

Opinión

HAY veces en que uno se levanta con buen pie y hay otras en las que el pie no aparece por ningún lado. Hay días en que uno se levanta animoso y decidido y otros apesadumbrado o expectante o dubitativo o nervioso o, simplemente, de mala hostia y hay días en que, por algunas tonterías del destino, uno se levanta culpable. Hoy, ha sido mirarme en el espejo y me han entrado ganas de levantar los brazos y entregarme pidiendo tregua o cuartel.

Y no es que yo me sintiera, así de pronto, culpable de algo en particular o de todo en general, sino que más bien tenía la desagradable sensación de que alguien había decidido que yo y un montón más, éramos culpables difusos o confusos casi por decisión divina y, aunque hace tiempo que abando-



LA COLUMNA

Juan Cañavate

'Mea culpa'

né el oscuro camino de la religión, si recordé que los cristianos tenían dicho que Jesucristo murió en la cruz precisamente para eso, para que dejáramos de sentirnos cul-

pables por las mañanas, muy a pesar de la iglesia católica que sigue empeñada en que vayamos por la vida o camino de la muerte, arrastrando culpas propias o ajenas.

La anterior ley de despenalización del aborto era así; una ley de culpables. Culpables eran las mujeres y culpables eran los profesionales que lo hacían aunque, eso sí, te podías salvar de la culpa si demostrabas algún "supuesto" que convirtiese el asunto en fuerza mayor. El pecado entonces se podía perdonar, pero seguía siendo pecado y si es cierto que había garantías sanitarias, también lo es que no había garantías jurídicas.

La nueva ley ha eliminado a los culpables y los ha sustituido por ciudadanas y ciudadanos responsables, ya saben, la revolución francesa y esas cosas de derechos y liberta-

des que tanto cuesta entender a algunos en España.

Por ejemplo, los gobiernos de Navarra y de Murcia, tan objetores ellos, han venido a decir que allí nada de sanidad pública para la interrupción del embarazo y que si alguien quiere abortar, que lo haga fuera, como debe ser, o como lo era en tiempos de Franco, cuando las mujeres pudientes viajaban a Londres y las que no lo eran a cuchitriles infectos para que el oprobio acompañase a la culpable el resto de sus días o, al menos, hasta que se confesara con dolor de los pecados y propósito de la enmienda incluidos.

Es lo que pasa cuando se tiene un concordato tan divino, que el Vaticano acaba por meter los dedos o las garras en lo humano. *Mea culpa.*

MIRADA URBANA



GRANADA HOY

DEPORTES DE RIESGO PARA OLVIDAR EL CALOR

La mejor manera de salvarse de las altas temperaturas que *revientan* los termómetros es darse un chapuzón en el lugar que uno buenamente pueda. Una ducha, la piscina, la playa... o el mismísimo río Genil. Otra cosa es la manera de hacerlo. Hay gente que con un ligero remo-

jón se queda nueva y lista para afrontar el caluroso día. Otros prefieren ponerle un poco más de riesgo y no se conforman con mojarse los pies. El muchacho de la foto es un auténtico innovador de los deportes y con una arriesgada cabriola se olvida del calor.

LAPIDARIO

El alquiler del Falla a la OCG

EL Ayuntamiento de Granada ha cuantificado en 317.000 euros el alquiler del auditorio Manuel de Falla durante un año a la Orquesta Ciudad de Granada. La intención de la Concejalía de Cultura no es cobrar el arrendamiento a la orquesta pero quiere que conste como una aportación en especie. La iniciativa municipal ha causado la lógica preocupación entre los aficionados a la música y los abonados a los ciclos de nuestra orquesta. Las administraciones están sufriendo los reveses de la crisis económica y los recortes de los planes de austeridad y es previsible que en los dos próximos años las dificultades sean aún mayores. El mantenimiento de las orquestas es caro y ya han surgido graves contratiempos con algunas orquestas como la de Sevilla. Por tanto cabe preguntarse si el Ayuntamiento, si aprieta la crisis, descontará de su aportación los 317.000 euros en que ha valorado el alquiler del Falla. Por el momento, la concejalía dice que no. Ojalá no cambie de criterio pues sería un duro golpe que pondría en peligro la supervivencia de la OCG.

LO MÁS VISTO EN INTERNET

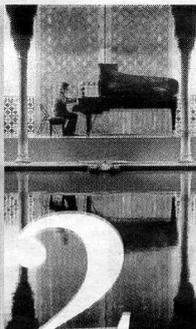
www.granadahoy.com



POLÍTICA

"Cualquiera puede ser el candidato"

La diputada Rosa Díez visitó la Facultad de Ciencias y realizó un análisis de la situación nacional actual. A su juicio, se debe centralizar la sanidad, la educación y los servicios sociales y afirmó que "cualquier afiliado puede ser el candidato para las municipales".



FESTIVAL GRANADA

Garvayo toca 'Una Iberia para Albéniz'

La Asociación Española de Festivales de Música Clásica, en homenaje al centenario de la muerte de Isaac Albéniz, encargó a 12 compositores una serie de piezas, reunidas en *Una Iberia para Albéniz*. En el Festival fue interpretada por el pianista Juan Carlos Garvayo.



LOCAL

El parco testimonio dejó libre al asesino

Juan H.F., presunto homicida de Rafaela, asesino a su mujer con una azada en Pinos Puente. Ella le había denunciado y habían ido a juicio, pero el juez absolvió al que días después se convertiría en su presunto asesino, ya que se expresó con "excesiva parquedad".

