

QM QUALITYMADRID

MES DE CELEBRACIONES

¿Qué hay más madrileño que apuntarse a cualquier fiesta?

LOS RINCONES PARA SER BESADO EN MADRID

NOOR RIYADH:

UN VIAJE MÁGICO POR LA LUZ
Y LA CREATIVIDAD



SANTA CRUZ DE TENERIFE

CAR



NA



VAL

7 - 18 de febrero



**1. BUSCA EL LOGOTIPO
QUALITYAR**
Encuentra el logotipo en
cualquier imagen

2. ENFOCA LA IMAGEN
Luego pulsa el botón de
escanear que aparece en
medio de la pantalla

**3. PULSA EL BOTÓN
NUEVAMENTE**
El contenido interactivo
permanecerá en la pantalla
y se reproducirá
continuamente. Si quieres
detenerlo, presiona de
nuevo el botón de escaneo.

Disponible en



EDITORIAL

QUALITYMADRID

QM

En este mes lleno amor, amistad y diversión, nos embarcamos en un viaje que va más allá de las festividades y las tendencias, tejiendo conexiones que resuenan con la esencia misma de este gesto icónico. Desde las celebraciones que pintan nuestras calles hasta las recomendaciones para fortalecer nuestras relaciones, **todo converge en un tapiz en el que el amor se manifiesta de maneras tan diversas como nuestro querido Madrid.**

Las celebraciones de febrero nos unen en una sinfonía de colores y emociones. Desde el deslumbrante Carnaval hasta la riqueza simbólica del Año Nuevo Chino y la dulzura de San Valentín, cada festividad pinta nuestras calles con risas y afecto. Así, nos sumergimos en un lienzo colectivo donde la diversidad cultural de Madrid se convierte en un testimonio tangible de la multiplicidad del amor.

Descubriremos cómo fortalecer los lazos que compartimos con nuestras parejas. Las recomendaciones para la comunicación efectiva se convierten en el puente que conecta nuestras

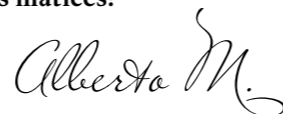
experiencias, construyendo relaciones más profundas y enriquecedoras. Porque el amor, lejos de ser estático, se nutre día a día, en cada gesto, en cada palabra compartida.

Todo empieza y termina en el hogar, nuestro lugar seguro, testigo silencioso de nuestro amor más diario y vulnerable, donde nos atreveremos a descubrir una nueva paleta vibrante. La despedida del minimalismo riguroso da paso a un abrazo cálido del color. Cada elección de diseño se convierte en un susurro que narra la historia del amor en la intimidad de nuestros espacios, recreando de alguna manera el beso que da vida a cada rincón.

Queridos lectores, este número de Quality Madrid es más que un conjunto de páginas; es una invitación a sumergirse en la riqueza de nuestro entorno, en la conexión que compartimos como comunidad y en la celebración de todas las formas de amor. Abramos juntos este capítulo, donde cada palabra, cada imagen, es una expresión de la vibrante esencia que nos define como madrileños y amantes de la vida.

En estas páginas, encontraremos una narrativa que no solo celebra el amor en sus diversas manifestaciones, sino que también rinde homenaje a la historia y la identidad que compartimos como comunidad. Os invitamos a sumergiros en las historias que dan forma a nuestro amor por Madrid y a explorar cómo estas conexiones, tan diversas como las celebraciones de febrero, enriquecen nuestra experiencia diaria.

¡Bienvenidos a un viaje que celebra la magia del amor en todos sus matices!



La revista impresa la podréis encontrar en los diferentes barrios y municipios de la Comunidad de Madrid. La lectura y la diversión no tiene precio.

Quality Madrid es una revista gratuita.

Síguenos en Instagram y Tik Tok
@quality.madrid
www.qualitystylo.com

EDITA

Quality Stylo
Carrera San Jerónimo, 18
28014 Madrid
hola@qualitystylo.com
www.qualitystylo.com

CEO Y FUNDADOR

Alberto Morán
albertomorán@qualitystylo.com

DIRECTORA CREATIVA

Edurne Ayape
edurneayape@qualitystylo.com

EDITOR DE CONTENIDO

David V. Castro
davidcastro@qualitystylo.com

DIRECTOR DE FOTOGRAFÍA

Sergio Marijuán
sergiomarijuan@qualitystylo.com

COMMUNITY MANAGER

Patricia de la Calle
patriciadelacalle@qualitystylo.com

DIRECTORA COMERCIAL

Ana Martín
ana.martin@qualitystylo.com

DIRECTORA ÁREA ESTILO

Yolanda Alonso
yolanda.alonso@qualitystylo.com

COLABORADORES

Patricia de la Calle
Iván de la Plata
Jana Suárez
Sofía Labastida
Carlos Bugallal
Gustavo Egusquiza
Luis Vaquero
David V. Castro
María del Carmen Castro
Yolanda Alonso
Moira R. Azcoaga
Bárbara Rodríguez-Carmona
Estrella Valverde

12

GASTROBARRIOS



22

ARTE&
CULTURA



26

COVER STORY
EL BESO DE LA PAZ

VIAJES

28

35

ME CUIDO

COACHING

36

40

LUJO

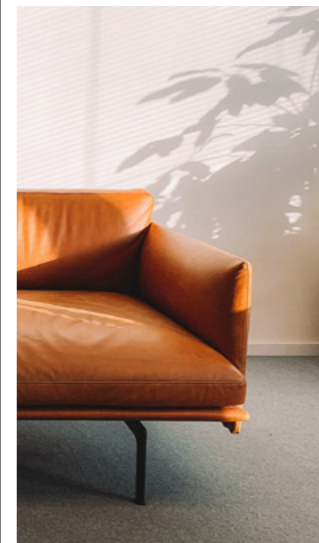


TENDENCIAS

44

48

INTERIORISMO



52

TECNOLOGÍA

EL RELATO

56

MADRID
OCULTO

8

EN FAMILIA

18

LOS RINCONES PARA SER BESADO EN MADRID



Por Patricia de la Calle

Ya se percibe el romanticismo en el ambiente. Febrero está a la vuelta de la esquina y con su llegada hay resquicios de primavera. Pasear por las calles de Madrid en este mes significa sumergirse en las risas de la juventud, en la nostalgia de ancianos que caminan de la mano y en el deleite de paseos por rincones llenos de encanto, por ocultos pasadizos donde se enciende la pasión.

En Quality Madrid hemos aprovechado para buscar esos rincones de ensueño en los que es imposible que te nieguen un beso.



Los tres atardeceres más románticos de Madrid

1

JARDINES DE SABATINI

Situados frente a la fachada norte del Palacio Real este lugar es un regalo para quien lo visita. Pasear por estos jardines decorados con esculturas es como viajar atrás en el tiempo. Déjate besar al caer la noche, es una de las zonas más bonitas para disfrutar de un cálido e impresionante atardecer en Madrid.



1

LA CUESTA DE LOS CIEGOS

Un lugar de película y nunca mejor dicho, puesto que en esta cuesta se han rodado distintas películas españolas. El desnivel que provoca la escalinata de granito que parte desde una pequeña plazuela crea un escenario mágico.

2

CERRO DEL TÍO PÍO

Si salimos un poco del centro y llegamos a Vallecas podremos encontrar un enclave único para ver cómo el sol dibuja el Skyline de la ciudad de Madrid al atardecer. Un atardecer inolvidable.



2

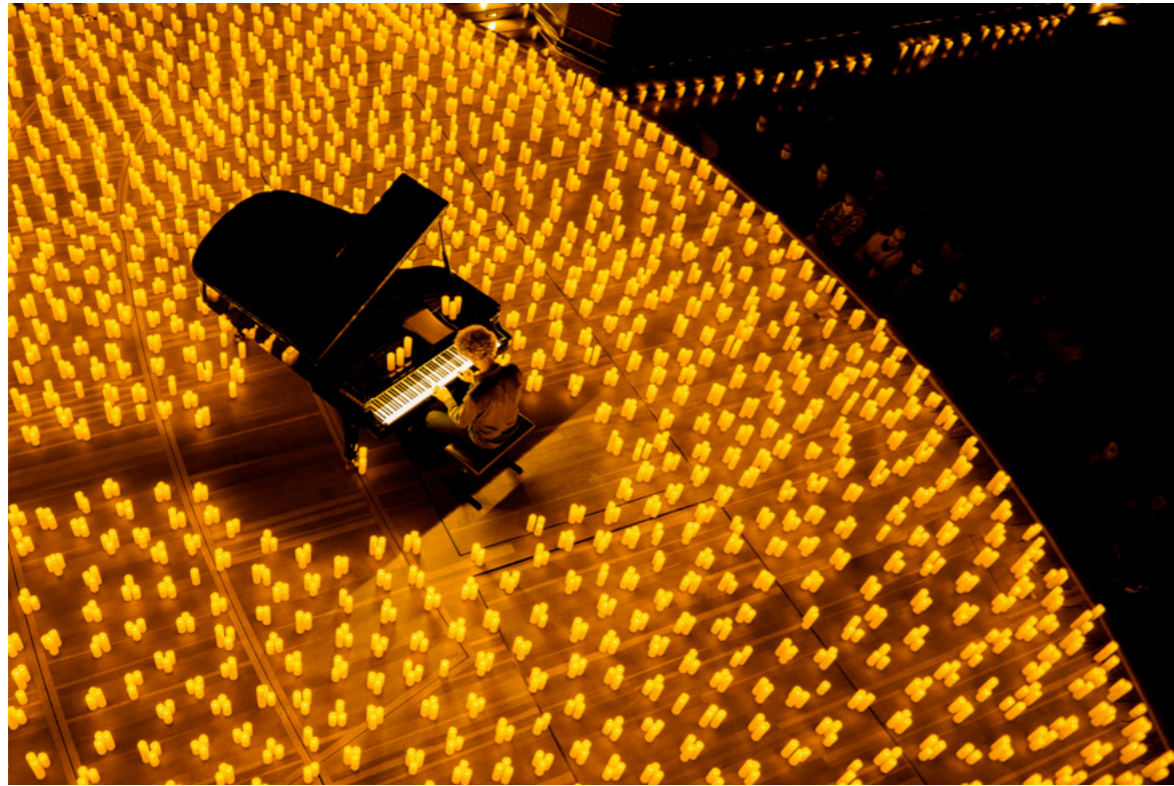
PARQUE EL CAPRICHO

Se trata más bien de un precioso jardín, un auténtico paraíso natural ideal para pasear en pareja. Un palacete, un templete, un fortín, una ría, un lago... Este parque tiene todos los elementos para transformarse en amor puro.

3

TEMPLO DE DEBOD

También un lugar hermoso desde el que contemplar el atardecer. Se trata de un templo egipcio del siglo II a. d. C. instalado en el Parque del Cuartel de la Montaña. Este templo fue donado a España por el gobierno egipcio para evitar que quedara inundado tras la construcción de la gran presa de Asuán.



Concierto Candlelight
© Imagen cedida por Feverup

UN EXTRA DE ROMANTICISMO

Si lo que te gustan son los planes originales y quieres conquistar a tu *'crush'*, estos dos planes son para ti, *"pa' que los disfrutes y pa' que te enamores"* como diría Santa Fe.

