



ENTREVISTA | PÁG. 11

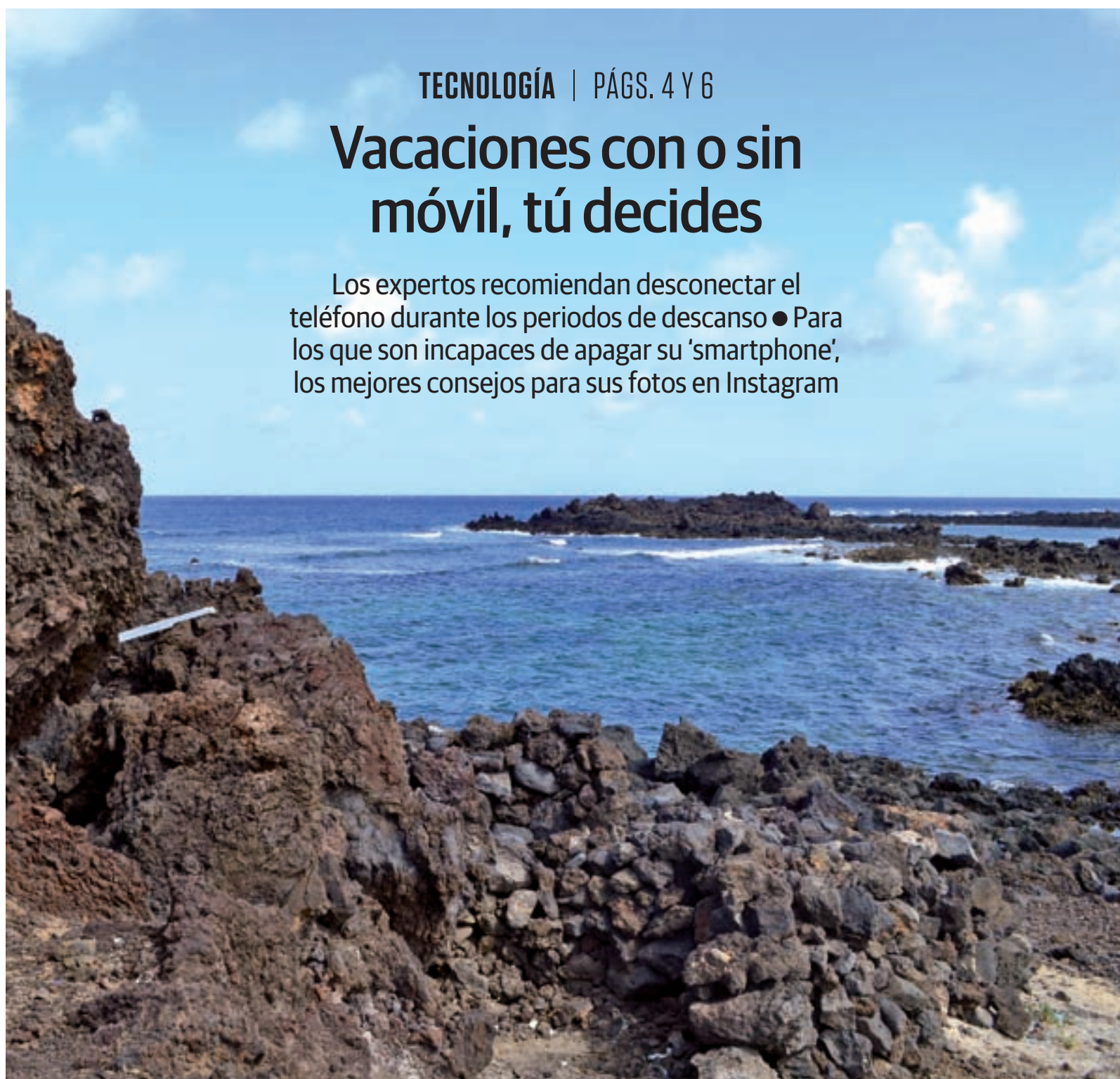
“La gira de teatro me ha dado la vida este año”

La actriz **Cristina Castaño** llegará en octubre a Madrid con su obra y estrenará nueva serie en Antena 3, 'Toy boy', donde interpreta a la adinerada Macarena

TECNOLOGÍA | PÁGS. 4 Y 6

Vacaciones con o sin móvil, tú decides

Los expertos recomiendan desconectar el teléfono durante los periodos de descanso ● Para los que son incapaces de apagar su 'smartphone', los mejores consejos para sus fotos en Instagram



MODA | PÁG. 9

Los accesorios con conchas y las gafas de sol grandes son clave

BELLEZA | PÁG. 10

Protege tu pelo de la exposición al sol en las vacaciones

OCI | PÁG. 15



Música per a tots els gustos durant cada nit de l'agost

El Mas i Mas Festival porta casi un centenar de propostes de tots els gèneres musicals

SEGURETAT | PÁG. 3

Com aturar els lladres reincidents

La fiscal en cap de Barcelona reclama una reforma legislativa per poder perseguir els autors de furts reincidents ● Hi ha hagut un augment del 31% en robatoris violents



LA FRASE

"Señorías, sus gestos y sus palabras no se corresponden"

Gabriel Rufián

El portavoz de ERC tiró de la fábula 'La zorra y el leñador' para criticar las posturas de los diputados en el debate de investidura.



LA CIFRA

6

de septiembre, fecha para el reencuentro

GENTE se marcha de vacaciones. Volveremos el primer viernes de septiembre, fieles a nuestra cita semanal.

EL PERSONAJE



Hacienda no se casa con nadie

Las comisiones de festejos, las bodas y las cuotas a los colegios concertados son algunos de los nuevos objetos de investigación por parte del Ministerio que encabeza María Jesús Montero.

EDITOR:
FERNANDO IBÁÑEZ

REDACTORA JEFE:
MAMEN CRESPO

REDACCIÓN:
FRANCISCO QUIRÓS
JAIME DOMÍNGUEZ

JEFE DE FOTOGRAFÍA:
CHEMA MARTÍNEZ

JEFE DE MAQUETACIÓN:
CARLOS ZUGASTI

MAQUETACIÓN:
ENRIQUE ALONSO

COLABORADORES:
MIGUEL HERNÁNDEZ
(Redacción)

ALBERTO ESCRIBANO
(Redacción)

SOFÍA CARMONA
(Redacción)

IRENE CASANOVA
(Fotografía)

SECRETARIA DE REDACCIÓN:
ELENA HORTA

DIRECTOR DE GRANDES CUENTAS Y ACC. ESPECIALES:
CARLOS ECHEGUREN

JEFE DE MARKETING:
RAFAEL VARA

COORDINADORA DE PUBLICIDAD:
ANA SÁNCHEZ

DISEÑO GRÁFICO:
PATRICIA MARTÍNEZ

TELÉFONO PUBLICIDAD:
689 241 062

CONTROLADO POR:



EL PERIÓDICO GENTE NO SE RESPONSABILIZA NI SE IDENTIFICA CON LAS OPINIONES QUE SUS LECTORES Y COLABORADORES EXPONGAN EN SUS CARTAS Y ARTÍCULOS



Janet Sanz i Esteve Camps. ACN

130 ANYS DESPRÉS

La Sagrada Família ja té llicència d'obres

L'Ajuntament de Barcelona i la Junta Constructora de la Sagrada Família han formalitzat aquest dimecres l'entrega de la llicència d'obres, després que la Junta Constructora de la basílica hagi pagat els 4,6 milions d'euros corresponents a impostos i taxes associats al permís. Després de dos anys de negociacions, el consistori i la Junta Constructora de la basílica finalitzen, així, el procés de regularització de la construcció en la seva verticalitat. La llicència d'obres, però, no inclou qüestions pendents com l'escalinata de la Glòria, que amenaça diversos habitatges. Sobre les qüestions pendents, el president de la Junta Constructora del temple, Esteve Camps, ha confiat que aquest primer acord obri una nova etapa per resoldre aquesta segona fase, mentre que la tinente d'alcaldia d'Urbanisme, Janet Sanz, ha apuntat que les converses començaran a partir del proper setembre, però que qualsevol solució s'haurà de debatre amb els veïns i haurà de garantir la sostenibilitat i el dret a l'habitatge.

Segons la llicència, que preveu que l'obra en vertical de la construcció finalitzi l'any 2026, el sostre màxim edificable a la parcel·la és de 53.495,61 metres quadrats i la superfície construïda sobreasant és de 41.026,69 metres quadrats.

LA FOTO DE LA SEMANA



Sudores fríos por la lacra de cada verano

En Portugal han vuelto a revivir la pesadilla de las últimas etapas estivales, con varios incendios que han llevado al país luso a solicitar ayuda a España. Conviene recordar que el riesgo es muy alto, también en nuestro país, debido a la escasez de lluvias y las altas temperaturas.

EL SEMÁFORO



Las imprudencias, sin sitio en la maleta

● Durante todo 2018, casi 1.200 personas perdieron la vida en las carreteras españolas, un dato que hay que tener en mente cada vez que nos ponemos al volante, especialmente en verano.



Sin vacaciones por no hacer los deberes

● Muchos españoles disfrutan de un merecido descanso, pero el panorama político sigue sin despejarse en regiones como Madrid. Ojalá que el verano ayude a los dirigentes a recapacitar.



Gasolina para el motor de nuestra economía

● La cara más amable de esta época del año llega de la mano del sector terciario. La creación de empleo y los ingresos relacionados con el Turismo suponen una inyección a la Economía.



@gentedigital



Barcelona rebrà un reforç policial amb 320 nous efectius a partir de l'octubre. ACN

Impotència per intentar parar els peus als lladres reincidents

La fiscal en cap de Barcelona reclama una reforma legislativa per poder perseguir la reincidència en furts i robatoris ● Durant el primer semestre d'aquest any hi ha hagut un augment del 31% en robatoris violents

SEGURETAT

GENTE
@gentedigital

Les últimes dades oficials són més aviat pessimistes: hi ha hagut un augment del 31% en robatoris violents durant el primer semestre d'aquest any (del 58,6% acumulat en tres anys) i d'un 8,33% més de furts respecte a fa un any. La situació ha empitjorat des del 2017, amb la decisió del Tri-

bunal Suprem de restringir l'agreuiment de les penes de furt. Segons la llei, apropiarse d'una cosa aliena sense utilitzar la violència i intimidació es castiga amb multa si el sostret no supera els 400 euros. Però en el cas que el lladre sigui multireincident (almenys tres condemnes fermes en els sis mesos previs), la pena passava a ser de tres anys de presó.

L'alt tribunal entén que aquest salt en la condemna no pot aplicar-se quan els antecedents siguin per delictes

N'HI HA UN CENTENAR QUE ACTUEN DIÀRIAMENT

El metro, territori de carteristes

Entre 80 i 100 carteristes "treballen" cada dia a la xarxa del metro de Barcelona. Es col·loquen a les estacions de més afluència, com són els intercanviadors, i on pugui haver-hi més espai d'escaleres, ascensors i passadissos, i furten sobretot carteres i mòbils. Ho fan de diferents maneres però

gairebé sempre actuant amb petits grups on cadascú té un rol. Només el mes de juny, els Mossos d'Esquadra de l'Àrea de Seguretat del Transport Metropolità han identificat 470 carteristes i han practicat 67 detencions. El 30% dels furts que es produeixen a la capital tenen lloc al metro.

lleus com el cas dels carteristes. Així, els delictes lleus de furts no es poden penar més que amb multes perquè no es poden acumular encara que l'infractor hagi estat condemnat nombroses vegades per fets similars. El fet que els lladres, quan són detinguts, entrin per una porta a comissaria i surtin per l'altra, està encenent la demanda d'una reforma legislativa.

Cal canviar la llei

El president de l'Associació Catalana de Municipis i Comarques (ACM), David Saldoñi, ha reclamat aquesta setmana "modificacions ràpides" al Codi penal per impedir la reiteració delictiva. L'ACM ha alertat de la inseguretat "creixent" als pobles i ciutats de Catalunya i ha justificat en aquest escenari els canvis que reclama al Codi Penal.

En la mateixa línia, la fiscal en cap de Barcelona, Concepción Talón, ha assegurat aquest dimarts que la persecució de la multireincidència en els furts lleus a la capital catalana s'hauria d'acompanyar d'una reforma legislativa que permetés castigar més durament aquests petits delictes. Per això, la fiscalia creu que és necessària una reforma legislativa que permeti castigar amb més "severitat" l'acumulació de condemnes per furts lleus.

D'altra banda, a la fiscalia també li comencen a preocupar els lladres que cometen furts lleus i són menors d'edat, sobretot estrangers no acompanyats, MENA. Des de fa uns mesos el ministeri públic és més rigorós i demana més ordres d'internament, sobretot si a més cometen delictes més greus i o que van acompanyats de violència.



Una moto siniestrada. ACN

Campanya per evitar més morts de motoristes

TRÀNSIT

GENTE

El Servei Català de Trànsit ha iniciat una campanya intensiva que posa el focus en els motoristes. Durant l'estiu hi ha més mobilitat de motocicletes. A peu de carretera es vigilaran els motoristes com a infractors, però també com a possibles víctimes de conductes de risc dels conductors de la resta de vehicles. L'acció policial també se centrarà en el control d'un bon ús del casc, de les infraccions relatives a les normes de circulació i a les condicions tècniques del vehicle.