La UGR trabajará con el sector vinícola de la provincia para mejorar su calidad

Junta, Universidad y bodegueros firman un acuerdo para impulsar la producción

Arantxa Asensio / GRANADA

El sector vinícola de Granada ha encontrado en la Universidad un aliado estratégico para desarrollar su potencial y abrir mercado. La investigación vendrá a mitigar, en la medida en que sea posible, las dificultades que para los bodegueros suponen haberse incorporado recientemente al circuito de los grandes caldos españoles e ir a rebufo de otras denominaciones de origen más consolidadas en el mercado. En me-

el tercer vértice, asesorará a los viticultores en aspectos empresariales –tales como viabilidad del producto o gestión del mismo– y coordinará los programas de investigación para que sean de utilidad para los empresarios. Y todo esto comenzó a andar ayer, con la firma del convenio por parte del delegado de Economía, Innovación y Ciencia, Francisco Cuenca, el decano de la Facultad de Ciencias de la UGR, Antonio Ríos, y el presidente de la Asociación de Vinos de Granada, Javier Rodríguez.

Con este convenio “se prioriza la financiación” de este sector de investigación y “se garantiza el trasvase de conocimiento”, explicó Cuenca durante la firma. Así se potenciará “la calidad” de la producción granadina, “un sector muy importante y con una capacidad de crecimiento muy significativo”, y que, además, puede revitalizar las áreas rurales de la provincia.

Los bodegueros aportarán los elementos logísticos, materiales y humanos, además de las ideas que, como empresarios, vean necesarias para el desarrollo de la Denominación de Origen Protegida Vinos de Granada. Serán sus inquietudes las que puedan dar lugar a líneas de investigación en los laboratorios de la Facultad de Ciencias, que aportará el capital humano. Estos conocimientos se



Interior de las bodegas Pago de Almaraes.

J. OCHANDO

EN DETALLE



MARÍA DE LA CRUZ

EMPRESARIOS 16 bodegas dentro de la Denominación de Origen

Procesa un millón de kilos de uva en 260 hectáreas en Granada. Puede generar unos dos mil empleos durante la vendimia.

APUESTA Acuerdo para seguir creciendo

Por un lado, se prioriza la investi-

gación, pero también la promoción para dar a conocer la Denominación de Origen Protegida Vinos de Granada.

POTENCIAL Hasta 40 millones de kilos de uva

Pueden recolectarse en Granada. El empuje del sector puede revertir en la mejora de las áreas rurales y en la creación de empleos.

aplicarán a los vinos, que, para mejorar su comercialización, contarán además con el apoyo de la Junta. Este proceso revertirá en “un mejor futuro para todos”, según aseveró Javier Rodríguez.

Por su parte, Antonio Ríos, decano de Ciencias, incidió en la importancia de abrir líneas de colaboración con empresas privadas y la administración pública. De este modo, los alumnos podrán implicarse en acciones prácticas en las firmas del sector.

Para la puesta en funcionamiento de este convenio, la próxima semana se constituirá una comisión de seguimiento, que estará formada por seis miembros –dos designados por cada una de las partes firmantes–, que velará por el cumplimiento del acuerdo y en el que se plantearán las líneas de trabajo. Será ya en 2011 cuando los proyectos que se aprueben en los próximos meses comiencen a desarrollarse con su correspondiente dotación presupuestaria.

dio de este maridaje entre empresarios y científicos está la Junta de Andalucía, que a través de la Consejería de Economía, Innovación y Ciencia fomentará la transferencia de tecnología e impulsará la investigación.

Por un lado, los bodegueros plantearán qué es lo que necesitan. La Universidad de Granada, por otro, desarrollará trabajos de investigación que puedan ser aplicados en el sector. La Junta,

ANUNCIO DE AMPLIACION DE OBJETO SOCIAL

Se hace público que en fecha 1 de julio de 2010, los socios de la sociedad “CALES GRANADA SA” reunidos en Junta General Extraordinaria y Universal de Socios, han acordado ampliar el objeto social de dicha sociedad para que a partir de ahora se pueda dedicar a la actividad de transporte de mercancías por carretera. Por lo que se acuerda modificar el artículo Nº2 de los Estatutos Sociales en dichos términos.

En Granada
05 de julio 2010
Firmado el Administrador
Don Manuel Fernández Díaz

CORTE DE TRÁFICO

POR OBRAS DE ENCAUZAMIENTO BARRANCO HONDO, SE VA A PROCEDER, POR UN TIEMPO ESTIMADO DE 90 DIAS, AL DESVIO PROVISIONAL DEL TRAFICO EN LA GLORIETA G1 DEL CAMPUS DE LA SALUD.

EDICTO

D. RAFAEL VICENTE VALERO RODRÍGUEZ, ALCALDE-PRESIDENTE DEL AYUNTAMIENTO DE CHURRIANA DE LA VEGA,

HACE SABER: Que la Junta de Gobierno Local de este Ayuntamiento, en sesión extraordinaria celebrada el día 30 de junio de 2010, acordó aprobar inicialmente el Proyecto de Urbanización del Plan parcial nº 3, promovido por la Junta de Compensación del citado Plan Parcial, y redactado por el Arquitecto D. Francisco Soria Contreras y. Por el Ingeniero Industrial D. Alberto Soria Contreras, y exponerlo a información pública por plazo de un mes, a contar desde el siguiente a la aparición del presente anuncio en el B.O.P., durante el cual los interesados podrán examinar su contenido en la Secretaría de este Ayuntamiento y presentar las alegaciones que estimen convenientes.