1. **Conciertos Candlelight:** Estos conciertos de música clásica a la luz de las velas son todo un acierto en cualquier época del año, pero en San Valentín aún más. Se organizan ediciones especiales con motivo de este día y permiten descubrir icónicos edificios de Madrid como lo son el Círculo de Bellas Artes o el Ateneo de Madrid.
2. **Un paseo en barca por el Estanque Grande de El Retiro:** Un plan de lo más madrileño y de lo más embaucador. Déjate enamorar por las vistas de este emblemático parque, por el reflejo que dibujan vuestras siluetas en el estanque. No te olvides de hacer una foto, es una experiencia que dura toda la vida.

IBIZA



la isla blanca



LA FIEBRE DE LA GASTRONOMÍA NIPONA INVADE *Madrid*

Por Iván de la Plata y Jana Suárez

Espiritualidad, delicadeza, elegancia... la cultura japonesa y más su gastronomía, nos ha invadido cuerpo, alma y sobre todo el paladar. El número de amantes de la gastronomía japonesa en España, y en concreto, en Madrid, no para de crecer en los últimos años, y con ello también el nacimiento de nuevos restaurantes. Es por ello, que Madrid se ha convertido en una de las capitales más interesantes en lo que a oferta gastronómica nipona se refiere. En pocos sitios fuera de Japón vas a tener más y mejores opciones que aquí. Para que recorras diferentes barrios de Madrid, y, además, degustes la comida que ofertan estos restaurantes tan dispares entre ellos, pero siempre basándose en un producto de calidad, unas materias primas excelentes, una precisa y delicada técnica a la hora de tratarlas, la elegancia de las presentaciones y, sobre todo, por su sabor; esta es nuestra selección de 4 restaurantes japoneses de Madrid.

Yugo The Bunker

"Volverán las oscuras golondrinas, en tu balcón tus nidos a colgar". Se trata de una de las más famosas rimas de Bécquer y de la lírica castellana.

¿Paseamos las Letras con sabor japonés?

Muchas veces la comida nos recuerda a nuestra casa, a nuestras raíces, pero otras, supone el comienzo de un viaje iniciático que te lleva a salir de tu entorno natural, es decir, de los platos tradicionales de nuestra gastronomía para **explorar sabores, olores y texturas diferentes** y adentrarnos en otras culturas gastronómicas para devorarlas. Sucede esto cuando descubres el recorrido del universo único que es Yugo The Bunker, el japonés con estrella Michelin de Madrid.

¿Conoces las tradicionales tabernas japonesas (Izakayas)?

Aquí descubrirás la esencia de estas casas, el punto de encuentro habitual en el día a día de cualquier nipón.

Sorprende por su cuidada decoración, con dos ambientes bien diferenciados, una barra de sushi, profusión de maderas, máscaras, banderas... y una cocina mimada hasta el más ínfimo detalle, pues Julián Mármol ha sabido fusionar las cocinas japonesa y mediterránea respetando la sutileza oriental.

Todo es un todo. El producto, el local, el ambiente...y es que Yugo es mucho, mucho más. Y es que en el sótano esconden *"The Bunker"*, un espacio de uso exclusivo para socios, ideado como un búnker japonés de la II Guerra Mundial, que

también se utiliza para clientes con reserva cuando la sala principal está llena, y además existe la opción de alquilar este espacio para celebrar eventos privados.

Yugo The Bunker acaba de estrenar varios menús degustación: **Clásicos del Bunker** y **Evolution El Menú**. Clásicos del Bunker plasma la pura tradición de Yugo mientras que el menú Evolution presenta un repertorio cargado de novedades donde confluyen técnica y emoción.

Este sorprendente establecimiento es un espectacular espacio gastronómico donde saborear una sublime cocina de corte nipón. Y es que el repertorio de este increíble chef autodidacta no ha parado de crecer. Apasionado de su profesión. **Mármol ha logrado ir superándose a lo largo de los años, demostrando que la estrella Michelin que ostenta es fruto de un trabajo meticuloso y excepcional que bien merece este ansiado reconocimiento.**

Destaca el *Menú Evolution*: una propuesta llena de novedades con una estudiada selección tanto de materias primas como de técnicas, que plasman la evolución de la propuesta gastronómica de Yugo The Bunker desde sus inicios hasta el momento actual. **Minimalismo y pureza confluyen en los menús y en cada plato de Yugo**, erradicando los ingredientes externos a la hora de potenciar sabores y equilibrar los platos.

Calle San Blas, 4 - Barrio de las Letras

Ricardo Sanz Wellington

Toca ahora recorrer otras de las zonas más activas y sabrosas en restauración, y más de moda en este momento. Es el turno del **barrio de Salamanca**. Vamos a desvelarte un imprescindible que está dejando huella y por el que te aconsejamos que tienes que pasar, ya que encontrarás en él uno de los mejores restaurantes japoneses de Madrid. Espectaculares Nigiris elaborados con arroz del Delta del Ebro, Usuzukuri de carabenero con salsa de su propio coral, Tataki de atún con vitello tonnato... o grandes iconos de la casa, como los huevos rotos, que versionan el gran clásico popular acompañando a los huevos con dados de papa canaria frita y atún toro en vez del jamón habitual.

Estamos en la elegante casa (dentro del lujoso Hotel Wellington) donde oficia el laureado chef *Ricardo Sanz*, un hombre convertido en leyenda por ser el primero en transgredir las pautas de nuestra gastronomía al **impulsar un concepto culinario que fusionaba la cocina nipona y la mediterránea**, dejando la puerta abierta a otras pequeñas influencias (mexicanas, coreanas...) aunque siempre con el mejor producto ibérico como eje vertebrador. Si hay alguien que lleva más de 20 años al pie del cañón de la gastronomía nipona es Ricardo Sanz. El padre de la cocina fusión japo-mediterránea cuenta en su restaurante Ricardo Sanz Wellington con **1 estrella Michelin y 3 soles Repsol**. Además, *Esteban Murata*, mano derecha de Ricardo desde hace años, está a los mandos en su barra, donde también recomendamos comer.

En este restaurante encuentras técnicas de allí, de Japón, sabores de aquí, de la cocina mediterránea, y al revés, en un local donde el **minimalismo y la sobriedad** (como buen

japonés), son los que mandan. Destacamos unos aperitivos espectaculares, como los encurtidos, espinacas con sésamo tostado, ostra en tempura con hoja de ostra, berenjena confitada en miso, y croqueta de atún con mayonesa japonesa y salsa de anguila. **Imprescindible probar los Usuzukuris**: de Lubina con el torrezno con su piel tostada, de pez limón (hamachi) con mojo verde y soja, de toro con seta de cardo silvestre y soja antigua; y como no, el atún en Sashimi, que es un espectacular lomo de atún rojo, chu-toro y toro. Plato icónico del restaurante de Ricardo Sanz, es su deliciosa y maravillosa interpretación de los huevos rotos con atún macerado, patata canaria y huevo de corral, y el sashimi de carabenero, con una salsa hecha a base de sus cabezas, acompañado de arroz.

Show Must Go On, sí! El show culinario continúa con la **variedad de Nigiris**: de sardina; de cigala flambeada con mantequilla de foie; de mojito con caviar de cítricos y hierbabuena; de salmón flambeado, con salsa kimuchi y lima; de toro flambeado con azúcar moscovado; de pez mantequilla con trufa; de huevo frito con trufa (homenaje a Abraham García de Viridiana) y “fusilado” en muchas cartas; de hamburguesa; con arroz crujiente y hamburguesa de wagyu; y el nigiri de Wagyu (de la zona de Miyazaki). ¿Un Postre? Sin duda la exquisita Mousse de Matcha con chocolate blanco.

Ah, y no dudéis en dejaros aconsejar por el *sumiller* a la hora de acompañar con un maridaje (vino, sake, té o cerveza) o probar los delicados Mochis artesanales con los que suelen cerrar la experiencia.

*Calle de Velázquez, 6
Barrio de Salamanca.*

Ugo Chang

El que fuera un pequeño pueblo aledaño a Madrid es ahora una de las zonas más pujantes de la capital, haciendo del norte de la ciudad una de las zonas más adineradas de Madrid: hablamos ahora de **Chamartín**, un distrito de contrastes al norte de la capital de España.

Y en Chamartín, es donde es imprescindible descubrir el restaurante Ugo Chang; y donde nos sumergimos y reflexionamos sobre la cocina japonesa y sus lazos con el mundo. Y como leitmotiv, el producto y la temporada. Y es que en Ugo Chang tienen una manera muy personal de ver y entender la cocina, buceando profundo, pero siempre volviendo a la superficie para coger aire. Ugo chang **ha sido elegido el mejor restaurante del año de Madrid**: cocina japonesa al más puro estilo castizo. La Academia Madrileña de Gastronomía ha destacado a este establecimiento dedicado a la cocina japonesa como el mejor restaurante en 2023, y además cuenta con **una estrella Michelin**.

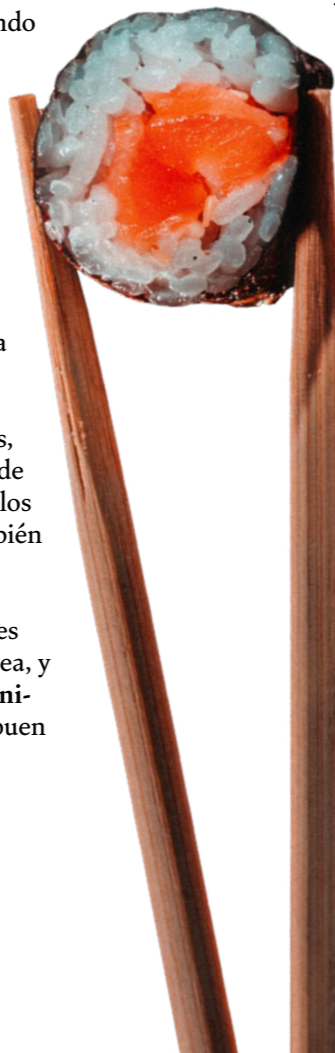
Un restaurante contemporáneo con dos barras y una marcada esencia japonesa. Con una cocina a vista de todos, este lugar no deja absolutamente nada al azar ya que cuida cada detalle y se destaca por ser dinámico y siempre actual. El restaurante, que lleva el apodo que desde pequeño tenía su dueño, el chef *Hugo Muñoz*, Hugochan, otorgado cariñosamente por su abuelo; es hoy emblema de una cocina japonesa que trastea con osadía y perseverancia la miscelánea de otras culturas y pone en relevancia siempre el producto de temporada. ¿Un ejemplo? Los parpadeos fugaces y sabrosos a los clásicos culinarios de Madrid, recreando platos como **la gyoza de callos a la madrileña** o su versión de los soldaditos de pavía.

Entre las creaciones más celebradas de la carta, se pueden mencionar la **ensaladilla rusa deconstruida**, el **nigiri de huevos rotos con panceta y la tempura de bacalao con dashi de pimiento rojo asado y sal de las algas**, en honor a la mítica taberna madrileña de la ‘Casa Labra’.