Aquest any han mort 26 motoristes a les carreteres catalanes i 158 han resultat ferits greus. Són dos motoristes morts més que l'any passat. Els motoristes morts en accidents de trànsit representen gairebé el 30% del total de les víctimes (89).

Sancionen conductes sexistes al Mobile

Multa de 53.000 euros a expositors del MWC per oferir feines sexistes ● En algunes ofertes es requerien hostesses d'almenys 1,75 m. d'alçada

LABORAL

GENTE
Inspecció de Treball ha sancionat amb 53.000 euros a diverses empreses exposidores en la darrera edició del Mobi-

World Congress per oferir feines sexistes i discriminatòries després d'una denúncia d'UGT el passat mes de febrer.

Les ofertes es publicaven en portals d'internet i requerien, entre d'altres, dones que

vestissin amb faldilla curta, mitges primes, maquillatge obligatori o sabates de taló de 5 centímetres, a més d'una alçada mínima d'1,75 metres. Segons la resolució que Inspecció de Treball ha fet arribar al sindicat, es van inspeccionar les ofertes i es va personar a la Fira de Barcelona.

El resultat és la sanció a sis empreses per infracció molt greu en vulnerar el dret a la igualtat i la no discriminació per raó de sexe, i una altra per discriminació en l'accés al treball i també per incompliment en matèria de temps.



Una hostessa i un visitant en la darrera edició del MWC. ACN

Els antiavalots patrullaran per La Mina

SEGURETAT

Els Mossos d'Esquadra han iniciat un pla de xoc per "recuperar l'espai públic" al barri de La Mina, ja que en els últims mesos s'ha "deteriorat" la convivència al carrer arran de l'increment dels narcopisos i dels robatoris violents comesos per consumidors d'heroïna.

Prescindible: Dejar a un lado el móvil en vacaciones es una de las claves para descansar y volver con las pilas recargadas



LA MITAD DE LOS TRABAJADORES ATIENDEN LLAMADAS EN SU DESCANSO

DESCONECTAR TIENE EFECTOS BENEFICIOSOS PARA NUESTRA SALUD

EL TELÉFONO SE HA CONVERTIDO EN UN ELEMENTO FUNDAMENTAL DEL DÍA A DÍA

padres de los compañeros de clase de nuestros hijos. En casos extremos, tampoco viene mal del todo librarse de los familiares o de amistades.

TECNOLOGÍA | VIVIR SIN EL TELÉFONO EN VERANO

¿Podemos desengancharnos del móvil durante las vacaciones?

Los 'smartphones' gobiernan nuestra vida cotidiana, por lo que es recomendable escapar de su influencia en los periodos de descanso • Estos son algunos de los consejos que debemos seguir para desconectar del todo en esta época del año

POR JAIME DOMÍNGUEZ (@JaimDominguez)

Desde el sonido con el que nos despertamos hasta la última revisión del correo antes de acostarnos. Los móviles están cada vez más metidos en nuestra vida cotidiana, abarcando aspectos como el trabajo, las relaciones sociales, la organización familiar o la planificación de nuestro tiempo de ocio.

Incapaces (o casi) como somos durante el año de desengancharnos del teléfono, muchos pensarían que las vacaciones veraniegas son el momento ideal para dejarlo a un lado y disfrutar de la vida real. Sin embargo, hay estudios como el realizado por Infojobs y Esade que demuestran que el 51% de los trabajadores siguen respondiendo a mensajes y atendiendo a llamadas relacionadas con el trabajo en sus periodos de descanso, algo que ha contribuido a incrementar el estrés vacacional. Gina Aran, con-



La obsesión por la conexión llega hasta la playa

sultora de recursos humanos y profesora de los Estudios de Economía y Empresa de la Universitat Oberta de Catalunya, señala que esta práctica es contraproducente, ya que "los trabajadores rinden más si pueden descansar y desconectar unos días", además de tener efectos beneficiosos sobre la salud.

Estos son algunos de los consejos que podemos seguir en estos días para desconectar realmente de la rutina diaria.

Sin notificaciones:

Las aplicaciones que tenemos instaladas nos mandan continuamente notificaciones sobre mensajes nuevos. Lo ideal en esta época del año es eliminarlas todas para no despistarnos, sobre todo las de la cuenta de correo electrónico que utilicemos para las cuestiones laborales.

Silenciar grupos:

El WhatsApp se ha convertido en una parte muy importante de nuestras vidas, pero el verano es la época ideal para darle un descanso. Es recomendable silenciar todos los grupos relacionados con el trabajo, los estudios o cuestiones que puedan crear estrés, como el de los de los

Fijar horarios:

Seamos realistas, prescindir por completo del móvil es una utopía para la mayoría de las personas. Por este motivo, Gina Aran recomienda establecer unos días o franjas horarias en las que quitarnos el 'mono' de teléfono. Como siempre, lo más importante es cumplir con estas restricciones.

Desinstalar 'apps':

Nuestros 'smartphones' acumulan una gran cantidad de aplicaciones que no necesitamos para nada durante el verano, por lo que lo ideal es eliminarlas y volver a instalarlas a nuestra vuelta. En el caso de Twitter, Instagram o Facebook, existe la posibilidad de suspender nuestras cuentas por un tiempo determinado.

Apagarlo:

El consejo más obvio y, a la vez, el más efectivo. Si no vamos a necesitar el teléfono, lo mejor durante las próximas semanas es apagarlo y dejarlo en casa. "Desconectar es muy necesario para descansar y para seguir siendo productivos después. Recomiendo a todas las personas que estén de vacaciones que experimenten otras cosas, que disfruten y se relajen", concluye Gina Aran.



¿Mi secreto para una piel tersa y firme?

¡Yo bebo Signasol!

Es el sueño de toda mujer: una piel firme y bella, sin arrugas ni celulitis. Una exclusiva bebida de colágeno (Signasol, disponible en farmacias) puede reafirmar la piel y volverla radiante desde el interior.

Con la edad, la piel produce menos colágeno y pierde su elasticidad. Las cremas de colágeno ayudan en la mayoría de los casos poco o nada, ya que sus moléculas de colágeno, a menudo, son demasiado grandes para llegar desde el exterior hasta el interior de la piel. Sin embargo, expertos dermatológicos han logrado dividir las moléculas de colágeno de tal forma que el cuerpo las puede absorber bien desde el interior.

Beber en lugar de usar cremas

Los denominados péptidos de colágeno de la bebida de belleza Signasol son especiales: tienen un peso molecular muy bajo, por lo que pueden rellenar la piel claramente mejor, lo que resulta ser una gran ventaja sobre las cremas. Pero eso no es todo, los investigadores descu-



brieron que los catalizadores son esenciales para que el cuerpo pueda absorber bien los componentes importantes. Por este motivo, Signasol contiene también el biocatalizador natural BioPerine*. El resultado habla por sí solo: los depósitos de colágeno de la piel se llenan y esta se vuelve más elástica. Consecuentemente,

tiene un tacto mucho más terso y suave.

