



HEMOS VUELTO

(Todos los días en internet...y los viernes en papel)

5'

Everett Collection / Shutterstock.com



GENTE

Paris Hilton, ¿superdotada?

Por increíble que parezca Paris Hilton tiene una inteligencia superior a la media. La multimillonaria estadounidense suele ser noticia por enlazar una fiesta con otra, por sus continuas salidas de tono, y por sus extravagancias a la hora de vestir.

Pero jamás hubiésemos pensado que una de las rubias más famosas del mundo fuese nada menos que superdotada. Pero la vida nos da

estas sorpresas, ya que resulta que Hilton tiene un coeficiente intelectual de 132. ¿Quizás por eso es capaz de compaginar tantas profesiones? Porque la joven presume de ser empresaria, actriz, modelo, diseñadora y cantante.



Más famosos superdotados que ni imaginas: www.que.es/gente/201412010800-famosos-superdotados-jamas-imaginarias.html

LA FRASE

“La Policía no estaba alertada ni de que venían esos autobuses ni de que hubiera una quedada con ‘ultras’ de otros equipos”

Cristina Cifuentes
Delegada del Gobierno en Madrid



RELEVANTE

El 30% de las personas con Sida no saben que lo tienen



El 30% de las personas con Sida (VIH) desconoce que padece esta enfermedad, según se ha dado a conocer con motivo del Día Mundial de la Lucha contra el Sida, este lunes 1 de diciembre.

Los datos del Ministerio de Sanidad indican, además, que el virus continúa expandiéndose en el mundo, y también, en España. En 2013, se diagnosticaron 3.278 nuevos casos en nuestro país, 68 más que en el año anterior.

La principal vía de contagio sigue siendo la sexual y los más afectados continúan siendo los hombres que mantienen relaciones sexuales con

otros hombres, con más de la mitad de los casos diagnosticados.

El VIH es un virus que afecta al sistema inmunológico de la persona deteriorándolo con el paso del tiempo y, en algunos casos, provocando la muerte. Aunque es una enfermedad que no tiene cura, una persona seropositiva puede llevar una vida completamente normal con un tratamiento adecuado.

Edita:



GRUPO GESTIONA

Velázquez, 105
4ª planta 28006
Madrid
Tel.: 902 56 54 88

Solicitado control de
tirada por
Depósito Legal
M-33696-2014
ISSN 1699-2415

Presidente

Borja Nocito

Consejero delegado

Alejandro Suárez

Director General de Operaciones

Javier Alvarez

Director General Financiero

Alfredo Gosálvez

Director de Marketing

Lucas Rodríguez

Director

Rodrigo Muñoz

Director de arte

Mario López

Coordinador de Redacción

Carlos Reus

Maquetación

Mario Serrano

Rafael Zamora

Redacción

Beatriz Fernández
María Villardón
Arturo Criado
Fran Gregoris
José Antonio Duro

Director comercial

Guillermo Bendala

628 050 983

Director de Marketing y Distribución

Miguel Angel Moreno



Los 'selfies' provocan un aumento de la cirugía en EEUU

Muchos médicos culpan a los selfies del espectacular aumento de las operaciones de cirugía plástica en Estados Unidos. En el último año y medio han crecido cerca de un 25%, una cifra que mes a mes se va superando.

Taxis para mujeres

Así es la iniciativa 'SheRides: Women For Women' cuyo objetivo es ofrecer un transporte seguro para las mujeres que a veces no se sienten cómodas cogiendo un taxi por la noche conducido por un hombre. ¿Qué se pretende? Favorecer el negocio, por supuesto, y también favorecer que haya más mujeres taxistas.



NOS GUSTA CORRER



Solo del 4 al 7 de diciembre

20%

DE DESCUENTO

En una selección de las mejores marcas de running

adidas



PUMA

Reebok

asics

new balance

BOOMERANG

UNDER ARMOUR

MIZUNO
SERIOUS PERFORMANCE

saucony

SPORTLAST
MEDLAST

THE NORTH FACE

SALOMON

BROOKS

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

... y muchas más

Nos gusta
la Navidad

El Corte Inglés

compra online
elcorteingles.es



Qué portada!

Voluntarios

Carlos Reus
@carlos_reus

Puede que un solo voluntario no cambie el mundo, pero sí puede cambiar el mundo de una persona. Hoy es el día en el que dar las gracias a todas esas personas, que cada día, dedican sus vidas a ayudar a cambiar otras. Aquí te contamos tres historias maravillosas, de tres voluntarios maravillosos



MARI CARMEN

¿Lo mejor? Ver que disfruta de mí... ¿Lo peor? Cuando tengo que decir adiós

”

Mari Carmen nos recibe con una enorme sonrisa que no se le borra en toda la entrevista. A su lado Águeda, disfrutando cada palabra que sale de boca de su voluntaria, y lanzando besos a todos los que estamos en la habitación.

Ya son una pareja a la que une la complicidad de haber pasado mucho juntas. Mari Carmen es voluntaria de Amigos de los Mayores, y encontró a su “amiga” de casualidad. “Un día cruzaba una calle y me pararon unas voluntarias de la Fundación”, recuerda Mari Carmen, “al principio hice un donativo, pero al final me pregunté ¿por qué no ayudar?”. Así comenzó todo. Al cabo de los meses conoció a Águeda. Una mujer maravillosa, a la

que sus 93 años de vida tampoco le han borrado la sonrisa.

¿Tienes ganas de que venga Mari Carmen? – le preguntamos a Águeda – “muchas... y que no se vaya” responde. Es lo único que le hace cambiar la mueca, recordar la soledad que hoy rellena su voluntaria.

Para Mari Carmen lo peor es cuando tiene que despedirse cuando se marcha, “me quedo muy solita cuando cuándo se va – interrumpe Águeda – me quedo llorando cuando se va”. Lo mejor lo tiene claro, “verla alegre, ver que disfruta de mi compañía”.

Horas de compañía, en la que estas dos amigas hablan mucho, pasean y se ríen, pero también lloran recordando situaciones que han vivido durante estos casi tres años juntas.

Carmen se despierta cada mañana y se formula la misma pregunta: “¿qué voy a hacer hoy?”. Es su forma de planificar un día repleto de risas, de complicidad, de “buen rollete”, pero también de momentos duros y complicados. Ella es una de las muchas voluntarias que cada día acude a uno de los centros residenciales de Cáritas en Madrid, en los que se aloja y se ayuda a salir adelante a muchas de familias desahuciadas. Allí pueden comenzar de cero.

En el centro de Laguna siempre hay vida, y un ambiente acogedor que te hace sentir en casa. Por la mañana clases para aprender español, para gestionar la economía doméstica o aulas para ayudar a conseguir un empleo; por la tarde toca hacer los

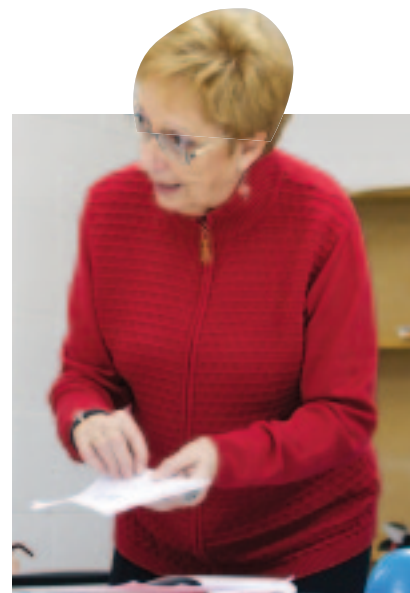
deberes con los más pequeños, darles la merienda y un sinfín de proyectos para “ayudarles a salir y comenzar a volar”. Ese es el día a día de Carmen, profesora jubilada que comenzó el voluntariado hace ocho años y que desprende una vitalidad y una actitud envidiable.

Sin embargo no solo resuenan las risas por los pasillos, o las voces que salen de las clases. Las paredes del centro también acogen situaciones dolorosas, de familias –extrajeras y españolas– que llegan desahuciadas cada día. “He visto a gente que viene machacada –nos cuenta Carmen– y cuando te cruzas con ellas bajan la cabeza, la recompensa llega cuando con el paso del tiempo te regalan una sonrisa”.

CARMEN DE CÁRITAS

Lo mejor es conseguir la sonrisa de una persona que llegó...

”



ANA DE LA FUNDACIÓN SÍNDROME DE DOWN

“Ves que tu esfuerzo tiene recompensa”

”

Ana conoce muy bien a las personas a las que apoya: Irene, Alberto, Carlos, Nuria, Daniel, Malenie, Anna, Patricia... con ellos comparte su voluntariado dentro de la Fundación Síndrome de Down de Madrid.

La verdad es que Ana ha estado ligada a esta enfermedad desde muy pequeña. “Mi hermana mayor tiene síndrome de Down. Lo he vivido desde siempre. Cuando cumplí 18 años me decidí a ayudar a más personas con la misma discapacidad”, nos dice.

En su voz se nota el entusiasmo con el que se toma su voluntariado. “Me voy muy satisfecha por el trabajo que logran ellos, ves que tu esfuerzo está teniendo recompensa, te agradecen cualquier ayuda”, confiesa.

Sin embargo no todos los momentos que comparte con los chicos son alegres. Detrás de toda esa labor, y del programa de radio que hacen (Gente Extraordinaria) hay también momentos complicados, “las personas con discapacidad se entienden mejor entre ellos, hay veces que yo no consigo entenderles y te frustró”.

Sin embargo la sonrisa se le dibuja al pensar en todo lo que le dan los chicos, “lo mejor es ver su trabajo, sus caras, que están supercontentos de que estés con ellos, pero sobre todo la integración”, confiesa.

Con esa misma sonrisa Ana cierra su día, mañana volverá a afrontar lo que para ella es un lujo, el de compartir risas, complicidad y también frustraciones con sus chicos.

Premios Buero de Teatro Joven.

Desde 2003, Coca-Cola hace posible un gran sueño para miles de jóvenes en toda España: salir a escena y recibir el aplauso de los espectadores y el reconocimiento de grandes profesionales. Un proyecto cultural, pedagógico y social lleno de experiencias inolvidables.

Llevamos años comprometidos con la sociedad.

Descúbrelo en cocacola.es

DESDE
SIEMPRE,
MUCHO MÁS
QUE UN
REFRESCO.



Coca-Cola y la botella contour son marcas registradas de The Coca-Cola Company.

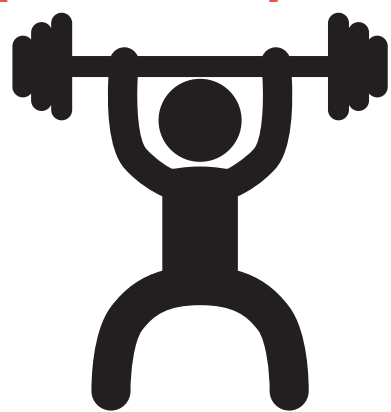
El Metro de Madrid se reinventa

Redacción

@quediario

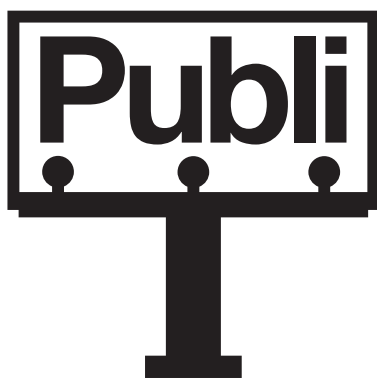


El nuevo año traerá novedades al suburbano madrileño. Metro de Madrid se moderniza en 2015 y apuesta por aumentar los ingresos apostando por nuevas vías además de las puramente recaudatorias. Hagamos un repaso a las novedades que podremos encontrar a partir del año que viene.



Un gimnasio bajo tierra

Metro abrirá el próximo año su primer gimnasio, una iniciativa pionera de la empresa canadiense "Digital Underground" que irá situado en la línea 8 (Nuevos Ministerios-Aeropuerto). En esta misma ruta, el metro también contará con un aparcamiento público, que ya está construido y que se pondrá en marcha a mediados de 2015.



Publicidad en los túneles

En esta misma ruta de financiación externa, Metro de Madrid pretende aprovechar también los casi 300 km de red que tiene para poner publicidad. No sería nada nuevo, sino fuese porque ahora los anuncios estarán presentes también en los túneles. Los más de dos millones de personas que viajan cada día en el Metro podrán ver a partir de ahora publicidad luminosa entre estación y estación. Unos carteles realizados con luces led que ya se utilizan en Hong Kong y que permiten que el usuario los vea a través de las ventanas del vagón.



Recoge aquí tus compras on-line

Otra novedad para este nuevo año será la instalación de consignas en nueve estaciones para recoger compras por internet. Los usuarios de metro podrán recibir sus paquetes en estos receptáculos. Es un proyecto que ya se ha llevado a cabo, con éxito, en el suburbano de Londres y con el que Metro de Madrid pretende ofrecer un servicio añadido para el cliente. Las estaciones elegidas para probar estas consignas son Ciudad Universitaria, Moncloa, Argüelles, Chamartín, Legazpi, Sainz de Baranda, Príncipe Pío, Puerta del Sur y Nuevos Ministerios.



¿Perros a bordo?

Por último, aunque no menos importante, Metro de Madrid estaría estudiando permitir el acceso de perros siguiendo el modelo de Barcelona. Ahora solo está permitido que, además de los perros guía, los perros pequeños viajen con sus dueños siempre que vayan correctamente atados y en brazos, o en un transporte adecuado. Lo que se pretende es que puedan pasar a viajar dentro del vagón junto a sus dueños, aunque limitándolo siempre a determinadas franjas horarias.





Coca-Cola y la botella contour son marcas registradas de The Coca-Cola Company.

DESDE
SIEMPRE,
MUCHO MÁS
QUE UN
REFRES(O).

Coca-Cola colabora y promueve miles de proyectos sociales, culturales, medioambientales y destinados al fomento de la vida activa, en su compromiso de garantizar el bienestar y la calidad de vida de todos.

Descúbrelo en cocacola.es



Cada vez es más difícil ser español...

Beatriz Fernández

@bfernandezcas

España se vuelve más estricta con los extranjeros que quieran nacionalizarse. El anteproyecto de ley de la Reforma integral de los Registros contempla hacer pasar a todos aquellos que deseen residir en España por un examen obligatorio de "integración en la sociedad", es decir, una prueba de cultura general que demuestre cuánto saben del país en el que viven.

Más de 150.000 personas inician cada año el proceso para nacionalizarse. Un trámite que supervisa actualmente el registro civil de cada comunidad y durante el cual se supone que se evalúa el conocimiento de nuestra lengua que tiene el solicitante así como su nivel de integración en la sociedad, pero en el que los barómetros no están definidos.

Cada registro lleva a cabo su propio procedimiento, algunos realizan entrevistas más o menos rigurosas y otros llevan a cabo un examen de "cultura general", por eso el Ministerio de Justicia ha optado por crear un examen único que se implantará en toda España.

Acreditar que se ha pasado esta prueba será a partir de ahora necesario y obligatorio para las personas que soliciten la nacionalidad, que deberán acompañar toda la documentación junto al resultado de este test y de otro examen de idioma.

La nueva ley también contempla un cambio de poderes desde los jueces del registro hacia los notarios, que serán ahora los que estudiarán uno a uno los expedientes.

Pero esto no es todo, así como cambian los requisitos para aprobar la nacionalidad, cambian también las causas para retirarla. Hasta ahora los supuestos eran haber falseado los documentos de nacionalización, que después de haber conseguido la misma se utilizase durante al menos tres años la nacionalidad de origen, ocupar un cargo público en otro país o alistarse en un ejército extranjero.

Con la entrada en vigor de esta nueva ley, a estos casos se le añadiría también la pérdida de nacionalidad en caso de que la persona suponga un peligro público o comprometa la seguridad nacional.

**¿Cuánto sabes de España?...
¿Eres un buen español?**

La prueba será supuestamente de nivel básico, pero... ¿será tan fácil pasarlo?