En este espacio bucólicamente minimalista también destacamos el ‘Sunomono’ de mejillón gallego al hierro; la Gyoza de callos a la madrileña con garbanzo frito; las fabas asturianas guisadas a fuego lento con sashimi de erizo encima, y algas gallegas o su visión de la sopa de cebolla, así como la multitudinaria colección de ‘nigiris’, desde el de angulas, a la cococha de merluza en tempura o un homenaje a una receta icónica de Martín Berasategui con el ‘Nigiri’ de foie gras, anguila ahumada, compota de manzana y mirin envejecido.

Encontraremos también una gran variedad en bodega que va desde sakes hasta tintos gallegos, blancos canarios y una amplia selección de vinos y champañas.

*Calle de Félix Boix, 6
Chamartín*



Izariya

Chamberí alberga el Museo Sorolla y el Museo Geominero. El primero está situado en la casa donde vivió el pintor valenciano y, al margen de la exposición de sus cuadros, una visita a sus instalaciones permite disfrutar de sus valiosas colecciones de esculturas, muebles y cerámicas, así como de su fantástico jardín. Tanto su concepto como su comida son pura delicia. El local es maravillosamente sencillo y sobrio, y cuenta con una pequeña y coqueta barra y luego varias zonas de mesas y unos reservados.

¿A quién va dirigido Izariya? Pues a ese, cada vez más creciente, porcentaje de la población que consideramos la comida como el mayor de los placeres de la vida y que nos gusta probar una cocina japonesa que se aleje de lo típico. Al frente del restaurante está el maestro *Masahito Okazoe*. El chef nipón cuenta con varios restaurantes en Japón y decidió iniciar una nueva aventura en Madrid. Es por ello, por su carisma y su autenticidad, que conocer a Masahito forma parte también del encanto de Izariya. En Izariya destacamos platos como Siizakana, Oshinogi, Ni-

kumono o Kuchidori: Este plato consiste en varios mini bocados que sirven a la vez: tempura, croqueta de setas, langostino frito, gunkan de kakuni (cerdo), surinagashi de calabaza (una crema ligera), chips de castañas y shira-ae de kaki (un plato a base de verduras y tofu). También, el delicioso Sakiduke, denominado “el aperitivo del chef”, que es tofu con dashi (caldo de pescado y kuzu). Por supuesto hay que probar algo más típico como es el sashimi (Tsukuri), compuesto por varios cortes de calamar, toro, atún y pescados blancos. Excelentes platos son el **Wanmono**: que es una sopa clara de vieiras y pescado blanco. Diferente a la típica sopa miso y más rica; el **Yakimono**: que consiste en un pescado blanco hecho a la parrilla y acompañado de corteza crujiente y erizo. ¿Y de poste? Llega el momento de degustar un **bocadito de té verde en helado, flan y dorayaki** (mini sándwich tipo Macarons) o alguna fruta de temporada tratada y presentada en diferentes versiones.

*Calle de Zurbano, 63
Chamberí*

Since 2021

Bugabar

CERVECERÍA - COCKTAIL BAR
VERMUTERÍA



GALERÍA CANALEJAS | MADGOURMETS

Calle Alcalá, 12. Madrid

FEBRERO, UN MES LLENO DE CELEBRACIONES EN MADRID

Por Sofía Labastida

¿Qué hay más madrileño que apuntarse a cualquier fiesta? En esta familia nos gusta celebrarlo todo y febrero será el mes ideal para hacerlo, ya que se junta el Año Nuevo Chino, el año del Dragón, los carnavales y San Valentín, y Madrid no defrauda con todo lo que nos tiene preparado. Empezamos...

Carnavales

10 al 14 de febrero

Cada vez más madrileños se unen a celebrar la época de Carnaval en la ciudad, su colorido y diversión no dejan indiferente a nadie. El 10 de febrero también marca el inicio de los días de Carnaval, cuyo epicentro será –como en años anteriores– las zonas de **Madrid Río** y **Matadero Madrid**. En su tradicional desfile se busca mostrar la diversidad cultural de Madrid, y se **une lo clásico español con la representación de las culturas iberoamericanas** presentes en la

ciudad, por lo que es una fiesta inclusiva y llena de música y variedad. No te puedes perder **el pregón, las actuaciones musicales, el manteo del pelele, el encuentro de murgas y chirigotas.**

El cierre del carnaval, que será el 14 de febrero, lo marca el **“entierro de la sardina”**, un divertido cortejo fúnebre que recorre el Manzanares con la sardina para ser enterrada en la Fuente de los Pajaritos en la Casa de Campo. Se dice que

Carlos III ordenó enterrar una remesa de pescado podrido que llegó a la capital en el río Manzanares, y desde entonces se ha hecho este simbólico cierre para iniciar la cuaresma. Además de las fiestas oficiales, que se pueden ver en www.carnavalmadrid.com, es común encontrar eventos especiales para grandes y pequeños en los restaurantes y bares de la ciudad. Uno de los más populares (solo para adultos) es la **fiesta de máscaras en el Círculo de Bellas Artes.**



Gran Desfile de Carnaval Madrid 2023
Autor: Fernando Tribiño
© Madrid Destino



Inauguración Año Nuevo Chino 2023
© Ivan Martínez Segovia

El Año del Dragón

Desde el 10 de febrero

El 10 de febrero es la llegada del año nuevo chino, el Año del Dragón uno de los más esperados y reverenciados por la cultura china. **Se cree que el dragón trae buena fortuna, prosperidad y poder**, por lo que será un año muy especial para millones de personas en el mundo. En la web www.madridchino.com se irán actualizando las actividades oficiales alrededor de esta fecha, pero te adelantamos que **Usera** (el 'chinatown' de Madrid) tendrá una actividad frenética, empezando por el colorido desfile presidido por un dragón, danzas, banquetes y fuegos artificiales. ¿Sabías que es tradición intercambiar sobres rojos con dinero? Esto es una señal de buena fortuna.

14 de febrero

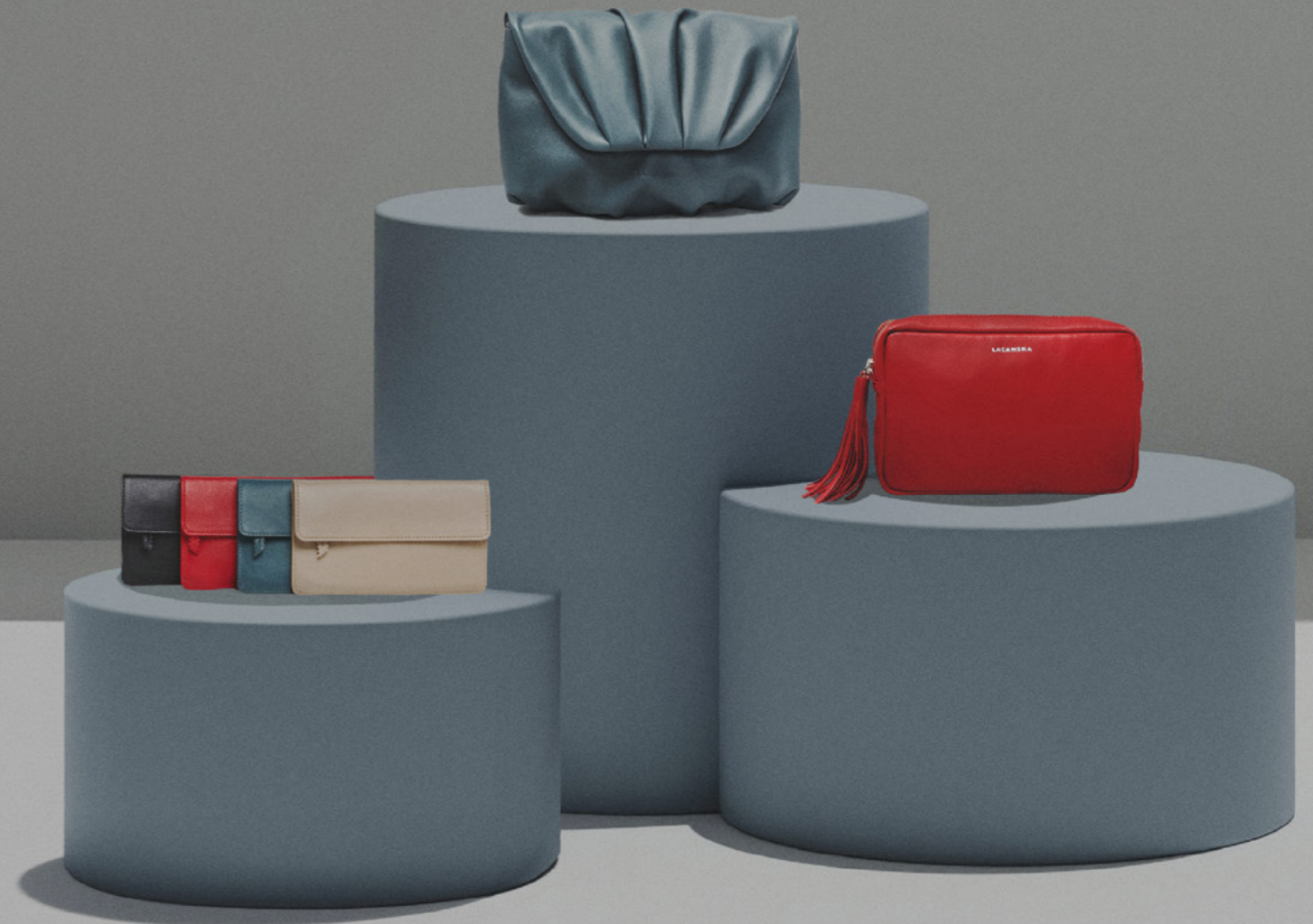


San Valentín

El día del amor y la amistad se suele relacionar con el amor de pareja, pero también es un buen pretexto para celebrar **el amor a la familia**. Es una fiesta católica en su origen, y se cree que fue lanzada por San Valentín de Roma para contrarrestar las festividades paganas y los excesos del imperio romano. **Este año coincide con el fin de carnaval y el miércoles de ceniza**, si tienes tiempo se pueden combinar los dos planes, y por la tarde-noche consentirnos un poco en familia. Para ir con niños, y como es día escolar, proponemos ir a merendar una fondue de chocolate con frutas, nubes y un mini donut, en la terraza **El Cielo de Alcalá**, un acierto seguro con la familia y en un ambiente único, con unas vistas espectaculares al retiro y sus alrededores. Casi todas las cafeterías y pastelerías en Madrid tienen ediciones especiales por este día, con tartas en forma de corazón o propuestas especiales, seguro que encuentras alguna cerca de casa o del cole para hacer este día un poco más especial.

@mylacambra
www.mylacambra.com
info@mylacambra.com

C/ Divino Pastor 16. 28004 Madrid
Lu - Vi: 11-14:30 & 17-20.30 | Sábado: 11-14:30



LACAMBRA

HANDMADE IN SPAIN

Entramos en febrero, mes de los enamorados, y que mejor que dejar volar los sentidos y la imaginación con las exposiciones y el teatro. En dramaturgia os presento una comedia y una tragedia para abarcar todo el abanico de las emociones. En cuanto a exposiciones os traigo dos muy diferentes, en una de ellas viajaremos a la infancia y en la otra descubriremos el arte de la encuadernación.

