

PRENSA CULTURAL Y DE ORO DE CANARIAS

#AGUINOSOLOHAYPAPAS

Chineguera

EJEMPLAR GRATUITO

Bloko del Valle:

¿Y SI SE PUDIERA
CAMBIAR EL MUNDO
A GOLPE DE TAMBOR?

DAVID, LUTHIER

De la tradición
a la expresión

MANUEL BERRIEL:
Cocina de autor

Entrevista a

MARIANO
GAMBÍN

ARTE
EFÍMERO
en La Orotava

Club Social
El Castillo

Artif Manuf

La Maçonería
en el Valle de La Orotava

ENTREVISTA A:

AARÓN
GÓMEZ

ICODCINE

el nuevo Festival de cine low
cost de Canarias

V FESTIVAL DE LANA
DE CANARIAS



Tienda de Artesanía - Sala de Arte y Exposiciones
Talleres, Actividades Culturales
Organización de Eventos



La Ranilla Espacios



La Ranilla
Espacios

www.laranilla.org

Calle Mequinez, 59 y 66
Puerto de la Cruz - Tenerife - 629.553.069

Edición:

Grupo Chinegua

Gestión y administración:

La Ranilla Espacios

Diseño y maquetación:

Sofía Sayegh Rodríguez

Redacción:

Lola Reyes

Corrección:

Lauris Rodríguez de La Calle

Nuevas tecnologías:

Felipe M. Lorenzo Díaz - echeide.com

Colaboradores para esta edición:

Mariano Gambín, Excmo. Ayuntamiento de La Orotava, David Sánchez, Bloko del Valle, IcoDcine, Manuel Capón, Cintia Sosa Luis, Samuel Hernández Rodríguez, Aarón Gómez, Salomé Gómez González, Pier Francesco Serena, Alfonso J. Sánchez Muñoz, José Maza, Lía Barbery, Eco Alpisa, Joana Galvao, Miguel Febles Ramírez, Enrique De Luis Bravo, Dra. Raymer Maestre Rojas, Lis Peña, Manuel Berriel, Priscilla Salazar

Impresión:

Imprenta Online

Depósito Legal

TF 198-2018

Copyright:

Revista Chinegua@

Todos los derechos de esta publicación están reservados. Queda expresamente prohibida la reproducción total o parcial de cualquier parte de la misma, en cualquier soporte. **Revista Chinegua** no se responsabiliza por los textos y fotos enviadas por los clientes o colaboradores, quienes autorizan legalmente a la publicación de los materiales traspasando así mismo el derecho judicial a **Revista Chinegua**. Las informaciones pertenecientes a los espacios publicitarios son responsabilidad del anunciante y en ningún caso de **Revista Chinegua**.

Atención al cliente y ventas:

info@revistachinegua.com

629.553.069 / 608.916.718



Lola Reyes

Coraje es lo que define a este grupo de emprendedores que a partir de hoy se involucra en un proyecto, a la vez romántico y arriesgado. Romántico porque aún creemos en el placer de tener una revista de papel en la mano y arriesgado, no solo porque cualquier publicación de este tipo es un riesgo financiero hasta que se consigue hacerlo sostenible, sino porque la seña distintiva de los tiempos que corren, es precisamente la digitalización de los medios.

Detrás de Chinegua, un consorcio formado por tres empresas empeñadas en contribuir al fomento de la cultura en Canarias a través del lanzamiento de esta revista cultural, cuya finalidad no es otra que entretener y acompañar al lector -siempre desde la pluralidad- a la reflexión y al debate. Se trata de un espacio abierto, independiente y autónomo, cuya intención es sumar y no excluir.

A lo largo de sus cuatro tiradas anuales, multitud de disciplinas se irán dando cita de forma sencilla y amena, pero avaladas con el rigor profesional de todos nuestros colaboradores, cuyo objetivo -reiteramos- no es otro que el de entretener a nuestros lectores, especialmente, a los que se encuentran saturados de información digital. Una completa agenda de ocio acompañará a cada revista para mantenerles al día de todos los eventos culturales.

Nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas, empresas e instituciones que han creído en este proyecto.



06 LITERATURA

Entrevista a Mariano Gambín
Qué son los Clubes de Lectura



10 TRADICIONES

Arte Efímero de La Orotava,
Tenerife



12 ETNOLOGÍA

V Festival de La Lana
de Canarias 2018



19 CINE

Cinelovers, un nuevo
FESTIVAL llega para quedarse



20 FOTOGRAFÍA

Manuel Capón:
Emociones en blanco
y negro



29 DEPORTE

Tiro con arco en el bosque



30 MITOLOGÍA A PIE DE CALLE



31 HISTORIA

La Masonería en el Valle
de La Orotava



37 CULTURA DEL VINO

El cordón trenzado,
recuerdo de nuestro pasado
agrario



38 NUTRICIÓN

Volver a tus raíces
La importancia de la
alimentación y actitud
saludable



53 TECNOLOGÍA

Nuestra selección de
aplicaciones y recursos



55 AGENDA

Entérate de todo lo que
pasa en Tenerife





15 ARTESANÍA

Artis Manus
De la tradición a la expresión



18 PROYECTO SOCIAL

¿Y si se pudiera cambiar el mundo a golpe de tambor?



22 JÓVENES TALENTOS

Samuel Hernández Rodríguez
Cintia Sosa Luis



24 GENTE

Entrevista a Aarón Gómez



27 TURISMO LINGÜÍSTICO



32 CUERPO Y MENTE

Espirales de emoción



35 ECOLOGÍA

Reduce el plástico en tu vida
Permacultura



42 GASTRONOMÍA

Manuel Berriel:
Cocina de Autor



44 EVENTOS

Vuelve Gastromusic Tenerife

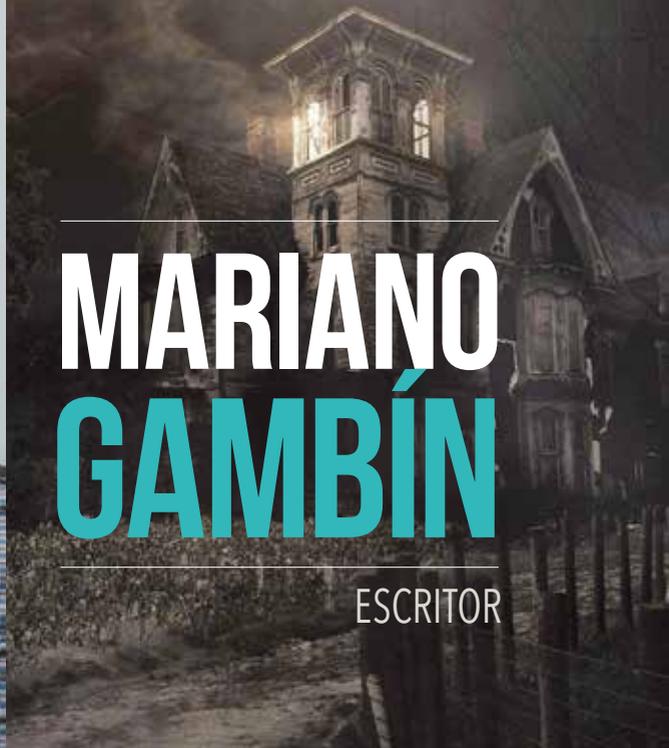


46 EMPRESA

Club Social El Castillo:
excelsior, siempre más y mejor
Donde fueres haz lo que vieres

SÍGUENOS EN FACEBOOK:
REVISTACHINEGUA





MARIANO GAMBÍN

ESCRITOR

Entrevista

Mariano Gambín (Melilla, octubre de 1963), autor de siete libros e infinidad de artículos merecedores de varios galardones, abogado en ejercicio, doctor en Historia, especialista en el siglo XVI canario..., además, deportista de élite, padre de dos hijas...

¿Puede decirse que goza usted de una trayectoria marcada por un enorme éxito comercial y personal?

«Siempre me ha gustado complicarme la vida». Todo es relativo, visto así suena muy bien, pero el éxito es muy relativo. Esto ha sido una labor que se ha ido desarrollando a lo largo de los años.»

Vive, trabaja y escribe en Santa Cruz de Tenerife —¿Cómo combina su faceta de letrado y de escritor? ¿Influye una sobre la otra?

«La verdad es que poco, algún detalle jurídico puedes encontrar en mis novelas, pero no son novelas jurídicas; podría hacerlo si quisiera. Realmente me gusta más el tema del misterio y las leyendas. Mis personajes siempre se encuentran con un enigma, algún misterio en el presente y para aclararlo tienen que retroceder en el tiempo.»

¿Cuál es su metodología en el proceso de escritura? ¿Es continuo? ¿Suele llevar una libreta para anotaciones o escribe directamente en el ordenador? ¿Tira a la basura el texto que no le satisface?

«Yo engaño mucho a la gente (ríe). No, no hago nada de eso. Generalmente lo tengo todo en la cabeza y cuando empiezo a escribir, durante los primeros meses no llevo una metodología continua. Escribo cuando me apetece, cuando tengo tiempo o cuando no estoy cansado.»

A veces escribo tres o cuatro capítulos a la semana. Normalmente cuando avanzo o cuando voy por la mitad me entran ganas de terminar o simplemente la novela ya me atrapa, entonces me gusta dedicarle más tiempo y ya escribo todos los días, incluso me planteo unos objetivos semanales.

Lo que sí me ha ocurrido es empezar un libro y pararlo para empezar otro; lo termino y luego retomo el primero. Por ejemplo, *El viento del diablo* lo empecé antes de *La Casa Lercaro*, pero en ese momento, cuando iba por el capítulo XIII me llamaron de la editorial y tuve que comenzar a escribir *La Casa Lercaro*.»

Trilogía Ira Dei - Círculo Platónico - Casa Lercaro.

«No exactamente, porque cada uno de ellas tiene una trama que empieza y acaba en sí misma. No me gustan las novelas de “continuará”. El lector que se acerca a cualquiera de mis novelas, si le gusta, luego se interesa por las demás.»

Estilo. Todas sus novelas tienen en común un estilo cinematográfico.

«Yo, una novela me la imagino como una película, con tomas, con secuencias. Siempre hago dos o tres tramas paralelas. Reconozco que tengo un estilo americano que no se da en la literatura española.»

¿Cómo fue su infancia en Melilla y Santa Cruz de Tenerife?

«Nací en Melilla porque me llevaron a nacer allí. Mi padre es médico y trabajó en el sur de Marruecos, lindando con Argelia. Tenía que haber nacido en Marruecos, pero me llevaron a nacer donde vivían mis abuelos en aquel entonces, en Melilla. Esta es la única razón por la que aparece Melilla en mi carné. Mi infancia transcurrió en Marruecos. Al nacer mi hermana fuimos a Larache, una ciudad costera donde había una colonia importante de españoles. Más tarde mi padre decide venir a España, preparar unas oposiciones y buscar un clima lo más parecido al de Marruecos y por eso vinimos aquí.

Desde los 7 años vivo en Santa Cruz de Tenerife, soy canario.»

¿Era usted un buen lector? ¿Cree que esto es determinante a la hora de escribir? ¿Cuáles fueron las lecturas que más le marcaron en su niñez?

«Creo que sí influye. Yo me inicié con los cómics. Era un devorador de cómics: Astérix, Tin Tin, Capitán Trueno, Jabato, El Guerrero del Antifaz... Mi padre era un gran lector. En casa había una biblioteca enorme. Eso influye mucho.»

Es usted experto en historia de Canarias. ¿Qué episodios de la historia de Canarias considera los momentos más negros y los

más brillantes? ¿Cuáles ha utilizado ya como recurso para sus novelas?

«Apenas los he utilizado. No me ha hecho falta, pero lo tengo ahí.

El momento más brillante y más oscuro al mismo tiempo, es el mundo de la conquista. Es un momento tan espectacular que oscurece todo lo que hay detrás. De hecho, acabo de terminar un libro que ya tenía escrito, pero lo he puesto al día sobre la colonización, la etapa posterior a la conquista.»

Buceando por su página web, leemos entre líneas que la idea de escribir una novela de misterio ambientada en La Laguna surgió de las lecturas continuadas de autores como Ken Follet, Clive Cussler, Douglas Preston o Lincoln Child.

En su caso, la popularidad no está relacionada con la calidad. Pero ¿qué postura adopta usted ante ciertas opiniones que sostienen que todas las obras que venden miles de ejemplares son meros productos comerciales creados con el objetivo específico de recaudar dinero? ¿Cree que cualquier obra por haber tenido éxito en el mercado puede considerarse una obra maestra? ¿Se siente cómodo si encasillan sus obras como Best Seller? Casa del Libro de Madrid, el Fnac, El Corte Inglés, etc. son grandes delatores de que su libro ha estado en las listas de los más vendidos.

«Sí, por supuesto que me siento cómodo. Yo creo que el que escribe no escribe pensando que va a ser un Best Seller; esto es solo una consecuencia de luego, si gusta o no gusta, o si te recomiendan...

Normalmente el Best Seller va en función del número de ventas. Soy consciente de que mi narrativa no es una narrativa profunda, es un producto de entretenimiento que yo he hecho para divertirme y para divertir, como una película. Me gusta escuchar a la gente que se

ha leído la novela y que no la ha podido soltar hasta el final. El hecho de que todas mis novelas estén todavía en las librerías es sintomático. Recientemente me acaba de llegar la octava edición de Ira Dei, mi primera novela.»

Sabemos que antes de escribir "La Casa Lercaro" visitó la casa con una "sensitiva" y todo lo que ella le contó está, tal cual, en un capítulo.

Gran parte de su obra está arraigada en La Laguna. Ha sabido combinar las leyendas con su gente común, con el desarrollo de la ciudad, con sus conflictos y su idiosincrasia. Con ello no solo ha conquistado a los lectores de Tenerife, sino que tiene vendidas en España más de cuarenta mil copias solo de su primera novela. Confiese: ¿Qué le ha aportado La Laguna para que su vena literaria nazca y pase de su cabeza al papel? ¿Es consciente de que gracias a los acertijos de su Trilogía la ciudad de La Laguna se ha convertido en referente para millones de personas?

«Yo elegí La Laguna porque quería hacer una novela de misterio en un lugar antiguo, y ¿cuál es el lugar antiguo por antonomasia (con perdón de los orotavenses)?: La Laguna. Es una ciudad que tiene leyenda, que tiene mitos urbanos, que tiene casas misteriosas y en la que en las noches de invierno la bruma se adueña de la ciudad, lo que le da un halo misterioso. Pues esta conjunción de detalles es lo que ha hecho que ese fuera el escenario.»

¿Cómo se sintió al terminar con los personajes que le han acompañado durante esta trilogía? ¿Deja usted siempre en sus obras un espacio al lector para que se haga su propia explicación de los hechos?

«Sí, hay libros que tampoco los cierro del todo; el lector tiene que llegar también a sus propias conclusiones.»

Suponemos que se lo han preguntado en infinitas ocasiones, pero no podemos evitar sentir la curiosidad, ¿cree usted en los fantasmas y los fenómenos sobrenaturales?

«No, no creo para nada, pero no tengo ningún interés en que nadie me demuestre lo contrario.»

Nuevo proyecto:

«La Mansión, actualmente en las librerías. Otra novela ya escrita pendiente de su publicación. Una trama de peligro nuclear mundial. También hay otro proyecto, que no es narrativa, sino la publicación de 14 tomos de historia.»

¿Qué hay del cine?

«Hay ya siete novelas para una serie...»

Sin más y tomando un café en la Plaza de la Candelaria de Santa Cruz de Tenerife, terminamos de hablar con este hombre polifacético, letrado con vocación de escritor, historiador, conocedor de nuestras señas de identidad, amable, divertido y sobre todo un referente de la literatura de Canarias del siglo XXI por su lenguaje ágil y cuidado, por su prosa efectiva que engancha y que conduce de forma plácida por la narración, por sus capítulos cortos, muy descriptivos y con escenarios fascinantes, por su asombrosa capacidad para describir paisajes y crear atmósferas. Por sus personajes perfectamente caracterizados y porque nunca deja que el ritmo de la obra decaiga, inyectando a la urdimbre de la trama misterio, acción, aventuras, elementos sobrenaturales. ■



Qué son LOS CLUBES DE LECTURA



Son espacios de encuentro, formados por un grupo de personas interesadas en compartir la lectura y el comentario de obras diversas, datos del autor, breve resumen de la obra, contexto histórico-social, críticas publicadas en medios de comunicación o en revistas especializadas.