¿Quién decide la educación de los hijos, el pa
AMBOS

Apellido del Alcalde de Madrid
BOTELLA

Religión oficial de España
NINGUNA

Arquitecto de la Sagrada Familia
GAUDÍ

¿Quién escribió El Quijote?
CERVANTES

Idioma oficial de España
CASTELLANO

Nombre de la mujer del presidente del Gobierno
ELVIRA

Mar que baña la costa norte de España
CANTABRICO

Apellido del Primer presidente de la Democracia
SUAREZ

Isla más grande de Canarias
TENERIFE

Ingrediente principal de la paella
ARROZ

Apellido del director general de la Policía
COSIDÓ

Pico más alto de la Península
MULHACEN

¿Qué perdió España en 1704?
GIBRALTAR

Puesto que ocupaba Luis Bárcenas en el PP
TESORERO

Algunas de las preguntas que se incluirán en el test para obtener la nacionalidad española, y que han generado una tormenta de protestas por parte de las asociaciones de inmigrantes.

Mas de 700.000 Personas podrían recibir la nacionalidad el año que viene

En 2015 se cumplen diez años de la regularización extraordinaria que llevó a cabo el Ejecutivo de José Luis Rodríguez Zapatero. Un proceso que permitió a casi 700.000 extranjeros, irregulares pero con contrato, conseguir el permiso de residencia y trabajo. Una cifra que por aquel año el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, auguró que conllevaría la nacionalización de al menos otros 400.000 inmigrantes más que tenían vínculos familiares con los primeros. Ahora una década después, todos ellos podrán solicitar la nacionalización por residencia al haberse cumplido el plazo mínimo de estancia en España para acceder a ella. (Hay que señalar que este plazo es mucho menor para los ciudadanos naturales de Iberoamérica, Guinea Ecuatorial, Portugal, Filipinas y Andorra, además de los sefardíes).

Como de momento esa Reforma de la ley de Registros solo es un borrador, estos miles de extranjeros no van a tener que presentar este examen para conseguir la nacionalidad. Les bastará con acreditar sus diez años de vida aquí y su nivel de integración en nuestro país.

En 2005 el número de extranjeros empadronados en España superaba los 3 millones y medio, y en el año 2010 la cifra llegó a rondar los 5 millones 800.000 personas. Desde ese año hasta la actualidad España ha sufrido su mayor descenso de población extranjera (casi un millón en cuatro años).

75 EUROS MÁS POR SER ESPAÑOL

El "tasazo" del ex ministro de Justicia, Alberto Ruíz Gallardón, ha tocado también a los inmigrantes. Pedir la nacionalidad, que hasta el momento es gratuito, pasará a costar 75 euros a partir del año que viene, se conceda finalmente o no. Un precio al que hay que sumarle el coste que tienen las pruebas de idioma e integración y la que tendrá el próximo examen de cultura general impuesto por el gobierno.

Por toda Europa Aunque España no ha inventado nada. Pagar por este trámite es algo que se hace desde hace años en algunos países de la Unión Europea con precios mucho más altos, mientras que en otros como Italia continúa siendo gratuito. Si el número de solicitudes anuales se mantiene, la recaudación por esta nueva tasa podría llegar a rondar los 11 millones de euros el año que viene.

EL MAYOR PREMIO ES COMPARTIRLO

SORTEO EXTRAORDINARIO DE NAVIDAD



Europa se rebela contra los inmigrantes ¿el fin de la libre circulación?

Redacción
@quediario

Varios países de la Unión Europea se muestran ya favorables a endurecer las políticas de inmigración. Una postura que pone en riesgo el acuerdo de libre circulación que permite a los ciudadanos de los 28 moverse con total libertad dentro de las fronteras comunitarias. El último ha sido Reino Unido que amenaza incluso con salir de la UE si no se le permite expulsar a aquellos ciudadanos europeos que residan en el país sin contrato de trabajo.

Reino Unido ha abierto la veda. El primer ministro británico ha presentado un plan para frenar la inmigración hacia sus fronteras, que no para de crecer. Las restricciones a la libre circulación de ciudadanos parten principalmente del empleo, es decir, todo aquel que no tenga un contrato de trabajo, no podrá permanecer en el país. Un requisito que afecta a todos los extranjeros en general, pero que se lo pone todavía más difícil, a todos aquellos que intenten ir a Reino Unido a trabajar como es el caso de los españoles que suponen ya el segundo grupo más numeroso.

El plazo establecido será de 6 meses, durante los cuales la persona tendrá que haber obtenido un contrato laboral o de lo contrario será "invitado" a abandonar el país. Del mismo modo, el primer ministro pretende cortar de raíz las ayudas del estado a los inmigrantes durante los cuatro primeros años de estancia allí, justo cuando más necesarios son. Cameron se ha mostrado convencido de que esta decisión hará replantearse las cosas a todos aquellos que emigren a Reino Unido sin tener un trabajo asegurado, lo que según sus cifras supone aproximadamente el 40% del total.

Una iniciativa que no ha gustado en Alemania, a pesar de que el gobierno



El premier británico David Cameron saliendo del número 10 de Downing Street | EFE

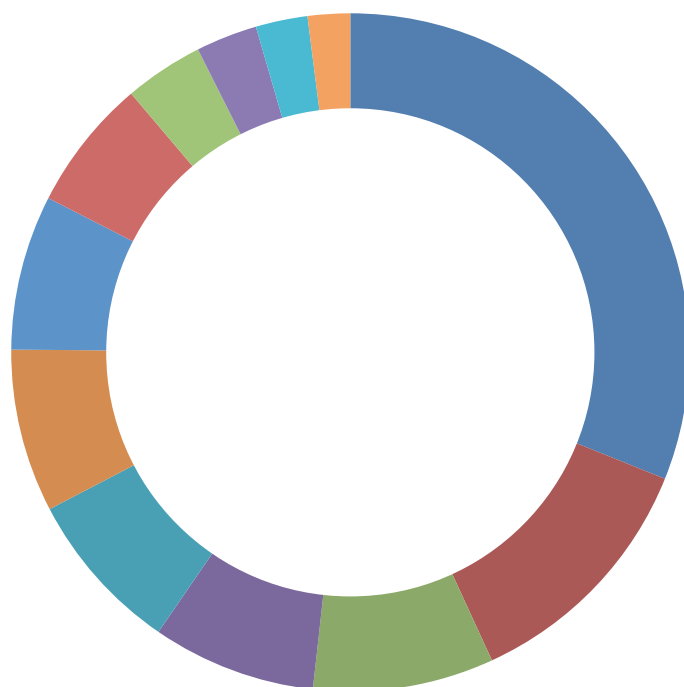
de Angela Merkel también ha redactado una ley que limita del mismo modo la estancia de los extranjeros sin trabajo en el país y que supondrá además la pérdida de subvenciones y ayudas del Estado.

La gran diferencia entre ambas es que mientras los primeros retirarán por completo los subsidios a todos los inmigrantes, tengan o no trabajo, los segundos sólo lo harán a aquellos que en seis meses no encuentren empleo.

En esta línea pero de manera completamente distinta aparece

Suiza que ha llevado este tema incluso a referéndum. Una iniciativa social fue la que presentó en este país la posibilidad de reducir la entrada de inmigrantes, es más, pretendía limitar a los ciudadanos extranjeros al 0,2% total de la población del país. El argumento es que Suiza está superpoblada y esto está provocando un impacto medioambiental que pone en riesgo la necesidad de los recursos naturales del país. Sin embargo, el grave detrimento en el porcentaje nacional de trabajadores que provocaría esta medida (suponen más del 25%) ha declinado la balanza hacia el "no".

Países que más inmigración reciben según la OCDE



Estados Unidos	1031000
Alemania	400000
Reino Unido	286000
Francia	259000
Italia	258000
Canada	258000
Australia	245000
España	209000
Suiza	125000
Países Bajos	97000
Suecia	82000
Austria	67000

SÍGUENOS EN



**JAIME,
LAS ROZAS.
MAESTRO
CERVECERO.**

SI TIENES UN SUEÑO, #HAZLO REALIDAD

Si tienes una idea de negocio, te facilitamos formación, asesoramiento para diseñarlo, locales con alquileres ventajosos y acceso a financiación. **Si ya tienes una empresa**, te ayudamos a consolidarla y a ampliar tu equipo. Y **si buscas una oportunidad** profesional, infórmate de nuestros cursos. Plan de empleo de la Comunidad de Madrid.

www.emprendelo.es



MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL

SERVICIO PÚBLICO
DE EMPLEO ESTATAL



UNIÓN EUROPEA
FONDO SOCIAL EUROPEO
El Fondo Social Europeo invierte en tu futuro



La Suma de Todos
Comunidad de Madrid
www.madrid.org

La mafia que pide en las calles

Beatriz Fernández
@bfernandezcas

Llegan los
"seiscientoseuristas"
600



De los más de 6 millones y medio de extranjeros que hay en España, 801.000 son de origen rumano. Suponen la mayor población inmigrante que hay en España, y de ellos una parte no tan grande como se cree vive atrapada por mafias que les obligan a mendigar

Pasan horas a la intemperie, vienen cuando aún no es de día y se van cuando es de noche. Todos saben dónde tienen que ir y a dónde tienen que volver para que les recojan. Cada día, sin descanso de lunes a domingo la furgoneta de "reparto" los deja, como si fuesen paquetes, en los puntos que ellos ya tienen asignados. Del mismo modo aleccionador en que se distribuyen, se visten: ropa vieja y desgastada para todos, un desvencijado carro de la compra y zapatillas de casa hasta en pleno invierno. Todo acompañado siempre de un vaso de papel en el que recoger la limosna acumulada del día. Esta imagen, que tanto guarda detrás, se ha hecho parte del día a día de Madrid y aparece no sólo en las

calles, sino también en los semáforos, en el metro o en los supermercados haciendo pasar por normal algo que no lo es.

La mendicidad es el único modo de subsistir que tienen en este país, al que la mayoría ha sido arrastrada por las mismas mafias que cada mañana les llevan hasta su esquina y que por la noche se quedan con el "botín". Mientras tanto, viven con miedo y rehúyen de hablar con nadie que no pertenezca a su círculo.

Estas mafias, y los rumanos de etnia gitana que tienen bajo su dominio, han creado una imagen distorsionada en España de Rumanía y de sus ciudadanos. Una visión que acarrea juicios de valor preconcebidos y dificulta la integración de los inmigrantes que sí vienen a trabajar.

Los "otros" rumanos

En el otro lado de la imagen están, aunque se desconozca, la gran mayoría de los rumanos, los que sí trabajan y cotizan y cuyo rechazo a este tipo de mafias es abrumador. "Lo que una parte hace, repercute en la visión general que se tiene en España de ellos y la mayor parte de la población rumana no quiere que se les relacione" asegura Miguel Fonda, presidente de la asociación FEDROM. Desde la agrupación, que trabaja por la integración de los rumanos en España, inciden en que en Rumanía existe el mismo problema que en España: "hay clanes gitanos que trabajan y que están dentro de la sociedad, mientras que otros tienen los mismos problemas de convivencia allí que aquí". Rumanía es un país multicultural en el que conviven 18 minorías étnicas, "el principal problema de España con los rumanos es la ignorancia, ni siquiera conocen a los gitanos de aquí y el desconocimiento es temor".

Cobrar mil euros al mes quedó atrás. El sueldo medio de antes de la crisis se ha ido para no volver, mientras que la generación de los ya llamados *seiscientoseuristas* ha llegado para quedarse. Según los últimos datos recopilados por la Agencia Tributaria, un tercio de los trabajadores españoles reciben el Salario Mínimo Interprofesional -645 euros al mes- o menos. Una cantidad que cobran casi 6 millones de personas mensualmente y que la mayoría ni siquiera recibe de un solo pagador, sino que es un sueldo que obtienen de los 1.6 trabajos que tiene de media cada trabajador.

La gran diferencia entre los antaño llamados "mileuristas" con los modernos "seiscientoseuristas" es que mientras que los primeros solían ser principalmente jóvenes que iniciaban su andadura en el mundo laboral, la segunda modalidad no diferencia entre rangos de edad. Así, el 86% de los menores de edad que tienen un trabajo se encuentra dentro de esta franja, pero también hay un 74.7% de jóvenes entre los 18 y los 25, un 38% de los que tienen entre 26 y 35 años, y un 28,7% de los que tienen entre 36 y 45 años. Sorprendentemente, tampoco se libran los empleados que tienen entre 44 y 55 años -que suponen un 13%- ni los que tienen entre 56 y 65 años los cuales suponen el 26%, la precariedad salarial llega hasta a los que trabajan más allá de los 65% que suponen el 63,7%.

86%
de los menores
con trabajo está
en esta franja
salarial

**Muchas mujeres se sienten
más seguras fuera
que dentro de sus casas**

En la Fundación Mutua destinamos cada año 100.000 euros a la lucha contra la violencia de género. Ahora, por cada nuevo seguro de hogar contratado con MM Hogar donaremos 10 euros más* a hogares de acogida de mujeres y niños víctimas de maltrato en varias ciudades españolas. En total, ayudaremos a mantener 6 centros que atienden a 300 madres e hijos.

**Un hogar seguro para ti puede ser
un hogar seguro para ellas.**

*Válido hasta el 31/12/2015 o hasta alcanzar una donación de 50.000 €. Más información en www.fundacionmutua.es

**FUNDACIÓN
MUTUA MADRILEÑA**
Nuestra forma de ser

MM HOGAR
GRUPO **MUTUA MADRILEÑA**

Por cada cucaracha que descubras en casa... puede haber otras

Redacción
@quediario

Parece mentira, pero la crisis económica también ha provocado un aumento desproporcional del número de cucarachas en Madrid.

200

La recesión ha dejado a su paso cientos de solares vacíos, viviendas abandonadas y edificios con cada vez menor mantenimiento; todo ello -junto a un invierno templado- se ha convertido en la combinación perfecta para que en apenas cinco años las plagas de este insecto hayan subido en un 77%, según la asociación de control de plagas.

Es más, los expertos alertan de que "por cada cucaracha que puedas ver en una vivienda, hay más de 200 escondidas". Así lo asegura Jordi Tapias, director técnico de Anticimex, "ya que huyen de la luz y son extremadamente rápidas en su reproducción".

Según esta compañía especializada "las cucarachas no sólo habitan en viviendas antiguas, sino que también lo hacen en casas nuevas, en nuestras cocinas y despensas". El mejor remedio -apuntan- es "mantener las encimeras secas y sin alimentos".



Cuatro especies tan sólo en Madrid

Tan sólo en Madrid se encuentran tres tipos de cucarachas: La de alcantarilla, la rubia (las que más habitan en viviendas, bares y restaurantes) y la americana alada, con un tamaño entre los tres y cinco centímetros. Sin embargo, durante este último año se ha observado un aumento de la cucaracha africana o cucaracha del café, más resistente y difícil de erradicar.

¿Cómo evitar que las cucarachas entren en casa?

- 1** Debemos acostumbrarnos a no dejar los platos sin fregar por la noche.
- 2** Es importante limpiar y cerrar bien el cubo de la basura, y bajar la bolsa al contenedor con frecuencia.
- 3** Tenemos que mantener la casa limpia, especialmente los rincones más oscuros.
- 4** Reparar los grifos estropeados es fundamental ya que buscan la humedad y el agua para reproducirse.
- 5** Si tienes mascota es imprescindible que mantengas su comida bien cerrada y guardada especialmente durante la noche.

“Yo confío en **Asisa**
porque reinvierte
en tu salud.

¿No te parece
una buena razón?”



En **Asisa** reinvertimos nuestros beneficios
en más servicios para nuestros asegurados.