Por Carlos Bugallal

OPERA GALLERY MADRID – EXPOSICIÓN – GEORGE MORTON – CLARK, IT'S FRIDAY ALL WEEK.

Calle de Serrano 56. Hasta el 10 de febrero de 2024
Lunes a sábado: de 10:00h a 19:00h.



George Morton-Clark (1982, Tooting, Londres) estudió animación durante tres años en la Universidad de Londres y se licenció en el Instituto de Arte y Diseño de Surrey. Gracias a esta formación da vida a conocidos personajes de dibujos animados en sus obras, las cuales impregna de una atmósfera abstracta de energía y vivacidad. Emplea óleo, acrílico y carboncillo sobre lienzo sin imprimir para crear sus piezas. Así, de la mano de colores intensos y trazos espontáneos, el artista crea una propuesta aparentemente sencilla, pero que comu-

nica historias alegóricas. Inspirándose en el cine, la música, sus viajes y la imaginación pop, combina elementos abstractos con figurativos, trabajando con técnicas expresionistas.

La obra de Morton-Clark forma parte de importantes colecciones privadas y públicas de Estados Unidos, Europa, Oriente Próximo y Extremo Oriente. El artista también ha colaborado con grandes marcas como All Saints Clothing, DeLonghi, The Macmillan Cancer Trust y Penguin Books.

ARTE&CULTURA



FUNDACIÓN PONS – EXPOSICIÓN – ENCUADERNACIÓN ARTÍSTICA CONTEMPORÁNEA

Calle de Serrano 138 – Desde el 20 de febrero hasta el 8 de marzo de 2024.
Lunes a jueves: de 09:00h a 18:00h y los viernes de 09:00h a 15:00h.

Las encuadernaciones que se presentan en esta exposición pertenecen a la **Colección Saavedra** y son un magnífico exponente del cambio de paradigma que se gestó a finales del XIX y en la primera mitad del XX, que afectó al arte en general y a la encuadernación en particular, y se manifiesta en la decoración de las encuadernaciones modernas y contemporáneas.

Los primeros cambios son representaciones más orgánicas, procedentes del Modernismo y del Art Nouveau. Pero las propuestas formales más radicales llegan con la aparición de las

Vanguardias Artísticas. Las artes gráficas y la encuadernación participan de lleno.

En esta selección de obras podemos observar dicha transición, no solo en los diseños decorativos sino también en los materiales y en las técnicas necesarias para llevar esos diseños a las tapas de los libros. Diseño y técnica, arte y oficio, se unen en las encuadernaciones que aquí se presentan consiguiendo una gran expresividad y variedad estética plasmadas gracias a la calidad técnica del encuadernador. Aunque la presencia de los en-

cuadernadores españoles es la más numerosa, hay obras también de magníficos y reconocidos artistas franceses, belgas, ingleses y norteamericanos, lo que nos permite conocer distintos modos de expresión en un mismo periodo cronológico.

Con estos mimbres, se entiende que las encuadernaciones que podemos ver en la Fundación Pons **han dejado de tener solo una función de conservación o de mero embellecimiento del libro** y que éste ha pasado a ser el soporte de una manifestación artística.



SALA MIRADOR – CALÍGULA DEBE MORIR.

C. del Dr. Fourquet, 31. Todos los jueves de febrero, excepto el día 8, a las 20:00h.

Calígula fue el tercer emperador romano, gobernando el imperio desde el año 37 a enero del 41, fecha de su muerte. La primera parte de su administración fue próspera mediante una gestión notable. Tras sufrir una grave enfermedad, su

comportamiento en el poder se vuelve autoritario, despótico y demente llegando a hacer cónsul a su caballo Incitato. Después de varios intentos para acabar con su vida, fue asesinado el mismo día que tomó el poder Claudio, quién mando ejecutar a los culpables de la muerte de su sobrino.

“Ella, mi hermana, mi amante, mi amor, ha muerto, y ya nada, nunca, volverá a ser como antes”. El terrible dolor que supone para Calígula la temprana pérdida de su hermana Drusila, desatará en su interior una rebelión metafísica contra el orden de las cosas. Si el mundo es absurdo, su gobierno también lo será. Se obsesionará entonces con lo imposible, con la luna... Se presentará a sí mismo como un dios y tratará, gracias a su poder absoluto, de pervertir todos y cada uno de los supuestos valores humanos. Y todo esto lo hará frente a la mirada impasible de su generación. Frente a nuestros ojos. “Sí. Hice todo lo que hice, porque podía hacerlo”. **Mabel del Pozo, directora de la obra.** Un monólogo que no deja indiferente, desde el principio hasta el final **toca todas las emociones y muestra los recovecos más profundos del ser humano.** Una actuación sobrecogedora.

Corredera Baja de San Pablo 15.
Los domingos a las 18:15h, del 4 de febrero hasta el 7 de abril.



TEATRO LARA, SALA LOLA MEMBRIVES – EN EL SALÓN.

Todas las historias de EN EL SALÓN se desarrollan en un único espacio, el salón de una casa. O de varias. Alrededor de un sofá, los personajes protagonistas tendrán cinco encuentros significativos que, en clave de humor, definirán el futuro de su relación. **Un salón y cinco historias:** Dos primos enfrentados a una decisión sobrenatural; una pareja desnuda su intimidad con un sofá como excusa; dos hermanos con un dilema tan determinante como ridículo; una pareja ante lo que debería ser la clásica ruptura, pero no lo es; otra pareja y tres maneras diferentes de vivir una crisis. Ya sea como punto de encuentro o desencuentro, lo que les cambiará la vida, ocurre en el salón. **En clave de comedia las cinco historias atrapan, sorprenden y con su ritmo mantienen pegado al público a la butaca.** La complicidad entre los actores y la frescura de su actuación hace que la obra se haga corta.

EXPERIENCIAS **MUY MADRID** *que enamoran*



HOTEL
MAYORAZGO
★★★★

EL BESO



QUALITYMADRID

de la paz

Por Quality Madrid

Todos tenemos en la retina muchos besos grabados: Casablanca, el beso de Judas, Iker y Sara... Y por supuesto, el beso del fin de la II Guerra Mundial.

Un Times Square en blanco y negro que alegre tras tanto dolor. Año 1945. **Un marinero besa a una enfermera mientras los transeúntes los observan con curiosidad y sonríen.** La escena se ha vuelto icónica: la mano del hombre en su cintura, la forma en que la inclina sobre su brazo izquierdo y la besa con una pasión renovada, como si hubiera olvidado por completo las desgracias de la guerra. La realidad de este icónico momento, sin embargo tiene dos versiones muy distintas, la del marinero y la de la enfermera.

El marinero *George Mendonsa* cuenta, que estando en una cita con otra mujer en el Radio City Music Hall, la gente de la calle empezó a golpear los cristales del local y a gritar como locos. Nadie entendía nada hasta que pararon el espectáculo, el dueño del local encendió las luces y **se anunció que los japoneses se habían rendido.** Fueron todos a celebrar a Times Square y bebieron durante horas y horas... Un rato más tarde al salir, el marine vio a una enfermera, lo que hizo que todos los recuerdos de la guerra se le viniesen a la cabeza. Al instante, **se acercó a ella y la besó.** Afirma que no se fijó ni en su cara, y que si no fuese vestida así jamás lo hubiese hecho.

Curiosamente la que acabaría siendo esposa de George fue su cita de aquel día, y vivieron juntos durante más de setenta años en Rhode Island. Como afirmó en una entrevista, "mi auténtico mejor beso nunca se hizo famoso". George Mendonsa falleció en 2019 con 95 años, al caerse en la residencia donde estaba ingresado.

La enfermera era *Greta Friedman*. Nacida en Austria en 1924 con el nombre de Greta Zimmer, tuvo que trasladarse a Estados Unidos en 1939 junto a dos de sus hermanas debido a la ocupación nazi en Austria. Una de sus hermanas fue enviada a Medio Oriente. Desafortunadamente, nunca más tuvo la oportunidad de reunirse con sus padres, ya que ambos perdieron la vida durante el Holocausto. Aquel 14 de agosto estaba trabajando como asistente de un dentista, es por ello que **la celebración le pilló con el traje de enfermera.**

En una entrevista afirmó que no fue para nada un momento romántico. "Era simplemente una persona borracha celebrando" "Sentí que él era muy fuerte. Me apretaba mucho. No estoy segura del beso" dijo. Años más tarde de esta entrevista, **la revista TIME afirmó que el acto había sido un caso de acoso sexual.** En cualquier caso, lo que sí es seguro es que este beso se recordará como uno de los más célebres de la historia... **El beso de la paz.**

NOOR RIYADH:

un viaje mágico por la luz y la creatividad

Por Gustavo Egusquiza

En su tercera edición, el festival de arte lumínico más grande del mundo, Noor Riyadh, convirtió a la capital saudita en un lienzo creativo con más de 120 obras de artistas de todo el mundo.

La escena cultural de Arabia Saudita está experimentando cambios notables, especialmente en la capital, donde no para de florecer un próspero entorno artístico. Dentro de este contexto de gran optimismo ha tenido lugar el festival Noor Riyadh presentado como parte de la **Iniciativa de Arte de Riad**, y que tiene como objetivo principal **fomentar y respaldar la creatividad local e internacional a través de obras iluminadas dispersas por toda la capital saudita**. Este es uno de los cuatro proyectos lanzados por la Comisión Real para el proyecto de la Ciudad de Riad 2030 que tiene como objetivo modernizar la capital con una serie de inversiones en recintos turísticos, instalaciones científicas y organización de eventos deportivos y festivales de alcance internacional.



Un universo de descubrimiento a través de inspiradores talleres y envolventes charlas

Comprometido con la comunidad local, Noor Riyadh 2023 presentó dentro del marco del festival más de 100 talleres, 40 charlas, actividades familiares y más de 1,000 recorridos guiados. Más allá de la experiencia visual, el festival ha preparado un programa que busca enriquecer la experiencia para quienes asisten. Se han organizado charlas cautivadoras, abordando temas como; 'La Perspectiva del Artista: Ahmed Mater y Carsten Holler', 'Dando Vida a Espacios: Creando Lugares a Través del Arte' y 'Cultivando Audiencias y Comunidades', todas ellas dentro del dinámico JAX District. Para las familias, las celebraciones incluyen actividades como juegos

con impresiones, iniciación al tejido y una sesión sobre 'Construyendo el Futuro', todo preparado para llevarse a cabo en el pintoresco Salam Park. Mientras tanto, los talleres en JAX District exploran una variedad de temas, desde el movimiento urbano hasta el impacto de la impresión y la expresión poética. Adicionalmente, se organiza la exposición 'Refracted Identities, Shared Futures' en el JAX District, del 30 de noviembre de 2023 al 2 de marzo de 2024, que ofrece una exploración más íntima de los conceptos del festival. Con obras de más de 30 artistas, aborda la mitología, astrofísica, inteligencia colectiva y las propiedades únicas de la luz.