Éxitos demostrables científicamente

Los péptidos de colágeno especiales de Signasol fueron probados por mujeres de entre 35 a 65 años. El resultado tras ocho semanas: el contenido de colágeno de la piel aumentó hasta un 65%, las arrugas se pudieron reducir hasta un 50% e incluso las zonas con celulitis disminuyeron.

Un ritual de belleza que ya entusiasma a muchas mujeres

Con Signasol muchas mujeres ya han simplificado sus rituales de belleza y están encantadas con los resultados. Así, por ejemplo, Pilar D. nos cuenta entusiasta: «Gracias a las ampollas bebibles me re-

cargo con "Anti-Aging" desde el interior. Estoy sorprendida de lo bien que funciona».

¿Conoce ya este truco de belleza?

Beber en lugar de usar cremas

A menudo usar cremas no es suficiente para mantener la piel tersa. Pero ahora existe una bebida de colágeno exclusiva llamada Signasol, que reafirma la piel y la vuelve radiante desde el interior. Convierta Signasol en su ritual de belleza diario: regálese este truco especial de belleza.

Para su farmacia:
Signasol
(CN-187551.8)



Prokash et al., 2014, Skin Pharmacol Physiol 27:113-119; Prokash et al., 2014, Skin Pharmacol Physiol 27:47-55; Schonek et al., 2015, Journal of Medicinal Food 18 (12):1340-1348 • Testimonio con nombre modificado

Una y otra vez diarrea, dolor abdominal, flatulencia

Diferentes molestias, una causa: colon irritado



El colon irritado, se manifiesta de forma distinta en cada persona: una y otra vez diarrea, dolor abdominal o flatulencia. ¿Pero por qué sufrir de forma innecesaria? ¡Existe una ayuda eficaz!

Kijimea Colon Irritable cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable. C/SP18167CAJ

Cada vez más personas tienen que hacer frente con regularidad a problemas intestinales como diarrea, dolor abdominal o flatulencia. (Sin embargo, muy pocas saben realmente que es lo que les ocurre! Generalmente detrás de esto hay un colon irritado, también llamado colon irritable. La intensidad de los síntomas puede variar. A algunos, estos problemas les crean tal malestar que ni se atreven a salir de casa. Todos los afectados tie-

nen algo en común: el colon irritado reduce su calidad de vida. Esto no tiene por qué ser así, ya que Kijimea Colon Irritable (disponible en farmacias sin receta médica) puede ayudarle.

Colon irritado, esto puede ayudar

Una cepa de bacterias especial llamada B. bifidum MIMBb75 (exclusiva en Kijimea Colon Irritable) puede ayudar eficazmente en caso de sufrir del colon irritado y sus típicos síntomas. A menudo si el colon está irritado, es porque la pared intestinal está deteriorada. A través de minúsculas lesiones, agentes patógenos y sustancias nocivas pueden penetrar en la pared intestinal y se producen las molestias típicas como diarrea, dolor abdominal o flatulencia.

Aquí entra en acción Kijimea Colon Irritable: la cepa bacteriana B. bifidum MIMBb75 se adhiere directamente a la pared intestinal como un parche y la protege. De esta forma, se pueden reducir las irritaciones existentes y se evita la formación de nuevas, así el intestino puede recuperarse.

Eficacia demostrada científicamente

Un estudio clínico con la cepa bacteriana patentada que contiene Kijimea Colon Irritable, demostró que las molestias por colon irritable de los afectados se aliviaron de forma significativa, en algunos casos incluso desaparecieron. Además, la calidad de vida de los afectados mejoró significativamente. Por eso, pregunte a su farmacéutico por Kijimea Colon Irritable (disponible sin receta médica).

Para su farmacia:
Kijimea Colon Irritable
(CN-183853.7)





Atardecer en Gerona ALEJANDRA PERELLÓ



Casa en el Lago Saimaa en Finlandia CLARA B MARTÍN



Las calles de Lisboa CUP OF COUPLE

RECOMENDACIONES | FOTOGRAFÍA

Disfruta, posa y sube

Instagram es la red social del momento y la plataforma preferida por los usuarios a la hora de compartir su día a día ● Phil González, fundador de Instagramers, explica a GENTE algunos consejos para obtener las mejores imágenes durante las vacaciones de verano

POR SOFÍA CARMONA TENA (@sophiecarmona)

Instagram se ha convertido en la red social preferida a la hora de compartir nuestro día a día. Phil González, fundador de Instagramers, la mayor red de fans de Instagram en el mundo y autor del libro 'Instagram, ¡mucho más que fotos!', consciente de "que la fotografía móvil es cada día más importante en nuestras vidas", ofrece a GENTE una serie de con-

sejos para tomar las mejores imágenes durante estas vacaciones.

1. Días previos

Antes de salir de vacaciones es necesario preparar el móvil y comprobar la memoria disponible eliminando en casa los archivos que ya no resulten útiles. Del mismo modo, González aconseja tener las apps de edición descargadas y llevar una batería portátil.

2. Hashtag propio

También, días antes de viajar, es recomendable crear y buscar un hashtag propio, que no esté multiusado, bajo el que etiquetar todas las imágenes que realicemos durante las vacaciones. Por otro lado, "poner la ubicación", explica Phil, "es importante porque suele darte visibilidad y la posibilidad de que te conozca más gente".



Raqchi en Perú PHIL GONZÁLEZ

PONER LA UBICACIÓN ES IMPORTANTE PARA CONSEGUIR VISIBILIDAD

APROVECHA EL AMANECER Y EL ATARDECER PARA HACER LAS FOTOS

3. Generar conversación

"Es aconsejable generar conversaciones en tus fotos porque está demostrado que tienen mejores resultados", señala este experto. Es conveniente, pues, hacer preguntas para propiciar comentarios.

4. Limpiar la lente

Es importante limpiar las lentes del teléfono cada cierto

tiempo, especialmente la frontal, ya que sufre por las embestidas del maquillaje y el sudor.

5. Tonos anaranjados

A la hora de hacer fotos, el autor de 'Instagram, ¡mucho más que fotos!', sugiere aprovechar las primeras horas del día, cuando el sol no está muy alto, y también al atardecer. "Suelen ser las que más gustan al público porque tienen tonos anaranjados", relata.

6. Stories

Las stories se están imponiendo sobre las fotos por lo que cada vez son más las que cuidan esta función, señala González, que añade que existen múltiples apps para editarlas.

7. Edita por la noche

A fin de disfrutar al máximo de nuestro viaje, el fundador de Instagramers recomienda dedicar una hora por la noche, en el hotel, para editarlas. A ser posible es preferible mantener los mismos horarios de publicación que en casa.

8. Regreso

En el avión de vuelta repasa las imágenes, elimina las que estén repetidas y compártelas con tus compañeros "porque luego no lo vas a hacer", comenta entre risas.