- 10.981.869 consultas a especialistas
- 942.793 urgencias hospitalarias
- 11.639 partos asistidos
- 5.044.646 pruebas diagnósticas
- 245.451 intervenciones quirúrgicas
- 155.016 ingresos hospitalarios
- 348.294 consultas odontológicas

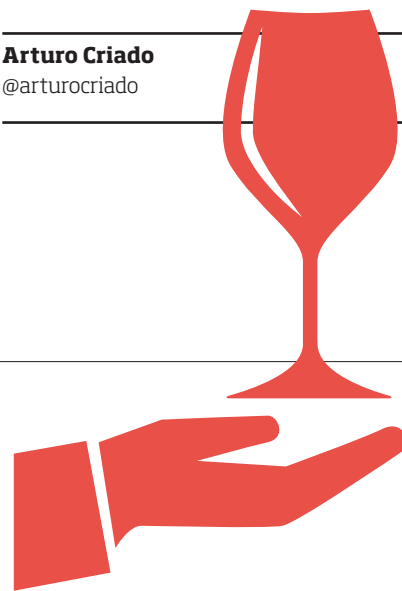
asisa.es
901 10 10 10



Nuestro beneficio es tu salud

Qué está pasando!

Arturo Criado
@arturocriado



Montar un bar, un negocio no tan seguro

Que levante la mano aquel al que no se le haya pasado por la cabeza en algún momento de su vida, la loca idea de abrir un bar.

Para muchos, detrás de las cañas, los cafés, los tintos de verano y las tapas se esconde una actividad empresarial redonda, con rentabilidades estratosféricas.

Por desgracia no es así y la crisis se ha encargado de tirar por la borda algunos de estos sueños basados en la riqueza fácil. De 2008 a 2013 han cerrado sus puertas 72.000 negocios de restauración, lo que ha dejado en la calle a 100.000 personas. "Muchos se piensan que montar un local y llenarlo es sencillo. Se equivocan. Detrás de cualquier restaurante o cafetería que funciona hay un plan de negocio serio, algo que solo hacen el 10% de los emprendedores, y una idea que es coherente con la zona y con los clientes que quieres tener al otro lado de la barra", explica Roberto Ruiz, experto en creación y gestión de empresas de restauración. Según se desprende sus palabras, los negocios que triunfan son aquellos que tienen al consumidor en el centro de todas las decisiones. O dicho de otro modo, los que no tienen una carta de estrella Michelin en pleno Vallecas.

El mito de los negocios de restauración

Otro mito que conviene erradicar es el de los beneficios que dejan estos negocios, que no es tan alto como se cree. Según los especialistas, la rentabilidad media de un local ronda el 15%. El resto de la facturación se destina a proveedores (35%), personal (30%), alquiler (8%) y otros gastos (12%). Y qué decir de los costes de apertura. Aquello de que con unos 20.000 euros se puede levantar la persiana es otra vieja leyenda errónea. Aunque no lo crea, el coste de inaugurar una cafetería de unos 100 metros cuadrados en Madrid requiere de una inversión de 250.000 euros.

Cosas que no son lo que parecen

La restauración es igual de complicada que muchos otros negocios. Ahora es más tematizada y especializada, pero existen unas claves que nunca fallan. "Calidad, precio y servicio y algún detalle con los más habituales. Si cumples esta filosofía al 100% no necesitas ni renovar la carta. Yo llevo con la misma propuesta gastronómica la tira de años, y nadie protesta". Esta afirmación la realiza Paco Guerrero, un profesional del sector que lleva 27 años llenando la barra y la terraza de la rondeña Bodega de San Francisco.

Dónde van los ingresos de un bar

Proveedores
35%

Personal
30%

Alquiler
8%

Otros gastos
12%

Beneficios
15%

Cuanto cuesta abrir una cafetería

Fase de estudio y plan de negocio	600
Inversión inicial y fondo de maniobra	30.950
Local	5.600
Trámites varios	6.900
Adecuación y reformas	120.500
Equipamiento del local	66.800
Elaboración de la carta	1.500
Contratación de suministros	350
Personal	1.200
Plan de marketing y comunicación	11.500
Proveedores	5.000

TOTAL 250.900



Acuérdate de tu futuro

Es importante que desde hoy empieces a pensar en él. En BBVA te ayudamos porque somos expertos en planificar tu jubilación. Además, puedes conseguir:

- Hasta un **4% de bonificación**⁽¹⁾ por traspasar y contratar tu Plan de Pensiones.
- Y ahora solo por realizar una simulación participas en el **sorteo diario de 6.000 €**⁽²⁾.

Infórmate en cualquier Oficina BBVA o en bbva.es

adelante.

(1) Consulta en cualquier Oficina BBVA o en bbva.es las condiciones establecidas en el Boletín de Adhesión a la Bonificación de BBVA. Promoción válida hasta el 31 de enero de 2015. Entidad promotora y depositaria: BBVA. Entidad Gestora: BBVA Pensiones S.A. EGFP. (2) Promoción sorteo diario de 6.000 € válida hasta el 31 de diciembre de 2014. El importe se abonará en un Plan de Pensiones BBVA. Consulta condiciones en bbva.es

Qué está pasando!

Arturo Criado
@arturocriado
Rafael Pascual
@jimmybotones

La venta de coches sigue en aumento



El mercado de turismo y vehículos todo terreno está de enhorabuena. A cierre de noviembre lleva quince meses de crecimiento, en esta ocasión con un alza del 17% respecto al año anterior. En total se han registrado 65.122 matriculaciones. Si miramos los datos anuales la cosa va igual de bien, ya que el aumento de venta de coches ha sido del 18% en los primeros once meses del 2014.

El coche más vendido es el Renault Megane, del que se han vendido hasta el momento 26.373 unidades.

La llegada de inmigrantes a España se reduce un 70% en la crisis

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico ha constatado que los efectos de la crisis económica en España también se han dejado notar en la llegada de inmigración a España. Si en 2007 llegaron a nuestro país algo más de 691.900 inmigrantes, a cierre de 2012 esa cifra se reducía un 70% hasta las 209.800 personas anuales. Un reto también para las economías, ya que "los inmigrantes son un recurso, no un problema", según dijo el secretario general de la OCDE, Ángel Gurría.



El paro baja en noviembre en 14.688 personas. Las afiliaciones suben

El undécimo mes del año supone el mejor mes de toda la serie histórica. Una caída de 14.688 personas que sitúa el número de parados inscritos en el INEM en 4.512.116. Por sectores, la construcción, la industria y la agricultura son aquellos en los que se ha producido un mayor descenso. En Madrid, el número de desempleados se ha reducido en 3.870 personas, y hay 38.092 parados. También suben las afiliaciones a la Seguridad Social, que cuenta ahora mismo con 5.232 nuevos cotizantes, y un total de 16.695.752 personas.



El Corte Inglés otorga, en 20 días, 70 millones en créditos para Navidad

100.000 contratos en líneas de crédito dentro del programa 'anticipo Navidad' es lo que ha cerrado El Corte Inglés en solo 20 días. El importe asciende a más de 70 millones de euros, y están destinados a financiar las compras navideñas de sus clientes. Estos créditos, ofrecidos a través de la financiera, oscilan entre los 100 y los 1.200 euros, y permiten que cualquier cliente pueda acumular las compras y aplazar el pago según sus necesidades.





Aquí
siempre
seré
un niño

Cuando estás a gusto en casa, te sientes mejor contigo mismo. Por eso en **Gas Natural Fenosa** nos esforzamos cada día para que tu casa sea un sitio más acogedor, más cálido y más confortable. Un sitio donde puedas disfrutar de las Navidades rodeado de las personas a las que más quieres.

Felices fiestas.

navidad.gasnaturalfenosa.com

gasNatural
fenosa

la energía que piensa

España, uno de los países más infelices

Cada vez desconfiamos más de los bancos, de los políticos y de los sindicatos. Tan sólo tres de cada diez españoles estaría dispuesto a defender a su país en caso de guerra. Somos de las más infelices del mundo.

Una encuesta realizada por World Values Survey Association coloca a España como uno de los países más infelices del mundo, en puesto 44 de las 59 naciones analizadas. Según el estudio México es el país que mayores niveles de felicidad presenta, seguido por Uzbekistán, Qatar y Malasia.

¿Estarías dispuesto a defender a España en una guerra?

Dentro de ese informe también podemos consultar el porcentaje de españoles que estaría dispuesto a defender a su país en caso de guerra. ¿El resultado? Tan sólo un 28% de los encuestados se involucraría volun-

tariamente en caso de conflicto, ocupamos el penúltimo lugar del ranking sólo por delante de Japón. Por el contrario los ciudadanos de las regiones de Oriente Medio y el Norte de África acudirían de forma masiva a una guerra.

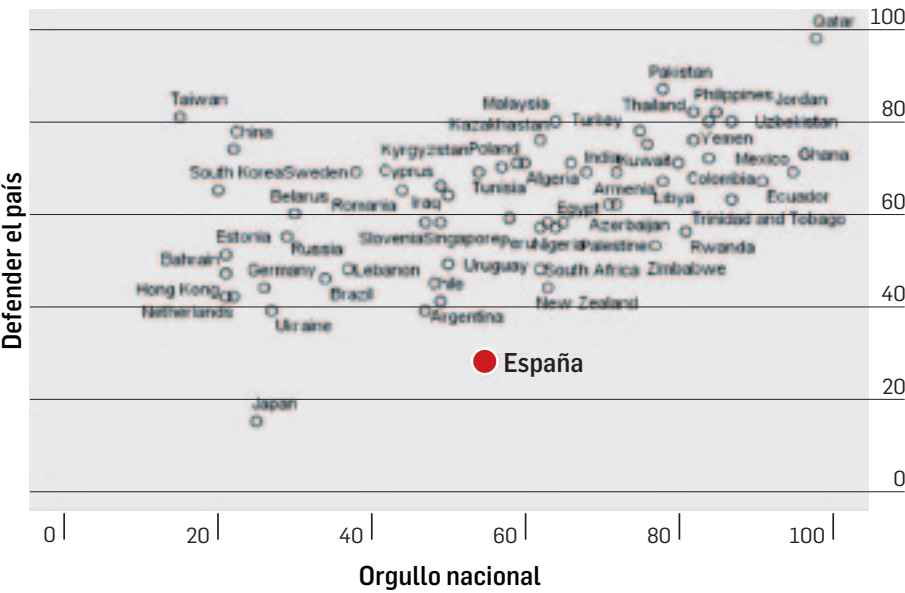
¿De qué desconfías más?

Por último, la encuesta también analiza a las instituciones que más desconfianza, y más confianza despiertan entre los españoles. Los bancos lideran la lista de la desconfianza en España, seguidos de los partidos políticos, los sindicatos, el Gobierno y la Iglesia. Por el contrario, las Universidades, las ONG o la policía siguen siendo despertando nuestra confianza en 2014.

Redacción
@quediario

Defender el país por orgullo nacional

Gráfico elaborado por Juan Díez Nicolás a partir de los datos de la 6ª oleada 2010-2014 de la Encuesta Mundial de Valores



Adorna tu Navidad con un Smartphone a un precio *estrella*

Samsung GALAXY Note 4

18,90€/mes
IVA incluido
durante 30 meses

Tiendas Movistar



Pantalla: 5,7"

Telefónica



ADOP
Patrocinador
del Equipo
Paralímpico
Español

PVP Samsung Galaxy Note 4: 567€ (18,90€/mes en 30 meses). Oferta válida hasta 31/12/2014 para altas, portabilidades, migraciones a contrato y canjes, entregando cualquier terminal Samsung. Permanencia canje: 24 meses. Penalización baja anticipada en canje máx. 145,20€. Financiación ofrecida por Telefónica Consumer Finance EFC, S.A. (TFC) y sujeta a su aprobación. TIN 0% TAE 0%.

Qué crack!

LA CIFRA

Son 59 las ediciones de este galardón que se entrega, sin interrupción, desde 1956.



No es oro... todo lo que reluce

Leo Messi

Es el jugador que más Balones de Oro ha acumulado, ya que las galas de 2009, 2010, 2011 y 2012 acabaron con el delantero como protagonista principal.



Manuel Neuer

El favorito para Platini hace que el alemán haya ganado puntos en las últimas semanas. El mejor portero del Mundial de Brasil quiere ser el segundo meta en hacerse con un trofeo que bajo palo solo consiguió el soviético Yashín... en 1962.



Redacción
@quediario

El oro sólo sienta bien a los mejores y, a decir verdad, visto lo visto en 2014, tanto Cristiano Ronaldo como Leo Messi y Manuel Neuer vestirían con elegancia la áurea luminosidad que conlleva un Balón de Oro. El 12 de enero disipamos las dudas.

La emoción destacó por su ausencia en el anuncio que confirmó a los aspirantes como candidatos oficiales para hacerse con el Balón de Oro del año 2014. Conocido el primer resultado, las razones de los mediáticos Cristiano Ronaldo y Leo Messi siguen siendo, a ojos de todos, más que sólidas al lado de las del alemán Manuel Neuer. Mientras que jugadores y entrenadores de los cinco continentes emiten votos para que uno de los tres sea proclamado como vencedor, en el mundo del fútbol, hay pocos que quedan sin decantarse por uno... o por otro.

La mayoría lo hacen por un Cristiano que no entiende de límites cuando habla de ambición. Su afán por marcar goles y su elogiado carácter ganador hacen las veces de argumentos más que concluyentes. El favoritismo del luso de cara a la

actual edición es irremediable, ya que esta vez Ronaldo pone encima de la balanza una Champions League que responde al nombre de 'Décima' cuyo peso, tanto en la historia del Real Madrid como del jugador es más que importante.

También es considerable la candidatura de un Messi que no recordará 2014 como uno de sus mejores años. La ausencia de títulos resta importancia al ejercicio de un argentino que, a pesar de todo, presenta una candidatura sólida en cuanto a números se refiere. Si los registros de CR7 son espectaculares, los del astro argentino están también fuera del alcance de los jugadores mortales. Y todo esto sin mencionar un Mundial en el que Argentina alcanzó la final, manteniendo opciones hasta la recta final en la que Gotze decidió para Alemania.

Con todo esto, a Manuel Neuer, portero del Bayern de Múnich y de la mencionada selección no le será fácil explotar sus fuertes. Reconocido por el propio cancerbero de Gelsenkirchen, el meta disputa esta carrera en cierta desventaja tras una gran temporada en la que la superioridad del conjunto de Guardiola en Alemania y el campeonato del mundo ganado con justicia por ese ese país tienen peso destacado.

A pesar de todo, al portero no le faltan los apoyos. Michel Platini, presidente de la UEFA que tiene en casa hasta tres Balones de Oro, tiene claro quién debe ser el ganador. En una estancia en la capital de España, el máximo mandatario del fútbol europeo indicó que "tras el Mundial de Brasil, el Balón de Oro debería ser para un jugador alemán".

LA FRASE

"Yo voy
con
Neuer"

**Antoine
Griezmann**
Jugador del Atlético
de Madrid



**Cristiano
Ronaldo**

**El favoritismo
del portugués
es evidente.
Como ya pasase
durante el año
anterior, sería
toda una rareza
que Ronaldo
no se llevase
un trofeo
con el que se
hizo en los
años 2008
y 2013.**

OPINIÓN

Sirolandia

Me dan asco

¡Me dan asco! Pero me dan asco todos. Los que llevaban una camiseta y los que llevaban otra. Ninguno representa al fútbol. Unos personajes que quedan a las nueve de la mañana para darse mamporros solo pueden representar a la peor escoria de nuestra sociedad. **Son esos tipos violentos, camorristas y pendencieros** que por desgracia empiezan a abundar en este nuestro cada día más crispado mundo. Hoy han utilizado al fútbol y otro día buscarán cualquier otra excusa para liarse a golpes con el que tiene enfrente.

Mezclar el fútbol con esto sería caer en su juego. **Descerebrados hay en todos sitios**, los que han protagonizado la pelea de esta mañana ni son del Depor, ni son del Atlético. Voy más lejos y sé que

esto puede ser no muy popular: **tampoco son ni del Frente ni de los Riazor.** Entre cuatro mil hay una mayoría, estoy convencido, de gente sana y cuarenta, cincuenta o alguno más que solo llegan al fútbol para hacer daño. A esos son a los que hay que echar. Echarlos del fútbol pero sobre todo echarlos de la sociedad. Macarras, navajeros e inadaptados en el mejor sitio que pueden estar es entre rejas.