Resplandor Urbano: Una Ciudad que Brilla

Dirigido por Jérôme Sans, el equipo de curadores incluyó a Pedro Alonzo, Fahad Bin Naif y Alaa Tarabzouni que han sido los encargados de organizar el evento, enfatizando como objetivo principal el **integrar el arte en el tejido urbano de Riad**. Con más de 120 obras de artistas de todo el mundo, Noor Riyadh presentó instalaciones conceptuales y proyecciones a gran escala en cinco lugares diferentes de la ciudad. La temática de Noor Riyadh 2023, 'El Lado Brillante de la Luna del Desierto', exploró la luz como una fuerza que nos une, reconforta y conecta a todos. Desde las esculturas de Janet Echelman hasta las proyecciones monumentales de vídeo de Diana Thater y SUPERFLEX, el festival ofreció una experiencia única. Artistas de 35 países invitaron a los visitantes a tomarse un momento para **trascender en el tiempo y el espacio**, y reintegrarse en medio de la luminosidad de la ciudad que contrasta con el entorno árido, característico de la región. La luminosidad del festival se desplegó por toda la ciudad, con cinco centros principales estratégicamente ubicados. Desde el emblemático King Abdullah Financial District hasta

el enfoque artístico de JAX Diriyah, y desde el escénico Wadi Hanifah hasta los parques de Salam y Wadi Namar, estos puntos garantizaron que cada rincón de Riad fuera impregnado por la esplendor de Noor Riyadh 2023.

La lista de artistas de este año en Noor Riyadh incluyó a Bruno Ribeiro, Chris Levine, Christopher Bauder, Dana-Fiona Armour, Diana Thater, Drift, Janet Echelman, Philippe Parreno, Shoplifter y Lachlan Turczan, entre otros.

En su tercera edición, Noor Riyadh ha conseguido ir más allá de la exhibición pública con presentaciones espectaculares. Desde el impresionante 'Desert Swarm' de DRIFT hasta la fascinante obra de luz de Christopher Bauder, 'DIALOGUE', entre las torres arquitectónicas de Riad, el festival brindó una experiencia envolvente. Sin embargo, la maravilla no concluyó en este punto; numerosos lugares adicionales ofrecieron una perspectiva privilegiada de las obras de arte fascinantes. La Ciudad Digital, la Biblioteca Nacional del Rey Fahd y puntos de referencia como Kingdom Tower y Faisaliah Tower se unieron a este lienzo luminoso.





MÁS INFO

THE HOUSE OF THE PERFECT PINT
 COMIDAS & CENAS · MENÚ DEL DÍA · DEPORTES · DJS
 TERRAZA · EVENTOS PRIVADOS · CONCIERTOS
 PUB QUIZ · INTERCAMBIO DE IDIOMAS · BEER GARDEN



EVENTOS

AVDA. DE BRASIL, 7 - MADRID - THEIRISHROVER.COM - 915 97 48 11



NUTRICIÓN EQUILIBRADA: *tu mayor aliada*



Por Luis Vaquero

La nutrición equilibrada no solo es un acto de alimentación, sino una **inversión vital en nuestro bienestar físico y mental**. A continuación, exploraremos a fondo los diversos beneficios que una dieta balanceada puede aportar a nuestra vida cotidiana.

ENERGÍA Y RENDIMIENTO

La elección de alimentos ricos en carbohidratos complejos no solo es esencial para satisfacer nuestras necesidades energéticas diarias, sino que también desempeña un papel crucial en el rendimiento físico y mental. Estos carbohidratos, presentes en alimentos como avena, quinoa, legumbres y batatas, se descomponen lentamente en glucosa, proporcionando un suministro constante de energía a lo largo del día.

Además, al combinar carbohidratos con proteínas magras, como pollo, pescado o tofu, y grasas saludables, como aguacates o aceite de oliva, creamos comidas equilibradas que no solo satisfacen el hambre, sino que también mantienen niveles de azúcar en sangre estables. **Este equilibrio es fundamental para prevenir los picos y caídas de energía que pueden dejarnos sintiéndonos fatigados o irregulares.**

La sinergia de estos nutrientes no solo alimenta nuestros músculos y órganos, sino que también **nutre nuestro cerebro**. Una mente bien alimentada es más capaz de mantener la concentración, la memoria y la claridad mental, aspectos esenciales para un rendimiento óptimo en el trabajo, el estudio o cualquier actividad diaria. En resumen, **la nutrición equilibrada es la fuente de combustible que impulsa nuestro cuerpo y mente**, permitiéndonos enfrentar las demandas diarias con vitalidad y agudeza.

FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO

La nutrición equilibrada desempeña un papel crucial en fortalecer nuestro sistema inmunológico, la primera línea de defensa contra enfermedades e infecciones. **Una dieta rica en una variedad de frutas y verduras coloridas** proporciona una abundancia de vitaminas y minerales esenciales que trabajan en conjunto para optimizar la función inmunológica.

Las vitaminas C y E, presentes en cítricos, fresas, nueces y semillas, actúan como poderosos antioxidantes que protegen las células del sistema inmunológico del daño oxidativo. Asimismo, la vitamina A, presente en zanahorias, batatas y espinacas, es esencial para mantener la integridad de las mucosas y la piel, actuando como una barrera física ante patógenos invasores.

Los minerales como el zinc y el selenio, que se encuentran en alimentos como nueces, semillas de calabaza y legumbres, son **cruciales para el funcionamiento óptimo de las células inmunitarias**.

Además, la fibra presente en frutas, verduras y granos enteros alimenta las bacterias beneficiosas en el intestino, conocidas como microbiota.

MANTENIMIENTO DEL PESO SALUDABLE

La nutrición equilibrada desempeña un papel vital en el mantenimiento de un peso saludable. Al centrarse en porciones adecuadas y elegir alimentos nutritivos, se evita el riesgo de desequilibrios que podrían conducir al aumento de peso no deseado. La fibra, abundante en granos enteros, frutas y verduras, no solo promueve la salud digestiva, sino que también contribuye a la **sensación de saciedad**, facilitando la gestión del peso.



BIENESTAR MENTAL

La conexión entre la nutrición y el bienestar mental es un fascinante campo de investigación que destaca cómo **nuestros hábitos alimenticios influyen directamente en nuestra salud emocional y cognitiva**. Incorporar alimentos ricos en nutrientes específicos puede marcar una diferencia significativa en la función cerebral y en nuestro estado de ánimo.

Los ácidos grasos omega-3, presentes en pescados grasos como el salmón, las nueces y las semillas de chía, son conocidos por sus beneficios para la salud cerebral. Estos ácidos grasos son **componentes esenciales de las membranas celulares cerebrales**, y estudios sugieren que pueden desempeñar un papel crucial en la mejora de la función cognitiva y la prevención de trastornos neuropsiquiátricos.

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS

La adopción de una dieta equilibrada actúa como una poderosa herramienta de prevención contra enfermedades crónicas. **Reducir el consumo de alimentos procesados y limitar las grasas saturadas** disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y otras afecciones relacionadas con la dieta. Optar por **alimentos frescos y naturales** se convierte en una inversión valiosa en la salud a largo plazo.

En conclusión, la nutrición equilibrada no es solo un acto de alimentarse, sino una forma de cuidado personal integral. Al cultivar hábitos alimenticios conscientes y variados, estamos contribuyendo a una vida más saludable y plena. La elección de alimentos nutritivos es un acto de amor propio que impacta positivamente en todos los aspectos de nuestra existencia.



LA CLAVE DE LA COMUNICACIÓN EFECTIVA CON NUESTRA PAREJA

Por David V. Castro

En el mes del amor, hablar de comunicación es un MUST, ya que ésta es el cimiento sobre el cual se erige cualquier relación sólida y duradera. En el fascinante viaje hacia una CONEXIÓN más profunda en pareja, descubrimos cómo el coaching puede ser el faro que guía hacia la COMPRENSIÓN mutua y la construcción de puentes emocionales. Este artículo te sumergirá en estrategias prácticas respaldadas por el coaching, proporcionándote las herramientas necesarias para transformar la forma en que te comunicas y AMAS.



Escucha activa y empatía

En el vertiginoso ritmo de la vida moderna, la verdadera escucha a menudo se pierde en la cacofonía del día a día. El coaching nos invita a sumergirnos en el arte de la escucha activa, una **habilidad transformadora que va más allá de simplemente oír palabras**. Aquí, la atención se centra en entender las emociones subyacentes, en captar los matices no expresados. A través de ejercicios prácticos, aprenderás a cultivar la paciencia y la presencia necesarias para escuchar con el corazón abierto.

La empatía, aliada inseparable de la escucha activa, se convierte en el pegamento que une a las parejas de manera más profunda. Más allá de comprender las palabras pronunciadas, **se trata de sentir la experiencia del otro**. El coaching te guiará a través de estrategias para desarrollar una empatía más profunda, permitiéndote poner tus propios juicios de lado y sumergirte en la perspectiva única de tu pareja. Descubrirás que, al comprender las emociones y experiencias del otro, **se abre un espacio donde el entendimiento florece y los lazos afectivos se fortalecen**.

Estos pilares de la escucha activa y la empatía no solo transformarán la manera en que te comunicas con tu pareja, sino que también sentarán las bases para una conexión más auténtica y significativa. A medida que perfeccionas estas habilidades, **construirás un puente sólido hacia un terreno emocional compartido**, donde el amor y la comprensión fluyen libremente.



Palabras con corazón y tacto. La importancia de la CNV

En el complejo entramado de la vida en pareja, las palabras pueden ser tanto un puente que une como una barrera que separa. **La Comunicación No Violenta (CNV)**, respaldada por el coaching, emerge como una guía delicada para transformar las interacciones diarias en una danza armoniosa de comprensión y amor.

La CNV no se trata simplemente de cambiar las palabras que usamos, sino de transformar la intención detrás de ellas. Reemplazamos críticas y juicios con expresiones de nuestras necesidades y deseos más profundos. El coaching puede brindarte ejemplos prácticos y técnicas para convertir cualquier conflicto potencial en una oportunidad para un **entendimiento más profundo**.

Imagina una conversación en la que cada palabra es un pétalo que florece, revelando la esencia de tus sentimientos más íntimos. A través de la CNV, aprenderás a comunicar tus pensamientos y emociones de una manera que sea **receptiva y no confrontativa**. Descubrirás que, al expresar tus necesidades con claridad y empatía, creas un espacio donde tu pareja se siente libre para hacer lo mismo.

La CNV se convierte así en una llave maestra que abre las puertas del corazón, permitiendo que el amor fluya sin obstáculos. Al adoptar

estas estrategias, no solo cambiará la dinámica de tu comunicación, sino que también cultivarás una conexión más profunda basada en la autenticidad y el respeto mutuo. Este enfoque, respaldado por el coaching, se convierte en un faro que ilumina el camino hacia **una relación donde las palabras se convierten en un lazo amoroso entre dos corazones**.

En conclusión, la comunicación se revela como el alma misma de una relación saludable. Es el puente que conecta a dos personas, permitiéndoles comprenderse, apoyarse mutuamente y compartir las alegrías y desafíos de la vida. La habilidad para escuchar activamente, expresar de manera clara y empática, junto con la adopción de estrategias como la Comunicación No Violenta, se convierten en herramientas esenciales para construir y mantener este vínculo fuerte. La comunicación efectiva se erige como el cimiento sobre el cual se edifica **el amor duradero**, proporcionando la base para una conexión auténtica y resistente en la que ambos partenaires pueden crecer y florecer juntos. En última instancia, es a través de las palabras compartidas con cuidado y sinceridad con las que tejemos el tapiz único de una relación significativa y enriquecedora.