ALTERNATIVO VIDENTE AFRICANO

MAESTRO KARAN

Gran experiencia en la solución de cualquier problema

Rapidez y garantía, en menos 7 días tus problemas estarán resueltos: vuelta de la persona amada, cura de la impotencia sexual, previene el mal de ojo, mejora la vida familiar, protege frente a los enemigos y soluciona todo aquello que te preocupa.

Trabajo conjuntamente con un gran centro especializado de África. Utilizamos su magia para darle a conocer su camino y destino a seguir a través de una videncia clara de su pasado, presente y futuro.

Consultas en mi gabinete o por correspondencia si no puede desplazarse

GARANTÍA TOTAL 600 806 572





ANTES



CON MURPROTEC



DENTRO DE 30 AÑOS



Acaba con las **humedades** de forma definitiva



CONDENSACIÓN



CAPILARIDAD



FILTRACIONES



Empresa líder del sector con certificación ISO 9001

Delegaciones Murprotec en: España / Portugal / Francia / Bélgica / Holanda / Luxemburgo / Italia

Solicita tu diagnóstico gratuito, personalizado, in situ y sin compromiso

900 30 11 30

www.murprotec.es

MURPROTEC

Diagnosis / Tratamiento / Solución

ALBERTO ESCRIBANO

@albertoescr

VACACIONES | OPCIONES

Escapada para un verano diferente

Los Pueblos Más Bonitos de España son una buena opción para disfrutar en la época estival

- Una asociación engloba a 79 pintorescas localidades del país

Se acerca el verano y las escapadas se presentan como una buena opción para disfrutar de las vacaciones y el tiempo libre. Más allá de la oferta de sol y playa, en España existe una gran variedad de entornos rurales que desprenden encanto en cada uno de sus rincones. Y entre ellos están las 79 localidades de la Asociación de los Pueblos Más Bonitos de España, destinos idóneos para pasar un verano distinto.

Aunque cualquiera de estos municipios son perfectos para unos días de desconexión, GENTE ha seleccionado algunos de ellos para disfrutar durante esta época estival con la familia, los amigos, la pareja o incluso en solitario, una modalidad cada vez más demandada.

Leyenda amurallada

Uno de estos pueblos es Morella, situado en el norte de la Comunidad Valenciana, a 60 kilómetros de la costa en una posición estratégica. Sus dieciséis torres, seis portales y casi dos kilómetros de muralla configuran una silueta única para el visitante, coronada por el imponente castillo. De-

clarada Conjunto Histórico-Artístico, en la localidad se ha llevado a cabo un excelente trabajo de rehabilitación que merece la pena conocer y visitar.

La villa de las flores

La comarca de Níjar (Almería) se presenta como una de las mejores opciones para disfrutar este verano por integrar parte del Parque Natural de Cabo de Gata, uno de los paisajes de mayor riqueza geológica de España. Los espacios naturales combinan con las calles y pintorescas viviendas, donde las flores rompen el predominio del color blanco en las edificaciones.

EXISTE UNA GRAN VARIEDAD DE ENTORNOS RURALES MÁS ALLÁ DE LA PLAYA

EL PARQUE DE CABO DE GATA ES DE LOS DE MAYOR RIQUEZA GEOLÓGICA



LASTRES (ASTURIAS): La villa marinera de Lastres, en la costa oriental asturiana, ofrece al visitante un atractivo binomio entre bellos paisajes azulados y la tranquilidad del Cantábrico, idónea para desconectar durante este verano y disfrutar también de su plaza. Además, durante el primer fin de semana de agosto, tendrá lugar la 21 edición de 'Las Tres Noches de Lastres', el Festival de Artes Escénicas en la Calle.



ANSÓ (HUESCA): La belleza pirenaica de Ansó es una buena opción para quienes buscan la montaña. Esta localidad conserva uno de los cascos urbanos mejor conservados del Pirineo, declarado Bien de Interés Cultural como conjunto arquitectónico.



VINIEGRA DE ABAJO (LA RIOJA): Esta localidad riojana está situada en los márgenes del río Urbión, en un paisaje de serena belleza. El casco urbano de calles empedradas conduce a casas palaciegas y antiguas construcciones de mampostería.



MOJÁCAR (ALMERÍA): Es una opción idónea para aquellos que apuesten por una escapada pintoresca, en una villa caracterizada por el color blanco de sus casas en lo alto de una montaña, por las flores de sus balcones y por sus viviendas encaladas con arcos y cúpulas.





La influencer
Isa Ramos



La instagramer
Victoria Gómez



BPCR



COLUMBIA

**VUELVEN LAS
DIADEMAS ANCHAS:**

Las diademas anchas y rematadas con un nudo en la parte superior regresan con fuerza y no solo para ocasiones especiales. Desde Lyst indican que su demanda creció en un 83% en España justo después de que Kate Middleton llevara una en el bautizo de su sobrino Archie.



FUN&BASICS

CALZADO 'UGLY': Las sandalias 'ugly', de aire masculino y apreciadas por su comodidad, siguen en el top ten de las más vendidas de Lyst.

TENDENCIAS | COMPRAS

Capazos y alpargatas de rafia para el verano

Los complementos con conchas y las gafas de sol grandes y geométricas serán clave esta temporada

● En GENTE hemos seleccionado algunas de las propuestas más destacadas para lucir durante el periodo estival

POR **SOFÍA CARMONA** (@sophiecarmona)

El verano es una de las épocas preferidas por las amantes de la moda a la hora de lucir complementos. Y es que, durante el periodo estival, las prendas se vuelven más ligeras y sencillas y los accesorios son claves para otorgarles nuevas posibilidades.

El buscador de moda Lyst revela a GENTE que, de nuevo, los bolsos de rafia junto a las sandalias 'ugly' serán claves esta temporada en base a los registros

realizados por los usuarios de esta plataforma en España.

Sí a las sandalias

Dentro de los capazos y, aunque se presentan en multitud de formas y colores, los rematados con detalles de piel e inspirados en el creador por Loewe se imponen a los redondos que, no obstante, seguirán ocupando una par-



VENCA

te importante del mercado. Un verano más, las alpargatas, desde las más clásicas a las más modernas y adornadas con detalles de joyas y tachuelas, competirán por el primer puesto junto a las chanclas de piscina con logo.

Detalles para el pelo

Por su parte, la periodista y ahora también estilista Sara Pellicer, explica a GENTE que "los pendientes y collares con conchas" serán fundamentales una vez más.

Finalmente las gafas de sol, grandes y geométricas y "las que parecen una pantalla de cine", van ganando terreno, remarca Pellicer.

Los elegidos: En GENTE apostamos por estos productos para cuidar el pelo en verano. La imagen está hecha en una de las suites del Gran Meliá Fénix de Madrid (C/Hemosilla,2).