Lo que digan ahora unos y otros me la trae al paio. Uno está muerto, otros si no lo están es porque la suerte ha estado de su lado y **el asesino o asesinos han destrozado su vida, la del fallecido** y la de un montón de familias que sufrirán ahora por los actos de unos indeseables que por no representar no se representan ni a ellos mismos.

Más información y
opinión del fútbol
en
www.quecrack.com



Qué crack!

El fútbol de «los otros»

José Antonio Duro
@joseaduro



¿Quién se sienta a nuestro lado en los estadios del fútbol español? Los graves altercados que el pasado domingo se saldaron con un aficionado fallecido han hecho que el mundo del fútbol se pregunte por aquellos grupos que llenan cada domingo los estadios del país.

Los años 80 plantaron en la maceta del fútbol español la semilla de un movimiento que durante temporadas y temporadas no ha hecho otra cosa que germinar hasta llegar a una etapa decadente por circunstancias evidentes, aunque todavía muy presente y extendida a lo largo y ancho de todo el país. El fenómeno ultra es un movimiento vistoso en las gradas, motivo de orgullo para algunos e incluso alabado por crear ambiente en un país donde el fútbol forma parte de la vida de todos.

Este fenómeno, que aterrizó en los estadios españoles procedente de los campos de la Europa más futbolera, es protagonista más que habitual en los campos de fútbol. Estas aficiones radicales suelen encontrar razones para llevar a primera página algunos hechos que hacen que el seguidor de toda la vida sienta

vergüenza, e incluso miedo, cuando va a disfrutar del fútbol y del equipo de sus amores.

Peleas entre aficiones – aún con seguidores del mismo equipo –, apedreamiento de autobuses, cánticos ofensivos o continuas faltas de respeto en los campos son hechos que se han convertido en habituales para un deporte que debe plantearse algunas cosas.

Tras la reyerta que anticipó el encuentro entre el Atlético y el Deportivo de la jornada 13, el sonrojo se ha extendido desde las más altas autoridades deportivas y políticas del país hasta a la mayoría de clubes que cuentan con aficiones de este estilo. En vísperas de 2015, que este tipo de trifulcas se cobre una víctima mortal pesa demasiado para un mundo deportivo que no comparten con el resto de aficionados.

Real Madrid y Barça ya han dicho 'basta'.

Mientras que Joan Laporta hizo lo posible en 2003 para evitar la entrada de Boixos Nois al Camp Nou, durante el último año ha sido Florentino Pérez quien ha disuelto el grupo madridista Ultrasur. Fuera de España, Inglaterra e Italia están a la cabeza de las medidas para evitar los episodios de violencia en el fútbol. En el Calcio hay aficiones que, en casos puntuales, ni siquiera pueden viajar. Ahora son el Atlético de Madrid y el Deportivo quienes intentan expulsar a los ultras de sus estadios.

Una cuestión planificada.

En pleno siglo XXI, las redes sociales también son protagonistas en un mundo donde establecer contacto con cualquiera es muy fácil. Sólo hay que bucear en alguna de las mismas para encontrar enfrentamientos verbales entre aficionados que no se entienden. La pelea del domingo era de dominio público desde cinco días antes.

Ultras en equipos españoles.

Más de la mitad de los equipos de primera división que, por novedad o tradición, militan tanto en el fútbol profesional como en Segunda B o Tercera, cuentan con algún grupo de animación que hace las veces de ultra o radical.

Semiología e ideas políticas.

La política y las ideas radicales vuelven a ser motivos recurrentes a la hora de enfrentarse a los grupos de otros equipos. Además de las discrepancias deportivas o geográficas, los símbolos son el principal motivo de discordia entre unas hinchadas entre las que los antecedentes penales están presentes.

Unión y hermanamiento.

Los ideales también son la excusa perfecta para crear lazos de amistad entre grupos que, aunque no tengan nada que ver, pueden tener las mismas ideas políticas. Con esto, se establece una peligrosa base de aliados y enemigos.

Influencia en los clubes.

Aunque no se sabe demasiado sobre las relaciones entre clubes y este tipo de aficionados, lo que sí está claro es que durante muchas temporadas han sido normales los favores económicos, la concesión de entradas o la planificación de viajes por parte de los clubes.



Extracto de videoconferencia
entre John Carlin y Rafa Nadal
el pasado 19 de junio.

Rafa Nadal, Manacor.
19.06.2014 - 20:29



Al final, en lo tuyo tú tendrás unos críticos, alguien que te valora, y también tú mismo sabes cuándo haces una cosa bien o mal, pero creo que, y corrígeme si me equivoco, creo que evidentemente tú dices: "Si me lo creo, puedo terminar pensando que cosas que a lo mejor no escribo bien, al final las he escrito muy bien", mientras que cuando uno tiene la humildad en eso, uno no se equivoca en esas cosas. En mi mundo es un poco distinto, porque al final yo tengo unos rivales que me marcan si lo estoy haciendo bien o mal, con lo cual son los rivales los que me juzgan día tras día. Los halagos siempre son bonitos, ayudan y también te destruyen. Porque el problema no es que los halagos te hagan creer muy bueno, el problema es que los halagos te hagan creer muy bueno y por lo tanto hagan que dejes de trabajar lo que estabas trabajando. Porque si uno se cree muy bueno y sigue trabajando con la misma intensidad e ilusión, da igual, será un fantasma pero seguirá ganando, esa es la realidad de la situación. Yo creo que el problema viene sobre todo cuando uno se cree muy bueno y por ello se cree que va a seguir ganando sin la necesidad de trabajar lo que había trabajado antes para conseguirlo.

Cerca

Una conversación privada entre Rafa Nadal & John Carlin.

John Carlin, Londres.
19.06.2014 - 20:30



No, yo creo que aquí hay más en común de lo que tú te crees, Rafa. Yo creo que aquí hay principios generales. Por supuesto que tú tienes un rival directo y yo no, pero creo que en casi cualquier terreno en la vida tenemos algo en común y es que trabajamos solos, estamos solitos frente al mundo. Tú le dedicas horas entrenando antes de los partidos y todo eso se nota a la hora de salir a competir, y conmigo es pensar y darle vueltas y no conformarme con lo fácil. Es no dejar de entrenar después de quince minutos porque estoy cansado, sino seguir una hora o lo que haga falta. Y es un poco lo mismo con lo mío: en el momento en que yo bajo la presión y no le doy ese esfuerzo, esa vuelta de tuerca más, se acabó todo.



Gracias a las nuevas tecnologías, los horarios y las distancias ya no son tan importantes. Lo verdaderamente importante hoy es que, estés donde estés, puedas tener a tu gestor personal siempre cerca. Sigue la conversación completa en bancosabadell.com/cerca

B Sabadell

¡Locos de remate!

LA CIFRA

30 euros

Es el **precio medio** que un principiante puede gastarse en su primera pala.



¡No se resista! El pádel terminará llamando a su puerta. Usted no es la excepción que confirma la regla, sino la próxima víctima en caer presa de una locura que une lo social y lo deportivo. No se descuide porque si no lo ha hecho ya, ¡el pádel está a punto de entrar a formar parte de su vida!

¿Juega al pádel? Si no lo hace, ¿se ha planteado probarlo alguna vez?

Si la respuesta sigue siendo negativa, deje de plantearse sus posibilidades en este deporte al que ya se ha apuntado todo el mundo. En los últimos cuatro años, el número de participantes, clubes e instalaciones se ha multiplicado como ningún otro deporte ha conseguido hacerlo. Más de cuatro millones de personas se han enganchado a una 'pala' que no entiende de edades, condiciones físicas y que, en líneas generales, no pone un gran número de inconvenientes.

Entre las ventajas principales está el factor económico, ya que su primera inversión prácticamente no le supondrá un gran esfuerzo. Olvídense de *rascarse el bolsillo* para iniciarse en un deporte hecho a medida de cualquier clase social y elaborado a prueba de *economías de guerra*. En el pádel, el único conflicto que tendrá que superar es el de encontrar una pareja que se adapte a su técnica... ¡Ah! Y el de adaptarse a una pista donde las paredes son de cristal y el ritmo de juego carece de pausas.



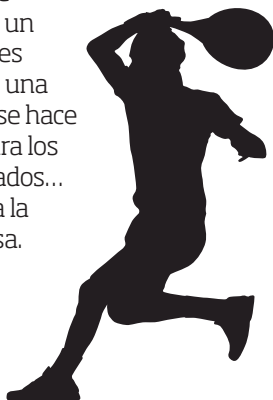
3-4

euros
Por persona
(para un supuesto de cuatro jugadores) bastan para alquilar una pista en la mayoría de los clubes dependiendo del día y la franja horaria.

Claves

Tensiones a un lado

Salir del trabajo para acabar el día pegando cuatro raquetazos no tiene precio. Descargar tensiones con familiares, amigos o compañeros y olvidarse de todo durante un par de horas es para algunos una práctica que se hace necesaria. Para los más afortunados... la pista está a la puerta de casa.



Hábito social

Quien ya practica el pádel sabe que lo de hacer amistades va unido a la personalidad de este deporte. La necesidad de contrincantes hace necesario que el familiar de turno venga acompañado de otro amigo y que tú hagas buenas migas con el vecino del quinto. ¡Ahora os necesitáis mutuamente!



Estado físico

¿Hasta qué punto es importante la fortaleza corporal en este deporte? Te sirve un estado físico como el que puede tener la mayoría de la población entre la que, por supuesto, te encuentras. Lo que está claro es que cuando te enganches, empezarás a practicar deporte de forma habitual. ¿Cuántos años llevas diciendo que empezarás a correr el próximo mes? He aquí tu solución.



Técnica

El pádel es un deporte sencillo que no requiere ningún tipo de destreza particular. Bien es verdad que aquellos que han practicado deportes con raqueta tienen un poco de ventaja, pero ¿quién no ha jugado a las palas en la playa? Tu habilidad y maestría ¡están esperando mejorar!



Redacción
@quediario



Caixafu**[Tu]**ro



[Tú] eres la Estrella

Y a tu jubilación, ¿cuánto le has dedicado?

Su fiesta sorpresa, 4 meses de preparación y 6 horas de celebración. Piensa en el tiempo que dedicas a las cosas que más te importan. Y a tu jubilación, ¿cuánto le has dedicado?

Te presentamos **Caixafuturo**, para que empieces a prepararla desde hoy mismo. Y ahora, al traer tu plan de pensiones conseguirás hasta un 3% de abono en efectivo del importe traspasado. Solo hasta el 31 de diciembre.

Más información, en cualquier oficina de "la Caixa" o en www.laCaixa.es

Promoción válida para movilizaciones externas de entrada solicitadas entre el 3-11-2014 y el 31-12-2014 (ambos incluidos) a los planes incluidos en la promoción en las condiciones indicadas en la carta de obsequio, que pueden consultarse en www.laCaixa.es. La promoción de hasta un 3% puede conseguirse si se realiza una movilización a alguno de los planes incluidos en la promoción, con un periodo de permanencia de hasta el 1-12-2021, según las condiciones indicadas en la carta de obsequio. El abono se realizará en la cuenta vinculada al plan con fecha valor del 1-4-2015. Planes de pensiones individuales "PlanCaixa", de los que VidaCaixa, S.A. de Seguros y Reaseguros es entidad gestora y promotora; Caixabank, S.A., entidad comercializadora, y CECABANK, S.A., entidad depositaria. NRI: 1067-2014/05504.

Qué motor!

Ramón Biosca
@ramonbiosca



Probando el Hyundai Genesis Sedán

Una vida de sacrificios

Atacar el "segmento F" desde una marca generalista es tarea casi imposible. Si no lo consiguió VW con el Phaeton siendo alemán, ni Citroën con el C6 tras casi haber inventado el coche de lujo fabricado en serie en los años 50, mucho más difícil lo iba a tener Hyundai.



Habría que estar loco para no darle a Hyundai el valor que tiene, que es el de la eterna mejora, el de ser uno de los mayores productores de automóviles, motores y maquinaria pesada del mundo. Sus coches que dejarían satisfecho a la gran mayoría de los conductores de este país si en vez de tener esa insignia, tuviesen otra, pero no, Hyundai no es una marca Premium.

Para competir con la "nobleza europea" Toyota se viste de Lexus, Nissan lo hace de Infiniti, e Hyundai hace lo propio con GENESIS. Pero a diferencia de Toyota y Nissan, Hyundai no tiene ninguna intención de pegarse con la aristocracia, simplemente quiere demostrar a todos lo que es capaz de hacer. Con 40 unidades importadas a España, no pretende ser un superventas, más bien al contrario, El Génesis será siempre un coche exclusivo.

Una vida de sacrificios

Cuando entre tu competencia están los clase E y S, los serie 7, los A6, A7 y A8, tienes que centrar mucho el tiro. Sí, habéis leído bien, el Génesis se enfrenta al Mercedes clase E y Clase S, porque aunque mide 499 cm. sólo 15. menos de longitud que el S batalla corta, su batalla es exactamente la misma que el clase E, exactamente 3 metros.

Este Genesis Sedán ha crecido rodeado de sacrificios, y cada uno de ellos ha sido imprescindible para alcanzar a sus rivales, en lo que verdaderamente importa en un coche de lujo.

El sacrificio del precio

¿Quién paga 11 kilos por un Hyundai? El Génesis es caro por su gran espacio interior, excelente factura y un equipamiento a la altura. En Corea su chasis se puede equipar con motores de hasta 425 CV. Y todo eso cuesta dinero, 67.750 €. más concretamente, Y eso es mucho dinero, incluso en este tipo de coche.

El sacrificio de las prestaciones

350 kg más que un E400 y 200 kg más que un S400 Hybrid, con una potencia similar pero mucho menos par motor por la ausencia de turbo. Sacrifica las prestaciones.

A pesar de ello, el 3.8 V6 GDI acelera hasta los 100 km/h en 6.8 segundos, pero el modo en el que acelera, tan lineal al ser atmosférico hace que no sea percibido por los pasajeros, y en este tipo de coche, es lo que cuenta.

El sacrificio del consumo

Una vez más, la ausencia de sobrealimentación dejan todo el trabajo a

una curva de par que, aunque tiene 350 Nm a sólo 1.500 rpm, no supera los 400 Nm en su punto álgido. Esas cifras hacen que el consumo se dispare, y mucho.

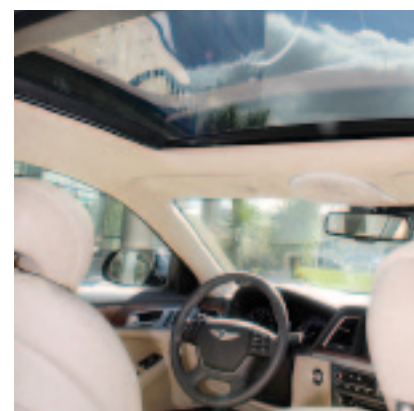
El sacrificio del confort

Un tarado de suspensiones muy blando unido a una batalla enorme hace que no sea un coche que se disfrute al volante, al menos de la manera a la que asociamos "disfrutar" cuando hablamos de vehículos de más de 300 cv. A cambio tenemos una suavidad de marcha y comodidad absoluta. Al final es un coche más orientado al que ocupa el asiento trasero derecho que al conductor.

El sacrificio de la tecnología y el equipamiento

2.130 kg son muchos, pero la tecnología pesa. La tracción total HTRAC, el sistema de NVH de reducción de ruido y encapsulado del motor y asistencia a suspensión, dirección, frenado, cámaras y pantallas, reves-

timientos de calidad. No se concibe un coche de lujo si no se aplica toda la tecnología disponible en el mercado.