Churriana de la Vega,
6 de julio de 2010.

EL ALCALDE
Rafael Vicente Valero Rodríguez

endesa

INTERRUPCIÓN TEMPORAL DEL SUMINISTRO

Con motivo de los trabajos de mejora y ampliación de la red el día:

11 de Julio de 2.010

Granada-Maracena (2509893): De 8,00 a 14,00h. CC.DD. Muebles 55149, Área Oeste 55148, Chatarrería 55115, Manuel Gómez 55150, Torrecilla 2 55152, Spar 55153, Arechavala 55154, Laminez 55155.

Granada: CN/ La Torrecilla.

Maracena: C/ Antonio Huertas Remigio, C/ Camino La Torrecilla, C/ Cristóbal Ibáñez, C/ Manuel Sánchez Mesa, C/ Primerro de Mayo (Paz), C/ Tomas Centeno y zonas próximas.

Huésca (2526135): De 9,00 a 14,00h. CC.DD. (Barroeta), 53196 (Maitenas), 53155 (San Cristóbal).

Calles: C/ Aceitera, C/ Alcalde M. Fernández, C/ Alhóndiga, CN/ Ancho, C/ Barroeta, C/ Campanas, Cjo. Cantora, C/ Carril, C/ Ceballos, C/ Comercial, C/ Cristóbal Colón, C/ Final de Santiago, C/ Francasas, C/ García Lorca, AV/ Granada, AV/ Ing. Vicente González, PZ/ mayor, Pz/ Maza, C/ Morería, C/ Mena, C/ Morote, C/ Nueva, C/ Pablo Neruda, CR/ Puebla, C/ Quica, C/ San Cristóbal, C/ Santa Ana, C/ Santiago, Paseo Sto. Cristo, C/ Santo Cristo, C/ Serval, C/ Tercias, C/ Tiendas, C/ Tinte y zonas próximas.

Centro de Atención de Averías: 902-516-516

FRANCÉS

La Maison de France

- Todos los niveles
- Cursos gratuitos FPO
- Cursos Formación continua

☎ 958261447

www.lamaisondefrance.org

PELUQUERIA
Unisex

GR

c/ Concepción 45, local 3
18009 GRANADA

Tl.: 958 22 08 43

→
PISTAS
PARA
HOY



1

Deporte

Cursos de verano de esquí

Esta mañana comienzan los cursos de iniciación al esquí en Sierra Nevada. Cetursa organiza esta actividad y la cita es a las 10:00 en sus oficinas.



2

Cultura

El Islam en Europa en estos días

Apertura del encuentro sobre Islam en occidente con la conferencia inaugural *La presencia histórica del Islam en Europa*. A las 10:30 en la Mezquita.



3

Salud

Consejos para combatir el calor

Cruz Roja reparte líquidos, toman la tensión y aconsejan a los transeúntes como combatir la ola de calor. En la Plaza del Campillo a las 11:30.

Vivir en Granada

Los mitos de la cocina de autor

El periodista Pablo Amate organiza una nueva edición del Curso de Gastronomía y Vino, que se celebra estos días en el Hotel Nazaríes y que cuenta con la presencia de figuras como Santi Santamaría

B.Rico

El mundo de la gastronomía tiene tanto de placer como de ciencia. Conseguir combinar los sabores de una forma perfecta, conocer la multiplicidad de ingredientes y de recetas locales, saber catar los platos y los vinos... Hace falta dominar unas competencias técnicas tan específicas que, en los 20 años de cursos sobre la materia organizados por el Centro Mediterráneo, ni se repiten temas ni se han tocado todos.

Estos días se celebra en el cinco estrellas Nazaríes una nueva edición del Curso sobre Gastronomía y Vino que dirige Pablo Amate.



1

REPORTAJE GRÁFICO: PEPE TORRES

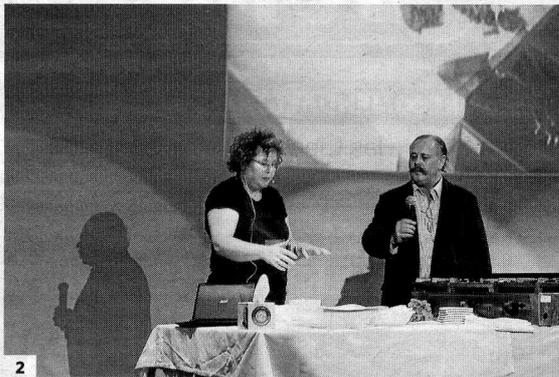
EL FUTURO

José Carlos Capel, crítico de *El País* y presidente de Madrid-Fusión, adelantó las últimas tendencias

Desde el lunes hasta mañana viernes, el curso analizará la realidad o la ficción de muchos de los mitos culinarios que imperan hoy en día.

Santi Santamaría, una de las estrellas invitadas en esta ocasión, habló del mito de la "alquimia" que rodea a la cocina de vanguardia. Para el prestigioso chef y propietario del Racó de Can Fabes, las investigaciones típicas de la firma de autor en la gastronomía actual no pueden hacer perder de vista el enfoque de lo natural.

La periodista Yanet Acosta, coordinadora del Máster de Periodismo Gastronómico de la Universidad Complutense, también disertó el martes sobre el peso que está adquiriendo internet en la crítica gastronómica, sobre todo a través de los blogs.