Los clubes de lectura pueden ser de carácter general o especializados (novela negra, literatura y cine, novela europea, etc.)

Su objetivo principal es fomentar el hábito de la lectura y el diálogo.

El pertenecer a un club de lectura abre una opción más para el tiempo libre, un

punto de encuentro para personas interesadas en la lectura, para el conocimiento de diferentes entornos sociales y culturales, etc.

Suele existir uno o dos coordinadores que moderan los debates y proponen las obras que se trabajarán en cada sesión.

Van dirigidos a personas con ganas de leer, de hacer amigos y de charlar con la excusa de una lectura interesante.

Club de Lectura "La Ranilla"

Este club nació en octubre de 2015 con la lectura de la obra "El sepulcro vacío" de Cecilia Domínguez (Premio Canarias de Literatura 2015). Desde entonces, muchas son ya las obras que han sido leídas y analizadas: "Luna de Lobos" de Julio Llamazares, conducida por Santiago Lauris Rodríguez de la Calle, licenciado en Filosofía Hispánica, "Alicia en el País de las Maravillas" de Lewis Carroll, por Rijard Richter Carrillo, licenciado en Historia del Arte y Gestor Cultural, "Novela de ajedrez", de Stefan Zweig, por el médico Antonio Javier González, "Mi hermana vive sobre la repisa de la chimenea" de Annabel Pitcher, esta vez conducida por Rita Irene, licenciada en Geografía e Historia y gestora de Fleming 4 Espacio de Arte, "La sonrisa

etrusca" de José Luis Sampedro, por Eduardo Zalba, Licenciado en Historia del Arte por la Universidad de La Laguna y vicepresidente del Instituto de Estudios Hispánicos (Puerto de la Cruz), etc., etc.

Destacan también las intervenciones de escritores como Jordi Solsona, autor de *El universo mínimo*, Mariano Gambín, con su obra *La casa Lercaro* o el escritor tinerfeño Miguel de León, que conducirá la sesión del próximo 5 de marzo con su obra *Los amores perdidos*.

El Club de Lectura La Ranilla se reúne cada primer lunes de mes (salvo casos excepcionales) en la Sala de La Ranilla Arte Cultura de Puerto de la Cruz. Para más información: <https://laranilla.org/category/club-de-lectura/>

Se trata de otra de las actividades de participación ciudadana promovida por el grupo **La Ranilla Espacios**, cuyo objetivo es el fomento de la lectura entre sus usuarios. Cada una de las sesiones del club sirve para compartir y confrontar ideas sobre una misma obra, lo cual resulta muy enriquecedor en tanto en cuanto se trata de un grupo heterogéneo, compuesto por personas de diferentes edades, nacionalidades y con diferentes posicionamientos sociales y políticos. ■



Taller de enmarcaciones - tlf 922 332 992 - c.Risco Caído, 42 - 38400 La Orotava - Tenerife

www.artedrago.com - info@artedrago.com
<https://www.facebook.com/artedrago>



ARTE EFÍMERO *en La Orotava, Tenerife*

La Orotava, municipio del Norte de Tenerife, es conocido mundialmente por la Festividad del Corpus Christi.

A mediados del siglo XIX, esta festividad, (de máxima solemnidad católica y que conmemora el Sacramento de la Eucaristía) se fusiona con una representación artística materializada en una alfombra de flores, cuya autoría se debe a las aristócratas María Teresa y María Pilar Monteverde, deseosas de celebrar el paso de las Andas del Corpus frente a su casa.

Poco tiempo hizo falta para que otras familias imitaran la misma escenografía y con el paso de los años todas estas alfombras fueron cubriendo la cotidianidad de las calles para dar paso a un gran co-

rrido de flores que responde al único deseo de ser pisado por la Procesión del Corpus Christi, de ahí su carácter efímero.

En la actualidad, tanto los tapices de flores como los de arena adquieren igual protagonismo.

Las fiestas alcanzan su máxima expresión en la Plaza del Ayuntamiento, donde una alfombra realizada con arenas del Teide cubre por completo su perímetro. Al

igual que con las flores, el tapiz de arena tampoco tiene permanencia en el tiempo, solo se concibe para crear un espacio sagrado y esperar a que se realice el ritual litúrgico. Es su única razón de ser.

Tanto la realización de las alfombras de flores como los tapices de arena empiezan a planificarse con algunos meses de antelación.

Ambos requieren diferentes técnicas para su elaboración.

Las alfombras de flores, por ejemplo, exigen un exhaustivo y esmerado trabajo que consiste en el deshoje de los pétalos, generalmente realizado el día antes de la celebración.

En el día de la festividad se suministran a los artistas las cajas de flores para que comiencen a realizar las alfombras.

El trabajo en equipo es fundamental en la realización de la alfombra, la cual se confecciona siempre siguiendo un diseño de un cuadro o de un corrido. El cuadro representa siempre escenas de la eucaristía o del ciclo católico y los corridos cumplen solo una función decorativa. En ambos casos se utilizan plantillas.

Es necesario regar el tapiz con agua para que mantenga vivo el cromatismo debido a que los pétalos son muy endebles.

Con las alfombras de tierra todo cambia, excepto que éstas también requieren de un trabajo en equipo y de un boceto.

Para su confección se utiliza tierras volcánicas procedentes de las Cañadas del Teide debido a la gran riqueza cromática que poseen.

Estas tierras se tamizan y se mezclan unas con otras para conseguir otras tonalidades. Una vez que se obtienen todos los colores, se comienza a rellenar los dibujos que se han trazado sobre el pavimento de la plaza.

El relleno de tierra es manual y requiere de mucha paciencia.

La Orotava cuenta actualmente con un Museo de las Alfombras y una Asociación de Alfombristas, cuyo objetivo es preservar y fomentar esta tradición, actividad iniciada en el siglo XIX.

Este 7 de Junio de 2018 y como cada año, serán cuatro las calles por las que transcurrirá la procesión del Corpus: Calle Colegio, Calle Carrera, Calle Tomás Pérez y Calle Inocencio García. A lo

largo de todas ellas podremos hacer un recuento de 34 alfombras, todas de flores.

Es el día grande y merece la pena sentir el olor a brezo, los colores, el ambiente, la gente, todo es diferente. Aflo- ra la tradición, el fervor, el arte, la devoción de los mayores y de los más jóvenes.

Escenario ideal para grabar en nuestras retinas y en los objetivos de nuestras cámaras ese arte efímero, fugaz, que desde hace dos siglos y como fenómeno aristocrático nace para lo que nace, sin otra pretensión que ser la base de un ritual religioso, que aglutina a miles de personas y que está declarado como Bien de Interés Turístico. ■



V FESTIVAL DE LA LANA EN CANARIAS

abril
2018

Evento etnográfico
que fusiona lo urbano
con lo rural

Fotografía: Valentín Berradre

Del 16 al 21 de Abril de 2018* y por quinto año consecutivo, Puerto de la Cruz se convertirá, gracias al Festival de Lana de Canarias, en un punto de encuentro entre lo rural y lo urbano.

Durante estos días se dará cita un gran tejido de productores y ganaderos con diferentes disciplinas artísticas, como la pintura, la artesanía, la fotografía, el teatro, la música, la literatura, etc., lo que implica hablar también de espectáculos, de proyectos, de formación, de talleres, de inclusión, de creación, de investigación, de publicaciones, de intercambios.

Este Festival es el esfuerzo de un equipo empeñado en que las culturas campesinas, sus saberes y sus conocimientos no se pierdan, por ello, hablar del Festival de Lana de Canarias supone la exaltación de esa cultura que aprendemos de la experiencia directa, de familia a familia, y que son grandes ejemplos de ecología y sabiduría popular que corren el riesgo de perderse; es hablar también de Sostenibilidad, de Medio Ambiente, de Ganadería de Emprendeduría, de Rescate Etnográfico, de Artesanía, de Arte, de Igualdad, de Innovación...

Hablar del Festival de Lana de Canarias es hablar de Turismo Cultural, de un Tenerife alternativo, de un turismo que busca nuestras señas de identidad. Es hablar de educación, de unidades didácticas que hablan de procesos lanares, de la cría de la oveja, de la pela, del tratamiento de la lana, de los procesos productivos...

Gracias a sus cuatro ediciones anteriores se puede hablar también de infinidad de seguidores, de públicos fidelizados, de familias en-



cantadas, de niños felices, de implicaciones vecinales, de políticos y de instituciones comprometidas.

Sobretudo hablar de este festival es concienciar a la población, desde los más pequeños, de la necesidad de construir un mundo más sostenible.

“Todo lo que tenga que ver con hilo y aguja no es cosa de mujeres” es otro de los lemas del Festival de Lana de Canarias que pretende concienciar a la población sobre la igualdad de género, animando así a todos los hombres y mujeres a tejer y a disfrutar de sus propiedades.

El Calendario de Actividades de esta edición viene cargado de novedades, entre ellas destacamos los Concursos para optar el I Premio al Trabajo de Investigación en materia de ganadería, lana y ovejas o al I Premio al mejor corto realizado con teléfono móvil, también versado en la misma materia.

Como el año anterior y debido al éxito alcanzado, tanto la Performance Costumbrista sobre el proceso lanar, como los talleres sensoriales con lana de oveja celebrados en el Museo Arqueológico de Puerto de la Cruz, se ampliarán de lunes a viernes para dar cobertura a la asistencia de todos los colegios del Valle de La Orotava.

Este programa lo componen también, Talleres de artesanía gratuitos, Charlas, Exposiciones de Fotografías, Documentales etc.

La clausura será el sábado 21 de Abril, y como en años anteriores disfrutaremos de un acto protocolario con la entrega de pre-





«Todo lo que tenga que ver con hilo y aguja no es cosa de mujeres»

mios y distinciones por parte de las autoridades, lo cual dará paso a la celebración del día grande, donde una multitud de personas se dará cita para ver y observar de cerca todo el proceso lanar, desde el esquilado de la oveja hasta el lavado, cardado, carmenado, hilado, teñido, tejido, incluso fieltado de la lana, explicado todo de forma didáctica.

Simultáneamente se desarrollará a lo largo de toda la calle Mequinez un mercadillo gastro textil donde se podrán adquirir productos artesanales, además de disfrutar de catas guiadas de quesos y vinos. Motivo más que suficiente para que los visitantes puedan apreciar y dignificar el trabajo, tanto de los artesanos, como de los ganaderos.

Por la tarde, una exhibición de vestimenta tradicional canaria, acompañada de música y grupos folclóricos se darán cita para dar paso final a **Lana Lunera**, espectáculo costumbrista protagonizado por el grupo **Añate**. ■

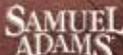
**Las fechas del Festival pueden estar sujetas a cambios*



Sajoril
Distribuciones

“CERVEZAS CANARIAS Y DEL MUNDO”

ARRIBA LA BIRRAARRIBA AJ ABIRRA



ARTISMANUS *arte con las manos*



¿Qué características debe tener un producto hecho a mano para que se le considere una artesanía o una manualidad?

La artesanía es un objeto totalmente cultural que tiene la particularidad de variar dependiendo de la cultura, el paisaje, el clima y la historia del lugar. ¿Qué características debe tener un producto hecho a mano para que se le considere una artesanía o una manualidad?

Nos remitimos al documento de FONART (Fondo Nacional para el Fomento de las Artesanías - México) para despejar la diferencia que existe entre ambas:

Artesanía es un objeto o producto de identidad cultural comunitaria, elaborado siguiendo procesos manuales continuos auxiliados por implementos rudimentarios y algunos de función mecánica que aligeran ciertas tareas.

La materia prima básica se obtiene en la región donde habita el artesano.

El dominio de las técnicas tradicionales de patrimonio comunitario permite al artesano crear diferentes objetos de variada calidad y maestría, imprimiéndole, además, valores simbólicos e ideológicos de la cultura local.

La apropiación y dominio de las materias primas nativas hace que los productos artesanales tengan una identidad comunitaria propia, que es lo que los distingue de otros.

Manualidad es aquel objeto o producto resultado de un proceso de transformación manual o semiindustrializado, a partir de una materia prima procesada o prefabricada.

Se trata de una labor temporal marcada por las modas y por ello carece de tradición cultural.

Pueden existir también objetos híbridos, es decir, productos que conservan rasgos de identidad mezclando técnicas artesanales con aspectos del dinamismo cultural (mezcla de artesanía y manualidad). Incluso, puede ser que alguno de estos productos llegue a configurarse como tradición artesanal.

En la actualidad, uno de los principales problemas que sufre la artesanía es la competencia con los productos procedentes de procesos industriales de bajo coste, con apariencia similar a los productos artesanos, pero con menor precio y una pésima calidad. Es muy triste encontrarse con establecimientos que cuelgan el cartel de "Artesanía", y reciben contenedores con mercancías de dudosa procedencia. ■



DE LA TRADICIÓN A LA EXPRESIÓN

Los instrumentos musicales han estado **anclados** a una forma clásica durante siglos. El arquetipo de construcción se ha reproducido constantemente con el **objetivo** de mejorar cualitativa y cuantitativamente el sonido a partir de aquello que se conoce como efectivo.

La **funcionalidad** ha sido y será la principal meta del **luthier**, que se esfuerza por conseguir una producción sonora rica y armónica. Pero, ¿y si nos planteáramos un dilema diferente? ¿Es posible lograr esa misma funcionalidad **acercándonos** a otros lenguajes más expresivos, creando un binomio entre función y belleza estética estable y coherente. Es a partir de este momento cuando nace mi concepto de expresión dentro de la lutería.

Fuente de inspiración

La lutería es una disciplina que se enfoca en la fabricación de instrumentos musicales. Su definición ha cambiado a lo largo de las últimas décadas y se ha contextualizado en **cada** periodo histórico. Se trata de una especialidad multidisciplinar que bebe de diversas fuentes, como la **química**, las matemáticas, la **ebanistería**, etc. Con estos antecedentes no es de extrañar que **me planteé** el ir **añadiendo** nuevas ramas que puedan **nutrir** el oficio. Mi contacto con otras vertientes, que en principio no tienen nada que ver con esta, me permite explorar nuevas opciones de materiales, de formas, de colores, de texturas y de posibilidades a la hora de diseñar y expresar mi intención. Con esta amalgama de ingredientes me acerco como fuente de inspiración a tres áreas concretas.



David Sánchez-Luthier

1 A la **joyería** a través de la amistad con Juan Gil. Un artesano de la isla de Tenerife que explota con gran capacidad el poder visual de la forma y la plasticidad de los materiales. En este punto extrapolo su concepto a la madera como soporte básico, entendiendo el impacto de esta forma en el conjunto del diseño.

2 A la arquitectura, por su capacidad funcionalista, pues es capaz de crear espacio con un verdadero lenguaje artístico. Propiciando una comunión perfecta entre la función y la belleza intrínseca de los diseños. Frank Gehry, Norman Foster, Antoni Gaudí, Oscar Niemeyer y un largo etcétera son algunos de los innumerables genios a los que **me acerco** humildemente como fuente de inspiración.

3 A la gastronomía, por su demostrada habilidad para desconceptualizar ideas preconcebidas. Como por ejemplo la técnica de deconstrucción que acuñó Ferrán Adriá. Sobre todo, por entender que la comida puede ser algo más que cubrir una necesidad tan básica como es alimentarse. Entendiéndola también como una **fuente** de sensaciones y vivencias



Del concepto a la obra

Una vez asumido el **reto** y con las premisas claras comienza el proceso de **diseño** para hacer realidad la idea. Partiendo de un material tan distinto a estas fuentes empieza la metamorfosis de la madera hacia un lenguaje distinto que entiende un instrumento musical como algo más allá de la pura **herramienta** de trabajo de un músico; desarticulando el concepto preconcebido que la sociedad tiene para una guitarra en concreto. Cuando pensamos en ella inmediatamente nos invade la imagen clásica. Pero tomando la forma, la textura, el color y el diseño como fuente de trabajo las cosas cambian y los resultados también.

Uno de los retos no solo fue dar otra visión a la guitarra sino conseguir que fuese totalmente operativa y aportarle potencialidades que no se encontraran en el mundo tradicional. Por ello se recurre a la innovación tecnológica, y se **apuesta** por un sistema de amplificación de alta calidad que reproduzca el sonido eléctricamente y permita a este instrumento conversar en cualquier contexto musical con garantías de eficiencia y efectividad. Con este planteamiento se recurre a un sistema piezoeléctrico que es capaz de modular el sonido aportando versatilidad y matices en el producto final. **Asimismo** presenta la posibilidad de conexión a software y hardware externo, con lo que los músicos pueden mezclar y usar los diferentes dispositivos como fuente

de mezclas de sonido. Otra de las ventajas es el estudio, pues es posible su uso sin la producción de sonido, solo con auriculares que actúan como tutorial a la hora de practicar ejercicios, un extra añadido que agradecen los músicos y también las personas colindantes.