Qué es el GÉNESIS para el mercado español

A un comprador de gran berlina premium alemana no le convencerás de que hay otras alternativas. Si ha reunido el dinero para comprarla seguro que no ha sido escuchando las opiniones de cualquiera. El día que os crucéis con una de esas poquísimas unidades de Genesis sedan por la calle recordad algo: Su dueño podía haberse comprado un MB E400 pero eligió no hacerlo. Y eso es tener las cosas muy, pero que muy claras.



Estas Navidades, regala la Nueva Guía Repsol 2015



3 Guías en 1
por solo
24,90€



Incluye:

- Guía de Mapas y Carreteras de España y Portugal
- Guía de Turismo con los mejores restaurantes
- Nueva Guía de Rutas por los mejores alimentos y bebidas



REPSOL

Qué fuerte!

Scarlett Johansson se casa en secreto

Las alianzas les han delatado. La actriz se habría casado en secreto con Romain Dauriac, un prestigioso publicista francés.



Brad Pitt ha sido siempre el actor definido como el más guapo y atractivo del panorama del cine. De hecho, ¿quién no ha dicho alguna vez aquello de "dejaría a mi novio pero sólo por Pitt"? Todas, no os hagáis las remolonas ahora. Pero, ¿tiene ya sustituto en belleza y atractivo el marido de Angelina Jolie?



Brad Pitt ya tiene sustituto como guapo oficial!

Hay quien habla de Charlie Hunnam, el protagonista de la serie de moteros "Sons Of Anarchy" donde interpreta a Jax Teller. Rubio, barba, pelo largo y cuerpo de escándalo que mezcla en su personaje tanto la ternura como la protección de los suyos. Un cóctel que hace irresistible a casi cualquier personaje de la pequeña o gran pantalla. Ha estado casado con la actriz Katharine Towne y ahora sale con una diseñadora de joyas llamada Morgana McNelis.

Hunnam ha sido elegido por varias publicaciones femeninas como uno de los hombres más atractivos del mundo, e incluso fue elegido para interpretar a Christian Grey en la adaptación de novela "Cincuenta sombras de Grey" pero dejó el papel por la confirmación de la temporada siete de los "Hijos de la Anarquía". **¿Compartís mi parecer?**

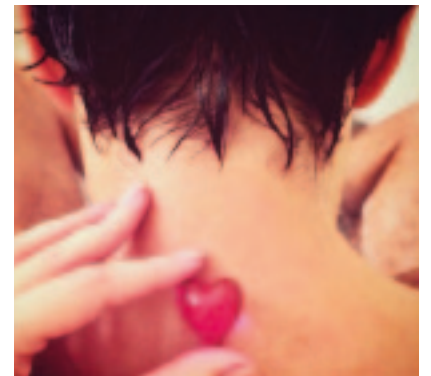


Whatsappeando

Un olé para... Ursula Corberó y Andrés Velencoso



Por decir de una vez por todas que están juntos. Lo que se han hecho de rogar estos dos, si les habían pillado al menos 300 veces. La actriz y el modelo han colgado la misma foto en Instagram: Velencoso de espaldas con un corazón de chuchería en la nuca. ¡Eso es love!



Un buuuu grande... para Patricia Conde



La presentadora no quiso ir al juzgado a verse la cara con su ex, Carlos Seguí. Dijo que tenía compromisos laborales, pero le han pillado con todo el equipo. Colgó en Instagram una fotografía bastante divertida con el texto: "Desde el 13 de noviembre estamos de vacaciones. Ya hemos grabado los 10 programas de 'Killer Karaoke'".



Línea Directa te sigue buscando para darte

EL MAYOR DESCUENTO QUE TE HAYAMOS HECHO JAMÁS

¿Tienes los 15 puntos en el carné de conducir?



consultatuspuntos.com

902 123 188



Una compañía
bankinter.



lineadirecta.com

Promoción válida hasta el 31/12/2014. Sujeto a normas de suscripción de la compañía y condiciones de la promoción. Consúltelas en www.lineadirecta.com.

Amanece en una parte del mundo mientras anochece en otra. Y miles de empresas necesitan estar en ambas a la vez. Por eso es bueno que alguien esté ya allí, antes, durante y después de que su empresa vaya. Porque si el mundo de los negocios no duerme, los riesgos tampoco lo hacen. Y no todas las señales son tan reconocibles como el logo de Crédito y Caución en todo el mundo. Desde hoy, ese logo es nuevo. Para su tranquilidad, el resto no.

902 12 00 82 creditoyscaucion.es

 **Crédito y Caución**
Atradius



Cobertura de Impagos · Respaldo para el crecimiento rentable · Asesoramiento en internacionalización · Garantías para contratos públicos

**Imagine llegar a 50 países sin dejar
de ser cercano**

**Imagine que es un grupo español quien
asegura gran parte del comercio mundial**

El mundo cambia

Nosotros también

Qué fuerte!

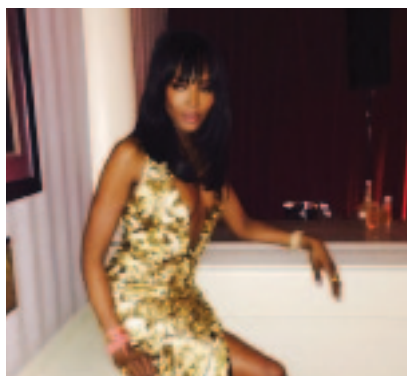
Tops Models

..y a tí te encontré en la calle

Suena a cuento chino, pero es más real que la vida misma. Algunas de las mayores top models del mundo han sido fichadas mientras paseaban o se comían una hamburguesa. Los agentes de moda son como los conocidos ojeadores de fútbol: pasean de ciudad en ciudad buscando a la mujer de cuerpo escultural que enloquece a hombres y mujeres, claro.

Elle MacPherson estaba plácidamente de vacaciones en Aspen, Colorado, cuando un agente tras verle, exclamó: ¡Esta chica tiene madera de modelo!

Naomi Campbell tenía 15 años cuando la exmodelo Beth Boldt le echó el ojo, la diosa de ébano estaba de compras por Covent Garden, en Londres.



Christy Turlington que fue fichada mientras montaba a caballo. Estaba en San Francisco, tenía 13 años y como una amazona le vio el agente Dennie Cody.

Linda Evangelista también contaba con 13 años, fue vista durante un concurso de belleza, Miss Niagara, a lo Pequeña Miss Sunshine. Una diva que se hizo famosa por su frase: "Yo por menos de 10.000 dólares no me levanto de la cama".



Kate Moss fue vista y descubierta a la edad de 14 años por la agencia "Storm" en el Aeropuerto Internacional John F. Kennedy.



El de **Claudia Schiffer** es un caso campechano. La modelo fue descubierta por Michael Levaton en un pub en Düsseldorf.

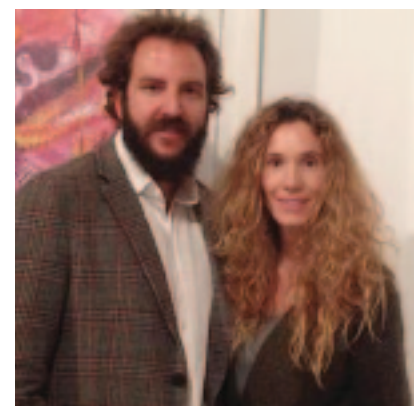
Giselle Bündchen estaba comiendo una hamburguesa, como cualquier humano, en un McDonalds.

Boris Izaguirre defiende a Isabel Pantoja

El escritor venezolano cree que "hay muchísimas personas que han hecho lo mismo, pero ella es la única que está en la cárcel. Espero que se cierto eso de que la justicia es igual para todos". Guiño, codazo... ¿Se referirá a alguien casado con sangre real? Izaguirre está de promo con su novela "Un jardín al Norte" y ha hablado con nosotros sobre ello. Lee la entrevista completa en Que.es

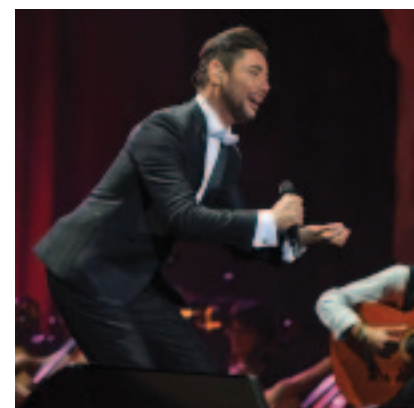
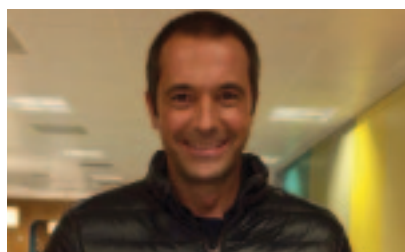
Blanca Cuesta, nuera de la Baronesa Thyssen, madre de una niña

Su nuera, Blanca Cuesta y mujer de su hijo Borja ha dado a luz a una niña, la primera chica del clan. El matrimonio tiene ya tres varones: Sacha, Eric y Enzo y ahora ya tienen a la niña que se llama Kala, ya augurabamos algún nombre original.



De tapitas

El equipo de Mediaset de deportes ya ha celebrado lo que parece ser su cena de Navidad. Se vio a rostros conocidos del grupo como Manu Carreño, JJ Santos o José Antonio Luque el fin de semana en el barrio madrileño de Tribunal, en la Corredera Baja de San Pablo en un sitio de tapas. Eran muchos a la mesa, aunque otra cara famosa faltaba: la de Sara Carbonero.



Al cantaor Miguel Poveda no le cae bien Artur Mas

Así lo dejó el catalán ver en el recital que ofreció en el Auditorio Nacional de Madrid. Entre soleás, tangos y fandangos Poveda aprovechó para reivindicar el papel de la cultura, criticar los programas del corazón irrespetuosos y al presidente de la Generalitat. A Poveda no le dolieron las prendas: "Soy catalán y nos está dejando fatal. No vayan a creer que me cae mal, me cae fatal", dijo ante el público madrileño.

Qué fuerte!

EXCENTRICIDADES

¡No aguanto las manías de los famosos!

Porque son inaguantables. Y eso lo saben bien los hoteles más exclusivos que esperan con los brazos abiertos a celebrities como JLo, Lady Gaga o Madonna. Bueno, quizá no con los brazos abiertos, sino con las canillas temblando mientras piensan la ocurrencia del famoso de turno. El portal jetcost.es ha hecho un rastreo y podemos informaros de que en el mundo de famoseo hay mucha tontería.

Mariah Carey quiere ser como Cleopatra.

Ella y su mascota se bañan en agua mineral y pide sales del mar Muerto para hacerse un peeling. La próxima vez pedirá leche de burra. En el hotel Claridge's de Londres deben temerle.

Julia Roberts se tomó muy en serio Pretty Woman y los caprichos de Richard Gere.

Si va a un hotel pide agua mineral, con la que se ducha, en botellas de cristal porque las de plástico no son biodegradables. La comida, por supuesto, debe ser solamente biológica.



Jaguar PS
Shutterstock.com



A Madonna se le ocurren unas manías que nadie tendría.

Pide que se cambie el inodoro cada vez que va a un hotel y que luego lo destruyan, no vaya a ser que lo subasten o lo vendan. Pide apagar las luces del jardín para ver las estrellas y rosas blancas recién cortadas con la medida que ella diga.

A Bruce Willis o Gerarde Depardieu hay que quererles.

Sí, tienen sus cosas, pero al menos no tocan la moral. El exmarido de Demi Moore hace fiestas y enrolla las alfombras para que no se manchen; y el francés entra a dar la paliza a los chefs para que le cuenten sus secretos de cocina.



cinemafestival /
Shutterstock.com



Grifería de oro para JLo

Si creíais que todo lo habíais leído, que confundidos. Jennifer López tiene chifladuras muy locas. Lleva sus propias sábanas porque, si no tienen más de 250 hilos, ella no duerme. Todo en la habitación debe ser blanco, desde las mesas hasta las velas. Y ahí es poco, el inodoro debe tener tapas nuevas y la grifería debe ser de oro, como el Rey Midas. La cantante tiene terminantemente prohibido que haya bombones o bollería, por si le da por comérselos. Y pide máquinas de gym en la suite, para ponerse en forma. Y como va con sus gemelos, pide que haya una habitación llena de juguetes. Así se las gasta la del Bronx.

Andrea Raffin / Shutterstock.com

Hoy, síguenos donde quieras.

Corre, síguenos en nuestras redes sociales y sé el primero en enterarte de las mejores ofertas y novedades.



Hoy, conectamos contigo. ¿Y mañana? ¿Te imaginas?



Basket Lover

El baloncesto es más que canastas y partidos.
Son las personas que comparten el esfuerzo,
que se emocionan con una nueva jugada
y que encuentran en este deporte la energía para continuar.

Y ES QUE EL MUNDO ESTÁ LLENO DE BASKET LOVERS.



#BasketLover

EL GRECO 2014




Qué fuerte!

EXCENTRICIDADES

Un invierno de locas

Victoria Beckham se pone tierna en Twitter

La "Posh Spice" es muy dada a mostrarse muy tierna en las redes sociales, a pesar de tener fama de ser bastante estirada. A través de Twitter enseñaba a sus seguidores estas entrañables fotos de ella junto a sus hermanos cuando eran pequeños. "Tan

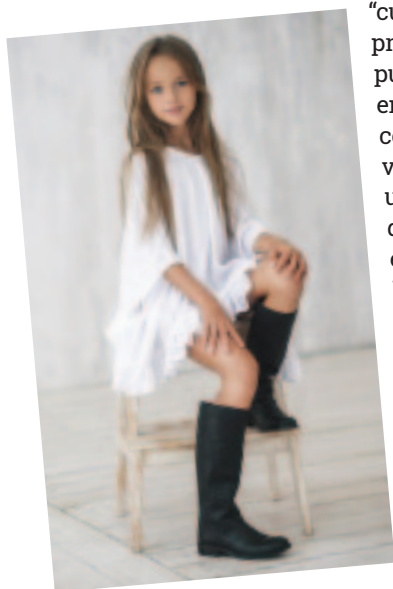
monos", dice la diseñadora de moda en su perfil de Twitter. Pie de fotografía: Aquí, Victoria junto a su hermana Louise para felicitarle en el día de su cumpleaños: "Eres una madre maravillosa y una bonita amiga, te quiero".



La niña modelo más guapa "on the world"

¿Cuántos años creéis que tiene? ¿12, 15 años? La respuesta es no, tiene nada menos que 9 años y ya es considerada una de las niñas modelo más bellas del mundo. Se llama Kristina Pimenova y tiene nada menos que 300.000 seguidores en Instagram y 2 millones en Facebook.

De procedencia rusa Pimenova es hija de una exmodelo, que es la "culpable" de que la pequeña haya protagonizado algunas campañas publicitarias y quien le ha iniciado en el mundo de la moda. De hecho, con sólo 3 años desfiló por primera vez cuando su madre le apuntó a una escuela de modelaje. Seguro que con el tiempo, si sigue por el mismo camino, será ángel de Victoria's Secret.



Más fotos en Que.es



"Conecta con nosotros, click" Un selfie de footing

Eva Longoria se pone en forma saliendo a hacer footing o jooging, una moda que no solamente está en USA, también se ha instalado en España para quedarse. ¿Sales a hacer running? ¡Manda tu selfie cuando salga a correr! al Twitter @Quediario con el hasta #LoveRunning y te sacaremos en nuestra web. Sortearemos un iPhone 6 Plus 64GB entre los participantes



Ángel Llácer: "Marta Sánchez no tiene sentido del humor"

El miembro del jurado de "Tu cara me suena" no ha tenido pelos en la lengua al referirse de este modo a Sánchez. Los dos tuvieron más de un encontronazo en el programa de Antena 3 y la tensión se podía cortar entre los dos. "Yo tengo bastante sentido del humor y a veces pasa factura", decía Llácer. ¿Estará la exvocalista de Olé Olé en la próxima edición?



¡Navidad, Navidad... vamos a cocinar!

Para que no te aburras, ponte la radio, vete a la compra y llena tu cocina de ricos cupcakes. Una receta fácil y con mucho glamour de cine. Ya veis en Sexo en NY...