ACLARA:

Es fundamental hacerlo con agua dulce, después de un baño en el mar o en la piscina para eliminar residuos que dañan la cutícula.

PROTEGE:

Un truco para proteger el pelo antes de la exposición solar es aplicar un aceite protector de Argán o Karité, ya que combaten la sequedad y lo repara y sana las puntas. Además, utiliza una gama solar de productos antes, durante y después de las exposiciones prolongadas al sol, para protegerlo, fortalecerlo, nutrirlo e iluminarlo.

BEBE:

Con la llegada del calor, el cabello se seca, por lo que es clave beber suficiente agua para mantenerlo hidratado y con sensación de frescor.

BELLEZA | CONSEJOS

Que el brillo del sol no apague tu pelo

El cabello necesita cuidados cuando se expone al cloro o a la sal • Los expertos apuestan por aclararlo, protegerlo y taparlo • Nutrirlo a través de la alimentación ayuda a que el verano no le pase factura

POR MAMEN CRESPO COLLADA (@mamencrespo)

Con la llegada de agosto y de las vacaciones, los planes al aire libre se multiplican y la playa y la piscina se convierten en los lugares más frecuentados. La mayoría estamos concienciados de que tenemos que proteger rostro y cuerpo del sol, pero son pocos los que incluyen al pelo en la rutina de cuidados de la época estival.

Los expertos advierten de que es uno de los grandes damnificados por los rayos del sol, por la sal del mar y por el cloro de la piscina. Con el fin de que luzca perfecto a tu vuelta, en GENTE te damos unos consejos, avalados por el equipo artístico de Llongueras, con el fin de que el brillo del sol no apague el de tu pelo.



PROTECCIÓN

No te olvides de rostro y cuerpo en tus escapadas

El rostro y el cuerpo también necesitan protección cuando se exponen a los rayos del sol. Te recomendamos algunos solares y productos para después de tomar el sol, con el fin de que disfrutes de tus días de piscina y playa sin quemarte y sin que tu piel sufra las consecuencias de la exposición prolongada a los rayos.

TAPA:

Una de las formas más efectivas de proteger el cabello es cubrirlo con una gorra, sombrero o pañuelo, principalmente medios y puntas.

NUTRE:

Las vitaminas son muy beneficiosas, por ello se recomienda aportarle A, C, D, H y K, además de minerales, a través de batidos compuestos, por ejemplo, de plátano, fresas o nueces.

EVITA:

En esta estación del año se debe prescindir del uso de herramientas de calor como secadores, planchas o tenacillas. El cabello debe secarse al aire libre.

ALIMENTA:

Cereales, frutas y verduras ricas en potasio, fósforo o hierro aportan de manera natural al cabello lo necesario para equilibrarlo y mantenerlo en excelentes condiciones.

CORTA:

Las puntas abiertas favorecen la deshidratación y dañan la hebra del cabello. Por ello, es recomendable cortar un par de centímetros antes de iniciar el viaje.

El calor es uno de los enemigos de la circulación. Y Cristina Castaño lo sabe porque sus piernas cansadas lo sufren en cuanto llegan las altas temperaturas. Por eso, no lo ha dudado y se ha convertido en imagen de la I Guía de Recomendaciones Posturales de la marca Aquilea, donde se presta especial atención a conseguir unas piernas ligeras. El verano lo va a disfrutar en casa y en la playa, esperando a que Antena 3 estrene su nueva serie, 'Toy boy', donde da vida a Macarena, una mujer rica que tiene como amante a Jesús Mosquera, cuyo personaje acabará en la cárcel por asesinato.

¿Cómo vas a pasar el verano?

Entre semana estoy en Madrid y los fines de semana tengo gira. Estoy encantada, para mí son vacaciones poder estar en mi casa y decorarla, porque me acabo de mudar. Eso no he podido hacerlo durante el año porque he viajado mucho. Ahora me iré a algún sitio de playa a descansar.

¿Dónde notas el cansancio y el estrés?

Tengo piernas cansadas de por sí. Los tacones que he tenido que utilizar toda mi vida para trabajar... ¿Sabes lo que es ir a un evento con tacones de 10 centímetros y tener que aguantar de pie? Es una barbaridad. También me afecta el calor en los rodajes. Muchas veces no se puede poner el aire acondicionado porque hace ruido, y entonces se me hinchan las piernas.

¿Cómo te cuidas?, ¿eres más de tratamientos o de deporte?

Yo soy más de deporte y de estar atenta a la alimentación. De cuidarme desde dentro para que se note fuera. Un tratamiento está bien en un momento dado, pero a no ser que sea una cirugía, es temporal y la alimentación es a largo plazo.

¿Llevas a rajatabla tu dieta?

Sí. Claro que hay épocas en la que cojo unos kilos porque como lo que quiero, como todo el mundo. Pero desde muy joven he sido muy consciente de que la alimentación era fundamental, no solo para verme yo físicamente como quiero, sino para prevenir lo que me viene de herencia. La alimentación es nuestra medicina y somos lo que comemos.

¿Qué deportes son los que más practicas?

Tengo un entrenador con el que hago tonificación tres o cuatro días a la semana, y eso lo llevo a rajatabla. Por otro lado, cuando puedo, hago cardio por mi cuenta y yoga también. A largo plazo, el yoga es lo mejor.

Pronto se estrenará nueva serie en Antena 3, 'Toy boy'. ¿Qué Cristina vamos a ver?

No vais a reconocer en mí a ninguno de los personajes que he interpretado hasta ahora. El cambio es brutal, no solo físicamente, sino porque es un personaje distinto, con otra energía. Es un thriller. Interpreto a una mujer muy poderosa, que sufre y que tiene muchas carencias.



CRISTINA CASTAÑO

“La alimentación es nuestra medicina y somos lo que comemos”

Tras el verano estrenará en Antena 3 'Toy boy', una serie que también emitirá Netflix ● En octubre, su obra llegará al Teatro Español de Madrid ● Hasta entonces irá a la playa y disfrutará de su nueva casa

ENTREVISTA DE MAMEN CRESPO COLLADA (@mamencrespo) | FOTO DE CHEMA MARTÍNEZ

¿Ha sido complicado quitarse de encima el papel de 'La que se avecina'?

Sí, de hecho hay gente que cree que no me he ido todavía. Pero yo no puedo estar más que agradecida a la serie, así es que no tengo problema. Creo que es una cuestión de tiempo.irme fue una decisión acertada y el tiempo me va dando la razón, porque no he parado de trabajar y porque he afrontado nuevos personajes que me han llenado y que al público le están gustando desde que me marché.

Tu nuevo papel va a romper estereotipos porque se trata de una mujer madura, que le paga todo a su amante. Estamos acostumbrados a ver justamente lo contrario.