2



3



4

1, 2 y 4. Laura Vichera preparó ayer varios platos ante los asistentes al curso de Gastronomía y Vino. El primero fue una ensalada 'zoco-chico' que posee una base de cuscús frío. También habló sobre los ingredientes típicos de la cocina tangerina. Pablo Amate es el director del curso, que se celebra en Hotel Nazaríes hasta el viernes. 2. El ron también estuvo presente en las jornadas.

OTRAS COCINAS

La periodista de Granada Hoy Laura Vichera realizó ayer una demostración de comida tangerina

periodista de Granada Hoy hizo una demostración de comida tangerina en la que cocinó una ensalada 'zoco-chico', con una base de cuscús frío, además de explicar algunos de los ingredientes típicos de la gastronomía marroquí, como el limón confitado o la ouarka, una pasta que se emplea para las típicas pastas morunas y algunos dulces.

Esta tarde, entre otras intervenciones, el catedrático de Literatura de la Universidad de Granada Antonio Sánchez Trigueros disertará sobre la relación entre las letras y la gastronomía. Mañana cerrará el curso otra profesora de UGR, Dolores Yago, que hablará sobre alimentos funcionales, y el periodista Alfredo Amestoy, que analizará la relación entre los productos subtropicales y Andalucía.

Al Zawiya

MESÓN-RESTAURANTE

Tlf. 958 12 83 04 Ctra. de la Zúbia, 92
(Junto Rotonda del Palacio de Deportes)
18008 Granada



Deportes DP

Oro

Carles Puyol

FUTBOLISTA



El defensa del Barcelona anotó un magnífico tanto de cabeza tras un córner que valió el triunfo de la selección española ante Alemania y el pase a la final del Mundial.

Plomo

Bruno Fernandes

PORTERO DEL FLAMENGO



Un juez de Río de Janeiro ordenó ayer el arresto provisional del portero brasileño mientras se le investiga por la desaparición de su ex amante Eliza Samundio.

PITIDO FINAL

H ABÍAMOS tenido un sueño y ese sueño se hacía realidad a eso de las diez y veinte de la noche de San Fermín. Un gol en que se apareció la sombra de la furia le ponía la guinda a un hermoso pastel elaborada bajo la filosofía del tiquitaca. El gol de Puyol era como la reencarnación de uno de los cabezazos de Zarra o de Santillana y sólo faltó aquel "a mí el pelotón, que los arrollo" con que la selección española amanecía al concierto universal hace noventa años. Un gol de cabeza que nos lleva de cabeza a la noche dominguera de Johannesburgo frente a Holanda en justo premio al recital de España anoche junto al Índico.

Luis Carlos Peris

deportes@granadahoy.com



La furia fue a la fiesta del toque

El gol de Puyol, que firmaría Zarra o Santillana, guinda maravillosa para la gran tarta que es nuestra selección

Al Ecuador del pleito se llegaba con una sensación agrídulce, pues si resulta inapetable que el balón tinta en rojo no es menos cierto que tanta posesión no se corresponde con el trabajo de Neuer, que sólo se ha apurado de verdad en un mano a mano ganado a Villa y en ver pasar, asustado, un testarazo de Puyol más potente que colocado. A todo esto se columbra que a poco que intervenga Klose o aparezca Podolski nos la puede liar una Alemania que sabe a qué juega y con quién se la juega. Y el miedo se nos hace carne mortal cuando al filo del descanso se interpone Sergio Ramos en los deseos de Özil para que el juez húngaro no vea, afortunadamente, más allá.

El segundo tiempo fue una locura, una hermosa locura porque el tremendo caudal de fútbol que atesora España salió en cascadas por las botas de sus futbolistas. Inconmensurable Xabi Alonso, los concertinos tenían definitivamente afinados sus instrumentos y Alemania veía, estupefacto, cómo el balón iba y venía lejos, muy lejos, de su alcance. Y a veinte minutos del fin, un gol de raza, como si la legendaria furia que tan pocos éxitos nos dio quisiera participar de la fiesta del tiquitaca, de ese fútbol de toque que nos daba un título hace dos años y que puede darnos lo máximo el domingo. ¿Qué mejor guinda que invitar a nuestros ancestros a estos gozos?