RECETARIO

CUPCAKES CON CHEESE FROSTING

Ivoica Castaño



Tanto con cobertura como sin cobertura salen unas magdalenas caseras buenísimas. Añadirle el "frosting" o no es opcional, sin dejar de ser en ningún caso un postre merienda o desayuno muy exitoso y apetecible.

Ingredientes del cupcake:

- 4 huevos.
- 250 gr. de azúcar.
- 220 gr. de aceite aprox.
- 1 yogurt natural o griego.
- 100 gr. de nata (reducimos la cantidad si optamos por usar el yogurt también).
- 1 pizca de esencia de vainilla.
- 250 gr. de harina.
- 1 sobre de levadura.

Elaboración:

- Batimos los huevos y el azúcar hasta que espumeen y blanqueen.
- A continuación añadimos el yogurt y la vainilla, mezclamos.
- Incorporamos poco a poco la mezcla mientras batimos el aceite y la nata.
- Por último: la harina y levadura (mejor si lo tamizamos antes).
- Mezclamos en 3 veces, y con movimientos envolventes, la harina y la levadura tamizada con los ingredientes húmedos.
- Podemos hornear la masa en cápsulas de magdalenas directamente o dejar reposar la masa durante 2 horas para que salgan más esponjosas.
- Hornear a 180°C entre 15 y 20 minutos.

Ingredientes del frosting o cobertura:

- 200 grs. de queso de untar (que no sea light).
- 150 grs. aprox de mantequilla a temperatura ambiente.
- 20 grs. aprox de azúcar glas.

Elaboración:

- Comenzamos batiendo con las varillas la mantequilla hasta que adquiera una textura cremosa.
- Añadimos el queso y seguimos batiendo hasta que esté bien mezclado.
- Por último incorporamos el azúcar.

¡Y a decorar los cupcakes con creatividad!

Qué! se lleva...

Para este invierno 2014-2015 las firmas proponen materiales resistentes y cálidos como el neopreno, y las monedas se ponen de moda

Pieles y ponchos, los reyes de este invierno

No es lo mismo vestirse que abrigarse. Pero con la llegada del frío, esto segundo es obligatorio. Y las tendencias imponen hacer de las pieles tu segunda piel. Tanto en puños, como en estolas, bufandas, abrigos, chaquetas. No importa si son naturales o ecológicas, ir a la moda es simplemente llevarlas y sentirse a gusto. Así, Miguel Marinero pone a la venta este mes las prendas que propuso en la pasada Fashion Week Madrid, pero Zara y Mango las democratizan usando pieles sintéticas.

En cuanto a los bolsos, en la versión cara, Loewe crea el modelo 'Mochila Antón' por 1.900 euros. La versión asequible la lanza la firma navarra Jhan Carlo Torrenegra que, sin desprestigiar la calidad de los materiales vivos y la artesanía, ofrece uno parecido, 'Katy Bag', por 100 euros, que vende desde su página web.



En colgantes, anillos, pulseras, sorprendentemente, en plena crisis económica, se llevan las monedas. Este es el caso de la marca holandesa Mi Moneda, en plena expansión en Madrid, que intenta democratizar con originalidad los clásicos de Bulgari que no son otra cosa que el reflejo de la necesidad de mostrar la riqueza que se ausenta de muchos bolsillos.



La paleta de colores para este invierno va de los tierra, pasando por los rojos, blancos, dorados y colores pastel.

El neopreno se convierte en el material deseado por todos.



H&M se suma a la moda de la nieve con prendas específicas, que acaban de salir al mercado, para esquiar y practicar snowboard.



El rey de los complementos, los insustituibles zapatos de tacón siguen siendo el producto más comprado por las mujeres. Y Marypaz saca al mercado su última colección llena de color para alegrar este invierno, y no abandona el 'militar print' para las zapatillas de chico.



El 'most wanted': el poncho manta de Burberry, personalizado con las iniciales de tu nombre en color block granate, camel y negro.

Los populares ponchos se convierten en un básico este otoño-invierno, como guiño a las culturas incas. La versión 'luxury' la lidera Burberry. Pero para el resto de los mortales, webs de venta online como Primark te los ofrecen a bajo precio.



Un 'click' para mi compra

Dicen que los jóvenes llevan Internet en las venas. Pero la realidad es muy diferente. Son los menores de 25 años y los mayores de 64 los más reacios a la compra online, según un estudio sobre Comercio Electrónico del Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la

Sociedad de la Información. Y me cuesta entenderlo. Hasta que uno no lo prueba, no comprende el placer que supone adquirir productos con tan sólo un click. Pero, por si fuera poco, para esos que disfrutamos comprando desde nuestras casas, Mango lanza una aplicación para los Android que permite ir directamente a la tienda online con solo sacarle una foto a la marquesina o la revista que lleva publicidad de la empresa catalana.



Fue, sin embargo, Karl Lagerfeld quien decidió ir aun más lejos hace algunos años: creó unos probadores que virtualmente superponían a tu ropa la última colección de Chanel para ver cómo quedan en tamaño real. A este paso, me veo en 20 años con un vestido virtual proyectado gracias a unas gafas. De momento, disfrutemos de nuestra capacidad de sentir el tejido en nuestras manos para rozar la esencia de la prenda.

Qué belleza!

Katy Mikhailova
@katymikhailova



Dudosa eficacia de la milagrosa crema de Lidl

La Asociación Nacional de Perfumería y Cosméticos critica el estudio que asegura que la "mejor crema" vale 3 euros



La fiebre desatada por la famosa crema antiarrugas de día Q10 de Lidl por 2,99 euros sigue generando polémica. Desde que salió un estudio de la Organización de Consumidores y Usuarios que asegura que es esta crema 'low cost' "la mejor crema antiarrugas". Pero lo que todos se están preguntando todavía, ¿es efectiva? La Asociación Nacional de Perfumería y Cosmética considera que hay 10 errores metodológicos graves en tal estudio que "confunden al consumidor". Destaca la STANPA (Asociación Nacional de Perfumería y Cosmética) que el mismo análisis en otros países coloca en un orden distinto los mismos productos. Por otro lado, el polémico estudio no especifica dónde se ha realizado ni con qué recursos han contado; explican que el test se ha llevado a cabo con "distintos aparatos" sin concretarlos. Otro de los fallos es que el estudio haya mezclado a mujeres de 31 años con otras de hasta

70. Además, se aprecia una serie de contradicciones, pues en algunos informes figura que participaron 995 mientras en otros 450. Otro desliz es que tienen en cuenta 2 factores, cuando en verdad son 7 los que hay que tener presentes a la hora de analizar los antiarrugas: hidratación, elasticidad, reafirmante, relieve cutáneo, antiarrugas, uniformidad del tono y regeneración celular. Es por esto por lo que muchos expertos consideran este estudio "simplista e incompleto", pues miden los factores mencionados con un sólo parámetro. Cuestión aparte es que los efectos se aprecian a largo plazo, y no en tan poco tiempo, como concluye el análisis que pone de líder una crema por 3 euros.

Con todos estos datos, queda claro que el estudio no es del todo preciso y podría estar confundiendo a las consumidoras al recomendar una crema que no garantiza una mejoría en la piel.

Microinjertos FUE

Sin caer en la confusión con el verbo, "FUE" significa Follicular Unit Extraction. Se trata de una técnica que evita casi en su totalidad las cicatrices que deja este método para poblar las partes sin pelo. Entre sus muchas ventajas, destaca que no es doloroso y que en un máximo de 72 horas el paciente puede hacer vida normal.

permite rellenarlas, así como novedosos cosméticos que incitan al crecimiento del pelo en esta parte tan delicada.



Diseño de cejas personalizadas

La expresión de la mirada puede variar en función de la forma de las cejas. Por eso, son cada vez más los centros dedicados exclusivamente al diseño de las cejas. Además de utilizar microinjertos FUE para moldear la forma, la micropigmentación

Uvas y arándanos, contra la obesidad

Un estudio de investigadores de la Universidad del País Vasco y del Instituto de Salud Carlos III descubre que una molécula que está presente en las uvas, arándanos, cacahuetes y vino tinto, llamada pterostilbeno, tiene "prometedores resultados" para tratar la obesidad.



Qué planes!

VIDEO

Escanea el código y accede al anticipo del espectáculo



El Circo del Sol vuelve a Madrid con Amaluna

Fran Gregoris
@franchell55



Son ya dos años de ausencia que verán su fin el próximo mes de mayo con un nuevo espectáculo titulado Amaluna, una fusión de la palabra ama, que significa madre en muchos idiomas, y luna, símbolo de la femineidad. Un tributo a la mujer que ya ha recorrido los escenarios de Norteamérica y que ahora desembarca en Europa por todo lo alto con una gira que comienza además aquí, en Madrid.

Una isla misteriosa gobernada por diosas y guiada por los ciclos de la luna... Es allí donde transcurre la historia de su reina, Prospera. Todo comienza con la ceremonia de la mayoría de edad de su hija en un rito que honra la femineidad, la renovación, el renacimiento y el equilibrio, y que marca la transmisión de estos conocimientos de una generación a otra. Tras una tormenta invocada con sus poderes, un grupo de hombres desembarca en la isla. Será entonces cuando se desencadene una historia de amor entre la hija de la reina y un valiente y joven pretendiente. La pareja tendrá que enfrentarse a numerosas dificultades y superar obstáculos desalentadores antes de lograr la fe, armonía y confianza mutuas.

Será el 6 de mayo de 2015 cuando el escenario Puerta del Ángel de la

Casa de Campo se transforme en este fascinante derroche de luz y color del nuevo espectáculo del Circo del Sol. Con clara referencia a La Tempestad de William Shakespeare e inspirado en la mitología griega y nórdica, Amaluna viene firmado por el prestigio de la ganadora de un premio Tony, Diane Paulus. Un homenaje a la mujer, a su trabajo, a su voz y a sus formas que también quedará patente en un elenco formado al 70% por ellas.

El espectáculo es la 33ª creación del Circo del Sol y llega a Europa tras el éxito cosechado desde 2012 tanto en EEUU como en Canadá. Además la compañía celebró en junio de 2014 su 30 aniversario. Una impresionante trayectoria en la que ha logrado cautivar a cerca de 150 millones de espectadores de 300 ciudades en los seis continentes.



*Yo ya tengo plato de
ducha antideslizante
en mi casa, ¿y tú?*

**NO ESPERES
A CAERTE**

**Cambia
tu vieja
bañera
por un plato
de ducha
en un solo día
desde 990 euros
(IVA incluido)**

1

DE DICIEMBRE
APERTURA
EN ALICANTE

INCLUYE:

Mano de obra albañil y fontanero
Plato antideslizante carga mineral
Mampara de cristal de seguridad
Azulejos 50 modelos a elegir

**Llámanos
902 947 740
www.duchamania.es**

O mejor visítanos en tu tienda más cercana

MADRID

91 468 49 07
Paseo del Molino 6
-Local. 28045

CÁCERES

927 244 778
Av. de Alemania 6
-Local. 10001

VALENCIA

96 004 25 91
C/ Joaquín Costa 59
-Local. 46005

ALICANTE

966 085 875
C/ Pintor Cabrera 4
-Local. 03003

ESTRENOS CINE



EXODUS DIOSES Y REYES

Ridley Scott nos trae esta bíblica aventura épica que narra la historia de un hombre cuyo coraje desafió a un imperio. A golpe de efectos especiales y 3D, el Moisés interpretado por Christian Bale se rebelará contra Ramsés, liberando a 600.000 esclavos en una épica huida de Egipto tras un terrorífico ciclo de mortíferas plagas. **ACT: Christian Bale, Joel Edgerton, Aaron Paul, Sigourney Weaver, Ben Kingsley** **DIR: Ridley Scott** **EEUU**



LA ÚLTIMA AVENTURA DE ROBIN HOOD

Los últimos años de una de las grandes estrellas de Hollywood, Errol Flynn. Empapado en vodka y reacio a encarar su decadencia, el actor emprendió una aventura con una ambiciosa actriz menor de edad. Una historia sobre el deseo de fama y el precio que hay que pagar a cambio.

ACT: Kevin Kline, Susan Sarandon, Dakota Fanning **DIR: Richard Glatzer y Wash Westmoreland** **EEUU**

¡PREESTRENO FUMETA!

Por si no fuera suficiente el conflicto diplomático con Corea del Norte provocado por el inminente estreno de *The Interview*...

Ahora Seth Rogen ha decidido anunciar por Twitter la convocatoria a un pase previo de la película en el que los asistentes podrán fumar marihuana con él antes y durante la proyección con total libertad.

Con ello aprovecha la reciente legalización de la sustancia en el estado de Colorado



MAGIA A LA LUZ DE LA LUNA

La nueva comedia romántica de Woody Allen. En ella Colin Firth interpreta a un gruñón, arrogante y ególatra mago que siente verdadera aversión por los falsos espiritistas que afirman poder hacer magia de verdad. Ahora se dispondrá a desenmascarar a una popular médium. **ACT: Emma Stone, Colin Firth, Marcia Gay Harden** **DIR: Woody Allen** **EEUU**

TEATRO



SUEÑOS Y VISIONES DE RICARDO III

Un montaje centrado en la noche que precedió a la infausta batalla de Bosworth. Dirigida por el aragonés Carlos Martín, la obra cuenta con un reparto de lujo encabezado por Juan Diego, Ana Torrent, Asunción Balaguer y Terele Pávez.

Teatro Español

Calle Príncipe, 25

Del 6 de noviembre al 28 de diciembre

Mar-sáb: 20:00 h Dom: 19:00 h

Entre 16,50 € y 22 €



La adaptación teatral de la célebre trilogía erótica llega a su último fin de semana en el Teatro Nuevo Apolo. Un espectáculo centrado en un club de lectura donde se mezcla erotismo, humor, música y mucho cuero.

Teatro Español

Plaza Tirso de Molina, 1 Zona turística

Del 8 de octubre al 7 de diciembre

Entre 20-38 €

M-J: 20:30 h. V: 21:45h. S: 17 y 22:30h.

D: 19:45h.

50 sombras!

El musical

Reclama tu Indemnización

Si has tenido un accidente de cualquier índole, debes saber que tienes derecho a recibir una compensación económica acorde a los daños y perjuicios que sufras.

- ✓ Accidentes laborales
- ✓ Accidentes de tráfico
- ✓ Caídas en la vía pública
- ✓ Usuarios de transportes
- ✓ Negligencias médicas
- ✓ Daños estéticos
- ✓ Daños morales
- ✓ Incapacidad
- ✓ Bajas temporales
- ✓ Familiares de fallecidos

Te ofrecemos asesoramiento legal profesional para que obtengas la mayor indemnización posible rápidamente.

**¡NO COBRAMOS HASTA
OBTENER RESULTADOS!**



Resuelve tu accidente
ABOGADOS



91 418 22 44

Llámanos sin compromiso

¡Entra en nuestra web y consúltanos gratis tu caso!
www.resuelvetuaccidente.com



Qué planes!

ONLINE // FANQUIMIA

Madrid Diferente: si eres urbano y activo y quieres estar al día de los planes más trendy de la ciudad, no pierdas ojo a este blog, o lo que es lo mismo, a su página de facebook. Estarás al día de los eventos, locales y las tendencias gastronómicas más modernas de la capital. Para amantes del ocio y el tiempo libre.

www.facebook.com/madriddiferente



Aprende inglés mientras te vas de cañas



Siguendo aquello de *"no hay mejor manera de aprender que divirtiéndose"* desde el Qué! os proponemos un plan novedoso para este fin de semana: Ir a un bar a practicar inglés. Aunque suene a locura, existe y ya se practica en varios locales de la capital gracias a la iniciativa de *"Mingles"*, una plataforma que pone en contacto a bares, profesores y alumnos. Si nos animamos a probar, la sesión cuesta 10€ e incluye un profesor nativo dentro de nuestro grupo

(de máximo cinco personas) y una consumición. Si nos engancha, también disponen de unos bonos (desde 5 hasta 15 sesiones) que no caducan y con los que podemos invitar a la conversación a quién queramos. Si por el contrario queremos un trato más personalizado podemos optar por la modalidad *"One to One"*, que nos permite tener a un profesor nativo para nosotros solos durante una hora.