Es una mujer que conduce un Ferrari rojo maravilloso, que tiene una mansión con una piscina gigante y con playa privada.

“OJALÁ LLEGUE EL RECONOCIMIENTO INTERNACIONAL. TODO PUEDE PASAR”

“IRME DE 'LA QUE SE AVECINA' FUE UNA DECISIÓN ACERTADA, NO HE PARADO DE TRABAJAR”

Además, en la empresa familiar es la líder. Cuando tenía que rodar con Jesús Mosquera, que es mi 'toy boy', aparecía el Ferrari rojo y estábamos los dos locos. Por otro lado, hay un contraste con la otra Macarena, que es como se llama el personaje, que es una persona que sufre mucho con su hijo adolescente, que tiene muchos problemas.

Esta serie puede hacer que te llegue la fama a nivel internacional porque va a verse en Netflix. ¿Lo estás digiriendo ya?

Bueno, nunca se sabe. La cuestión es que ahora todo puede pasar, esto es verdad. 'La Casa de Papel' y Penelope Cruz nos han enseñado que es así. Ojalá. Yo voy a seguir trabajando por lo que es mi profesión y mi pasión.

¿En qué estás trabajando ahora?

Estoy de gira por los teatros con 'Quién es el señor Smith'. Retomaremos en octubre. Por fin vamos a estar en el Teatro Español, en Madrid. Llevamos recorriendo España todo el año y tenemos muchas ganas de a la capital, que es la plaza importante.

¿Cómo te sientes sobre las tablas?

Me siento muy bien y, sobre todo, me parece que nos ha dado la vida este año de gira. A la hora de presentarlo en Madrid ya está hecho y lo bonito del teatro es que siempre estás descubriendo. Tú en la televisión haces una escena y ya está, no puedes trabajar más en ella. En el teatro, puedes mejorar un texto hasta el último día. Lo bonito es descubrir cada día cosas nuevas.

RECOMENDACIONES | LECTURAS

Un verano de amor y romance

La novela romántica está viviendo su mejor momento gracias al tirón de Megal Maxwell o Elísabet Benavent

● Desde GENTE hemos preparado una selección con los títulos más destacados de la temporada

POR **SOFÍA CARMONA** (@sophiecarmona)

La novela romántica está viviendo este verano una época dorada gracias al tirón de reconocidas escritoras nacionales como Megan Maxwell, Isabel Keats, Elísabet Benavent o Lara Smirnov. Autoras de recientes textos ligeros y entretenidos en los que las protagonistas, mujeres modernas y actuales, viven divertidas y casuales historias de amor.

Junto a estos relatos surgen también libros ambientados en épocas pasadas. Es el caso de 'La librería de los corazones solitarios' de Robert Hillman, que aborda los estragos del Holocausto en sus protagonistas, o 'El legado de la Villa de las Telas' de Anne Jacobs, que retrata el importante papel que cobró la mujer durante la Primera Guerra Mundial.

Reconocida trayectoria

Esta temporada regresan también autores consagrados y con una importante trayectoria a sus espaldas. El italiano Federico Moccia acaba de publicar 'Mil noches sin ti', la esperada segunda parte de 'Esta noche dime que me quieres'. Por su parte, Danielle Steel presenta 'Cuento de hadas', un apasionante relato mágico de la joven Camille.



También en digital: Si eres de los que prefieres leer en formato electrónico, ya sea en la tablet o en el e-reader, la editorial Zafiro cuenta con importantes títulos como 'Velos. ¿Estás lista para el Diablo?' de Alissa Brontë, o 'Igor' de Fabiana Peralta.



ISABEL KEATS

"El humor es fundamental en las relaciones de pareja"

Isabel Keats está de enhorabuena. La editorial Harlequin ha publicado la edición en bolsillo de su novela 'Te quiero, baby'. Un texto en el que narra la historia de amor de Raff, un americano con más dinero que buen gusto, e India, procedente de una de las mejores familias de Madrid. En septiembre presenta además su nueva obra 'Mil campanas'.

¿Qué vamos a leer en 'Te quiero, baby'?

Es una historia para desconectar. En verano es perfecta porque no es nada profunda y además es entretenida.

Raff, el protagonista, desea casarse y encontrar a su media naranja en tres meses.

Realmente la historia habla de un flechazo. Raff no está buscando el amor, pero se lo encuentra de golpe y lo prepara todo para conseguir a una mujer que no conoce. Aunque es entretenida, también tienes unas gotas de drama.

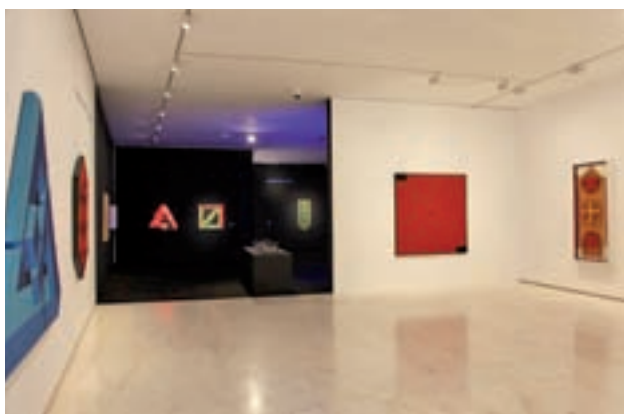
En tus novelas el humor es muy importante.

El humor es fundamental en las relaciones.

¿Qué libros no faltarán en tu maleta este verano?

Me han hablado muy bien de 'Tus pasos en la escalera' de Antonio Muñoz Molina, aunque también leeré romántica. En verano leo mucho, así que caerán bastantes.





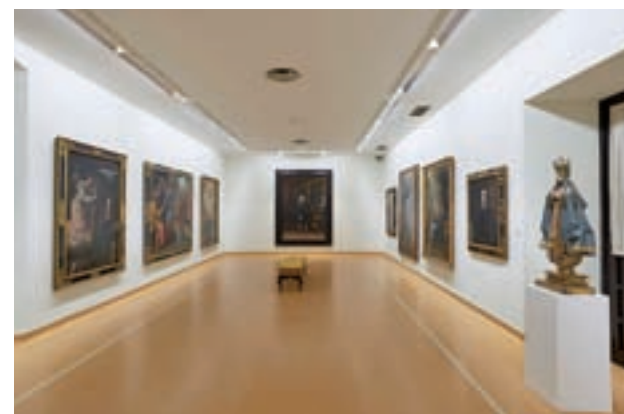
ANTES DEL ARTE: Los artistas de la muestra insisten en la recuperación de la voluntad de vincular arte y ciencia, interés propio de algunas vanguardias históricas que había permanecido latente en la tradición de la abstracción geométrica.

>> Museo de Arte Contemporáneo de Alicante | Hasta el 15 de septiembre



BRUCE NAUMAN: Con abundantes referencias a la música, la danza, la literatura y la filosofía, esta exposición genera en el espectador reacciones asociadas a la provocación, el conflicto, la tensión y la desorientación.