todo4x4.com

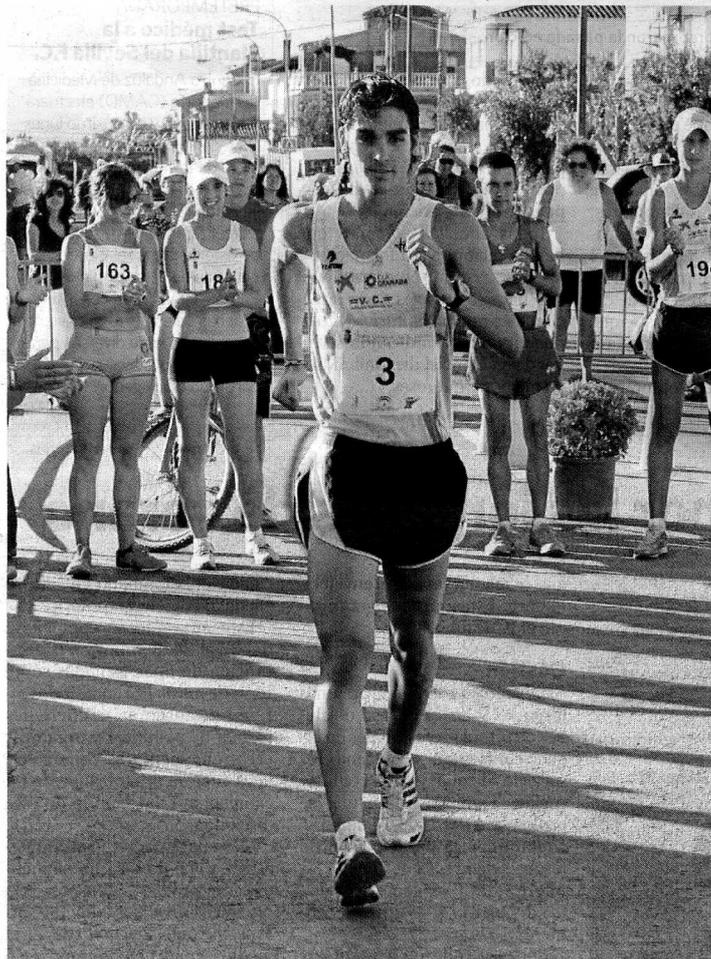
Jeep hispano
www.jeep-hispano.com

TODO PARA SU 4 X 4 ¡ABIERTO YA!
Asesoramiento técnico, Accesorios, Recambios, Preparaciones, Importación
HOMOLOGACIÓN DE REFORMAS - RUTAS SEMANALES
c/ Sos del Rey Católico, 16 958 49 15 25 - 958 49 15 26 Fax: 958 49 12 83 ventas@jeep-hispano.com

RECAMBIOS Y ACCESORIOS PARA VEHÍCULOS SINGULARES

OFERTA EN NEUMATICOS 4X4 - REGALO KIT PINCHAZOS

FOTO FINISH



RAMÓN UBRIC

ALBERTO AMEZCUA, CAMPEÓN DE ESPAÑA DE MARCHA

El marchador accitano Alberto Amezcua se ha proclamado Campeón de España Júnior de 10 kilómetros marcha. El joven atleta, que milita en el club Juventud Atlético de Guadix, se impuso en el Campeonato de España de la categoría que se celebró en Castellón, con un tiempo de 46:21.



GRANADA HOY

EL UNIVERSIDAD TRIUNFA EN EL ANDALUZ DE NATACIÓN

El Club Deportivo Universidad de Granada tuvo una gran actuación en el Campeonato de Andalucía infantil de natación, donde los nadadores granadinos lograron un total de quince medallas. Su próximo reto será el Campeonato de España, que se disputará la próxima semana en Palma de Mallorca.



GRANADA HOY

NOTORIEDAD GRANADINA EN GIMNASIA ACROBÁTICA

La pareja de gimnastas del Club Acróbatos de Granada, compuesta por Alberto Cara, de 16 años, y Miriam Medina, de 13 años, forman parte de la selección española que está compitiendo en el Campeonato del Mundo que se celebra en la localidad polaca de Wroclaw. / David Rodríguez

PIEL

Diseñan un nuevo tipo de fotoprotector

Investigadores del CSCI desarrollan una crema basada en microesferas de silicio

Redacción

Investigadores del Consejo Superior de Investigaciones Científicas han desarrollado un nuevo filtro solar a base de micro esferas de silicio que, además de proteger frente a los rayos ultravioleta, es capaz de bloquear la radiación infrarroja, por lo que atenúa el calor provocado por la exposición solar. Más eficaz frente a los efectos nocivos del Sol que los actuales protectores, la fórmula no provoca irritaciones ni reacciones alérgicas y no deja aspecto blanquecino al extenderse. Las primeras cremas solares, desarrolladas a finales de los años 60, ofrecían protección frente a los rayos UVB, responsables de eritemas y quemaduras. Posteriormente, se amplió a los rayos UVA, causantes del envejecimiento prematuro y de

las reacciones alérgicas al Sol. Roberto Fenolosa, investigador del Centro de Tecnologías Físicas, una unidad asociada al Instituto de Ciencias de materiales de Madrid, explica que "protege también de la radiación infrarroja, que penetra hasta las capas más profundas de la piel, produce envejecimiento cutáneo y puede tener efectos nocivos a largo plazo. Además, al bloquear esta radiación se produce un efecto termorregulador, por lo que se atenúa el calentamiento de la piel". La crema, patentada por el CSIC, la Universidad Politécnica de Valencia y la empresa Ona Investigación, se basa en el uso de microesferas de silicio, compuestos fisiológicamente inertes que no provocan irritaciones y que evitan que la composición quede con aspecto blanquecino al aplicarse.

Investigación

CEREBRO



Aplican tecnología diagnóstica para detectar casos de encefalopatías atípicas

Investigadores del Hospital Virgen Macarena de Sevilla han demostrado que la tecnología de tomografía computarizada de emisión monofotónica (SPECT) cerebral es decisiva para el diagnóstico de la de encefalopatía de Hashimoto. Los autores (Tomás Martínez y Alberto Torres, en la foto, acompañados por Alfonso Gentil, Teresa Cambil y Juan Castro) presentaron las características de 5 casos clínicos de encefalopatía de Hashimoto, una afección cerebral autoinmune, con una presentación clínica variable y pruebas morfológicas normales. Su trabajo ha sido publicado en la revista *Endocrinología y Nutrición*.

MATERNIDAD

La leche de las madres prematuras contiene más antioxidantes

Un estudio realizado en la Universidad de Granada y el Hospital Universitario San Cecilio revela que la leche materna de estas mujeres tiene menos cantidad de la coenzima Q10, un compuesto de gran importancia por su función antioxidante. Para llevar a cabo esta investigación, los científicos seleccionaron 30 madres lactantes, 15 con un parto a término y 15 con un parto pretérmino.