La afinación es también una preocupación. Se ha apostado por un sistema de ensamblaje ajustable mediante métrica, lo que significa que el instrumento puede ser ajustado en todo momento por el ejecutante, pues con una simple llave se corrigen los defectos de altura, tensión, acción y quintado de las cuerdas. Todo ello rematado por un clavijero mecánico de precisión que refuerza el sistema.

Sin ánimo de prolongar más mis palabras y de delimitar la pasión que siento por esta especial idea de entender mi **oficio** dedico estas últimas líneas a la eminente estética, pues en muchas ocasiones la han comparado con una escultura sonora. Un término que me agradó considerablemente porque alude a mi intención como autor. ■



Fotografías: Estefanía Acosta Galván

Objetivo	—	Goal
Anclar	—	Anchor, cling to
Lutier	—	Music instruments creator
Acercarse	—	Approach
Cada	—	Every, each
Plantearse	—	Consider
Química	—	Chemistry
Añadir	—	Add
Ebanistería	—	Cabinetmaking
Nutrir	—	Feed
Joyería	—	Jewellery
Aportar	—	Contribute
Fuente	—	Source
Reto	—	Challenge
Diseño	—	Design
Herramienta	—	Tool
Asimismo	—	Also
Oficio	—	Trade, profession

Bloko del Valle:

¿Y SI SE PUDIERA CAMBIAR EL MUNDO A GOLPE DE TAMBOR?

La filosofía de Bloko del Valle, desde sus inicios allá por el año 2010 y con la percusión como herramienta, transita por el camino de los retos... pequeños o grandes en función de nuestras posibilidades, confiando en el equipo y con mucho trabajo invisible... soñando con los pies en el suelo y ofreciendo un espacio confortable a todos los que se atreven a dar el paso de colgarse un tambor y ponerse a tocar.

En este momento hay 250 blokeros en Tenerife que son la base que nos permite soñar e ir superando retos porque tocar un tambor no es sólo tocar un tambor. El tambor es la herramienta que nos permite trabajar valores como tolerancia, respeto, compromiso, empatía, autoestima...

Por cosas del destino, también en 2010, pudimos abrir una Escuela de Percusión en Lamu, Kenia, en la Casa de Acogida Anidan, con unos resultados espectaculares y que sigue creciendo año tras año.

Enseguida entendimos que, con trabajo, mucha ilusión, un proyecto sólido, atractivo, realizable y un excepcional grupo de personas dispuestas a dejarse la piel persiguiendo un sueño, nuestras propuestas no tienen límites.

En 2015 y gracias al apoyo de Binter, nos lanzamos a un nuevo reto: abrir otra Escuela de Percusión en Ilha Santiago, Cabo Verde, y allí seguimos.



En marzo, y gracias a MAPAS, nos vamos a San José de Costa Rica para abrir otra nueva escuela y participar en el Festival Internacional de las Artes - FIA.

Estos retos allende nuestras fronteras, bajo el paraguas del proyecto **Tambores para la Convivencia**, nos han cambiado la vida y nos están enseñando a crecer, compartir, ayudar y ser conscientes de que haber nacido aquí nos hace ser unos seres privilegiados y tenemos que poner nuestro granito de arena para que otros, al menos, puedan tener una oportunidad. ■

www.blokoodelvalle.com



Cinelovers:

UN NUEVO FESTIVAL LLEGA PARA QUEDARSE

icoDcine el nuevo festival de cine low cost de las Islas Canarias

El pasado septiembre un nuevo festival se abría paso entre los certámenes de cine que, a lo largo del año, minan el archipiélago de rodajes, proyecciones y galas. **IcoDcine Festival de Cine Low Cost**, realizado por primera vez en Icod de los Vinos, cosechaba un éxito inesperado con una veintena de cortometrajes realizados y más de un centenar de inscritos.

El proyecto, desarrollado con un formato recurrente a la par que original, aúna un concurso de cortometrajes y, lo que desde icoDcine han denominado El Reto, un apartado diseñado para integrar al grueso de la ciudadanía en el festival.

Aficionados y profesionales se daban cita en el Centro Icodense a las 12h del miércoles 27 para conocer las bases del concurso y el lema bajo el que desarrollar sus historias. Tras el pistoletazo de salida, durante tres días, Icod se convertía en un enorme plató de cine.

El sábado 30, desde primera hora de la mañana y, sin apenas dormir, los concursantes llegaban a entregar sus cortos. La incesante afluencia de participantes hacía que el límite de entrega se ampliara hasta las 13h, una hora más de lo establecido. Pasadas las 21h, las puertas de la sala de proyecciones del Casino daban paso a las casi doscientas personas que acudían con ilusión a la Gala de Clausura del festival. Tras la proyección de cortometrajes, Aran-



za Coello, Santiago Torres, Daniel Álava y Francisco León, jurado de excelencia de esta primera edición, hacía entrega de las ansiadas estatuillas. La proyección de "Crisálida" cortometraje resultado de El Reto dejaba a la sala boquiabierta y, las palabras de su director Cándido de Armas cerraban una gala llena de sorpresas y emociones hasta la próxima edición. ■





Manuel Capón | Fotógrafo:

EMOCIONES EN BLANCO Y NEGRO

¿Cómo y cuándo empezó con la fotografía?

«De manera autodidacta con cualquier libro que caía en mis manos, era más o menos 1991 y cuando cobré mi primer sueldo me acerqué a Fotocasión, una tienda de referencia en Madrid, para adquirir mi primera cámara réflex y en 1993-1994 empecé mi colaboración con diferentes medios impresos realizando para ellos retrato, fotoreportaje, etc.»

El fotógrafo que más ha influido en su obra

«Sin duda mi abuelo, criarme entre sus negativos y pequeñas copias influyó sin duda de manera decisiva en mi pasión por ella, también la obra de grandes fotógrafos españoles como Catalá Roca o Pérez Siquier o la de otros como Robert Frank, Eugene Smith o William Klein que provocaron en mi una gran curiosidad por intentar expresarme a través de la fotografía.»

¿Cuál fue la primera cámara que utilizó?

«Pues una muy sencilla, era una compacta Minolta AF-C con un objetivo fijo de 35mm con la que empecé a experimentar por las calles de Madrid tomando fotografías de todo aquello que despertaba mi curiosidad.»

¿El fotógrafo nace o se hace?

«Como en cualquier otra disciplina artística existen personas con una capacidad especial para transmitir y con una mirada que nos cautiva, sorprenden desde el principio pero creo que el esfuerzo, la constancia y el trabajo se notan claramente en la obra de cualquier autor. Eso que decía uno de nuestros grandes... que la inspiración te coja trabajando.»

¿Cómo afecta al trabajo del fotógrafo la tecnología y todos los programas informáticos cómo Photoshop?

«Dependiendo de la disciplina fotográfica y tu percepción de la técnica puede influir mucho, al final todo son herramientas, aunque lo realmente interesante y emocionante en mi opinión es lo que somos capaces de transmitir y de crear con ellas. En mi caso personal la utilizo cada vez menos, Photoshop sólo ha sido siempre el sustituto del laboratorio clásico por economía de tiempo (ese bien tan escaso).»

¿Qué le aconsejaría a alguien que está empezando en la fotografía?

«Uff, qué difícil dar consejos, quizás que piense en lo que realmente quiere contar, que sea libre y sobre todo que nos muestre como él/ella ve el mundo, eso es lo que para mí lo hace único e interesante.»

¿Cómo surgió la primera exposición?

«En el año 2015 uno de mis trabajos fotográficos fue proyectado junto al de otros autores en una actividad del Centro de Arte Alcobendas en Madrid, de una manera absolutamente espontánea su directora Belén Poole Quintana me propuso exponer allí, un enorme orgullo por lo que ese centro de arte representa para la fotografía en España con una de las mejores colecciones de fotografía española. Un lujo y una experiencia absolutamente enriquecedora e inolvidable trabajar junto a Belén y su equipo, además ella fue la comisaria de mi exposición celebrada allí desde el 5 de abril al 14 de mayo de 2017, ahora también una excelente amiga.»



«...MÁS QUE UNA IMAGEN ÚNICA ES UNA NUEVA HISTORIA QUE CONTAR, HABLAR SOBRE PERSONAS, MOMENTOS O LUCES QUE ME EMOCIONAN ME PREOCUPAN O DESPIERTAN MI CURIOSIDAD...»

¿Se encuentra actualmente trabajando en algún proyecto nuevo?

«De alguna manera en mi cabeza siempre hay un nuevo proyecto, estoy dando forma a varios de ellos y acabo de terminar la edición de un proyecto homenaje al Barrio de la Ranilla en el Puerto de la Cruz, es muy especial por el cariño que siento por esta tierra después de más de 25 años disfrutándola siempre que puedo venir, además ha sido todo un reto personal pues desde el principio concebí este trabajo fotográfico en color, algo que es menos habitual en mi por lo que implicaba una dificultad añadida.»

¿Qué imagen le gustaría capturar y que aún no ha podido?

«Desde siempre en mi sólo unas pocas se llegan a materializar, más que una imagen única es una nueva historia que contar, hablar sobre personas, momentos o luces que me emocionan me preocupan o despiertan mi curiosidad.» ■



JÓVENES TALENTOS *canarios*



Samuel Hernández Rodríguez

(El asfalto es blando)
Ilustrador, Artista Plástico.

Nacimiento:
Los Realejos. 1988.



Especialista en técnicas de Acrílicos, tintas, acuarelas, y cualquier material que manche. Y de mayor pulcritud, técnica digital.

Sobre la obra: Seres marinos y la figura femenina. Ambos temas hacen que jugar con la línea, la mancha y el color sea entretenido y retador en todo momento.

Una frase o lema que defina la obra: Una sola pincelada bien medida define y da más fuerza a la obra que varios trazos.

Contacto: info@elasfaltoesblando.com



Cintia Sosa Luis

Ingeniera de Diseño y Tecnología Textil

Se llama Cintia, es canaria y la última graduada en Ingeniería de Diseño y Tecnología Textil por la Escuela Técnica Superior de Ingeniería Industrial de Béjar, de la Universidad de Salamanca.

En la adolescencia comenzó a demostrar un gran interés por la industria y por la moda, pero esa diferencia entre el elemento artístico de la moda y el industrial la hizo decantarse por la ingeniería textil, una carrera que une ambos conceptos. La elección de esta carrera la puso entre la espada y la pared ya que tenía que alejarse de

su apegada familia para poder labrarse su futuro lejos de casa, concretamente en Béjar, un pueblo que la acogió como una más de sus vecinos.

Durante los años de estudio, que no le fueron nada fáciles debido a la distancia, paso a paso logró alcanzar su objetivo, culminó la carrera de ingeniería textil con un proyecto de grandes expectativas e innovaciones, un diseño de tejidos de lanería aplicado a tres casos prácticos: Un tejido convencional para uniformes diseñado para escolares, un tejido con elastano para sastrería destinado a la creación de trajes de hombre y finalmente un último tejido formado por hilos de plata basado en un enfoque de tejidos inteligentes. Es en este último en el que destacó, realizando una investigación para comprobar el apantallamiento a las radiaciones electromagnéticas, en la cual se demostró que este tejido era resistente a este tipo de radiaciones.

Ahora, ya de vuelta en Canarias y con su título bajo el brazo, intenta de nuevo labrarse un futuro, en este caso profesional, y en su tierra.

Sinceramente creemos que a esta joven portuense le aguarda un gran futuro y le deseamos toda la suerte del mundo con sus nuevos proyectos y en su vida laboral.



ImprimeCamisetas.com

Prendas Personalizadas

Camisetas, sudaderas, polos, gorras, delantales, chaquetas, etc

Impresión directa, serigrafía, bordado, estampado, etc.

C/ Mequinez, 72 - Puerto de la Cruz ☎ 822 70 17 12 ✉ info@imprimecamisetas.com

www.imprimecamisetas.com



AARÓN GÓMEZ

«NO ME CONSIDERO POLÍTICAMENTE INCORRECTO, AUNQUE QUIZÁ EL HUMOR POR DEFINICIÓN LO ES...»

Entrevista

Aarón Gómez, canario, cómico, monologuista, actor.

¿Qué es más fácil, hacer llorar o hacer reír a los demás?

«Supongo que depende de cada persona, hay gente con una facilidad innata para emocionar a los demás, para tocarles la fibra, y otros que genera rápidamente una sonrisa en quienes les rodean. Ambos tipos de personas son muy necesarios en una sociedad llena de escudos, porque son expertos en desnudar roles, en apartar capas y llegar a la naturaleza pura de la gente.

Yo personalmente creo que tengo más facilidad para generar la sonrisa en los demás que la lágrima, aunque como buen histérico de mi trabajo, siempre tengo la duda de poder conseguirlo, pero la comedia me parece una herramienta muy útil para coger las vivencias y ponerlas en otro lado, enfocarlas desde puntos de vista diferentes y asimilarlas.»

Desde pequeño, en el cole, ya despuntaba por sus dotes de humor, por su capacidad de

observación, por esa facilidad que tiene para generar la broma, por su forma de jugar con el lenguaje... todo lo cual le propició subirse a los escenarios desde muy jovencito, siendo la comedia su gran carta de presentación.

Sin embargo, en sus primeros momentos, sufrió algunos problemas de integración debido a su capacidad de sentir las cosas con demasiada intensidad; Aarón no era partidario de demostraciones de fuerza o de competiciones de escupitajos a ver quien llegaba más lejos, simplemente era un chico diferente, creativo.

Tu humor gamberro ¿es producto de ese encorsetamiento que sufriste de pequeño en el colegio?, ¿lo consideras como una crítica a esa educación estandarizada ajena a cualquier ápice de creatividad?

«Puede que fuera una válvula de escape, o simplemente un tipo de lenguaje. La comedia surge por sí sola, no es algo buscado o premeditado, si tiene algo de reivindicativo es porque ciertas cosas se dicen mejor con un chiste,

se encajan mejor por parte del receptor. Aunque para determinadas personas el humor siempre es una falta de respeto, es vivir las cosas con poca intensidad, y no se me ocurre nada más inteligente, serio y comprometido que hacer un ejercicio de descomposición de la vida para poder trivializarla lo que se merece.»

Tocas el surrealismo más absoluto para criticar el sistema o es que ¿se trata de un costumbrismo políticamente incorrecto lo que se desprende de tu humor?

«No me considero políticamente incorrecto, aunque quizá el humor por definición lo es, pero soy bastante suave en mi forma de hacer comedia. Como te dije antes, sin buscarlo o premeditarlo. El costumbrismo nace de la propia observación, uno enfoca primero lo que tiene cerca, lo que conoce, lo que ha vivido y empieza a hablar de lo que sabe. Según avanza la carrera aparecen nuevos temas, nuevas reflexiones y se va evolucionando. Casi no me queda nada que decir sobre “lo nuestro”, y ahora estoy en un punto que me apetece comenzar a hablar de “lo de todos”.»

¿Tu crees que un chiste lo puede contar cualquiera?. ¿Tienes algún secreto para arrancar una sonrisa?

«Está claro que hay personas a las que no les hace falta un chiste para hacer reír, gente con “vis cómica”, mi compañero Kike Pérez es un claro ejemplo de “gracia innata”, le he visto contar las más absurdas tonterías a mi lado, sin pies ni cabeza, y provocar la carcajada de cientos de personas. Después tenemos los casos contrarios, grandes constructores de chistes, sin el carisma o la capacidad de conexión con la gente suficiente para activar los engranajes que les hagan reír. Es lo genial de la comedia, que se mantiene en un punto intermedio entre lo intelectual y lo estúpido, y necesita de ambas partes para funcionar.

Yo personalmente creo que me encuentro en un punto intermedio entre tener gracia y ser gracioso, para aquellos a los que les gusto creo que encuentran a un cómico que piensa lo que dice y luego se deja llevar bastante, sin



llegar a ser hilarante pero que construye un espectáculo variopinto donde siempre hay que mirar.»

Publicista y diseñador gráfico. Antes de su birte a los escenarios, ¿pensaste en la posibilidad de hacerte humorista gráfico?

«La verdad que el don para sintetizar que requiere ser un buen humorista gráfico no es uno de mis dones, como tampoco una buena mano para llevar lo que tengo en la cabeza al folio. Creo que si cuento entre mis virtudes con saber aquello que se escapa a mis posibilidades y disfrutar de los maestros.»