Directora creativa: Katherine Peace
Fotógrafa: Katherine Peace
Asistente de fotografía: Miguel Salvatierra
Estilistas: Marta Hernández, Jess Portilla
Directora de arte: Alicia Holguín
Asistentes de arte: Gema Cruz, Miriam Román
MUAH: Kelly Zhou
Asistente de MUA: Irene Saez

MADRID: LA CIUDAD DEL “SHOPPING”

Por María del Carmen Castro

Pasear recorriendo las más lujosas tiendas de Madrid se ha convertido en una afición que cada vez es más frecuente entre los consumidores nacionales e internacionales. El turismo del lujo encuentra en la capital española, una amplia oferta donde elegir.



Colección Agratha Ruíz de la Prada, este vestido desfiló en las pasarelas de “BAC Fashion Week” de Honduras en septiembre del pasado 2023.

Podemos dividirlo en diferentes sectores, sin embargo, los más buscados son, la milla de oro y pequeños y exclusivos espacios de lujo y moda situados por diferentes puntos de Madrid, como Galería Canalejas en el centro o la zona de marcas exclusivas del Corte Inglés de la Castellana.

La milla de oro abarca una parte del Barrio de Salamanca, entre Paseo de la Castellana y Juan Bravo, Príncipe de Vergara y Jorge Juan, el lujo y la elegancia se respira a cada paso, desde los escaparates más vistosos y refinados, pasando por spas de ensueño y una amplia oferta gastronómica sin igual. Las calles por excelencia más visitadas son *Serrano, Ortega y Gasset y Claudio Coello*, en ellas se encuentran las boutiques más internacionales como **Chanel, Prada, Hermés, Louis Vuitton, Gucci, Dior, Giorgio Armani, Loewe, Jimmy Choo o Max Mara** entre otros. En estas tiendas, el lujo está asegurado, por ejemplo en Louis Vuitton, el primero en la lista de los más visitados, podemos encontrar un bolso desde 700 € a 900.000 €. En la exclusividad está la diferencia, ropa y accesorios que son el capricho de unos y el sueño de la mayoría.

Zapatos emblemáticos de Manolo Blahnik, diseñador valenciano, conocidos y admirados por todos. Series como *Sexo* en Nueva York los lanzaron al mercado mundial, perfección y glamour en los pies. Podemos disfrutar de una amplia oferta de “los manolos”, para todos los bolsillos, desde 400 € al modelo más caro 3.000€. Tampoco puede faltar el diseño nacional, **Agatha Ruiz de la Prada, Adolfo Dominguez, Roberto Verino, Caramelo, Elena Benarroch, Amaya Arzuaga, Elio Berhanyer, Angel**

Schlesser se mezclan en este mundo del lujo y la exclusividad, exponiendo todo lo mejor.

No podemos olvidarnos del lujo en letras mayúsculas, **La Alta Joyería**. Variedad en diseño, antiguo, moderno, vanguardista... Encontramos marcas nuevas que vienen pisando fuerte como **Havana Joyeros**, y otras que han hecho historia a lo largo de los siglos, firmas como **Cartier, Bulgari, Tiffany, Suarez y Carrera** nos mostrarán sus mejores piezas y solo queda elegir...

Cabe recordar que estamos rodeados de **edificios emblemáticos** como el Palacio de Linares o el Palacio de Santoña de estilo neoclásico, restaurados para fundirse con el lujo de estas calles llenas de establecimientos, donde materiales como el mármol, el dorado, la plata y el cristal, predominan en todas las decoraciones y acabados, la iluminación también es muy importante y se cuida al detalle, para hacer de esta zona, lo que es, el paseo del lujo.

Antes de acabar nuestra visita, sentarse y gozar de una **experiencia gastronómica**, en una selección de restaurantes y bares de calidad, como **Ten con Ten, Ornella, Ramón Freixa Madrid**, o acercarnos al Mercado de La Paz que data de 1882 y nos presenta una variedad de productos Gourmet. Estas opciones serían el broche de oro a nuestro recorrido por estas maravillosas calles de la capital.

COLECCIÓN DE AUTOR

AFRUTADA Y ELEGANTE | 5 DESTILACIONES



ENEBRIO | FRUTOS ROJOS | CILANTRO | CORTEZA DE CASIA
CÁSCARA DE NARANJA | CASSÍS | FRESAS

La Ginebra con frutos rojos ofrece un toque diferente al combinado, aportando una frescura única que matiza de forma sutil el trabajo que realiza el resto de los botánicos que le han dado cuerpo durante la destilación.

VENECIA

en la Pasarela del Tiempo

QUALITYMADRID

Por Yolanda Alonso

Un Viaje a través de la Moda y el Carnaval

Ya lo dije en el anterior artículo: dime cómo vistes y diré quién eres. Y es así, sin duda nuestra ropa representa nuestra forma de ser, nuestra cultura, deseos, economía, valores, etc. **Es un lenguaje no oral diario que rompemos de forma radical durante unos días al año: los carnavales.** Creo que disfrutamos tanto esta fiesta porque dejamos de ser quienes somos y nos disfrazamos de quien queremos ser o todo lo contrario, de quien nunca seríamos jamás. *Divertidísimo.*

Pero los reyes de carnaval, (que me disculpen brasileños, palenses, gaditanos y pacenses) los venecianos, no lo hacen así. Ellos no se disfrazan de otros, no se transforman en personajes grotescos, en parodias de celebridades o en superhéroes, ellos **se disfrazan de sí mismos.** Si nos trasladamos al carnaval de Venecia veremos disfraces de quienes invierten miles de euros para disfrazarse de trajes de época del siglo XVIII veneciano. No encontraremos el jolgorio de las chirigotas, las comparsas y los bailes, pero **sí crearemos estar delante de figuras recién salidas de un cuadro de Carpaccio,** con ángel volando incluido. Sin duda, uno de los elementos más importantes de los disfraces venecianos son las maschera nobile y maschera del galeone, una careta blanca que complementa los vestidos de seda de colores oscuros y sombreros de tres puntas. Desde los años 70 se han ido sumando otros colores aunque las máscaras siguen siendo blancas, plateadas y doradas principalmente. Pero Venecia no es solo la reina del glamour carnavalesco, **también ha reinado en el mundo de la moda.** Puede ser discutible si se ha llevado la corona o no pero no hay discusión en que ha sido, a nivel histórico, una de las grandes protagonistas y ha sido debido principalmente a dos motivos. Por un lado, su co-

mercio con Oriente le descubrió tejidos y brocados nunca vistos. Por otro, Venecia vivió una religión católica bastante independiente e hizo caso omiso a los dictados de la Iglesia, contando con más libertad en las leyes de vestimenta que otros lugares.

Pero, **¿qué hace la moda veneciana tan especial?** Si miramos la historia, desde el siglo VI Venecia había pasado a formar parte del imperio bizantino, siendo una república totalmente independiente desde el siglo IX hasta 1797, por lo que estaba más alejada de Europa en muchos aspectos. En el siglo XV se pone de moda en las mujeres el cabello en fungo, un peinado con forma de champiñón con las orejas cubiertas con mechones de pelo rizado y comienzan a depilar sus frentes para parecer más altas. Hay que entender que en el medievo, la frente de las mujeres era una parte muy importante del rostro, llegando a ser considerado un rasgo erótico. Además, era común que las damas se tiñeran el pelo y el color preferido, el rubio cobrizo. Por lo que vemos, los caballeros ya las preferían rubias mucho antes de la película de 1953. Para ello aplicaban producto a base de lejías y astringentes y completaban la ceremonia pasando varias horas al sol. Otro de los peinados comunes, eran dos volúmenes de pelo en la parte superior de la cabeza en forma de media luna.





En este mismo siglo, en el resto de Italia se extendía la moda española, una moda bastante austera que encorsetaba a las mujeres en rígidos vestidos de cuello alto. En cambio, las damas venecianas comenzaron a lucir vestidos escotadísimos, viudas incluidas. Resulta curioso cómo los escotes no estaban reñidos con los cuellos altos en forma de abanico. También las perforaciones en las orejas les alejaba de la moda occidental.

Otro de los elementos destacables fue la altura, en concreto, la de los zapatos. A mayor altura, más noble era la dama. Eran los llamados cippione o calcagnini. Todo tiene una explicación práctica ya que, por aquellos entonces, era difícil caminar sobre las aguas estancadas de Venecia sin ensuciar los caros vestidos. Por ello comenzaron a usar estos zancos que llegaban a medir hasta medio metro. Incluso el gobierno llegó a promulgar una ley en 1430 que limitaba la altura de los zapatos a 8 cm, ley que las damas venecianas ignoraron por completo. **¡Antes muerta que sencillas!** Ahora vemos que la moda de los zapatos con maxiplataformas de 2023 o la colección de Lady Gaga no fueron nuevas.

A partir del siglo XVIII, la moda en Venecia comienza a impregnarse de la francesa y holandesa, llegando los vestidos pomposos con jaulas bajo las faldas de proporciones extremas, tanto que comenzaron a realizar las sillas sin apoyabrazos para que pudieran sentarse. Ahora es tu turno, toca decidir disfraz de carnaval. **¿Quieres ir a Venecia y vestir como una auténtica veneciana?** Necesitas unos zapatos-zanco de altura de vértigo, un vestido con escotazo y lleno de hermosos encajes y una peluca rubia con un peinado de champiñón. **¿Prefieres ir a Las Palmas o Badajoz?** Entonces deja volar tu imaginación y llénate de plumas y lentejuelas. **¿Tu elección es Cádiz?** Entonces necesitas mucho arte y sentido del humor. Pero elijas lo que elijas ¡no te pierdas el carnaval!

MADRID NUNCA DUERME, PERO TENTEAEENERGY ILUMINA LA CIUDAD

744 60 45 42

WWW.TENTEAEENERGY.ES

Asesoría Energética para empresas y particulares

Te garantizamos pagar menos en tu factura de luz
Nuestros servicios son a coste 0
Facturamos íntegramente a comercializadoras



Reducción del precio y consumo energético.
Asignación inmediata de un gestor personal.
Adecuación de instalaciones, control de cortes, subidas de tensión, calidad de suministro.
Corrección y reeducación de hábitos del personal y operarios.
Tramitación de reclamaciones a las compañías por cobros indebidos y errores en facturación.
Auditoría y certificación Energética.
Apoyo técnico. Proyectos, boletines e instalaciones.
Gestiones ante el Ministerio de Industria.