SÍNTOMAS

Relacionan niveles bajos de serotonina y fibromialgia severa

Entre las alteraciones que se han implicado en la patofisiología de la fibromialgia, se han postulado alteraciones en los niveles de serotonina y el metabolismo, y su implicación en los síntomas. Según los autores, hay una interesante correlación entre los niveles de serotonina y la edad de los pacientes. Los niveles de serotonina se reducen un 45% en estos pacientes.

LUCE TU MEJOR SILUETA ESTE VERANO

ADELGAZAR DE FORMA SEGURA Y EFICAZ ES POSIBLE CON LA AYUDA DE LOS PROFESIONALES DE CORPORACIÓN DERMOESTÉTICA

La llegada del buen tiempo, la utilización de ropa más ligera y la puesta del bikini despierta nuestro interés por rebajar volumen y lucir una bonita piel firme y libre de celulitis. Las prisas no deben abocarnos a una mala alimentación, carente de nutrientes básicos que acabe perjudicando a nuestra salud. Por ello, Corporación Dermoeestética pone a tu servicio una amplia gama de tratamientos que, con una total supervisión, nos ayudan a desprendernos de esos kilos de más.

Para asegurarnos de que la pérdida de peso se produce de forma equilibrada y homogénea se debe acudir siempre a un centro médico de confianza. "El secreto para perder peso no está en pasar hambre, sino en saber alimentarse correctamente en función de las características antropométricas y necesidades nutricionales de cada paciente, su estado físico, patológico y sus preferencias gastronómicas y su estilo de vida", explica el especialista en Nutrición y Dietética de Corporación Dermoeestética, Dr. Andrés Simón.

No podemos poner en riesgo nuestra salud con dietas ultrarápidas y milagrosas, que pueden desequilibrar fácilmente nuestro metabolismo. Los especialistas de Corporación Dermoeestética afirman que la dieta está pensada para conseguir el peso ideal, aportando todo aquello que el organismo necesita en las cantidades y proporciones adecuadas. "La pérdida de peso debe ser paulatina y constante, ya que los regímenes demasiado severos no logran hacer adelgazar de manera eficaz, pues no da tiempo a eliminar el tejido adiposo", apunta el dr. Simón.

Ensaladas, ricas y variadas

Indiscutiblemente, la mejor fuente de vitaminas y fibra para los aperitivos y comidas son las verduras y hortalizas, ya que te ayudarán a moderarte en los platos más contundentes. Ponle imaginación y no repitas monótonamente

el tomate y la lechuga. Prácticamente cualquier verdura, hortaliza y fruta puede formar parte de ellas. Incluso las pastas y legumbres pueden ser un excelente condimento para tus ensaladas. El empleo de las especias las hará aún más atractivas. Y como aliño, el Mediterráneo por excelencia: aceite de oliva, sal (con moderación) y vinagre o limón, mucho más cardiosaludable que las mayonesas u otras salsas.

Hacer 5 comidas al día

En general, la dieta de una mujer adulta no tiene que sobrepasar las 2.000 ó 2.500 calorías por día, y lo ideal es repartirlas en cinco comidas: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

Reserva los lácteos y cereales para el desayuno, elige los más contundentes (carnes, arroces, legumbres, ...) para la comida y deja los más ligeros (pescado y verduras), evitando el consumo de hidratos, para la noche. Una cena suave es más adecuada que una copiosa, ya que evitaremos la sensación de pesadez de estómago y favorecerá que podamos conciliar un sueño reparador.

Potencia los resultados de la dieta

Además de una dieta personalizada y supervisada por nuestros médicos, Corporación Dermoeestética tiene un amplio abanico de tratamientos complementarios para potenciar los resultados de la dieta, con los que podrás reducir volumen, celulitis y mejorar la tonicidad muscular y la circulación en un par de meses. Puedes elegir entre la termosudación, masajes reafirmantes, mesoterapia, Silhouette, plataforma vibratoria o Proelixe y masaje de drenaje linfático. Y para que no se resienta el bolsillo, existen bonos de varias sesiones y packs especiales. Corporación Dermoeestética te pone fácil la operación bikini.

Corporación Dermoeestética
902.25.25.25

Consulta su nueva web en www.corporaciondermoestetica.com

LA CONFIRMACIÓN DE 20 AÑOS DE ÉXITOS Con mano firme y decidida, Salvador Mas abrazó su batuta para ofrecer su buen hacer junto a la OCG, que demostró una vez más su afán de superación y crecimiento artístico

Medalla de oro en calidad

La crítica
Gonzalo Roldán Herencia

ORQUESTA CIUDAD DE GRANADA

★★★★☆

Programa: Ludwig van Beethoven, 'Sinfonía núm. 3 en Mi bemol mayor op. 55 Heroica'; Antonin Dvorák, 'Sinfonía núm. 9 en Mi menor op. 95 "Del Nuevo Mundo"'. **Director:** Salvador Mas. **Lugar:** Palacio de Carlos V. **Fecha:** 6 de julio de 2010.

El concierto de la Orquesta Ciudad de Granada dentro del Festival fue todo un éxito. Una flamante OCG, con su director titular al frente, salió al escenario del Palacio de Carlos V para compartir con el público la alegría de haber recibido la Medalla de Honor del Festival. Por la mañana Salvador Mas había recogido el galardón de manos de Enrique Gámez, actual director del Festival Internacional de Música y Danza de Granada. Por la noche, con mano firme y decidida, Mas abrazó su batuta para ofrecer su buen hacer junto a

una veterana formación que demuestra día a día su afán de superación y crecimiento artístico.