Forma de trabajo: ¿Cómo preparas tus números?, cuando te viene la inspiración ¿qué haces, lo anotas en una libreta, lo memorizas, te grabas a ti mismo, te fías solo de la memoria y la improvisación?

«Soy bastante impulsivo, cuando me llega una idea la suelo sublimar rápido (así me sale), ojalá tuviera la paciencia que veo en otros compañeros, que le siguen dando vueltas hasta que es perfecto, yo necesito la gasolina que me da ese chispazo en el que la idea funciona mi cabeza y la llevo rápido al video o al escenario, intentando no machacarla demasiado para que conserve la frescura que necesito para interpretarla.

Pero si, también tengo un bloc de notas donde hay apuntes que ni yo entiendo.»

Miedo escénico, pánico por quedarse en blanco, ¿se va perdiendo a medida que adquieres más tablas?

«En mi caso jamás. Quedarme en blanco no porque se que siempre tengo herramientas para continuar, como podría ser el propio hecho de explicarle al público que estoy en blanco, lo que de buen seguro ocasionaría risas. El miedo escénico siempre está presente, es necesario tener el nervio justo para salir al escenario, te hace estar preparado, tenso y comprometido con lo que vas a hacer.»

«Cómo yo te amo» ¿el mejor momento de tu carrera? A raíz de esta nominación a los Goyas cuentas ya con nuevos proyectos en la televisión y el cine? ¿Será la ocasión perfecta para experimentar otros registros como por ejemplo el drama?

«Me encantaría hacer drama, creo que detrás de todo cómico hay una buena tragedia que se ha digerido hacia la comedia. “Como yo te amo” me ha dado infinitas alegrías, y ha sido toda una sorpresa ver hasta donde ha llegado este trabajo de The Kitchen Films, de la mano de Fernando García Ruiz. Si que me ha dado una visibilidad impagable y han surgido ciertos contactos y bocetos de proyectos. Ojalá me de la oportunidad de seguir investigándome.»

Un humorista que te haya dejado huella:

«Manolo Vieira, Calero, Les Luthiers, Buster Keaton, Monty Python, Jim Carrey imposible elegir solo uno.»

Tu primer debut en público:

«En el colegio, a los 15, con una obra que hice para clase que se convirtió en una tragicomedia que hizo reír a todos y que me metió el veneno de querer repetir esa sensación de “provocar felicidad”, y hasta hoy»

«ME ENCANTARÍA
HACER DRAMA, CREO
QUE DETRÁS DE TODO
CÓMICO HAY UNA
BUENA TRAGEDIA
QUE SE HA DIGERIDO
HACIA LA COMEDIA»

El primer premio recibido:

«Creo que fue en el Festival de Teatro Amateur de El Sauzal, por mi personaje de “Track” en una obra de mi hermano Abraham Gómez titulada “Escritofrenia”»

El público mas acogedor:

«En Canarias tenemos un público que te lleva en volandas, con muchas ganas de fiesta, sin duda, el mejor.»

La anécdota más divertida:

«Tengo pánico a las cucarachas, de hecho tengo tanto pánico que me cuesta decir la palabra “cucaracha” sin mirar de reojo. Una noche actuando con Kike Pérez

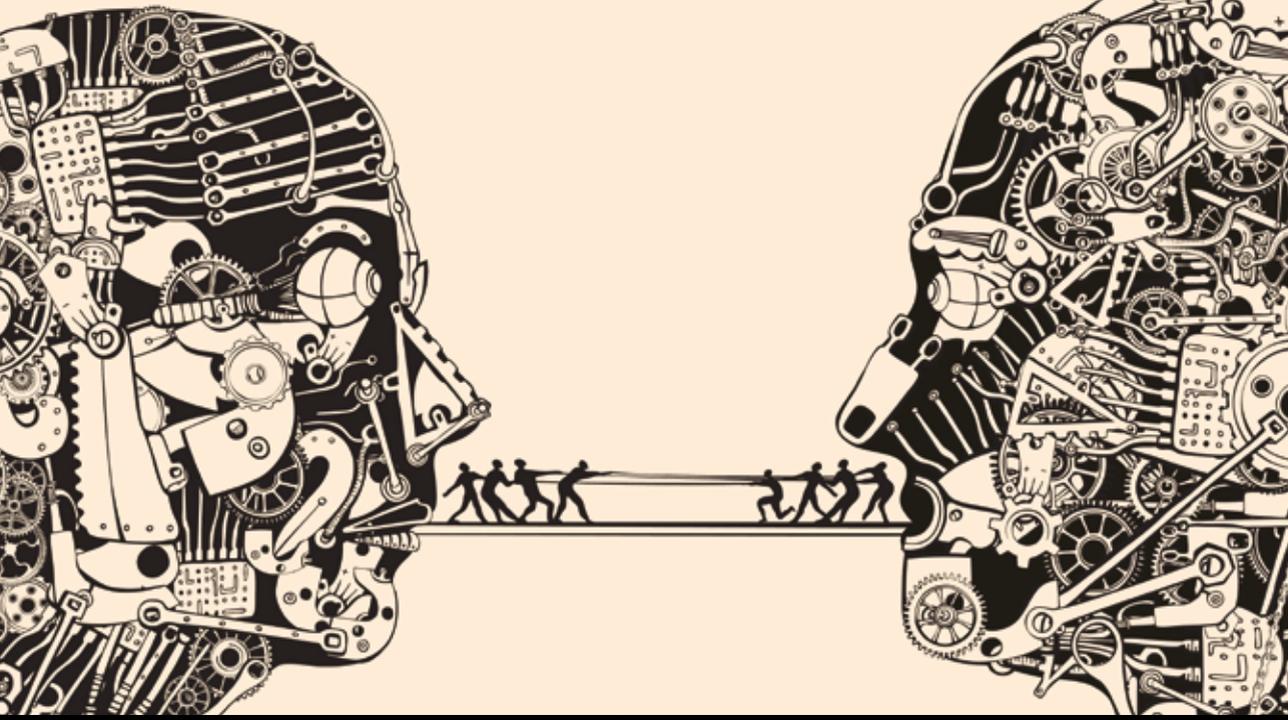
en Teror una cucaracha voló directamente hasta golpear en mi cara, grité muy agudo y dejé caer un micro carísimo al suelo ante la mirada atónita del técnico de sonido. Kike me dijo, tranquilo, es una chopa, yo era la primera vez que oía el término “chopa”, y me autoconvencí de que sería un tipo de grillo gigante o algo así para poder continuar. Pero actué con picores y mirando todo el rato al suelo de la plaza.»

Tu tarea más difícil:

«La de conocerme a mi mismo, aceptarme en todos mis errores para poder empatizar con los de los demás, estamos en un momento en el que, ante tanta interacción con los demás, corremos el riesgo de aislarnos, de rechazar a la gente por sus opiniones, comentarios, creencias... recordar siempre que todos arrastramos una mochila llena de vivencias y ponernos en los zapatos de los demás es, seguramente, la tarea más compleja e importante para poder subsistir como especie.»

Confiesa, ¿te ries de ti mismo?

«Si no lo hiciera, no podría hacer este trabajo.» ■



TURISMO LINGÜÍSTICO

Salomé Torres González

Soy lingüista y profesora de español hace casi treinta años, diecisiete de ellos en Tenerife. No pueden imaginar cuántas veces he oído cosas como “Yo no quiero aprender el dialecto de Canarias, yo quiero aprender español correcto”. Como lingüista me rebela la ignorancia y como amante residente de las islas me duele el desprecio, porque en esta frase hay tres errores:



Error 1: No existe un solo español.

Error 2: No existe ningún español más correcto que otro. Mucha gente piensa que la lengua aparece de golpe en centros sagrados del conocimiento, así como por generación espontánea y luego va la gente bruta y lo llena de errores. No, las lenguas las construye la gente cambiando un poco por aquí, copiando un poco por allá, ampliando por el otro lado, facilitando por otro.

Luego llegan los altos funcionarios, la nobleza y los señores académicos escriben un

libro y dicen que esa lengua es suya. De hecho el “Diccionario de autoridades” es la base sobre la que se asientan nuestros diccionarios modernos. Solo que es de 1725 y 1739. No se engañen, la lengua es el fruto de una comunidad entera que acuerda comuni-

nicarse, saliendo de su mundo mental privado para entenderse con el otro, pactar unos significados, aceptar unas reglas de creación de palabras (morfología) y de combinación de esas palabras entre sí para expresar ideas más complejas (sintaxis). Una lengua es la máxima creación de una colectividad en colaboración.

Error 3: No existe un DIALECTO de Canarias, son hablas y no dialectos surgidos por error de un tronco “correcto”.

Error 4: No existe UN habla de Canarias sino hablas diferentes en las islas.

Error 5: No existe un habla: existen variantes cultas y variantes familiares. Y dentro de las variaciones cultas no hablamos igual en una



situación formal que en una situación informal.

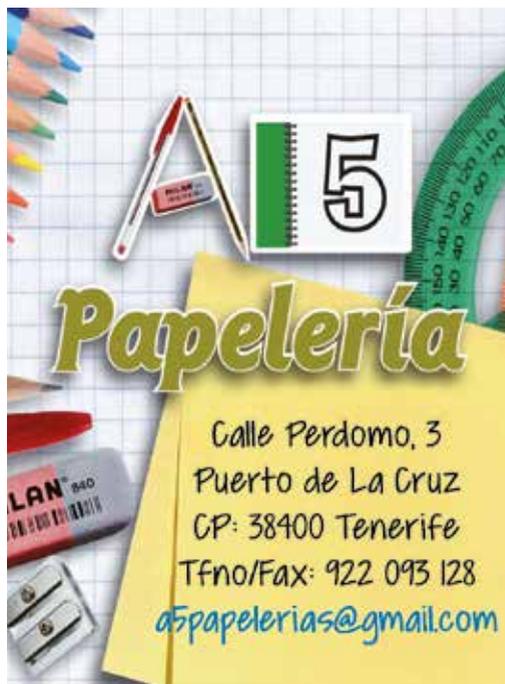
Las variantes cultas que normalmente se hablan en el centro de las ciudades más grandes en los círculos de gente con estudios universitarios o con intercambios frecuentes con personas de otras zonas, provincias e incluso países son maravillosos mosaicos que se han ido construyendo a golpe de historia, de convivencia y de culturas que se cruzan, se enamoran y un día se separan. No puedo hablar del enorme bagage que encierran las hablas cultas canarias. Cuando llegué aquí me pareció llegar a una especie de parlamento interestelar en el que oía palabras que habían llegado a mí desde todos los continentes viniendo a través de la historia para acariciar mis oídos y llenar mi imaginación de marineros, barcos, comerciantes, músicos, literatos de lejanos países:

De Europa, los marineros portugueses: mojo, fonil, fechillo; de los elegantes petimetres franceses: crayón, brilé; de América, de Venezuela, de Estados Unidos pasando por Cuba: guagua.

Normalmente las variantes familiares se hablan en zonas incomunicadas (montaña y medianía) donde el estrecho contacto entre las personas permite una comunicación llena de sobreentendidos, se comparte mucha información, la vida cotidiana y por tanto no es necesario ser tan cuidadoso con la pronunciación ni tan preciso con el léxico ni tan adecuado con la sintaxis y la coherencia. Pero estas

hablas de “magos” que normalmente despreciamos con bromas y remedos guardan (por el escaso contacto con el exterior académico y formal) muchas palabras que otros han perdido y distinguen (porque están apegadas a su tierra y su cultura) entre ideas, objetos, plantas y animales términos que pronto se perderán. Solo por poner un ejemplo: tarajal, brezo, y otras que el resto de los “cultos” urbanitas llamamos “planta”. Esas hablas de las que nos burlamos con toscas imitaciones son joyeros que guardan joyas de una belleza que nadie imagina hasta que las encuentra.

Error 6: Usted no es el que decide qué español aprender, es su cerebro. De modo que no le ponga barreras así, de entrada, porque con mucha seguridad al final no aprenderá nada. Disfrute con el sonido suave y meloso, pida que le hablen más despacio, más dulce, que le expliquen tal o cual palabra y su cerebro aprenderá a hablar un español real y no un invento que solo existe en los libros de texto y ahora, gracias a la tecnología en los traductores de internet.... sin olvidar a SIRI, claro. ■



TIRO CON ARCO EN EL BOSQUE

Pier Francesco Serena,

Subcampeón de España 2016 y medalla de bronce 2017 en arco histórico, categoría adultos, campeonato Bowhunter.

El arco es sin duda, una de las invenciones que ha acompañado a la evolución del hombre sin distinción de latitud y de longitud. Concebido desde el Paleolítico y elaborado con diferentes materiales, el arco ha permitido abatir presas desde distancias de seguridad, convirtiéndolo en un depredador eficaz.

Hoy en día, se concibe esta disciplina como un deporte y al arco como un objeto técnico deportivo, alejado de héroes y cazadores altivos, un deporte con un componente emocional que recuerda a la antigua caza con arco. Desde 1900 forma parte de los Juegos Olímpicos de París.

Pero a pesar de esta vocación olímpica, la WORLD ARCHERY (Federación Internacional) ha tenido que ampliar su gama de competiciones e incluir recorridos en la naturaleza con escenarios como praderas y valles para satisfacer a esos arqueros que aman el arco como se venía usando antaño. En estos nuevos escenarios lo que se busca es la perfección atlética, a través de un único gesto, fluido, coordinado, antes letal para la presa, hoy solo una alta concentración simulada sobre el blanco.

Ser arqueros IFAA significa salir de las ciudades para alcanzar bosques y espacios abiertos, caminar e incrementar el bienestar físico y emocional.

En la simulación de situaciones de caza se utilizan dianas tridimensionales que representan animales de material sintético expandido. El uso de estos blancos es particularmente estimulante para el arquero que nunca cae en la monotonía, tanto por la



dificultad objetiva del tiro como por la dinamicidad del mismo.

Blancos en movimiento, blancos con límites de tiempo, aprovechar la morfología del terreno para crear dificultades de tiro, juegos de luz. Estos son los elementos que hacen del tiro de simulación venatoria una actividad deportiva única en su género. Un arquero nunca va a encontrar un tiro igual que otro, ni siquiera en el ámbito de una misma posición de tiro, donde las dianas estarán siempre a diferentes distancias, rigurosamente desconocidas.

Todas las personas, jóvenes y adultos pueden practicar el tiro con arco y encontrar espacios adecuados, tanto para tirar con arcos históricos como, para los amantes de la tecnología, usar soluciones más modernas. ■

TWINNER

Del Castillo
deportes

C.C. El Trompo La Orotava	Tel.: 922 324 650
Puerto de la Cruz C/ Pérez Zamora, 4	Tel.: 922 385 785
Los Realejos Av. de Canarias, 19	Tel.: 922 344 062

La deslealtad como relato de posverdad:

LAOMEDONTE, JUDAS Y DANTE

Alfonso J. Sánchez Muñoz

Poeta

Según la RAE la deslealtad es la falta de lealtad y esta última es el cumplimiento de las leyes de fidelidad y honor; del latín *legalis*: lo legítimo, lo que es de acuerdo a ley, humana o divina.

Laomedonte era rey de Troya. Fue un visionario respecto a la posición geo-estratégica que podría tener su ciudad en el tráfico de mercancías y personas entre el mar Negro y el Mediterráneo. Gracias a su simpatía, acudieron en la construcción de su necesaria muralla Poseidón, Apolo y hasta el mismísimo Hércules; conviniendo él con ellos regalos, ofrendas y un juramento de lealtad que incumplió reiteradamente. Por consiguiente, Apolo le envió la peste, que asoló la ciudad, Poseidón le mandó diversos tsunamis y Hércules se vengó dando muerte al mismo rey y a todos sus hermanos, excepto a Príamo, que era muy pequeño, y al que puso en el trono. Él sería uno de los protagonistas de la famosa guerra de Troya.

De Judas Iscariote ya conocemos toda la historia, referida por la mitología cristiana: su beso traidor y sus treinta famosas monedas de plata, tetradracmas con casi entera seguridad, y cómo acabó suicidándose en la horca.

Dante Alighieri, poeta florentino, es una de las mentes más brillan-



Ilustración: Felipe Lorenzo

tes de la historia. Escribió la Divina Comedia allá por el siglo XIV; un macro poema de una belleza y profundidad filosófico-teológica que en el siglo XXI sigue causando estupefacción a quien la lee. Consta de tres partes: Paraíso, Purgatorio e Infierno. Es en este último donde sitúa a nuestros protagonistas anteriores, porque sus pecados trascienden del plano humano al plano Divino.