Prestamos servicio en toda España y los principales países de Europa



Instagram icon tentea_energy

Facebook icon TenteaEnergy

TENDENCIAS  **DEL**
INTERIORISMO 
EN 2024:  **ADIÓS**
AL  **MINIMALISMO**
RIGUROSO 
Y  **REGRESO**
DEL  **COLOR.**

Por Moira R. Azcoaga

*El año 2024 marca un emocionante cambio en el panorama del diseño interior, caracterizado por dos tendencias distintivas. En primer lugar, **LA DESPEDIDA DEL MINIMALISMO ESTRICTO** que ha predominado en los últimos años, dando paso a una nueva narrativa que abraza la calidez con un giro inesperado. Por otro lado, **EL DECLIVE DEL REINADO DE LOS TONOS NEUTROS**. En algunos casos, estos convivirán armoniosamente con matices más vibrantes, mientras que en otros, desaparecerán por completo para conceder una prioridad absoluta a espacios llenos de color.*

En ambos casos, el hilo conductor será la creación de espacios versátiles y sencillos, diseñados para evocar serenidad y equilibrio. El confort se erige como máxima ambición; dejando atrás las líneas frías y los espacios imperturbables, surge una invitación a la calidez mediante la abundancia de textiles acogedores, como el bouclé y el terciopelo.

La integración de mármoles y piedras calizas en mobiliario de líneas orgánicas y escultóricas persistirá, coexistiendo armoniosamente con el uso de maderas como el roble en tonos medios y otras más nobles como el nogal.

La introducción del color marca un cambio audaz en el diseño interior de 2024. Despedimos la monotonía y damos la bienvenida a una diversidad cromática intensa. En algunos casos, los tonos neutros persistirán, pero los espacios se llenarán de vida con nuevas tonalidades. Desde paletas más cálidas, como los terracotas y naranjas, hasta colores audaces como el verde esmeralda o el rosa empolvado, cada elección de color se convierte en una declaración de estilo y energía positiva. En resumen, el diseño interior del 2024 nos lleva a un viaje emocionante, donde el minimalismo cálido y la explosión de color se entrelazan para crear ambientes no solo visualmente impactantes, sino también irresistiblemente cómodos. Es un nuevo capítulo en el que la estética y la funcionalidad convergen para dar forma a hogares llenos de calidez y personalidad.

LA EXPERIENCIA GASTRONÓMICA DE MODA

Con la gastronomía más explosiva para los foodies más atrevidos

COCKTAILS PREMIUM, TAPEO Y LOS PLATOS MÁS
FAMOSOS DE LA COCINA INTERNACIONAL

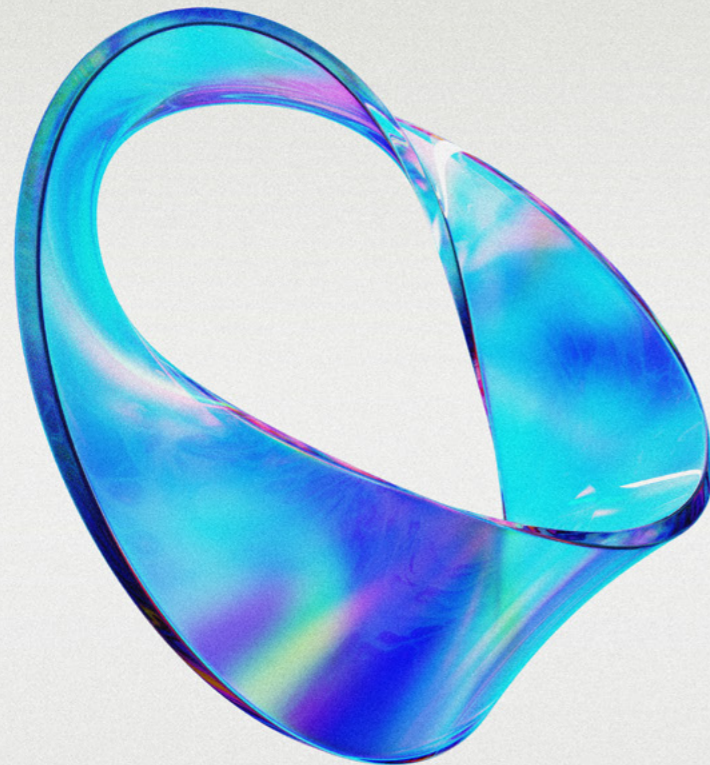
Ven y disfruta del mercado
gastronómico más canalla de
Madrid



EL BOOM

de la Inteligencia Artificial

Por Bárbara Rodríguez-Carmona



Actualmente estamos viviendo la mayor revolución de la historia de la humanidad, la denominada TERCERA REVOLUCIÓN INDUSTRIAL (algunos dicen la cuarta) o REVOLUCIÓN TECNOLÓGICA, tanto por la rapidez en la que se desarrolla como por sus implicaciones y consecuencias. Si la primera revolución industrial supuso un punto de inflexión en la historia, modificando profundamente la vida cotidiana de las personas a través de las transformaciones económicas, tecnológicas y sociales que provocó, actualmente nos encontramos ante un nuevo paradigma cuyos cambios en el mundo como lo conocemos hoy, son difíciles de valorar.

Como todo nuevo paradigma, tiene sus beneficios pero también sus sombras, por lo que entre todos los agentes tenemos que redirigir los esfuerzos hacia el lado positivo. Un primer paso es la **toma de consciencia**, como capacidad del ser humano para percibir la realidad y reconocerse en ella, y de conciencia, como conocimiento moral de lo que está bien y lo que está mal. La IA no es más que la creación de software que **imita comportamientos y capacidades humanas** para simplificar tareas o facilitar servicios que ayuden en la toma de decisiones.

La base de los sistemas de IA es el proceso de aprendizaje automático de las máquinas, denominado machine learning, que se nutre de datos y experiencias pasadas, para buscar patrones o relaciones entre ellos, clasificarlos y/o arrojar predicciones o conclusiones. Por lo tanto, es necesario tener un histórico de datos de la mayor calidad y variedad posible, con el objetivo de maximizar la fiabilidad de los resultados. Estos procesos evolucionan, según se van obteniendo más datos, y por lo tanto la fiabilidad aumenta constantemente. Los errores, la mayoría de las veces, provienen de los sesgos de los propios datos, como podría ser que figuren mejor posicionados los hombres en un proceso de selección porque los datos de los que se obtiene el algoritmo de partida están sesgados al trabajar en ese puesto más hombres que mujeres; pero una vez detectados los sesgos, los algoritmos se perfeccionan.

El algoritmo de aprendizaje **se basa en buena parte en cómo aprendemos los seres naturales** y es básicamente a través del aprendizaje por reforzamiento, que implica que toda conducta que lleva consecuencias agradables, tenderá a repetirse. Este reconocimiento de patrones es parte de nuestra historia evolutiva y está recogido en muchos algoritmos resultado de la IA.

El boom de la IA ha sido posible desde hace unos años por el desarrollo de la propia tecnología, la penetración del uso de internet y las velocidades de acceso, así como por el incremento exponencial experimentado en la capacidad computacional. Hoy en día, la tendencia cada vez más extendida es la contratación de una capacidad flexible en la que pagas por lo que usas a demanda, tanto

de espacio de almacenamiento como de servicios y productos, y de aquí surge el concepto de cloud computing o computación en la nube.

A nivel corporativo, la IA nos ayuda a ser más eficientes y productivos. Pero **la IA no es creativa, no tiene conciencia, ni compasión, y carece de valores morales y éticos**; en este sentido, un mal uso de esta tecnología abre brechas de privacidad, de seguridad, y de desigualdad debido a los sesgos. Además, se prevé que eliminará trabajos administrativos e industriales monótonos y repetitivos, así como que desaparecerán aquellos que requieren del uso de la memoria, del estudio y de conceptualizaciones, ya que las máquinas lo harán mejor y con menores errores que los humanos.

Para adaptarse a este nuevo escenario, cambiará el perfil demandado de profesionales. Se necesitarán personas con cualidades innatamente humanas potenciadas, en las que destaquen la creatividad, la curiosidad y el pensamiento crítico, con habilidades para la comunicación, el liderazgo, la compasión, la empatía, la oratoria, la colaboración, el trabajo en equipo, la reflexión, la intuición... y se requerirán con nuevas habilidades tecnológicas.

Hoy en día hay empresas que utilizan la IA de una manera más consciente, trabajando en un encaje paulatino de la tecnología. No sólo desarrollan procesos de IA de sustitución de personas por máquinas, si no que **apuestan por la IA de potenciación**, que persigue que la IA sea una herramienta que mejore los actuales puestos de trabajo y no los sustituya por completo.

Ya se están materializando numerosos cambios en distintos sectores de actividad, como en medicina (mejorando y reduciendo los errores en los diagnósticos y tratamientos a aplicar), en ensayos e investigación científica, en educación (digitalización en colegios y universidades, apps específicas y gran oferta de formaciones online), agricultura (con drones y sistema de riego automatizado), justicia (con programas que evalúan la probabilidad de reincidencia de un acusado o un criminal), en la intermediación financiera (con proliferación de software para la detec-

ción del fraude y la concesión de créditos), en el entretenimiento (plataformas de streaming), en la comunicación, la vida social, la logística, la movilidad y un largo etcétera.

A nivel individual, la vivimos diariamente en muchos entornos. **Estamos constantemente usando o consumiendo IA:** cuando abrimos una página web o accedemos a un navegador, cuando usamos nuestras redes sociales, con el uso de mapas interactivos, cuando miramos la previsión del tiempo, al mandar mensajes de WhatsApps o correos, cuando realizamos compras online, al usar Alexa o Siri, a través del uso de cámaras y micrófonos de nuestros dispositivos, cuando dedicamos tiempo de ocio en plataformas de streaming o vemos tutoriales o escuchamos podcasts y audiolibros; incluso cuando usamos el corrector y el sistema de respuestas sugeridas... constantemente estamos interactuando con el mundo digital y todos estos inputs dejan nuestro rastro, ayudando a las empresas tecnológicas y a los terceros que usan estos datos, a conocernos mejor (incluso mejor que nosotros mismos), mejorando nuestras experiencias de uso, y proponiéndonos sus productos o servicios adaptados a nuestros gustos y usos pasados. Y esto nos resulta cómodo y aparentemente lo es, si no se profundiza un poco más y se ve los valores humanos que se están vulnerando.

Esta facilidad e inmediatez de acceso propicia que perdamos gran parte de nuestra libertad como individuos, el pensamiento crítico y el dis-

cernimiento. Todos estos procesos se basan en teorías que han tenido muy en cuenta estudios de comportamiento psicológico y sociológico y de hecho muchos productos y servicios que utilizamos habitualmente hay investigadores que afirman que han servido de experimentos a gran escala para conocer y perfeccionar el conocimiento del comportamiento humano y de esta manera trasladarlo a la IA.

Y esto sí es la otra cara de la moneda. Cada uno de nosotros, cuando accede a un buscador, recibe diferentes resultados en base a sus búsquedas anteriores y a su patrón de accesos a internet o sistemas digitales. O cuando accedes a una app de una tienda online, recibes sugerencias que irán en función de lo que has buscado o comprado previamente. Esto es cómodo, pero te convierte en una persona fácilmente manipulable, al estar tan dirigido por otros (un algoritmo). Y con las noticias pasa un poco lo mismo: si nos dejamos llevar por la comodidad, cada vez nos llegarán noticias más sesgadas (porque así es como funcionan los algoritmos), en función de tu perfil, gustos e ideología. De esta manera, cada vez nos polarizamos más porque no llegamos a ver las otras noticias de gente que piensa de manera diferente a nosotros, por lo que esto a su vez provoca mayor radicalismo en los grupos sociales, dificultando el razonamiento y el pensamiento crítico.