El programa estaba formado por dos grandes obras del repertorio internacional. La primera parte se consagró a la *Sinfonía núm. 3 Heroica* de Ludwig van Beethoven. Esta obra, bien conocida por la formación granadina, resulta novedosa en varios aspectos desde la óptica del momento en que se compuso. Verdaderamente, es una sinfonía "grande" en sus dimensiones temporales y en el complejo entramado motivico que su autor volcó en cada movimiento. Meditada y calmada, la versión de Salvador Mas estuvo ajena a los efectismos e histrionismos que a veces se han asociado a la obra. Por el contrario, fue una interpretación fiel a la partitura, digna de un profundo conocedor de la tradición vienesa, que subrayó magistralmente los elementos temáticos principales y dejó respirar el rico material secundario que se entretreje en cada movimiento.

Una OCG en buena forma aco-



Salvador Mas dirigiendo a la OCG el pasado martes.

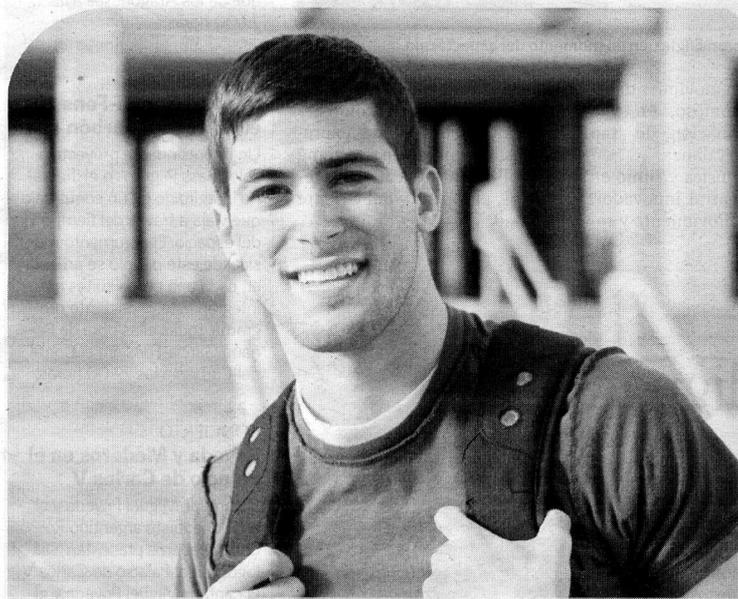
PEPE VILOSLADA

metió la obra con decisión, como momentos sublimes como la marcha fúnebre del segundo movimiento. Las cuerdas sonaron empastadas y equilibradas, representando pasajes delicados, como el concitato del se-

gundo movimiento, y agilidad y dinamismo, como en los fugati del movimiento final. También es digna de mención la sección de vientos; salvo algún pequeño desajuste, su trabajo fue igualmente bueno.

La segunda parte estuvo dedicada por entero a la *Sinfonía núm. 9 Del Nuevo Mundo*. Como la primera obra del programa, se trata de uno de los monumentos sinfónicos del siglo XIX. Esta partitura de amplio desarrollo demanda de la orquesta una entrega absoluta. Particularmente destacable fue el papel de los oboes y las trompas, a quienes Dvorák dedica varios pasajes solistas. Mención especial merece también la percusión; un Jaume Esteve, siempre preciso, ofreció desde los timbales el complemento rítmico tan necesario para la definición de la obra. Nuevamente, Salvador Mas, junto a la OCG, construyó con coherencia y maestría su versión de la sinfonía, equilibrada en todos los sentidos.

Granada puede congratularse de contar con una orquesta como la OCG, que en nada desmerece a las otras orquestas visitantes del Festival. En un momento de estabilidad y desarrollo creativo, nuestra orquesta muestra una salud artística envidiable, y la Medalla de Honor del Festival le ha sido concedida en un buen momento. La prolongada ovación del público asistente así lo consideró, arrojando con sus aplausos a los músicos y a su director, que salió a saludar hasta cinco veces.



Posgrados UGR
NO TE QUEDES ATRÁS

[escuelaposgrado.ugr.es]

En la Universidad de Granada encontrarás un completo y variado catálogo de estudios de posgrado en todas las ramas del conocimiento, para continuar y ampliar tu formación. Podrás elegir entre más de 70 másteres oficiales, 30 másteres propios, 31 títulos propios de experto, 52 programas de doctorado y 33 cursos de especialización, con una clara apuesta por la movilidad internacional, la posibilidad de cursar másteres bilingües, másteres Erasmus Mundus, doctorados iberoamericanos y doctorados cooperativos.

NO TE QUEDES ATRÁS
CON LA UGR, LLEGARÁS HASTA DONDE QUIERAS

INFÓRMATE EN:

escuelaposgrado.ugr.es | escuelaposgrado@ugr.es

 Escuela de Posgrado

 UGR

Universidad de Granada

'KexevKezev', un diálogo con el claqué

Los bailarines Sharon Lavi y Yaron Engler, de Tapeplas, harán hoy vibrar al público en el Parque García Lorca

La previa

G. H.

Un bailarín de claqué (Sharon Lavi) y un percusionista (Yaron Engler) nos invitan a viajar por el mundo del ritmo en *KexevKezev*, un espectáculo que, a la vez, es un taller didáctico dirigido a todos los públicos a partir de 5 años.