Para Dante la deslealtad es el máximo pecado teológico, filosófico, social, político y poético. En el epicentro del Infierno está Lucifer, demonio de tres cabezas que mastica entre sus afilados dientes a los desleales, los traidores, los abjuros, los “mordedores de la mano que les dio de comer”, que gritan de dolor en una agonía eterna.

La deslealtad utilizada como medio de pago hoy en día supone el cáncer compromisorio de cualquier relación establecida sobre la madurez y conocimiento de una persona con otra, con un fin o un principio y hacen que el desleal se mueva en un escenario sustanciado únicamente por posverdades: mentiras emotivas utilizadas para modelar o justificar un hecho.

Seamos leales y olvidemos posverdades si no queremos ser masticados en el centro del Infierno. ■

LA MASONERÍA *en el Valle de La Orotava*

José Maza

Librería El Viajante

La **masonería**, que según el diccionario enciclopédico masón es una asociación universal, filantrópica y progresista, que procura inculcar en sus adeptos el amor a la verdad, el estudio de la moral universal, de las ciencias y las artes, la tolerancia religiosa, los deberes de la familia y que tiende a extinguir los odios de razas, los antagonismos de racionalidad, de opiniones, de creencias y de intereses, se introdujo en España a principios del siglo XVIII.

Las primeras logias que se establecieron en nuestro país vinieron de la mano de los ingleses, quienes fundaron talleres masónicos bajo registro londinense.

Y desde un principio se convirtieron en un peligro para el régimen absolutista y para la Iglesia Católica, provocando su prohibición en la casi totalidad de los países europeos, dado que su **racionalidad** y **libertad** chocaban contra la **fe** y la **autoridad**.

La Iglesia condenó por primera vez a la masonería con la bula promulgada por Clemente XII en 1738, celebrándose en Puerto de la Cruz el primer proceso contra un individuo acusado de francmasón tras el dictamen papal. Fue en marzo de 1739 cuando el inquisidor de la Villa y Puerto de la Orotava acusó al irlandés Alejandro French, miembro de la Royal Exchange Lodge de Boston de ser masón.

Y a pesar de que, con la llegada de José Bonaparte, la masonería se introduce en España de una forma más organizada, convirtiéndose el propio monarca en el Gran Maestro de la masonería española, no sería hasta después de la revolución de 1868 cuando se introduce firmemente y gracias sobre todo a la fundación del Gran Oriente Nacional de España y la implantación del Grande Oriente Lusitano Unido, que conseguiría establecer

unas 83 logias en nuestro país, entre las cuales cabe citar a la orotavense Taoro y a la portuense Esperanza de Orotava.

Pero si bien por estos años el estado liberal aceptaba la masonería, la Iglesia la seguía prohibiendo, con lo que se produjeron muchos hechos lamentables y tristes de intolerancia religiosa que, por ejemplo, originaron la construcción en la Villa de La Orotava de los jardines de la marquesa de la Quinta Roja, con su mausoleo funerario que no solo pretendía servir como última morada de la familia tras sus fallecimientos, sino también de un símbolo frente a la intolerancia religiosa. ■



ESPIRALES *de emoción*

«La brújula ¿Por qué siempre piensa en el Norte?»

Oscar Domínguez

El prolífico artista holandés Mauritis Cornelius Escher (1898-1972) en su doble condición de arquitecto y artista, que tanto ha interesado a los matemáticos, tampoco me deja a mí indiferente con sus propuestas y exploraciones del infinito; y es que esa fusión entre arte y matemáticas con resultados fascinantes y estimulantes nos sumerge en el mundo de la emoción y el pensamiento, el gran binomio que encierra los enigmas de la complejidad de esta maravilla que conocemos como ser humano.

Más de una vez me he preguntado cuál sería el hilo de los pensamientos y emociones que imprime en el intrincado laberinto de simetrías asimétricas de sus creaciones, los hilos que reflejan la urdimbre del momento en que magistralmente lograba transmutar sus formas; invitándonos a acompañarlo a traspasar los mundos sugerentes de otras dimensiones y formas imposibles ¿Imposibles?.

Los enigmas y paradojas a los que nos enfrentan sus creaciones, hacen que nos planteemos la continua metamorfosis en la que nos encontramos a la hora de alinear nuestro complejo sistema de cuerpo, mente y emociones.

Existe un paralelismo entre el **ser** y el **hacer** del ser humano y su búsqueda del infinito donde tal vez se oculte “la verdad”, transitado por espirales que contienen nuestras “verdades” particulares, arbitrarias, condicionadas, limitadas y por ello vulnerables.



Lía Barbery

Coach Personal. Escritora

Creadora del Sistema NeuroCoaching®

www.liabarbery.com

Círculos cerrados condenados a la circularidad, en una ambiciosa búsqueda de apertura hacia el codiciado campo de posibilidades infinitas.

En resumen, sus obras son un excelente ejemplo de la **construcción de nuestros pensamientos** y su correlación directa con el vasto mundo de las emociones. Por ello atravieso las fantásticas espirales de Escher, envuelta en la misma curiosidad y asombro con que recorro su fascinante territorio paradójico.

Sus espirales, equiparables a nuestros pensamientos, cuya progresión ascendente nos transporta hasta abrazar lo sublime, al tiempo que en modo inverso nos ahogan en los abismos profundos del dolor.

Todo depende, y ¿de qué depende?, pues únicamente del **lugar que elijamos** para ubicarnos.

Está claro que uno de los mayores desafíos a los que la actualidad nos enfrenta, es al de probarnos cuán flexibles y adaptables somos y cómo nos comportamos a la hora de gestionar los cambios súbitos que se suceden a ritmo vertiginoso.

¡Nuestro maravilloso, aunque ingenuo cerebro, al carecer de un 'sistema de control de calidad', de un chequeo ecológico, asume que el nutriente con el que lo alimentamos es el más adecuado! ,de aquí la importancia de nuestra responsabilidad a la hora de elegir estos suministros, o sea, de los **pensamientos** con que lo atiborramos continuamente.

Si en toda ocasión es importante, qué duda cabe que resulta fundamental y determinante, en tiempos como los que corren actualmente, que prestemos mucha atención y nos hagamos responsables de los montajes que realizamos en el momento de **representar** la información que recibimos.

Es así de simple: la diferencia entre subir o bajar. Entre bienestar o malestar.

El cerebro, siempre raudo a salir de manera presta a realizar construcciones, tiende a **reprocesar en eternas espirales los mismos viejos pensamientos, obteniendo obviamente los mismos resultados.**

Afortunadamente, y gracias a las neurociencias y la biología molecular, sabemos que la neuroplasticidad del cerebro nos da la oportunidad de reprogramarlo.

Es decir, **reinventarnos como personas.**

Tenemos la capacidad de interferir en este proceso que se realiza de forma automática, ajustándolo con la elección de pensamientos y mensajes positivos que suministramos como nutrientes saludables, que promoverán la liberación de sustancias químicas que dotarán al individuo de nuevas respuestas, a través de la adquisición de hábitos y comportamientos renovados.

Gracias a la creación de estas nuevas sinapsis y conexiones neurales se posibilita el **diseño de un cerebro** con más y mejores recursos que dota al individuo de nuevas habilidades, más adecuadas a sus desafíos.

En términos neurológicos, somos capaces de **construir** estados de recursos, o bien estados de carencias o bajos en recursos, en función de la calidad de aquello en lo que concentremos la atención con mayor frecuencia.

Podríamos decir, por lo tanto, que nuestra **escala neurológica está definida por la calidad de nuestros pensamientos.**

Para realizar sus procesos mentales, el cerebro se vale de palabras e imágenes, así como de estímulos en forma de olores, sabores y sonidos; con todos estos ingredientes amalgamados con las propias experiencias, aprendizajes, historia personal, interpretaciones, marco de valores, etc., se obtienen resultados polisémicos **congruentes a la dirección que se haya elegido.**

«Lo importante es no dejar de hacer preguntas»

Albert Einstein.

Respira profundo, relaja tu cuerpo, despeja tu mente y sumérgete en la experiencia de visualizar, hasta identificarte totalmente con la escena allí está, un bello y saludable bosque de frondosos árboles; aprecia la enorme variedad de especies y follajes, colores y matices. Sumérgete en su mundo y disfruta con toda tu sensorialidad de sus perfumes, temperaturas, texturas y sonidos.

Si fijas tu atención podrás observar también sus semillas, recuerda que en cada una de esas pequeñas y aparentemente frágiles cápsulas se encuentra contenida la **magia transformadora de la vida**

Tu mente es tierra fértil, tu responsabilidad es abonarla con continuas **preguntas desafiantes**, que cobran hoy más que nunca una indudable trascendencia; preguntas que lleven implícitas nuevas interrogantes que excluyan la indulgencia o los eufemismos y rodeos estériles por caminos mil veces trillados.

Preguntas poderosas que darán como resultado **espirales ascendentes de empoderamiento**, haciéndonos los verdaderos ha-



cedores de nuestro destino al conectar con nuestra fiable sabiduría interior.

¿Qué instrucciones le estas dando a tu cerebro?

O aún mejor, como recomienda Joe Dispenza, pregúntate cada día:

¿"Qué puedo cambiar de mí mismo para ser mejor persona"?

Te dejo aquí algunas claves:

- **Desafiarnos** para salir de nuestra zona de confort. Las situaciones conocidas favorecen la repetición de viejos patrones, los automatismos. Si estamos apoltronados nos inhibimos de descubrir nuevas alternativas que nos permitan alcanzar estadios no imaginados desde una situación de seguridad.

Toda vez que sientas que ya lo has conseguido, recuerda que vives en un mundo en el que lo único permanente es el cambio, así que ve en busca del futuro para hacerlo a tu medida y deja un margen para las sorpresas que te estimularán a provocar nuevos cambios. Muévete y arriesga, siempre saldrás ganando.

- **Entrenamiento.** La constancia y la determinación te guían hacia los logros. La práctica hace al maestro, que a lo largo de la preparación disfruta de saberse capaz de ampliar su visión al mirar al horizonte y ver más allá.

Alégrate al descubrir que eres capaz de ir un poco más allá de los límites que percibías antes de comenzar el camino. Los desáni-

mos que se pudieran presentar, los aceptarás para tomarte un respiro y reformular de manera flexible tu ruta a seguir. Empodérate. Que si confías en ti y te ilusionan tus objetivos, cada obstáculo es una oportunidad para que te preguntes ¿Y ahora qué?, ¿De qué otra forma puedo hacerlo?

- **Potenciar la intuición.** La sabiduría interior es la gran maestra para recorrer laberintos retadores. De su mano se gestionan con confianza los regalos que la vida ofrece en forma de desafíos. Aceptarlos con gratitud es dar un sí a la incertidumbre y a sus múltiples opciones, ya que el cerebro se siente habilitado para utilizar recursos que habitualmente están inhibidos o enjuiciados, por no encajar en las respuestas que se supone que debe ofrecer.

Prepárate para sorprenderte de la cantidad de recursos de los que dispones. Ya puedes vislumbrar el territorio de las posibilidades infinitas. ■

VOLCANARY

Trabajos de grabado
y corte a láser.
Madera, metacrilato,
papel, cuero, etc.

•••

Trofeos
Artículos de souvenir
Eventos
Detalles para empresas
Expositores
Regalos personalizados

•••

Tif: 699 383 562
E-mail: info@volcanary.com
www.volcanary.com
La Orotava - 38315 - S. C. de Tenerife

REDUCE EL PLÁSTICO

en tu vida

La aparición de envoltorios de plástico en las cocinas entorno al año 1953 cambió la forma de almacenar nuestros alimentos. Pero, antes de que llegaran a nuestros hogares, existían otras formas de almacenar los restos de comida: formas libres de plástico.

Según Greenpeace, cada año 8 millones de toneladas de basura llegan a los mares y océanos, lo que equivale al peso de 800 Torre Eiffel. Se estima que en 2020 la producción de plásticos se acercará a los 500 millones de toneladas. Estos datos son realmente alarmantes, si somos conscientes de que una botella de plástico, por ejemplo, tarda unos 500 años en descomponerse. Por este motivo, entre muchos otros, es hora de considerar métodos alternativos de almacenamiento, libres de plásticos y tóxicos, reduciendo con esto la cantidad de basura que generamos.

Alpispá, es una marca nueva de espíritu joven que ha venido para quedarse y para reducir el plástico en nuestros hogares. Nace en la isla de Tenerife y se dedica a la fabricación artesanal y con mucho mimo de "Eco-envoltorios o Envoltorios ecológicos". Alpispá ofrece una alternativa natural al plástico para el día a día en la cocina. Están hechos con ingredientes naturales y ecológicos como por ejemplo algodón 100% con certificado GOT (Global Organic Textile Standard) o cera de abeja ecológica proveniente de apicultores sostenibles que cuidan a las abejas para evitar su desaparición. Además, las propiedades antibacterianas de la cera de abeja te ayudarán a mantener la comida fresca durante más tiempo, reduciendo la cantidad de alimentos que tiramos a la basura.

Los puedes utilizar para envolver verduras, un bol con comida, el bocadillo o sándwich para llevar al trabajo o en tu tiempo libre. Es ideal para envolver queso, la mitad de un aguacate ¡o incluso para envolver un ramo



de flores!. Los Eco-envoltorios tienen unos diseños coloridos que nos hacen la vida más divertida y lo más importante, ¡son reutilizables!, después de usarlo, simplemente lávalo con agua fría, cuélgalo y reutilízalo.

Si estás tratando de reducir la cantidad de plástico que usas, ¡Alpispá puede ayudarte! ■

www.ecoalpispá.com

PERMACULTURA

Joana Galvao

Durante el siglo XX, la actividad humana no ha tenido en cuenta las necesidades de la tierra y por ello ha causado graves daños.

La filosofía de la permacultura persigue satisfacer las necesidades de las personas sin agotar los recursos naturales, sin contaminarlos o destruirlos, a través de un diseño agrícola, social, político y económico basado en los patrones y las características del ecosistema natural con proyectos ecológicamente sanos y económicamente viables.

Esta filosofía se debe a los australianos Bill Mollison y David Holmgren en 1978 y puede ayudar a cambiar esta situación de destrucción actual que nos está dejando el cambio climático.

El diseño llevado a cabo desde la permacultura pretende crear orden desde el caos y se vale para ello de muchas herramientas, todas basadas en tres principios éticos: cuidado de la tierra, cuidado de la gente y redistribución equitativa de los excedentes.

Siguiendo esta línea se encuentra en Tenerife “**La Libélula Permacultura Tenerife**” y al frente Joana Galvao cuya reflexión es la siguiente:

«Nacemos en una Era en la que aparentemente todo está hecho y listo para nuestro desarrollo, pero sabemos que esto es un engaño, una mentira camuflada por una falsa sensación de confort. En este sentir, tomamos conciencia de que carecemos de la posibilidad de liberarnos como seres para vivir nuestra esencia, para ocupar nuestro tiempo primordial con algo que realmente tenga un sentido de totalidad.»

En La Libélula Permacultura Tenerife creemos que la libertad se puede encontrar construyendo el cambio en un@ mism@ y por consecuencia en el medio cercano. Para ello usamos varias herramientas conceptuales y prácticas como la Permacultura, el pensamiento holístico/sistémico, técnicas de comunicación pacífica, ecología aplicada, entre otras...



La Permacultura nos da las herramientas necesarias para experimentar y actuar en la vida de forma armoniosa. Su ética, CUIDAR LA TIERRA, CUIDAR A LAS PERSONAS y REPARTIR LOS EXCEDENTES nos orienta en los pensamientos y acciones diarias. Al integrarlos generan un cambio que nos afecta en la totalidad de nuestras vidas. Del mismo modo, sus principios básicos, basados en la ecología de la naturaleza, nos proporcionan las herramientas necesarias para crear sistemas equilibrados, abundantes, respetuosos y permanentes. Se trata de una creación sin límites una vez que tengamos en cuenta la ética. El diseño de sistemas, fundamental en la permacultura, consiste en la observación, planificación, implementación y mantenimiento de hábitats humanos sostenibles a corto, medio y largo plazo.

Aprender, compartir, vivir, apoyar y colaborar con la Permacultura puede percibirse como la recuperación de los mecanismos de pensamiento, de acción e instinto equilibrado y simple.