Aunque Mingles no es solo eso, la plataforma de aprendizaje también

organiza eventos para niños, empresas, coworkings, etc... y ahora también nos da la posibilidad de intentarlo con el Alemán.

Como sea, esta iniciativa nos ofrece aprender un idioma, en un ambiente joven, mientras nos socializamos y disfrutamos de una copa en algunos de los bares con más encanto de Madrid.

De momento hay nueve para elegir y todos están en su página web:

www.mingles.es

MÚSICA

SÁBADO 6 DE DICIEMBRE
Concierto de Navidad

18.30 horas

Glorieta Pradera de Vaquerizas, 9.

Metro: Mirasierra

Comienza a respirar la Navidad con el tradicional Concierto a cargo de la Orquesta y Coro de Santa María La Blanca en el Centro Cultura Alfredo Kraus. Es gratis.

FERIA // SHOPPING

SÁBADO 6 DE DICIEMBRE



In Love Market El lujo asequible

de 11.00 a 21.00 horas

Hortaleza 87.

Metro: Alonso Martínez

Un lugar en el que encontrar cosas únicas a un precio increíble. Bolsos de Chanel, corbatas de primeras marcas, zapatos de Óscar de la Renta o gafas Rayban para todos los bolsillos. Aprovecha los últimos días de esta feria tan espacial, en el Palacio Santa Bárbara y haz tus compras tempranas para la Navidad. No te pierdas los talleres gratuitos para cocinar cup cakes o crear ramos de flores y tocados.

DEPORTIVOS

SÁBADO 6 DE DICIEMBRE
Carrera popular de la Constitución
11.00 horas
Calle Alahurín.
Metro: Barajas

Ven a disfrutar de la clásica carrera popular de Barajas, de 8 kilómetros para los adultos y de distancias más cortas para los menores.



DOMINGO, 7 DE DICIEMBRE
Taller. Perfecciona tus habilidades en bicicleta
de 10.30 a 13.00 horas
Centro de Educación Ambiental de Casa de Campo.
Metro: Batán

¿Quieres perfeccionar tus habilidades sobre la bici? No te pierdas el taller gratuito este domingo. Imprescindible bici y chaleco reflectante. Casco obligatorio para menores de 16 años.



EN FAMILIA

SÁBADO 6 DE DICIEMBRE
Cuentacuentos infantil. La rebelión de los espejos
12.30 horas
Museo Nacional de Artes Decorativas.
Metro: Retiro

¿A quién de nosotros no le gusta mirarse en un espejo de vez en cuando? ¡A todos! Pero, ¿y si alguien no parara de hacerlo? Pues eso era precisamente lo que le pasaba a Susana. Y sus espejos no estaban dispuestos a consentirlo. Así que un buen día... ¡¡decidieron rebelarse!! No te pierdas ese cuentacuentos para niños de entre 3 y 7 años. Es gratuito.



**En Navidad,
elimine el
riesgo de
caídas.**

PLAN RENOVE DUCHA

**CAMBIE SU BAÑERA POR
UN PLATO DE DUCHA**



**REGALO CESTA
DE NAVIDAD**
Para instalaciones del
15 al 30 de Diciembre de 2014

*Oferta válida hasta fin de mes.

TODO PROCESO DE SUSTITUCIÓN INCLUYE:



- ✓ Plato de ducha de hasta 1.60 mts.
- ✓ Retirada de la bañera antigua.
- ✓ Albañilería y rematado.
- ✓ Retirada de escombros.
- ✓ Mano de obra.

Por sólo:

549 €

**I.V.A.
INCLUIDO**

Además, por **450 €**, te añadimos
grifería especial monomando
y mampara de cristal de seguridad.



La cesta incluye estos productos:

- 1 Bot. 75 cl. Cava Brut Nature Excelencia Freixenet
- 1 Bot. 75 cl. Vino tinto DOC Rioja Cza. Montelciego
- 1 Bot. 75 cl. Vino Verdejo DO La Mancha Castillo de Manza
- 1 Bot. 70 cl. Ron 7 años Bermudez
- 4-4,5 kg aprox. Paleta Iberica Cebo Sanchez Alcaraz
- 250 gr. Chorizo ibérico extra La Barrica
- 250 gr. Salchichón ibérico extra La Barrica
- 225 gr. Cuña de queso mezcla curado Cerrato
- 111 gn. Bonito del norte aceite de oliva Ribeira
- 111 gn. Tacos de pota aceite de vegetal Ribeira
- 420 gn. Melocotón almíbar Celorrio
- 90 gr. Pasas moscatel Sekitos
- 500 ml. Aceite de oliva virgen extra 1ª prensa Chitrana
- 150 gr Turrón Alicante suprema línea azul La Fama
- 150 gr Turrón Jijona suprema línea azul La Fama
- 150 gr Turrón Chocolate crujiente suprema La Fama

Calle Emilio Ferrari 86. 28017 - Madrid.
www.ecoducha.net - info@ecoducha.net

Colaborador de las Juntas Municipales de la Comunidad de Madrid.



91 367 38 64
91 368 20 98
650 17 67 67



Qué jamón!

Dehesa de Solana

Excelencia ibérica



La conocida marca de jamones y embutidos ibéricos inicia ahora su campaña de Navidad, consolidando así su especialización en regalos de empresa.

Aunque la oferta de regalos navideños crece cada día, Dehesa de Solana continúa presentándose como una apuesta segura y garantizada en la compra de ibéricos de la más alta gama: jamones y paletas de untuoso sabor y delicioso aroma; embutidos ibéricos creados a partir de los magros más selectos; productos ya loncheados y listos para su consumo... Y todo exquisitamente presentado en cajas regalo.

Con el propósito de seguir manteniendo la extraordinaria calidad de sus jamones e ibéricos, combina un proceso de elaboración tradicional con una avanzada tecnología, implementada en las más modernas instalaciones ubicadas en pleno corazón de la dehesa extremeña, en el parque natural internacional Tajo-Sever.

En su oferta de este año, Dehesa de Solana empatiza con las empresas ofreciendo surtidos asequibles, orientados al cliente y a las demandas observadas durante años anteriores, en las que se observa un creciente interés en la presentación y en el diseño. Asimismo, han orientado su producción a la comodidad del cliente final y a la satisfacción de todos sus sentidos: desde la primera impresión visual, hasta su degustación en la mesa.

El éxito logrado por Dehesa de Solana tiene origen en su adaptación a las necesidades urbanas sin perder la esencia rural. A partir de las vastas dehesas de Extremadura, y controlando cada uno de los procesos y la trazabilidad del artículo, cada jamón y cada producto ibérico de Dehesa de Solana es muestra de autenticidad y de excelencia, siendo política de la empresa optar por producciones limitadas a fin de mantener un nivel sobresaliente en todos sus productos.

Dehesa de Solana aporta sus 30 años de evolución y experiencia a las empresas que deciden confiarles sus lotes de ibéricos y cestas surtidas de Navidad, pretendiendo, además, ser su aliado gastronómico, ayudándole en la mejor elección a través de una atención personalizada. "Pretendemos que nuestros regalos se conciban como una inversión y no como un gasto: una inversión en fidelización del cliente y en proyección de imagen corporativa con potencial de futuro", apunta Óscar Álvarez, gerente del grupo.

Dehesa de Solana despide el año 2014 con ofertas especiales en sus regalos, manteniendo la calidad y garantizando la mejor materia prima, que promete las excelencias de siempre.

● ●
**TIENDA ANTRACITA
DE DEHESA DE SOLANA**
Antracita 4
28045 Madrid
Teléfono: 91 649 42 93

**TIENDA MONCLOA
DE DEHESA DE SOLANA**
Gaztambide 64
28015 Madrid
Teléfono: 91 549 82 60 Fax: 91 543 91 54

**TIENDA MONTECARMELO
MIRASIERRA DE DEHESA DE SOLANA**
Monasterio de Silos, 63 - Local
(Montecarmelo)
28049 Madrid
Teléfono: 91 750 84 88

Más información en 91 549 55 04
www.dehesadesolana.es

5.000 BECAS

DE PRÁCTICAS PROFESIONALES EN PYMES

Sólo necesitas que alguien te dé una oportunidad. ¿Estás preparado?

Un año más seguimos apostando por tus ideas ofreciéndote 5.000 nuevas Becas Santander Universidades de Prácticas Profesionales en PYMES.

Solicita tu beca en www.becas-santander.com



 **Santander**
un banco para tus ideas

Qué escapada!

Toledo, una ciudad legendaria



Sabías Qué!

Toledo fue tomada por Alfonso VI en 1085 pero conservó todo su esplendor porque fue una rendición pactada. Por eso quedaron las mezquitas, las sinagogas o la judería que hoy casi un milenio después podemos disfrutar.



Qué comer!

El restaurante Adolfo, con una carta completa, elegante y de calidad, es una elección acertada. Se come muy bien y tomas alimentos sanos y bien preparados. Su terraza, para clientes, es una atalaya sobre los tejados toledanos entre la catedral y el alcázar. Los platos más ricos son los boletus con huevo poché, judías blancas saludables, la merluza, el lechón, etc. Y de postre, ¡pisto manchego! Es una verdadera joya gastronómica.

A solo una hora de Madrid, te espera una escapada de fin de semana en Toledo. Conocida como la ciudad de las tres culturas, la capital de Castilla La Mancha, te seducirá por su encanto y su riqueza cultural.

Toledo fue el núcleo prerromano más importante de los carpetanos, luego fue capital de la España visigoda y más tarde del imperio de Carlos V. Durante esos siglos acumuló tanta historia que es imposible descubrirla en una visita; pero para conocer lo principal se debe ir a la Catedral Primada y asistir a una misa mozárabe, única en España. Y para saber más sobre las tres culturas hay que visitar la Mezquita del Cristo de la Luz, junto a ella hay restos de una calle romana, y el Museo Sefardí en la Sinagoga del Tránsito.

El Museo de El Greco es otra visita ineludible. Este año se conmemora el 400 aniversario de su muerte. Su formación bizantina y el aprendizaje en Venecia con los grandes maestros

de la época le formaron como uno de los más creativos. Su influencia está en la pintura de artistas de todo el mundo. Otro museo imprescindible es el del Ejército en el Alcázar de Toledo, el edificio más visible y llamativo. Contiene piezas de gran valor.

También conviene pasear observando los detalles de los edificios y las calles. Hay que cruzar caminando los puentes de San Martín y Alcántara y las puertas de Bisagra y el Cambrón que dan acceso a la ciudad para sentirse en otro momento histórico.

Un modo rentable de hacer estas visitas es la Toledopass. Hay 5 tipos de pase y precios que permiten hacer visitas guiadas, entradas a monumentos e, incluso, montar en el tren turístico.

Qué anécdota!

Las calles de Toledo tienen mucha historia. La del Hombre de Palo hace referencia al autómatas que Juanelo Turriano ideó. Fue un inventor del S.XVI que hizo un ingenio para subir el agua del río al Alcázar. De mayor vivió arruinado pero construyó un muñeco de madera que... "Descendía a la calle, mendigaba y se lo subía a su dueño", cuenta la leyenda.

Joaquín del Palacio
@joaquinaeografo

Capital de la Comunidad Autónoma de Castilla La Mancha

Población: 83.600 Habitantes

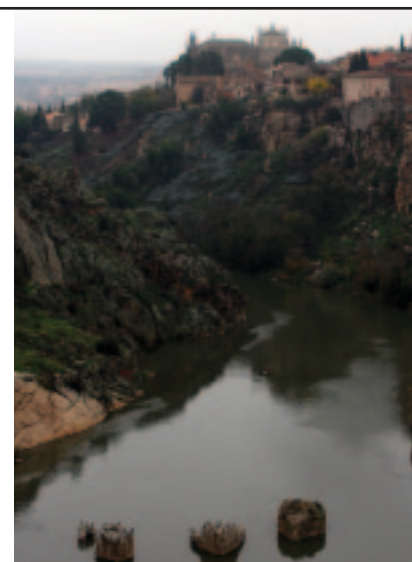
Tiene una superficie de 232 Km² y está a una altitud de 538 m.s.n.m.

A 71 Km. de Madrid por la A-42.



Qué ruta!

La Senda Ecológica de Toledo es un recorrido sencillo de 40 minutos por un camino de 2,5 Km. junto al río Tago entre el puente de Alcántara y el de San Martín. Las vistas de la ciudad son diferentes y descubrirás los restos del antiguo acueducto romano y de unos molinos junto al puente de Alcántara. Aguas abajo, están los restos de un antiguo puente.



Más información
www.ayto-toledo.org
www.toledo-turismo.com
Más Toledo (App.Oficial)

Alvin Langdon Coburn. *El pulpo, Madison Square Park*, 1909 (detalle).
Gelatina de plata.
Colección George Eastman House (Legado de Alvin Langdon
Coburn), Rochester, Nueva York



Alvin Langdon Coburn

13 diciembre 2014
8 febrero 2015

Sala Bárbara de Braganza
Bárbara de Braganza, 13. Madrid
T. 91 581 61 00

FUNDACIÓN **MAPFRE**

Síguenos en:



www.fundacionmapfre.org

ENTREVISTA**Fito
Cabrales,
de Fito y
Fitipaldís**

Hace tiempo que toco porque me gusta, no porque necesite el dinero



María Villardón
@mariavillardón

De Fito Cabrales, de Fito y Fitipaldís, se dice que siempre toca igual, quizá, pero ya ha agotado las 30 mil entradas de sus conciertos del 27 y 28 de diciembre en el BarclayCard Center de Madrid. Le cae bien Pablo Iglesias y va a ser padre de una niña.



"Huyendo conmigo de mí", tu último trabajo, ¿de quién hay que huir de verdad?

Es un cachito de una letra que luego pones en la portada. Y dices: "¿este hombre lo único que me quería decir era esto? Si escribo, tengo otra visión. Como el que escribe un diario, yo lo hacía y luego mola leerlo, pero ves que eres un completo tonto cuando lo vuelves a leer. Eres tú mismo el que ha visto la vida así, unos problemas... A todo esto, que me enrolló un montón, huyendo conmigo de mí es que quieres dejar cosas que no funcionan y la faena es que no puedes, tienes que cargar contigo.

¿Todos deberíamos ir al psicólogo? Hay tantos prejuicios...

Ya no hay tantos. Resulta cada día más complicado a la cabeza asimilar las cosas que suceden, antes se vivía más tranquilo. Al que yo voy dice: "Es que vosotros los humanos..."

¿Eres de los de guitarrita para conquistar a las mujeres? ¿Has cantado serenatas?

(Risas) No he cantado, no ¡Qué pregunta! Me muero de vergüenza.

¿No irías al balcón de una chica a cantarle una serenata?

Ni atado.

¿Qué canción le cantarías a los corruptos de este país?

"Nada de nada" de este disco. Se la he hecho para ellos, para todos ellos.

¿Les pegas la bronca o les dices que son unos chorizos?

No, tampoco lo digo así. Cuando usas un vocabulario un poco punk, no me gusta. Insultarles no me parece artístico.

No, no mucho

Si alguien me preguntara "¿qué opinas de cómo está la situación en España?", yo diría: "dime si sonrío con la gravedad adecuada". Si ves sonreír a alguien con gravedad, es que está muy mal, ¿no?

Hablando de chorizo, ¿vas a la compra Fito?

Hombre claro, ¿qué te crees?

A ver ¿y qué compras?

Pues lomo, yo qué sé, (risas) cosas normales, pan, fruta... y pasta tiene que haber por mí y por mis hijos, siempre

¿El amor hay que entenderlo como doloroso?