Por el camino nos encontraremos con culturas, épocas, personajes y emociones muy variadas. En un diálogo constante y un proceso gradual, el público se familiariza con los matices y colores del ritmo mientras los artistas en escena dialogan y presentan cada uno su lenguaje artístico, como demostrarán hoy en el Parque García Lorca, a partir de las 21:00 horas.

La participación del público en el juego de enlaces entre diferentes ritmos y culturas constituye un primer contacto con las sutilezas del lenguaje del ritmo. Los contrastes entre varias pinturas muestran ritmos que evocan diversas sensaciones, al tiempo que los retos entre bailarín y percusionista

generan ritmos que representan sus emociones y sentimientos. Al final del espectáculo, el público comprueba que el ritmo se refleja en todos, y que la sensibilidad hacia el ritmo del otro se encuentra en la base del arte de escuchar. *KexevKezev* es una propuesta de Tapeplas dirigida por Ellida Geyra que cuenta con la colaboración del Institut Ramon Llull.

SINOPSIS

Es la historia del encuentro improbable entre un banco y una bailarina imprevisible

Tapeplas es un proyecto que surgió a partir de la iniciativa del bailarín y coreógrafo israelí Sharon Lavi y los bailarines catalanes Laia Molins, Rubén Sánchez, Anna Llobart y Jep Meléndez, a los cuales se añadió en poco tiempo Yaron Engler. Tapeplas apuesta por el claqué actual y contemporáneo, entrela-



Sharon Lavi y Yaron Engler, en un momento del espectáculo. GRANADA HOY

zándolo con un movimiento orgánico y armonioso, en una plástica combinación de 'tap dance' (claqué) y danza.

Tap dance, música y ritmo en un concepto teatral innovador. Su estilo aúna movimiento y so-

nido en un lenguaje visual, dinámico y joven. El ritmo, como herramienta principal de expresión, está inspirado en una gama versátil de influencias mediterráneas, europeas y del Oriente Próximo.

Un recital revive la historia musical de la Princesa de Polignac

La previa

G. H.

La mezzosoprano Marisa Martins y el pianista Mac McClure unen hoy sus talentos en el Cruce del Hospital Real con el recital titulado *Mompou y la Princesa de Polignac*, que tendrá lugar a partir de las 21:30 horas.

Winnaretta Singer (1865-1943), Princesa de Polignac, heredera de la empresa de máquinas de coser Singer, fue una importante mecenas musical. Estudió piano y órgano. En 1893 se casó con el compositor Edmond de Polignac. Convertida en Princesa de Polignac, su mansión fue uno de los salones de reunión de los más importantes artistas de París, como Gabriel Fauré.

Protegió y apoyó a la mayor par-

te de los músicos de su tiempo como Nadia Boulanger o Emmanuel Chabrier pero también a Isaac Albéniz o Igor Markevitch. Este programa repasa algunas de las mejores obras de Mompou, como las canciones con textos de Paul Valéry, inspiradas en los encuentros con el poeta en casa de la Princesa, junto a otras obras de sus amigos Falla, Satie y Poulenc, a quienes también conoció en esas veladas.



Marisa Martins. GRANADA HOY

LAS CITAS DE MAÑANA

PARA NIÑOS

KexevKezev en el Parque García Lorca

Un bailarín de claqué (Sharon Lavi) y un percusionista (Yaron Engler) nos invitan a viajar por el mundo del ritmo en este espectáculo que, a la vez es un taller didáctico dirigido a todos los públicos a partir de 5 años. En la Huerta de San Vicente a las 21.00 horas.

CONCIERTO

Marisa Martins canta en el Hospital Real

La mezzosoprano Marisa Martins y el pianista Mac McClure unen sus talentos en este recital titulado 'Mompou y la Princesa de Polignac' y concebido con la colaboración de la Fundación Frederic Mompou. Winnaretta Singer (1865-1943), 'Princesa de Polignac', heredera de la empresa de máquinas de coser Singer, fue una importante mecenas musical. A las 21.00 horas.

CONCIERTO

El Fex llega esta noche a Monachil

El Fex presenta hoy en la provincia a Tuz Lángja, un grupo de auténtico folclore húngaro que cuenta con la fuerza del alma innovadora de sus jóvenes músicos y bailarines. En el Parque de los Aragoneses a las 22.00 horas.

CONTRABAJO

Renaud Garcia-Fons en el Corral del Carbón

Un impresionante proyecto a solo: 'Bass Pilgrim', o el itinerario imaginario de un contrabajo que viaja a través del tiempo y del espacio. El argumento musical de este periplo se articula en cada una de las suites que integran este impactante programa, todas ellas obra de Renaud Garcia-Fons. En el Corral del Carbón a las 22.00 horas.

CONCIERTO

Poveda y Mederos en el Palacio de Carlos V

El cantaor Miguel Poveda y el bandoneonista argentino Rodolfo Mederos presentan 'Diálogos' en el Palacio de Carlos V. El cantaor Miguel Poveda y el bandoneonista Rodolfo Mederos, al frente de su Orquesta Típica, interpretarán las mejores piezas del tango de la década de los cuarenta.



CAMPING PLAYA DE PONIENTE
MOTRIL (GRANADA)

EL TURISMO DE MODA
APOSTAMOS POR LA VIDA SANA
Y EL MEDIO AMBIENTE

TLF. RESERVAS: 958 820 303
www.campingplayadeponiente.com
info@campingplayadeponiente.com

Bungalows · Piscina · Padel
Tenis · Bicis · Canoas