La Libélula Permacultura Tenerife tiene como principal objetivo de acción la preservación y restauración del capital natural, para el disfrute de las presentes y futuras generaciones. ■

www.lalibelulatenerife.com

EL CORDÓN TRENZADO, *recuerdo de nuestro pasado agrario*

Miguel Febles Ramírez y Enrique De Luis Bravo

BiDueño

Para entender la importancia de lo que queremos contar, el lector se debe situar en otro momento de la historia de Tenerife, en el que producimos y exportamos los vinos más demandados en Inglaterra y los mercados en auge de las trece colonias americanas. Desde principio del siglo XVI y durante un periodo de algo más de 200 años, nuestro vinos, primero el malvasía y posteriormente los conocidos como vidueños, fueron los responsables del desarrollo económico, territorial y social de esta isla.

Ahora se tiene que imaginar la Isla-Montaña en la que vivimos, cuyo carácter volcánico y sus marcadas pendientes se traducen en escaso suelo útil para la agricultura. Y es en estas condiciones donde los agricultores responsables de producir la materia prima que servía como base para los vinos tan adorados por Shakespeare tenían que recurrir a la imaginación y a la inteligencia, alimentada por la observación de la naturaleza, para completar su dieta y, en definitiva, la subsistencia de sus familias, con otros cultivos, como la conocida papa.

El cultivo de la vid, en concreto de la variedad malvasía, exigía dejar varas (entiéndase ramas) largas con yemas suficientes para una buena fructificación y, al mismo tiempo, un número amplio de hojas que captará la máxima cantidad de energía solar posible y así pudiera dar el fruto en la cantidad y calidad demandada. Esto obligaba a ocupar una gran superficie de terreno para poder cubrir las necesidades de un mercado ávido del jugo de la uva.

Es en el Valle de La Orotava donde dieron con una imaginativa solución: entrelazando los sarmientos de la viña y manteniéndolos separados del suelo consiguieron diseñar una forma de cultivo móvil que se extiende a lo largo del terreno cuando es necesario pero que se puede recoger y retirar en otros momentos del año y dejar espacio para otros cultivos complementarios tan necesarios. Deben visualizar plantas en contacto con la tierra en un solo punto situado en el borde de las parcelas, suspendidas sobre el suelo a una altura de 60 centímetros por palos de madera y con una longitud superior a 10 metros; todo un espectáculo que requería una gran labor manual, artesana, para trenzar sus sarmientos así como el resto de labores asociadas.

Este singular manejo del cultivo, que los entendidos han llamado Cordón Múltiple, o Cordón Trenzado hacia de la agricultura del Valle una forma de producción agraria que dibujó un paisaje singular en la isla y de alto valor estético. Todavía hoy, a pesar de no ser necesario del todo este tipo de técnicas ya que hemos desarrollado algunas más eficientes, si recorremos las medianías de los municipios de La Orotava y Los Realejos, podemos observar fincas que siguen manteniendo la viña de esta singular forma. Agricultores y bodegueros románticos que aman y preservan una técnica que ha sido parte de nuestra historia creando paisaje, deben ser reconocidos como protectores de este valor patrimonial que no debemos olvidar y, mientras las fuerzas nos acompañen, reivindicar su protección y promoción como labor artesana y constructora de nuestro amado territorio. ■



¡ERES LO QUE COMES

«Las bases para una vida equilibrada están en la naturaleza. Nuestros cuerpos necesitan alimentos verdes, nuestros órganos necesitan súper alimentos y nuestro cerebro necesita impulsores para optimizar nuestro rendimiento.»

Nuestro cuerpo es el producto de nuestra alimentación, pero a veces por falta de tiempo, nos olvidamos de cuidar la calidad de los alimentos que ingerimos.

Deberíamos volver a nuestras RAÍCES, donde antaño comíamos los productos recolectados directamente de la tierra sin tantos alimentos procesados. Volver a comer sano y equilibrado en sintonía con la naturaleza, haciendo énfasis especial en una dieta basada en Vegetales y Alimentos Integrales.

En **ROOTS TENERIFE**, empresa que valora la salud de sus clientes, mantiene esta filosofía, en este gastrobar puedes degustar delicias veganas hechas con ingredientes cuidadosamente seleccionados, y coger ideas para prepararlos tu mismo/a: tostas vegetarianas, ensaladas, postres, yogur casero, "Smoothies": batidos verdes con frutas antioxidantes e ingredientes naturales que permiten satisfacer las necesidades de tu cuerpo sin olvidar los deliciosos Budha Bols, una combinación de vegetales y proteínas que te harán recuperar fuerzas. Y para los momentos en que te has excedido con la comida, ofrecen planes DE-TOX de 1 a 3 días, indicados para eliminar las toxinas limpiando tu organismo.

Además en su tienda, puedes conseguir los ingredientes necesarios para hacer tus platos veganos favoritos en casa. Atrévete a adoptar una alimentación verde y sana, tu cuerpo te lo agradecerá y tu mente también, porque recuerda: «somos lo que comemos.» ■



CAFETERIA
(CAFE)

GASTRO BAR
(HEALTHY BAR)

COMIDA SANA
(HEALTHY FOOD)

COMIDA VEGANA
(VEGAN FOOD)

TODO NATURAL
(ALL NATURAL)

DULCES CASEROS
(HOMEMADE DESSERTS)

Roots

Facebook icon | Instagram icon | rootstenerife

Calle Zamora 2A. Puerto de la Cruz. Tenerife
Tlf.: 922 19 20 54



Importancia de la

BUENA ALIMENTACIÓN

y actitud saludable

Dra. Raymer Maestre Rojas

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria
Especialista en Medicina Estética

Es importante empezar por conocer a qué llamamos “buena alimentación”. **Alimentarse** bien, según la OMS, es aquella alimentación que está basada en una dieta **equilibrada, llena de nutrientes, vitaminas, lípidos y proteínas**, de forma moderada y en armonía, logrando que la **ingesta** cumpla con las necesidades del ser humano, es decir que lo provea de las herramientas necesarias para su perfecto desarrollo y de esta manera evitar las enfermedades.

Actitud Saludable: se podría definir como la predisposición aprendida a responder de un modo consistente a alimentarnos de manera adecuada.

Hoy en día, a pesar de la buena información para alimentarnos bien, es difícil para una buena parte de las personas intentar llevar a cabo este acto de manera satisfactoria y feliz, unos por desconocimiento, otros por tener malos hábitos adquiridos y otros por seguir sencillamente costumbres alimentarias. Pa-recería que al hablar de buena alimentación

nos metemos automáticamente en la cabeza la idea de “estoy a régimen”, “no puedo comer tales o cuales alimentos”, y es justo aquí donde está el **fallo** y donde me gustaría resaltar y explicar de manera sencilla algunos aspectos relevantes de la buena alimentación.

Para tener una alimentación adecuada debemos **tener en cuenta** la forma en que ingerimos los alimentos, qué tipo de alimentos, cantidad que comemos, y la hora en la que los comemos.

El cuerpo humano es una máquina que funciona de manera perfecta y lo mejor es que nosotros mismo la podemos educar y acostumar a lo que queramos. ¿Qué quiero decir con esto?, que nuestro organismo responderá y funcionará basado en lo que ingerimos. De ahí una acertada y conocida frase: “Somos lo que comemos”.

Para que nuestro organismo funcione adecuadamente debemos ingerir los alimentos preparados mejor **al vapor**, a la plancha, coci-

dos, al horno, a la parrilla, etc. Esto no quiere decir que no podamos comer alimentos fritos, sí se puede, lo que no se puede es basar nuestra alimentación habitual y diaria en alimentos mayoritariamente fritos o preparados con demasiadas grasas y salsas. Las grasas (los lípidos), son necesarias, pero en cantidades adecuadas y preferentemente monoinsaturadas y poliinsaturadas (las llamadas grasas buenas).

En cuanto a los tipos de alimentos que debemos consumir deben ser los alimentos ricos en nutrientes, minerales y vitaminas de calidad para nuestro organismo, por ejemplo: frutas; los expertos recomiendan comer frutas de temporada, ya que es bien conocido que en su época cada fruta aporta los mejores nutrientes. **Verduras**, toda su gama es nutritiva, **proteínas de origen animal o vegetal**. Grosso modo, en este artículo les voy a dejar algunas pinceladas de ejemplo de un menú diario:

El desayuno: debe contener siempre algunos de estos alimentos: una pieza de fruta, proteínas (queso, jamón de pavo, jamón Ibérico, huevos, leche, café, infusiones o té), carbohidratos de absorción lenta o también llamados complejos (cereales, pan integral, etc.) y si **apeteciera** un dulce, preferentemente incluirlo en el desayuno, a media mañana o en el almuerzo, pero comer solo una pequeña porción y recordar que no se debe consumir diariamente. Intentar evitarlo para la tarde o cena.

A media mañana: Una pieza de fruta, yogurt, dulce, etc.

El almuerzo: proteínas como pollo, carne, pescado, legumbres, verduras, potajes, arroz, pasta, etc.

A media tarde: té, infusión o café.

La cena: hacerla, preferentemente, antes de las 22 horas. Debe ser ligera, con alimentos de fácil digestión como proteínas, verduras y/o carbohidratos de absorción lenta. Es decir, que tienen varias o, al menos, dos moléculas de azúcar unidas y el organismo tiene que separarlas y necesita energía para ello, por lo que **quema** calorías. Además, las moléculas de glucosa se van liberando poco a poco sin producir grandes alteraciones del nivel de azúcar

en la sangre. Todo ese proceso lleva tiempo, por lo tanto, tenemos la sensación de saciedad durante más tiempo. Lo que permite evitar los **antojos** y elegir mejor los alimentos.

Mencionaré qué alimentos contienen lípidos (grasas buenas), carbohidratos lentos o complejos y las proteínas más saludables.

Alimentos que contienen lípidos buenos:

Existen dos tipos de lípidos llamados buenos:

- **Lípidos monoinsaturados:** por ejemplo, el ácido Omega 9.
- **Lípidos poliinsaturados:** por ejemplo, el ácido omega 3 y el ácido omega 6.
- **¿Cuáles son?:** aceite de oliva, aceite de canola, aguacate, aceite de almendra y nuez; pescados y algunas semillas y **frutos secos**.

Alimentos con Carbohidratos complejos o de absorción lenta:

- **Los cereales integrales** como el arroz, trigo, avena, cebada, maíz, etc. y sus derivados, como el **pan integral**, **copos de avena**, harina de maíz, etc.
- **Dentro de las verduras con hidratos de carbono** de absorción lenta se encuentran las **acelgas**, la lechuga, las espinacas, los **berros**, las **coles**, el ajo, las alcachofas, el brécol, las **zanahorias**, la batata, las patatas, diente de león, la cebolla, etc. En este grupo también se encuentran legumbres como lentejas, judías, soja, alubias, garbanzos, etc.
- **En el grupo de los frutos secos y semillas** encontramos almendras, nueces, **pasas**, **avellanas**, pistachos, pipas de girasol, semillas de plántago, lino, mostaza, etc.
- **Frutas:** plátanos, peras, higos y ciruelas.
- **Algas:** el agar-agar es uno de los más ricos en hidratos de carbono de absorción lenta.
- **La leche y todos sus derivados:** como los quesos y yogures son ricos en hidratos de carbono complejos.
- **Mariscos:** **mejillones** y **ostras**.

Proteínas saludables:

- Huevos, pescado (salmón, **arenque**, atún, **bacalao**, trucha, dorada, entre otros), leche, carne **magra**, pavo, lomo y pollo.
- **Las legumbres** (lentejas, habas, **garbanzos**, **frijoles**), conviene completarlas con otro ali-

mento como patatas o arroz, vegetales de hoja verde (col rizada, espinaca...), nueces y frutos secos como pistachos o almendras (siempre que no sean fritos y tengan poca sal), quinoa, semillas de soja o algas.

¿Por qué es importante todo lo anteriormente expuesto?

Su importancia está en que todos son excelentes, beneficiosos para la salud, física, mental y el bienestar en general. Todo ello acompañado de actividad física, claro que no es necesario ser atletas de élite, el hecho de caminar 30 minutos 3 veces a la semana, un simple acto aporta muchísimo a nuestra salud.

- Comer bien nos ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, metabólicas, cánceres, inmunológicas, etc.
- Nos permite que nuestro cerebro funcione adecuadamente.
- Que nuestros huesos y músculos estén más fortalecidos.
- Nos ayuda a mejorar cuando tenemos alguna enfermedad aguda y/o crónica. Existen numerosos estudios que avalan la recuperación total de muchos tipos de cánceres.
- Nos permitirá que nuestro sistema hormonal funcione adecuadamente y tener normales las cifras de colesterol.
- Ayuda a nuestro **rendimiento** físico y psíquico.
- Nos permite tener más energía, tomar decisiones acertadas, sentirnos felices.
- Son muchísimos los mecanismos que se disparan y desarrollan en nuestro organismo con tan solo modificar algunos hábitos alimentarios, lo que se siente y cómo te sientes es algo realmente mágico.

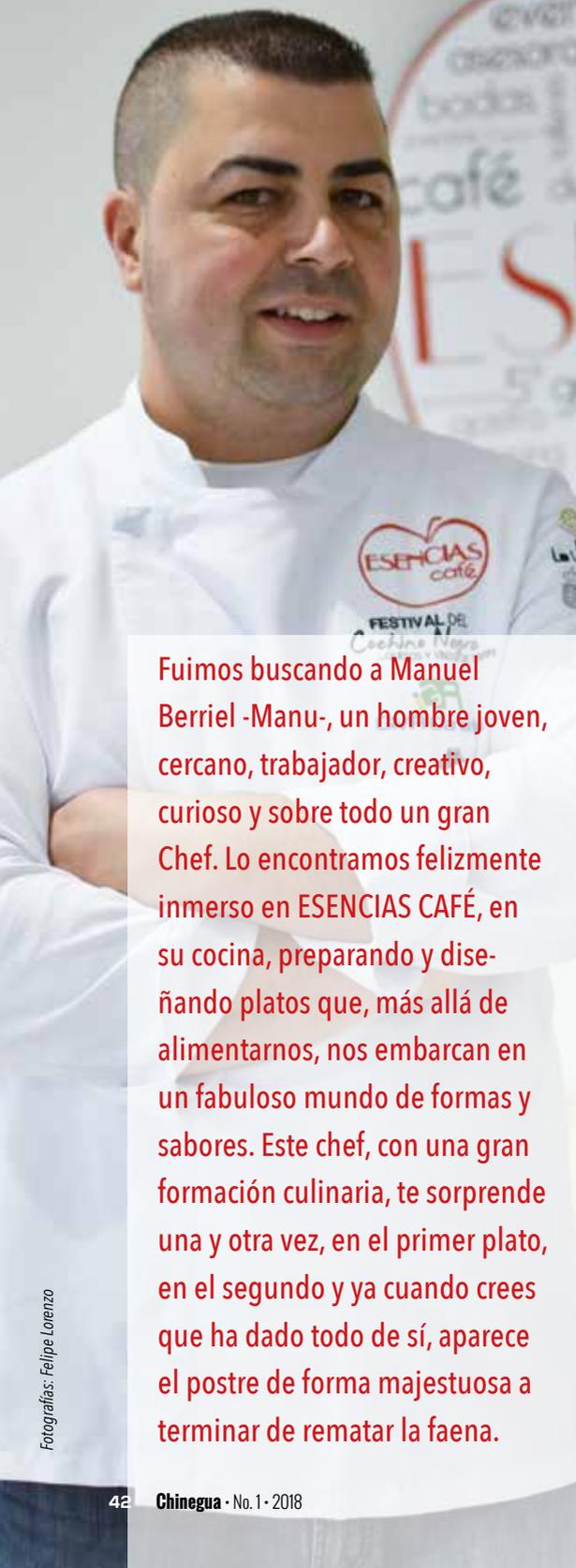
La buena alimentación debe comenzar durante los primeros años de vida, es importante que los padres les brinden una alimentación saludable a los hijos. De igual manera, a los niños se les debe educar en qué alimentos deben y pueden consumir y cuáles no. Es fundamental que, en estas primeras etapas de vida, el niño tome consciencia de lo que es bueno consumir y lo que no, ya que esto va a servir de referencia para su futura alimentación y le permitirá disfrutar de una **adultez** y **vejez** con buena calidad de vida.

Una persona bien alimentada tiene la capacidad de vivir con salud, aprender y trabajar mejor, desarrollarse plenamente y protegerse de las enfermedades. En conclusión, de vivir con mejor calidad de vida y superar al paso de los años en condiciones óptimas para disfrutar de la vejez e incluso para tener un fallecimiento digno sin sufrimiento orgánico mayor.