No deben ser dolorosas. Para mí es amistad, no le pidas más a tu pareja de lo que le pides a un amigo. Entre tus amigos, hay uno borde, otro a lo mejor huele un poco mal, y les quieres a todo y les perdonas muchas cosas que no le pasarías a tu pareja.

¿Cómo te cae Pablo Iglesias? Debo y deseo preguntarte

No entiendo la política. Para no dar rodeos, me cae bien. Pero vamos, he votado una vez en mi vida.

¿Cuándo tenías 18 años?

No, era cuando queríamos echar a Aznar todo el mundo.

¿Cuándo la guerra de Irak?

Sí. Entonces voté a Izquierda Unida y ya está. Con 48 años, escucho y leo lo que parece más razonable y lo que oigo en el discurso de Podemos, lo firmo, claro que sí.

El poder crea la avaricia...

Sí, pero eso ya lo tenemos. Si no llega a ser por el movimiento ciudadano que surgió no hubiera pasado nada. Pablo me cae mucho mejor que la casta.

Las cosas están cambiando, incluso una plebeya es Reina de este país

Los Reyes me preocupan muy poco. Me preocupa un desahucio, me hiere, lo otro pido una Coca-Cola y se me ha olvidado. De lo otro no te olvidas, porque sales a la calle y lo ves, ¿sabes?

Con lo que ganas de la música, ¿puedes vivir bien?

Desde luego. Gano como para estar cinco años sin hacer disco, ¿qué te parece?

Que eres el amo

Es verdad que me cuesta quejarme, no voy a ser yo el que me queje de que los conciertos o los discos van mal. Hace tiempo que toco porque me gusta tocar, no porque necesite dinero. Me puedo entretener con muchas cosas, me gustan los deportes, las motos...

No serás tú de los de running

No me gusta esa expresión, yo salgo a correr. Veo Moto GP, tengo dos niños y me viene una niña ahora, sé entretenerme pero no entiendo mi vida sin música.

¿Tus hijos saben que todo el mundo te conoce?

Hombre claro. Lo saben, lo padecen y lo sufren. El mayor tiene 17 años ya.

No es que lo sufran sino que lo saben muy bien

Dieguito el pequeño tiene 13, y ahora estoy esperando una niña, que todavía no sabe nada porque no está aquí (risas).

Entre padres y niñas hay una conexión muy especial

Ayer hablaba con "Rulo" y siempre que hablo con él me dice "que no tienen nada que ver con los niños". Para las niñas siempre somos Dios.

¿Se dedica alguno a la música?

El mayor tiene bandas. Me encanta que toque, se me cae la baba.

Yo quería ser como Lola Flores, no te digo más

¡Qué gran personaje. Cómo fue eso que le pasó en América...

Wall Street Journal dijo: "no canta, no baila, pero no se la pierdan"

No hay cosa mejor que puedan decir de ti. Hay un virtuosismo que no se puede explicar.

¿Quién serías por un día?

Marc Márquez pasando de 320 a 60 km/hora. O Piedrahita, me muero de risa con sus cosas diminutas.

Es un humor muy absurdo

Como yo, por eso (risas).

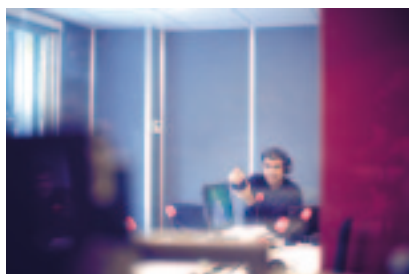


GRUPOGESTIONA

5 años emprendiendo en el sector de los medios de comunicación

Grupo Gestiona presenta Qué!

El periódico que tienes en tus manos es la última iniciativa de Grupo Gestiona, el grupo de medios de comunicación multimedia, que se ha consolidado como el primer grupo de comunicación económico de España según el último EGM, y que está formado por Gestiona Radio, Capital, Qué!, Que.es, DiarioFinanciero.com y Subastas del SXXI.



Gestiona Radio comenzó a emitir en octubre de 2009 y en tan sólo cinco años ha consolidado su posición como la primera radio económica del país, y como la radio temática informativa que más crece del mercado según datos de la última oleada del EGM 2014. Con 25 diales repartidos por toda España, Gestiona Radio tiene más cobertura y más oyentes que su competidor más directo.



La **revista Capital**, cabecera con casi quince años de vida, se ha posicionado como el líder y referente de las revistas empresariales españolas. 61.000 lectores mensuales avalan la trayectoria de la publicación, que se incorporó hace solo dos años al Grupo, y desde entonces su trayectoria ha sido ascendente, sumando más de 10.000 personas a la lectura de sus páginas.

El portal de información **Que.es** se incorporó a las cabeceras del Grupo Gestiona en junio de 2013, y desde su adquisición, ha duplicado su audiencia, batiendo durante doce meses consecutivos sus records históricos de audiencia.



La revista **Subastas del siglo XXI** ha sido la última incorporación al Grupo; la decana de las revistas especializadas en el mercado del arte, llega para consolidar y reforzar su liderazgo en su segmento, con un nuevo diseño y una integración de contenidos en el resto de soportes del Grupo.

Y ahora Qué!

Hoy el diario Qué! vuelve a la calle tras dos años de su desaparición en papel, con un proyecto nuevo e ilusionante para la prensa gratuita y para todo el sector. Un equipo joven que busca reforzar con el papel los buenos datos de audiencia de una cabecera mítica. Apoyados en la experiencia del Grupo, y con el empuje de una redacción joven y comprometida, nos lanzamos a una nueva etapa en la que queremos ser protagonistas, y ofrecerte a ti lector, un nuevo producto que queremos que te acompañe desde primera hora del viernes y durante todo tu fin de semana. Hemos comenzado esta nueva aventura convencidos de que será un éxito, pero lo queremos hacer contigo... **Te apuntas?**

Qué!



QUE.ES

16.095.187

usuarios únicos

junio 2014

GESTIONA RADIO

64.000

oyentes diarios
de lunes a domingo

EGM octubre 2014

CAPITAL

61.000

lectores
cada mes

EGM diciembre 2014

Capital

{DF}DiarioFinanciero

GESTIONARADIO^G

Qué!

SIGLO XXI
Subastas

Bajamos los tipos de interés de nuestros créditos

Para que suba la competitividad de PYMES, autónomos y empresas

Bajamos un
30%
los tipos de interés
de nuestros créditos

Créditos Dinamización
PARA PYMES, AUTÓNOMOS Y EMPRESAS

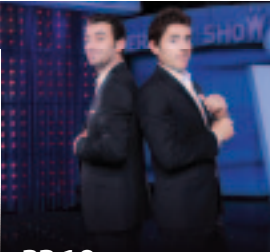
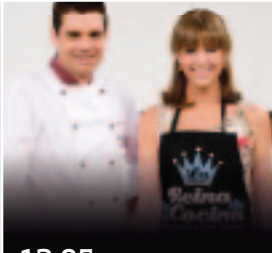
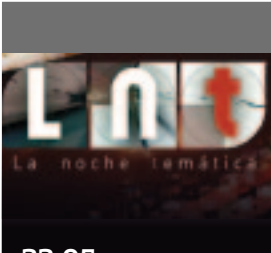
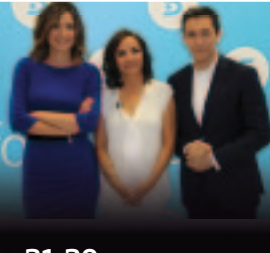
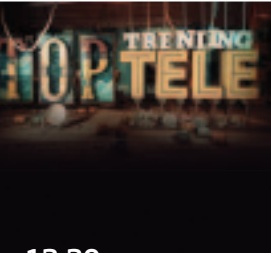
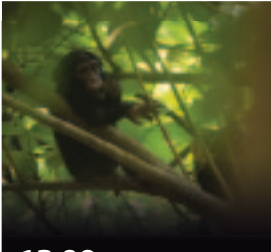
Bankia

bankia.es



FIN DE SEMANA

Programación

	TV1	TV2	Antena 3	Cuatro	Telecinco	La Sexta
Viernes	 22.10 Camino a la libertad CINE	 22.20 Corazones enfrentados CINE	 22.10 Los viernes al show ENTRETENIMIENTO	 22.30 Hermano Mayor REPORTAJE	 22.00 Sárame deluxe MAGAZINE	 22.30 Equipo de investigación REPORTAJE
Sábado	 12.05 Cocinando con Sergio COCINA	 23.05 La noche temática DOCUMENTAL	 14.00 Los Simpson SERIE	 13.00 Callejeros viajeros REPORTAJE	 21.30 Un tiempo nuevo MAGAZINE	 12.30 Top trending tele RANKING SHOW
Domingo	 11.00 Comando actualidad REPORTAJE	 13.00 El escarabajo verde ACTUALIDAD	 22.10 El peliculón CINE	 21.30 Viajando con Chester ENTREVISTAS	 22.00 Gran Hermano 15: el debate REALITY SHOW	 21.30 Salvados ENTREVISTAS

GESTIONARADIO^G
 gestionaradio.com
 108 FM Madrid



Jaume Segalés

Viernes

7.00 - 10.00 Primera Hora Arturo Criado	15.00 - 18.00 Tiempo Real Rocío Arviza
10.00 - 11.00 Protagonistas de Primera Hora Jaume Segalés	18.00 - 21.00 Pulso Empresarial Rubén Gil
11.00 - 12.00 Rock & talent	21.00 - 23.00 El Marcapáginas
12.00 - 14.00 Miradas Viajeras	23.00 - 00.00 15 Asaltos
14.00 - 14.30 Economía a las dos Carlos Reus	00.00 - 03.00 Luces en la oscuridad Pedro Riba
14.30 - 15.00 Qué Crack Siro López	

Sábado

7.00 - 8.00 Caza, pesca y naturaleza	17.00 - 19.00 La rebotica
9.00 - 12.00 Primera Hora fin de semana Jaume Segalés	19.00 - 20.00 La Voz del Autónomo
12.00 - 13.00 Mesa y descanso	22.00 - 23.00 Tengo un propósito
13.00 - 14.00 Excelencia clásica	23.00 - 00.00 Museo del Disco
14.00 - 15.00 Gente Extraordinaria	22.00 - 03.00 Luces en la oscuridad Pedro Riba
15.00 - 16.00 Enredando	

Domingo

9.00 - 12.00 Primera Hora fin de semana Jaume Segalés	19.00 - 20.00 Colores
12.00 - 13.00 Gestiona Social	20.00 - 21.00 Rienda suelta
13.00 - 15.00 Miradas Viajeras	21.00 - 23.00 Los surcos olvidados
15.00 - 16.00 Tarde de Toros	23.00 - 00.00 Gestiona salud
16.00 - 17.00 Tiempo de exquisiteces	00.00 - 03.00 Luces en la oscuridad Pedro Riba
17.00 - 18.00 Capital Arte	
18.00 - 19.00 Estilo gestiona	

HORÓSCOPO

Capricornio
Del 22 de Dic. al 20 de Ene.
Él | Sé diplomático a la hora de pedir cosas si quieres obtener buenos resultados.
Ella | Es mejor que esperes un poco antes de firmar contratos o comenzar negocios.

Aries
Del 21 de Mar. al 19 de Abr.
Él | En el trabajo se cumplirán todos tus objetivos, pero si eres organizado.
Ella | Tu vida sentimental pronto dará un giro positivo y te sentirás muy bien.

Cáncer
Del 22 de Jun. al 23 de Jul.
Él | En el trabajo vas a recibir una oferta muy tentadora, no dejes de estudiarla.
Ella | La comunicación será la clave de tu éxito en esta jornada, incide en ella.

Libra
Del 23 de Sep. al 22 de Oct.
Él | Estarás muy bien de ánimo, centrado y con ganas de luchar por tus metas.
Ella | En el trabajo mantén la calma, así saldrás al paso muy bien en esta jornada.

Acuario
Del 21 de Ene. al 19 de Feb.
Él | Ábrete a lo nuevo en el trabajo, te vendrá muy bien de cara al futuro.
Ella | Vivirás un momento muy bueno en lo que al amor y a la amistad se refiere.

Tauro
Del 20 de Abr. al 20 de May.
Él | Si alguien te causa algún problema es mejor que lo ignores, no vale la pena.
Ella | Poco a poco te irás quitando de encima el trabajo pendiente, no te agobies.

Leo
Del 24 de Jul. al 23 de Ago.
Él | Puedes tener algunos momentos realmente divertidos a lo largo de esta jornada.
Ella | Intenta pasear o entrar en contacto con la naturaleza, te llenará de energía.

Escorpio
Del 23 de Oct. al 22 de Nov.
Él | Estás gastando el dinero con mucha alegría, ten cuidado, intenta controlarte.
Ella | Estás algo baja de energía, pero no te preocupes, pronto te recuperarás.

Piscis
Del 20 de Feb. al 20 de Mar.
Él | No abuses de las grasas y haz una dieta más sana, así funcionarás mucho mejor.
Ella | Toma para ti todo el tiempo que consideres necesario, suprime algunas tareas.

Géminis
Del 21 de May. al 21 de Jun.
Él | Te vas a sentir en forma durante todo el día, podrás con todo lo que te venga.
Ella | Si no tienes pareja puede surgirti algo inesperado y positivo, no te cierres.

Virgo
Del 24 de Ago. al 22 de Sep.
Él | Sal a divertirti cuanto puedas, si te quedas en casa te puedes perder algo.
Ella | No tengas miedo a exponer tu punto de vista en el trabajo, estás muy acertada.

Sagitario
Del 23 de Nov. al 20 de Dic.
Él | Vas a contar con mucha energía para trabajar y para divertirti también.
Ella | Tendrás oportunidades en el terreno personal que debes saber aprovechar.

AUTODEFINIDO

LONJA DE CARNE		CABALLO DE POCA ALZADA		LENGUA DE LA ANTIGUA ROMA		EXTENSIÓN DE WORD		COLOR DE LA SANGRE
ADINERADO		BÁRBARO, CRUEL				UNA DE LAS DOS PARTES IGUALES		
				AFECTO				
				ALEACIÓN DE HIERRO Y CARBONO				
ENTUSIASMADO CIEGAMENTE								
PÉRDIDA ECONÓMICA								
							GRAN RÍO DE EGIPTO	
MIRAR DESDE UN LUGAR ALTO	ANTORCHA		MUY PEQUEÑO					
			ALA SIN PLUMAS					
					¡HABLA!			MUJER
					DESATAR, DESCENIR			
PLANTA DE RAÍZ CARNOSA		ARTÍCULO DETERMINADO				DATIVO DE LA 3ª PERSONA		
		LODO				MUY GASTADO POR EL USO		
				PALO DE LA BARAJA				
				ACEQUIA				
PUNTO CARDINAL	ÁNCORA							CENTRO DE ATENCIÓN PRIMARIA
	UNIDAD CENTRAL OPERATIVA							
			ÚLTIMO PISO					
			PATRIA DE ABRAHAM					
GUERRAS CONTRA LOS INFIELES								
ELOGIO								
				PRENDA DE VESTIR				

CRUZADA

© www.pasatiemposparallevar.com · CZ 001-1A1

- 5 LETRAS**

ANDEN
ESQUI
JUNTA
LARGO
LETAL
MORAL
NUEVO
OBRAR
- 6 LETRAS**

AFRICA
ALUMINIO
NIEBLA
UMBRAL

7 LETRAS

ALTITUD
APOSTOL
DURANTE
EDUCADO
- EMIGRAR
MUESTRA
QUIMICA
TRAMITE
TREINTA
TUICION

8 LETRAS

ELASTICO
ESPIRITU
INTRANET
- LAVADORA
LIBERTAD
SIMPATIA
TALLARIN
UNIFORME

9 LETRAS

AMERICANO
DETENCION
DOMINANTE
PEPINILLO



Vuela antes de volar

Presentamos una nueva Aena que mira al futuro, con infraestructuras renovadas, con más y mejores ofertas de restauración, ocio, tiendas y servicios en todos nuestros aeropuertos.

Para que puedas volar antes de subir al avión.