Seamos conscientes.

UNA NOVELA DE ESTRELLA VALVERDE

¿ALGUNA VEZ TE HAS SENTIDO MANIPULADO? ¿TÚ TAMBIÉN HAS SUFRIDO GASLIGHT?



¿Alguna vez te has sentido incomprendida, sola, aislada, silenciada o manipulada? ¿Has sentido alguna vez algún tipo de abuso sobre ti que has tenido que silenciar por miedo, por vergüenza o por hacer lo correcto?

@LAGATOLICAT

DISPONIBLE EN AMAZON Y EDITORIAL CUATRO HOJAS

TERCERA PARTE

SOBRE UNA MALA NOCHE PASADA, SE ABRE UN ETERNO MAÑANA

Por Estrella Valverde @lagatolicat

Poco sabía de la noche anterior, pero, sin embargo, la noche sabía todo de Mina...

–Chicos, ¿qué pasó anoche? No me acuerdo de nada, solo de cuando entramos en el bar de el argentino...

–Ayer estabas desfasada, Dani dice que te vio en el baño con alguien y que se quedó bastante sorprendido...

– ¿Cómo que con alguien? Eso es imposible, me acordaría de algo así. Me duele todo el cuerpo, tengo moratones, los pantis rotos...

– ¿Seguro que no bebiste más de la cuenta? Es que desaparecías y estabas muy animada. Hasta me besaste...–Cuestionó Laura.

–No me hace ni puñetera gracia, apenas bebí, no me acuerdo de nada, no me puedo ni mover, mi pareja se ha ido, no encuentro el bolso, mi cara está deformada...

Mina les mandó una foto de su cara, cada vez estaba peor. Los chicos al ver el rostro se asustaron, pidieron seriamente que no fuera a trabajar así y se fuera al hospital y a comisaría.

–Llama a tu chico Mía, explícaselo, esa reacción no es normal, si hace falta hablo yo con él –Agregó Juan, intentando calmar la situación.

No tenía la cartera, dinero ni tarjetas, por lo que decidió caminar dolorida hasta el centro más cercano, mientras iba escribiendo y llamando a su chico. Daba tono y le colgaba, por lo que decidió mandar una foto de su cara explicándole que se iba a urgencias.

Ya en urgencias, en registro necesitaban la tarjeta médica. Mía intentaba explicarse, pero se sentía desorientada, desesperada.

Finalmente, al verla tan preocupada y lastimada, la registraron con su número de identidad y consideraron el acceso a la consulta.

Una vez dentro, Mina desarrolló lo poco que sabía de la historia, por lo que como consecuencia decidieron hacer pruebas y análisis. No se veía nada en los resultados, pero le explicaron que ya había pasado demasiado tiempo, pero que tenía toda la pinta de una intoxicación, pues lamentablemente era más habitual de lo que cabría esperar, recibir a chicas cada fin de semana con los mismos síntomas.

Los médicos fueron amables, explicaron que en la gran mayoría de casos hay amnesia, lo peor de todo es que las sustancias que se usan tienen un efecto rápido, lo que dificulta la identificación de la situación. ¿Cuándo ha sido la última vez que ha tenido relaciones sexuales?

–Uf, no lo sé, hace más de dos meses, quizás...no lo sé, no lo recuerdo... –Mía y su pareja habían estado intentado ser padres, pero por circunstancias del día a día, más un aborto de por medio, todo se había enfriado.

–Tómame la pastilla del día después, podrías haber sufrido una agresión sexual y es mejor evitar posibles complicaciones...

– ¿En serio...?

–Tienes que ir a comisaría a denunciar, igualmente realizaremos un informe. Cualquier cosa rara vuelve. Tómame esto para el dolor, toma mucha agua y líquidos en general para desintoxicar.

A Mía solo le rondaba una cosa por su cabeza; el argentino, sus chupitos, el que se uniera...todo cuadraba. Será cerdo el tío... ¿Cómo podría drogarla?

Carlos, la pareja de Mía llamando.

– ¿Qué te han dicho Mía ¿Me puedes explicar qué coño pasó ayer?

–Es que realmente no lo sé, intento hacer memoria... Lo único que recuerdo es hasta el bar de el argentino, nos invitó a chupitos como siempre, pero recuerdo que el mío era diferente, me lo preparó más suave, él mismo me lo dijo. Luego fuimos al de al lado de rock y allí ya no recuerdo más...solo el momento de las casas de colores...

–Mina, claramente te han drogado –Afirmó Carlos contunentemente –Voy a buscarte y vamos a comisaría.

Quedaron y acudieron a comisaría. Allí nada de lo comentado resultó extraño. Tras ello fueron al bar de el argentino, el cual estaba cerrado.

–Ha sido ese cerdo. ¡El puto argentino me ha drogado y no tiene cojones a abrir el bar!

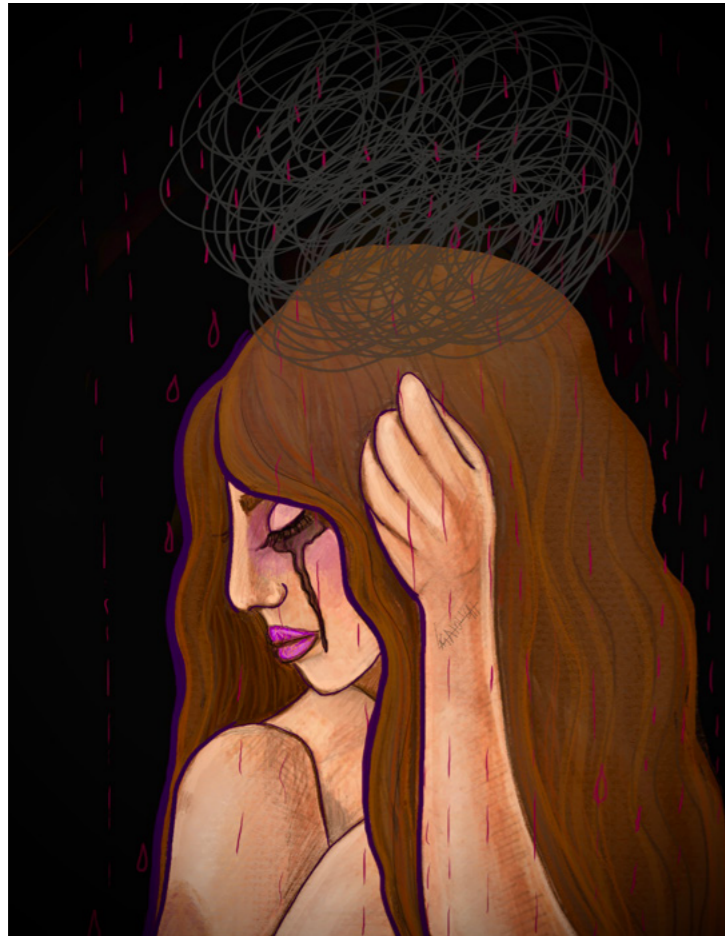
Al rato se dirigieron al último local para preguntar si vieron algo raro y por si estaba su cartera. Una vez allí, dieron con los trabajadores del pub.

–Normal que te olvidaras la cartera, menuda llevabas encima chica. Menos mal que no te robaron, y más en los tiempos en los que estamos –Relataba el de seguridad mientras buscaba su cartera examinando a Mina de una forma poco sutil.

– ¡Ni que me perdonara la vida! ¿Pasó algo?

–Mira, no quiero que tengas problemas, pero quien te puede contar mejor es mi compañero





– Contestaba mirando de reojo a Carlos.

Mina fue directa al grano y cuestionó lo impreguntable, la respuesta no fue agradable.

–Anoche estabas liándote con un chico en la cola del baño, pero ya después te metiste en el baño con alguien diferente, y el otro se fue cabreado. Una chica se quejó y ya tuvimos que llamar la atención...

– ¿Y qué pasó?

– ¿Qué crees que va a pasar? – Masculló jocosamente.

–No tiene ni puta gracia, me han drogado y no recuerdo nada. ¿No tenéis cámaras?

–No en la zona de los baños, lo siento. Intentaré preguntar a más compañeros esta noche. Déjanos tu contacto, ¿vale? Lo siento por haber sido un gañán.

–Mina, ¿Qué coño has hecho? ¡¿Has mantenido relaciones con alguien que ni conoces?! ¡A saber qué tiene quien sea, joder! ¡¿Y tú y yo habiendo querido ser padres?! Esto me supera.

Una vez fuera, Mina empezó a llorar, ella sabía que había habido algún tipo de contacto, las mujeres pueden llegar a tener más sensibilidad en los genitales cuando han tenido relaciones. Pensar en ello le provocaba ansiedad, no quería perder su relación. Nunca había sentido tanto temor por perder a Carlos. Llegó el lunes, no había dormido nada a pesar de su agotamiento. Fue a trabajar haciendo que todo estaba bien. Solo pensaba en el cerdo argentino, ese cretino las pagaría...

Pasaron los días, la policía con-

tactó con el argentino, pero él negaba cualquier cosa.

Se sentía vacía, sucia, obsesionada con enfermedades, Carlos se había ido de casa... notaba el ambiente extraño, hasta a su compañera Laura.

– ¿Laura, te ocurre algo conmigo? Te noto distante.

–Estoy bien, tranquila, solo que el otro día se lio y me sentí celosa de ti y de Dani...

– ¡¿De mí y Dani?! –Respondió Mina sorprendida.

–Tía, se veía el mamoneo... Además, él quería llevarte todo el rato a casa en el coche de Juan. Mina empezó a rallarse todavía más, y más al ver que Dani no era ni capaz de mirarla a la cara cada vez que se cruzaban por los pasillos.

–Laura, ¿Qué pasó cuando me llevasteis a casa?

Laura le contó que no había buen rollo, de hecho, el argentino se marchó al poco tiempo de llegar al local, Luis se mostró bastante preocupado y serio por la situación. Nos fuimos con Dani en su coche, que lo tenía en el garaje, y era el único que no había bebido. Un momento, Dani no había bebido cuando él siempre se pone hasta arriba. Dijo que no había llevado el coche, por lo que quería llevarla en el coche de Juan. ¿Por qué Daniel el travieso no miraba a Mina a la cara?

– ¿Qué te pasa por la cabeza, Mina?

–Nada, nada, solo pienso... dejémoslo de momento así.

Un acto tan bien tramado merecía una justa recompensa.

Y entonces Mina dejó de ser un libro en blanco.

Pío, pío, que yo no he sido...

EL TÍPICO BARRIO NEWYORQUINO
LLEGA A MADRID CON UN NUEVO
CONCEPTO EN GASTRONOMÍA Y
SU ESTILO CANALLA

GALERÍA CANALEJAS
C/ ALCALÁ, 12

HARLEM
HARLEM
HARLEM

DESCÁRGATE



qualityar

ESCANÉAME y dame vida

¿CUÁNTO PESA GUSTAR A LA MAYORÍA?



CALCULA EL PESO DE TU MOCHILA EN LAMOCHILA1906.ES

CERVEZAS

1906

PARA UNA INMENSA MINORÍA