La vida es una sola, nuestro cuerpo es uno solo, aprendamos y tomemos consciencia de cómo cuidarlo, mimarlo. No abusemos de él, aunque es noble y aguanta mucho, el no cuidarlo a tiempo, a la larga nos quita años de buena calidad de vida. Así que estamos a tiempo; aprendamos a comer, busquemos ayuda, asesoramiento y apoyo ya que cada persona tiene sus necesidades, para así brindarnos a nosotros mismos y a nuestras familias una salud óptima. Sí se puede lograr, nunca es tarde, sólo debemos adoptar una **actitud saludable**.■

Saludable	—	Healthy
Equilibrado	—	Balanced
Ingesta	—	Intake
Régimen	—	Diet
Fallo	—	Mistake
Al vapor	—	Steamed
A la parrilla	—	Grilled
A la plancha	—	Grilled
Temporada	—	Season
Almuerzo	—	Midday meal, lunch
Antojo	—	Whim, fancy
Frutos secos	—	Dried fruits & nuts
Pan integral	—	Whole wheat bread
Copos de avena	—	Oats flakes
Acelgas	—	Chard
Berros	—	Watercress
Col	—	Cabbage
Zanahoria	—	Carrot
Pasas	—	Raisins
Avellanas	—	Hazelnuts
Mejillones	—	Mussels
Ostras	—	Oysters
Arenques	—	Herrings
Bacalao	—	Cod
Magro	—	Lean
Garbanzos	—	Chickpeas
Frijoles	—	Beans
Rendimiento	—	Efficiency
Adultez	—	Maturity
Vejez	—	Old age

Alimentarse	—	To nourish, to feed
Tener en cuenta	—	To have in mind
Apetecer	—	To feel like, Fancy
Quemar	—	To burn



Fuimos buscando a Manuel Berriel -Manu-, un hombre joven, cercano, trabajador, creativo, curioso y sobre todo un gran Chef. Lo encontramos felizmente inmerso en ESENCIAS CAFÉ, en su cocina, preparando y diseñando platos que, más allá de alimentarnos, nos embarcan en un fabuloso mundo de formas y sabores. Este chef, con una gran formación culinaria, te sorprende una y otra vez, en el primer plato, en el segundo y ya cuando crees que ha dado todo de sí, aparece el postre de forma majestuosa a terminar de rematar la faena.

Manuel Berriel:

COCINA DE AUTOR

Los ingredientes de sus platos lo componen las mismas verduras, carnes y pescados de siempre, pero Manu los elabora de tal manera que los hace únicos, le saca nuevos sabores y nuevas texturas, transformando lo sencillo y cotidiano en una emoción.

Este cocinero, formado en el IES Virgen de La Canderia (promoción 89-94) y con gran experiencia en el País Vasco -donde adquirió influencia de grandes en la cocina como Martín Berasategui, o Iñaki Ateka, entre otros- es consciente de que el saber comer bien debe formar parte del contenido curricular en la



«Cocina canaria, casera, con los ingredientes de siempre, pero cuidada gracias a las nuevas tecnologías y capaz de satisfacer a cualquier tipo de paladar carnívoro, vegetariano o vegano»

educación y de que gracias a la televisión, la gastronomía se ha puesto de moda. Ha trabajado también en restaurantes con estrellas Michelin junto a reconocidos chefs como Anne-Sophie Pic.

En la actualidad se encuentra al frente de su propio negocio, al cual define como una fusión del conocimiento adquirido durante todos los años que estuvo fuera. Un negocio vivo, donde por la mañana, su campamento base se convierte en una cafetería, los menús, para almorzar, y por la tarde los cursos y talleres, más el punto fuerte, que lo conforman los caterings que lleva a cabo fuera.

Presume de que su cocina ofrece un valor añadido que define como «Cocina canaria, casera, con los ingredientes de siempre, pero cuidada gracias a las nuevas tecnologías y capaz de satisfacer a cualquier tipo de paladar carnívoro, vegetariano o vegano».

Hemos salido tan satisfechos de Esencias Café que no dudamos en que a partir de ahora seremos parte de sus clientes habituales. Recomendamos a todo aquel que pase por la autopista del norte, tome la salida nº 28 de Santa Úrsula y pare en Esencias Café, un local pequeñito -conviene reservar- con un menú diario y con platos como cremita de verduras emulsionada con salpicón de boletus, carrillera estofada con papitas y verduras, champiñones rellenos con cuatro salsas, ensalada clásica capresse, atún salteadito con soja, tomates cherry y mojo cilantro, confit de pato asado en su jugo, ñoquis con verduras salteadas y crema de queso azul. ■



Dirección:

C/ Chapatal, 55 Edf. Vidriales Local 2
Santa Úrsula. Tenerife

Para reservas:

922 30 26 97



GASTROMUSIC TENERIFE *Puerto de la Cruz 2018*

Tras el éxito de la primera edición vuelve GASTROMUSIC TENERIFE 2018 un evento apoyado por la Concejalía de Turismo de Puerto de la Cruz y grandes empresas del sector.

Una combinación de sabores, colores, vivencias, sentimientos y, por encima de todo, una manera de entender la vida. **Gastro-music Tenerife Puerto de la Cruz 2018** se presenta en una sorprendente amalgama de factores, que además reúne los ingredientes necesarios para alcanzar el éxito.

El maridaje se consigue uniendo lo mejor de muchas materias indispensables en un proyecto tan ambicioso que, sin duda, ha marcado un antes y un después en el mundo de los espectáculos con vida propia.

La gastronomía será la gran protagonista. Tiene que ser así porque nuestra gastronomía es a día de hoy una apuesta inequívoca por lo mejor de nuestra tierra.

Gastromusic Tenerife otorga el máximo protagonismo a la gastronomía porque el presente turístico y la dinamización de centros comerciales abiertos, encuentra en la gastronomía canaria un sugerente reclamo que despierta el interés máximo del vecino, visitante y turista.

La gastronomía y la música siempre han ido de la mano. Por esa razón, GASTROMUSIC TENERIFE se desarrollará por segundo año





consecutivo, apostando por una amplia programación de actividades, pasando por catas, exposiciones, música, concursos, y muchas sorpresas que encierra esta nueva edición, contando, como no podía ser de otra manera, con los mejores chefs y con los mejores productos tradicionales de nuestra generosa tierra. Una de las novedades de este año será la participación de los distintos Municipios de la Isla que presentarán sus productos locales.

Hablamos de un evento del siglo XXI que atesora lo mejor de Canarias, mostrándolo con toda la brillantez posible. Y se consigue con altísima profesionalidad, con un equipo humano y técnico de primer orden, liderado por Lis Peña, una gestora que despliega todas

«nuestra gastronomía es a día de hoy una apuesta inequívoca por lo mejor de nuestra tierra...»

las capacidades de una mujer que conoce a la perfección este tipo de eventos, gracias a su dilatada y exitosa trayectoria profesional.

Gastromusic Tenerife lo reúne todo para ser el referente de un Puerto de la Cruz más cosmopolita que nunca. Un evento que abraza a toda nuestra tierra para así mostrar sus tesoros gastronómicos. Un espectáculo lleno de vida y de sentimientos en positivo. ■

Gastro
music
Tenerife



CLUB SOCIAL EL CASTILLO:

«excelsior, siempre más y mejor»

Ese sitio que te cautiva y con el que te sientes lleno de energía está en La Laguna, en el Camino Largo, emplazado en un Castillo del siglo XIX regentado por una joven e inteligente emprendedora llamada Priscilla Salazar, una auténtica hada madrina capaz de emocionar a cada una de las personas que acuden en busca de sus habilidades.

Priscilla define su espacio como un Club Social en el que, a la vez que te ofrece la posibilidad de pasar una tarde, puedes reservarlo para celebrar un día especial como una boda, un bautizo, una comunión o cualquier evento social.

Este emplazamiento ya les hace diferentes; se trata de un Castillo construido en 1912, un regalo que un marido enamorado hace a su mujer, Doña Laura, quien a su vez, fue la que impulsó la idea de llenar el Camino Largo de Palmeras. El castillo, - su castillito, por su pequeña dimensión- se convierte entonces en una casa familiar.



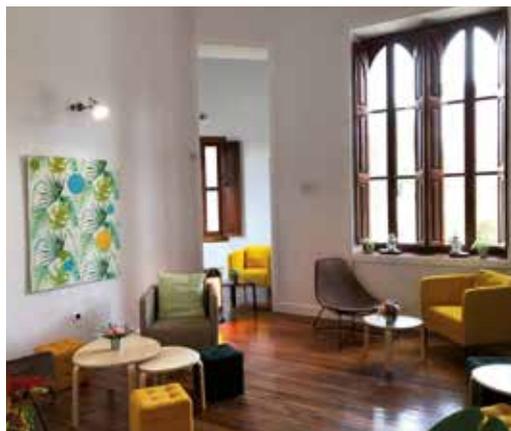


un lugar para soñar...

Los últimos propietarios retoman la casa un tanto en ruinas y la reforman respetando su esencia. Priscilla les propone tomar la propiedad para crear un espacio donde la gente se pueda sentir feliz. Y así es como te sientes, feliz, porque entras en un lugar lleno de luz, donde se fusiona la solera y la historia del castillo con la contemporaneidad y la frescura con la que decora nuestra anfitriona sus eventos.

Esta empresaria mantiene abierto su negocio todos los días para que cualquier persona pueda visitarlo, tomarse un café, un brunch mientras mantiene una reunión de trabajo o simplemente leer un libro en uno de los rincones de la biblioteca que en breve montará en una de las estancias del castillo. Todo bajo la línea de la desconexión, la tranquilidad, el amor, la alegría...

A Priscilla Salazar le avala una gran trayectoria que, unida a la de su marido, consolida una gran profesionalidad. Ella desde hace cuatro años lleva a cabo eventos de boda con la firma Priscilla Salazar y Marcos -su marido- desde hace muchos más viene realizando macro eventos. Motivo por el cual cualquier evento que realizan se torna en el más especial; cada celebración -insisten- es mágica, ya sea por las personas, por la decoración, por los profesionales con los que te rodeas, por el momento, o por la historia que hay detrás...





El secreto de esta joven pareja es la pasión que ponen en su trabajo, cómo saben aprovechar las oportunidades, sin tener miedo a dar pasos importantes -aunque siempre precavidos-. Insisten en que no es fácil, «pero con trabajo y constancia, al final del día tienes una recompensa, sobretodo cuando te das cuenta que has ayudado a otras personas a realizar su sueño», nos cuenta emocionada Priscilla.

Cada uno de sus eventos comunica, contiene un mensaje que emociona y esto es motivo suficiente para augurarles un futuro prometedo lleno de oportunidades y repleto de trabajo, porque no solo son buenos profesionales, sino que su proyecto en sí es prometedo y su espacio mágico. Hay que visitarlo y comprobar de primera mano que aún hay lugares donde se puede soñar y éste es uno de ellos.

Club Social El Castillo, Avda. Universidad nº 9. Camino Largo de La Laguna (ver ubicaciones de Facebook, google maps..)

Abierto todos los días por las tardes, excepto los lunes que permanece cerrado por descanso del personal.

Y sobretodo, si estás pensando en celebrar el sueño de tu vida, recuerda que en todos sus eventos trabajan con caterings adaptados a cualquier problema de alergias alimenticias, además disponen de rampas para solventar problemas de movilidad. El castillo también dispone de estancias externas -jardines- por si apetece estar en contacto con la naturaleza; no te preocupes si hace frío fuera, hay habitadas unas zonas chill out con calefactores.

El éxito está asegurado, además cuentan con un gran equipo de colaboradores, entre los que destacan: **Gomeralia, Your flower shop, Bonsai, Marta Moore, Cake Home, El Locero...** y unos maravillosos fotógrafos como **Edu Hernández, Yeray o Mathani de La Factoría.** ■



« DONDE FUERES HAZ LO QUE VIERES »

¿Por qué es importante la cultura de cada país para los negocios internacionales?

El desconocimiento de la cultura o una simple equivocación puede romper un acuerdo o un negocio importante y/o provocar pérdidas económicas. Las personas se comportan de distinta manera dependiendo de su cultura y de sus tradiciones.

En el caso de los negocios internacionales, los expertos recomiendan adaptarse a las costumbres de los diferentes países. Pero, dependiendo de cada cultura y de cada país, habrá que adaptarse de una forma o de otra.

Lo aconsejable es que cuando se negocie con una persona de otro país, intentemos entender cómo es y qué quiere, sin atropellar sus valores y sus aspectos culturales. Mostrarle todo el respeto y tolerancia. Mantener criterios objetivos, y actuar de acuerdo a los aspectos culturales y creencias del otro, sin asumir que piensan igual que nosotros.

Nos ayudará conocer las diferentes culturas del planeta y actuar en base a ellas. Lo más lógico es que "allí donde fueres haz lo que vieres", aunque si bien es cierto que hay culturas -como la latina- con mayor capacidad de adaptación y otras como la islámica que tiene un menor poder de adaptación por su elevado componente religioso.

Estos son algunos de los aspectos y normas de protocolo empresarial que se deben utilizar para realizar negocios exitosos con otros países.

Forma de saludarse (beso, reverencia o apretón de manos).



El saludo es la primera impresión que se lleva uno de la otra persona, por eso hay que tener especial cuidado y conocer cómo debe ser, por ejemplo, la distancia física entre las personas que se saludan.

En occidente, la distancia suele ser de un metro y medio (hay contacto físico y pueden darse la mano sin tener que dar un paso adelante). En los países árabes esta distancia tiende a ser más corta (se suele sentir el aliento de la otra persona en la cara).

En cuanto al apretón de manos, éste también difiere de un país a otro, aunque en casi todos ellos suele acompañarse de una ligera inclinación de cabeza. En Alemania, Estados Unidos y Japón es muy fuerte. En el Reino Unido el apretón es más blando. En Francia, ligero y rápido. En Asia es suave, excepto en Corea, en donde es más firme. En los países árabes es suave y largo.



Los Besos:

Esta práctica se usa poco en los negocios internacionales.

Por ejemplo, los japoneses no se saludan con un beso, sino con una venia que incluye una ligera inclinación del cuerpo hacia delante, pero sin contacto físico.

Sin embargo, los besos en los países árabes son muy frecuentes entre hombres de negocios o con amigos y familiares, pero no con los extranjeros.

En Latinoamérica el beso se da entre mujeres, o entre mujeres y hombres cuando ya se conocen. Realmente no son besos, sino contactos entre las mejillas. El número de besos también varía: por ejemplo en Francia y Holanda se dan tres besos, en España, Italia y América Latina, dos.

La reverencia combinada con un apretón de manos es típica de Japón y China. Los occidentales responden a este saludo con una suave inclinación.

El uso del nombre y apellido:

En occidente, países árabes y Rusia, aparece primero el nombre y luego el apellido (aunque estos últimos intercalan un nombre patronímico). En China y Corea, primero el apellido, luego el nombre generacional y en tercer lugar el nombre propio.

El uso de los títulos:

En América Latina, Italia y Portugal, “Licenciado” se usa para los titulados universitarios. La palabra “licenciado” se antepone al apellido. En México se utiliza para los abogados.

“Doctor” para los profesores, altos funcionarios y directores de empresa. Sin embargo, en España y en la mayoría de los países occidentales el título «doctor» se reserva para los médicos.

En Alemania también se utilizan los títulos: Herr Direktor para el director de la empresa o Herr Ingenieur para un ingeniero. El único país de Asia donde se utilizan títulos es en la India.

La puntualidad:

A los españoles se les considera impuntuales. En América Latina, África y los Países Árabes los retrasos son habituales, incluso a veces hasta de media hora. Sin embargo, hay un gran grupo de países que considera la puntualidad esencial para las negociaciones, hasta tal punto que países como Japón, China, Suiza o Alemania prefieren llegar unos minutos antes de la hora, con intención de transmitir

una mayor fiabilidad. Otros países consideran correcto llegar “en punto”, como Austria, Francia y Reino Unido.

Intercambio de tarjetas:

Siempre deben llevarse tarjetas profesionales consigo para entregar al final de la reunión; no deben ser repartidas de forma apresurada.

En Europa y Estados Unidos se suele tomar la tarjeta, mirarla y guardarla en la cartera. Sin embargo, en países asiáticos como Japón, lo correcto es mirarla detenidamente, leerla y asentir mostrando que se ha comprendido la información. En Japón y China se entregan las tarjetas usando las dos manos para que la otra persona pueda leer la información cuando haga la reverencia en el momento del saludo.



Regalos:

Hay países que los consideran una forma de hacer soborno y sin embargo, existen otros, como **Japón**, en los que no hacer regalos se considera de mala educación, casi un desprecio.

En Europa casi no se usa obsequiar con regalos.

En América Latina suelen entregarse solo por Navidad y deben abrirse en el momento de la entrega.

En Estados Unidos los regalos se hacen, pero son muy modestos.

En China, con el regalo hay un protocolo: primero se rehúsa para luego aceptarlo y no dar la sensación de ser avaricioso. A los chinos hay que insistirles en que los abran.

Si se nos invita a cenar debemos llevar un pequeño obsequio o enviar flores a la anfitriona, siempre percatándonos de los diferentes significados que tienen las flores para no caer en un error (en Suiza los claveles son para los funerales, los crisantemos para Francia y Japón).

Si se trata de regalos de empresa lo más indicado es obsequiar con productos típicos del país de procedencia como artesanía, productos de alimentación con denominación de origen, etc.

Es muy importante evitar ciertos regalos en algunos países:

Francia: No regalar vinos o perfumes ya que ellos son especialistas en esta materia.

China: No utilizar cuatro unidades de regalos ya que el cuatro se pronuncia como la palabra muerte, ni regalar relojes de pared, porque son un símbolo de mala suerte.

Países árabes: Nunca regalar vinos o licores; está prohibido su consumo.

India: No regalar artículos de cuero, para ellos la vaca es un animal sagrado.

América: Ni navajas, ni tijeras. Interpretan que quieres cortar la relación.

Propina:

Hay países en los que esta costumbre está fuertemente arraigada y otros en los que se considera una ofensa, como el caso de Japón.

Sin embargo, si viajamos a Estados Unidos debemos llevar una partida para dejar propina porque es muy usual, prácticamente obligatoria.

En Centroeuropa la propina está incluida en la cuenta y por lo tanto no tenemos que dejarla.

Palabras que no deben usarse dependiendo en qué países nos encontremos:

Coger: connotación sexual en Argentina y en muchos países de la América hispana.

Papaya: órgano sexual femenino en Cuba y México.

Cachucha, pito: órganos sexuales femenino y masculino en Argentina.



Provocar: Connotación sexual en Chile.

Espichar: Connotación sexual en Costa Rica.

Pendejo: Insulto muy fuerte en El Salvador y persona avispada en Perú.

Cabrón: Palabra muy utilizada entre amigos en México.

Buseta: órgano sexual femenino en Brasil.

La forma de vestir también tiene mucha importancia a la hora de llevar a cabo una negociación exitosa, aunque este aspecto es verdad que viene condicionado por el sector con el que vayamos a negociar, por ejemplo, es más conservador el sector de las finanzas que el de la alimentación.

Países como Italia, Argentina o Singapur consideran que ir bien vestido es importantísimo.

Si se tiene que acudir a algún evento, lo importante es conocer las normas que sugiere la propia empresa que lo organiza, el *dress code*.

Pero de forma general se debe tener en cuenta que, a medida que avanza el día el protocolo es mayor, es decir, en una cena hay que ir «más arreglado» que en un almuerzo.

Lenguaje no verbal y su significado de acuerdo a cada país:

Nariz:

Tocarse la nariz: En Europa significa burla, en Japón se traduce como que me busca, me necesita, es conmigo.

Mover la nariz: En Puerto Rico se entiende como ¿Qué pasa?.

Circulo en la nariz: Es el OK americano. En Colombia se relaciona con los homosexuales.

Dedos y manos:

Besar las yemas de los dedos: En Europa y Latinoamérica es sinónimo de buenísimo, divino.

Signo de la V: En Europa significa victoria.

Empujar el tercer dedo: Es el dedo impúdico, es un gesto obsceno. Los árabes lo hacen al revés, es decir, hacia abajo.

Círculo con los dedos: Es señal de OK, excepto en Brasil, Grecia y Rusia donde es vulgar y obsceno. En Japón significa Sí o dinero.

Cruzar los dedos: Se conoce como el gesto de protección. En Paraguay es ofensivo.

Chasquido de los dedos: Tiene un significado vulgar. En Brasil se utiliza cuando se está hablando de algo que sucedió hace mucho tiempo.

Apuntar con el dedo: De mala educación en casi todo el mundo.

Golpear dos dedos: Se utiliza en Egipto para decir que dos personas duermen juntas.

Apretar los dedos: En Italia es un gesto de algo bueno o también inspira temor. En Argentina significa boludo, malo.

Serruchar la mano: En Latinoamérica se usa para decir “¿cómo va el negocio?”.

Acariciar las manos: En Holanda: homosexual o lesbiana.

Palmada en el puño: Es un gesto obsceno en Italia y Chile.

Hacer pistola: En Europa es un gesto de des-



precio. Sin embargo, en Brasil y Venezuela es buena suerte.

Cortar el antebrazo: Vulgar en algunos países de Europa por su connotación sexual, sin embargo, en Inglaterra es un cumplido de un hombre a una mujer.

Tocar el codo: Colombia: duro o tacaño. En Holanda su significado es el de una persona a

la cual no se le puede tener confianza.

Pulgares hacia arriba: Es un gesto de OK menos en Australia, donde se considera muy vulgar.

Cabeza:

Círculos en la cabeza: En casi todos los países es sinónimo de loco. En los Países Bajos significa que te llaman por teléfono.

Inclinación de cabeza: En Japón es una señal de respeto y saludo. En Bulgaria y Grecia significa no.

Sacudir la cabeza. Sur de Italia, Grecia y Túnez, negación. En la India, significa si. Los alemanes utilizan este gesto para llamar con señas.

Atornillarse la cabeza: En Alemania es un gesto muy fuerte, incluso te pueden arrestar por utilizarlo.

Golpecitos de cabeza: En Perú y Argentina significa que se está pensando. Sin embargo, en Europa significa que se está loco.

Cabeza hacia atrás: En Paraguay significa que se te olvidó algo.

Atornillarse la mejilla: Es un gesto italiano y cuyo significado es de alabanza hacia una comida.

Tocarse la barbilla: No me interesa (Italia), Yo no sé, a mí no me pregunte (Paraguay y Brasil).

Tocarse la oreja: En Italia: la persona que está cerca de usted es afeminada. En la India se considera un gesto de sinceridad y arrepentimiento. En Brasil es señal de aprecio.

Parpadear y guiñar el ojo: En Taiwán es mala educación.

Estirar el ojo: En Europa y Latinoamérica significa estar alerta. ■





¡Toda la actividad cultural de la isla!

Agenda del Ocio de Tenerife

¿Pasan los fines de semana y no sabes qué hacer? ¿Te enteras tarde de lo que pasa alrededor de tu municipio?

Si es tu caso, tenemos una aplicación ideal para cambiar el rumbo de tu tiempo libre: “Agenda del ocio de Tenerife”.

Una aplicación móvil imprescindible para informarte de la actividad cultural y de ocio de Tenerife, donde puedes acceder al listado de eventos organizados de forma cronológica, permitiendo filtrar por categorías, edad o municipio.

Además de los eventos, la aplicación muestra los lugares de interés ordenados según la proximidad al usuario.

El servicio incluye la función “Favoritos”, que permite guardar los eventos seleccionados, una buena idea para que cada usuario pueda hacer una agenda a su medida.

Además de los eventos culturales que organizan las entidades municipales, los impulsores del proyecto apuestan por potenciar las actividades realizadas por colectivos y entidades no gubernamentales para poder aglutinar la mayor oferta posible.

La aplicación cuenta con una página web: www.tenerifenorte.com, donde además de encontrar la información de los eventos, se puede acceder a noticias de actualidad y reseñas sobre lugares de interés del norte de Tenerife.

También tiene presencia en las redes sociales, donde cuentan con un grupo en Facebook que utilizan como comunidad y plataforma de comunicación para que los colectivos y organizadores de eventos puedan participar en la creación de eventos.

A partir de ahora ya no tienes excusas para planificar y aprovechar al máximo tu tiempo libre.

La aplicación es gratuita y está disponible para IOS y Android. ■



¡No dejes que tus sueños
mueran en el papel!



ESPACIO 
EMPRENDEDOR

Tu proyecto empresarial, hecho realidad

Te ayudamos con todos los obstáculos que puedas encontrarte durante el proceso de apertura de tu negocio, **ahorrándote tiempo y dinero.**

Te ofrecemos:

- ✔ Análisis y definición de la idea
- ✔ Estudio de viabilidad
- ✔ Asesoría Legal
- ✔ Desarrollo de proyectos
- ✔ Búsqueda de financiación
- ✔ Ejecución
- ✔ Marketing y publicidad

Contamos con los mejores profesionales en...



ASESORÍA LEGAL

INGENIERÍA INDUSTRIAL

MARKETING Y PUBLICIDAD



+Información
922 364 060 - 648 485 745
www.espacio-emprendedor.com



La Ranilla
Espacio Cultural

Taller de macramé

Lunes, 11:00-13:00 h. y 17:00-19:00 h.

Taller de roseta canaria

Lunes, 11:00-13:00 h. y 17:00-19:00 h.

Taller de calado canario

Lunes, 11:00-13:00 h. y 17:00-19:00 h.

Taller de teatro

Lunes y miércoles, 17:30-21:00 h.

Taller de dibujo y pintura para adultos

Miércoles, 17:00-19:00 h.

Taller de dibujo y manualidades niños

Jueves, 17:00-19:00 h.

Taller de punto y ganchillo

Viernes, 17:00-20:00 h.

Animal Print. Maquillaje (Carolina Arte + Arte)

Lunes 3 de marzo, 20:00 h.

Club de Lectura

Lunes 5 de marzo, 20:00 h.

Inauguración "Reflexión"

Viernes 9 de marzo, 20:00 h.

Taller de decoración de alpargatas

Sábado 10 de marzo, 10:00-14:00 h. y 16:00-20:00 h.

Taller de pintura sobre tela

Sábado 17 de marzo, 10:00-14:00 h. y 16:00-20:00 h.

Taller: Descubre la orfebrería

Sábado 24 de marzo, 10:00-14:00 h. y 17:00-19:00 h.

Taller de reciclado de CD's

Domingo 25 de marzo, 11:00-14:00 h.

AGENDA DEL OCIO

MARZO/ABRIL

2018

Los eventos que se muestran son una selección de los que puedes encontrar en la APP, consulta la aplicación para acceder a toda la programación.

La agenda del ocio no se hace responsable de los cambios en la programación de los eventos.

VIERNES 2

Concierto: Ruts y la isla music

Hora: 21:00 h.

Lugar: Teatro Leal, La Laguna

SÁBADO 3

El cielo según San Juan

Hora: 19:30 h.

Lugar: Teatro Leal, La Laguna

VIERNES 2 y SÁBADO 3

Áaron Gómez y Kike Pérez

Hora: 20:30 h.

Lugar: Teatro Guimerá, Santa Cruz de Tenerife

MARZO

JUEVES 8 y 22

Laura Escuela - Cuentacuentos

Hora: 17:30 h.

Lugar: Biblioteca pública de La Laguna

VIERNES 9

Festival de Fado - Katia Guerreiro

Hora: 20:30 h.

Lugar: Teatro Leal, La Laguna

VIERNES 9 y SÁBADO 10

Smoking room

Hora: 20:30 h.

Lugar: Teatro Guimerá, Santa Cruz de Tenerife

SÁBADO 10 y 17, y MIÉRCOLES 14

Don Carlo (Verdi)

Hora: 19:30 h.

Lugar: Auditorio de Tenerife, Santa Cruz de Tenerife

MIÉRCOLES 14 al LUNES 18

ALIOS, Festival internacional de circo

Hora: 18:00 h.

Lugar: Punta Brava, Puerto de la Cruz



MARZO

VIERNES 16

Jorge Drexler

Hora: 21:30 h.

Lugar: Auditorio Teowaldo Power, La Orotava

SÁBADO 17

Sweet California - Festival Mar Abierto

Hora: 23:30 h.

Lugar: Pabellón insular de Tenerife, La Laguna

LUNES 19 - MIÉRCOLES 21

Les Luthiers

Hora: 20:30h.

Lugar: Teatro Guimerá, Santa Cruz de Tenerife



JUEVES 22

EVOCACIONES

Hora: 19:30 h.

Lugar: Auditorio de Tenerife, Santa Cruz de Tenerife

SÁBADO 24 y DOMINGO 25

EL TRICICLE PRESENTA 'HITS'

Horas sábado: 19:30 h. y 22:30 h.

Horas domingo: 18:00 h. y 20:30 h.

Lugar: Auditorio de Tenerife, Santa Cruz de Tenerife

ABRIL

DOMINGO 8

Concierto de Alberto Cortez

Hora: 20:00 h.

Lugar: Teatro Guimerá, Santa Cruz de Tenerife

SÁBADO 14

UB40 en concierto

Hora: 21:00 h.

Lugar: Pabellón Santiago Martín

DOMINGO 22

La chirigota del Canijo

Hora: 20:30 h.

Lugar: Santa Cruz de Tenerife

JUEVES 26 y VIERNES 27

Ballet de Moscú

Hora: 20:00 h.

Lugar: Santa Cruz de Tenerife

VIERNES 27 y SÁBADO 28

GastroMusic tenerife

Hora: 09:00 h.

Lugar: Puerto de la Cruz



VIERNES 13 AL DOMINGO 15

Érase... La ciudad del cuento

Actividades en torno al cuento y la palabra...

Lugar: Realejo Bajo, Los Realejos



JUEVES 19 al SÁBADO 21

Feria del Libro de La Orotava

Lugar: Plaza de la Constitución, La Orotava

VIERNES 27 AL DOMINGO 29

Festival internacional del circo

Lugar: Garachico

SÁBADO 28

Joaquín Sabina en concierto

Hora: 21:00 h.

Lugar: Pabellón Santiago Martín



Escuelas artísticas de Los Realejos



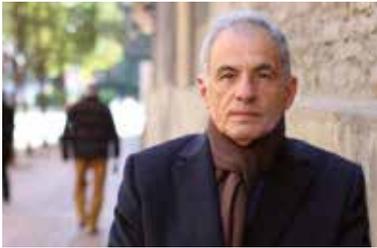
www.escuelasartisticas.com



EN EL PRÓXIMO NÚMERO:

LITERATURA

Un escritor canario descubierto por Plaza y Janes a los 60 años: Miguel de León



TRADICIONES

Calendario de Fiestas Tradicionales. Romería de La Orotava.

ETNOLOGÍA

Los Realejos, Tradiciones de Cruces.

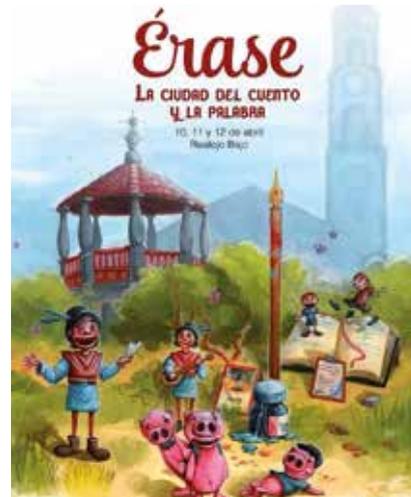
GENTE

Efraín Medina. El gigante de la Moda, sus recuerdos de Venezuela



EVENTOS

Crónica de "Érase" La Ciudad del Cuento y la Palabra. Los Realejos



CUERPO Y MENTE

Resiliencia, Por Lia Barbery, Terapeuta y coach personal. ¿Qué es la Resiliencia? Algunas pautas para aprender a superar circunstancias traumáticas -accidente, la muerte de un ser querido.

¡Y MUCHO MÁS!

Síguenos en Facebook: RevistaChinegua, y mantente al tanto de los próximos avances. ¡Nos vemos en la próxima edición!

¿QUIERES DEJAR DE SER
INVISIBLE?
¡TE AYUDAMOS!



MARKETING Y
COMUNICACIÓN



DISEÑO Y
MULTIMEDIA



DESARROLLO DE
SOLUCIONES WEB



APLICACIONES
Y APPS MÓVIL



e-cheide.com

 puertodelacruz.mobi

¡Muévete en el Puerto!



Tiendas • Restaurantes • Servicios • Ocio • Cultura

y todo lo que necesitas saber para moverte en el Puerto de la Cruz.

Accede en: www.puertodelacruz.mobi y descárgala en tu pantalla de inicio.