>> Museo Picasso Málaga | Hasta el 1 de septiembre



BELLAS ARTES DE ASTURIAS: 'El fotógrafo que nunca existió' se podrá visitar durante todo el verano, además de la exposición permanente. La muestra está dedicada a José Zamora Montero, capataz de minas de la Real Compañía Asturiana.

>> Planta baja. Palacio de Velarde (Oviedo) | Hasta el 6 de octubre



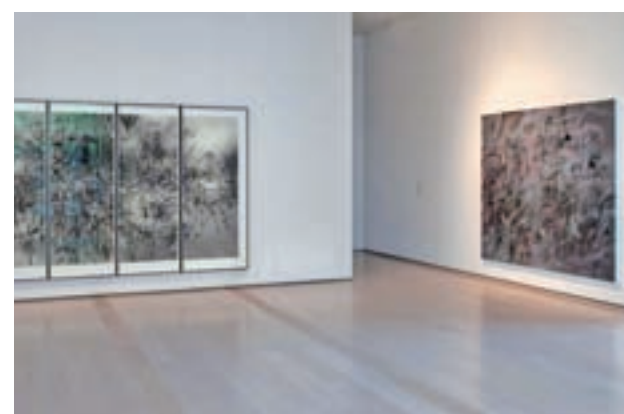
FONDOS HISTÓRICOS: Uno de los principales museos de Cádiz acoge abundantes objetos de los siglos XVIII y XIX, relacionados con el asedio a la ciudad por parte de las tropas napoleónicas entre 1810 y 1812 y con la promulgación de 'la Pepa'.

>> Museo Cortes de Cádiz | Permanente



ACTRICES ICÓNICAS: Muestra donde el protagonismo es para las imágenes simbólicas y frases célebres de las grandes actrices del cine, el arte con más adhesión popular del siglo XX. Colección de Vicenç Arroyo.

>> Museo del Cine (Girona) | Hasta el 29 de septiembre



EL PAISAJE RECONFIGURADO: Además de pintura, dibujo y escultura, la exposición incluye vídeos e instalaciones multimedia, una modalidad que representa la vanguardia de la investigación artística de las últimas décadas.

>> Centro Botín (Santander) | Hasta el 15 de septiembre

EXPOSICIONES | MUSEOS

Visitas culturales para sofocar el calor veraniego

Aunque contra el sol y la playa es difícil luchar en el mes de agosto, son decenas las ciudades españolas con una programación museística de gran valor para estas semanas ● GENTE ha seleccionado algunas de ellas

POR ALBERTO ESCRIBANO GARCÍA (@albertoescr)

A

gosto, mes por excelencia de las vacaciones en España para millones de personas, no está reñido con los planes culturales y todas aquellas propuestas que van más allá del sol y la playa, líderes indiscutibles de las preferencias de pequeños y mayores. Para ayudar a encontrar y a elegir una de ellas, GENTE ha seleccionado algunas de las exposiciones que durante las próximas semanas estarán

abiertas al público en alguno de los cientos de museos repartidos por la geografía española y especialmente en las zonas más turísticas de las costas.

Arte y naturaleza

Quienes opten por la cultura al aire libre y elijan el norte de España, no pueden perderse el museo Chillida Leku, en Hernani, donde las esculturas



CHILLIDA LEKU: Museo único, confeccionado en sí mismo como una gran obra de arte donde la fusión entre arte y naturaleza se produce de una manera natural. Las esculturas se integran en el paisaje como si siempre hubieran formado parte de él.

>> Hernani (Guipúzcoa) | Calendario de eventos en Museochillidaleku.com

se integran en el entorno como si de vegetación autóctona se tratara.

En Cádiz, justo el otro extremo de la Península, tienen un lugar que no se debieran perder los amantes de la historia de nuestro país. Allí, en el Museo de las Cortes de Cádiz, encontrarán materiales de gran valor de hace más de 200 años.

MÁLAGA ES UNA DE LAS CIUDADES EN AUGE CULTURALMENTE HABLANDO

Málaga es una de las ciudades de España que más importancia ha adquirido en los últimos años en lo que al arte se refiere. Y mucha culpa de ello la tiene el Museo Picasso, uno de los más visitados de la capital, donde hasta el 1 de septiembre se puede disfrutar de la muestra de Bruce Nauman.

CINE | ESTRENOS DE VERANO

Un mes de lo más animado en la cartelera

Agosto se convierte en una buena oportunidad para que las salas de cine mejoren sus cifras de asistencia

● El abanico es de lo más extenso, entre la comedia y el terror

POR FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@franciscoquiros)

La temporada veraniega en general y el mes de agosto en particular son periodos un tanto ambiguos para el mundo cinematográfico. Es cierto que, con la llegada de las vacaciones, los espectadores disponen de más tiempo libre para acercarse a las salas, pero también es verdad que esa oferta del séptimo arte debe convivir con unas propuestas de ocio relacionadas con la época estival.

Esa dicotomía tampoco deja indiferentes a las productoras: mientras algunas apuestan por llevar a la cartelera los mejores títulos de la temporada, otras no arriesgan demasiado, optando por títulos más familiares, donde la animación y las tramas ligeras sirven como reclamo para los más pequeños de la casa.

ENTRE TODOS LOS ESTRENOS DESTACA EL ÚLTIMO TRABAJO DE TARANTINO

LOS TÍTULOS DE ANIMACIÓN SE LLEVAN GRAN PARTE DEL PROTAGONISMO

EN LO QUE AL CINE ESPAÑOL SE REFIERE DESTACA EL REGRESO DE PACO PLAZA

Mezcla

Así, da la casualidad de que el mismo día que se estrene 'Érase una vez...' en Hollywood, el último trabajo de Quentin Tarantino (con un reparto de lujo en el que están Brad Pitt y Leonardo DiCaprio), también se hará un hueco la secuela de 'Mascotas', uno de esos filmes amables a los que nos referíamos en líneas anteriores.

Además, en esta cartelera veraniega, como en botica, habrá un poco de todo. El 'thriller' y el terror tendrán su espacio gracias a estrenos que juegan con los elementos de la naturaleza. Estos son los casos de 'Venganza bajo cero' (muy recomendable) e 'Infierno bajo el agua'. Por otro lado, la nostalgia volverá a demostrar su efectividad en el ámbito del marketing a través de las secuelas de 'Angry birds 2' y de la enésima entrega de 'Fast & Furious'. Por su parte, dentro del cine patrio lo más destacable quizás sea el regreso de Paco Plaza con 'Quién a hierro mata'.



LA VIDA SECRETA: Max, Gidget, Chloe, Mel, Luke y Pompón siguen con sus aventuras cuando sus dueños se marchan de casa. Eso sí, esta vez tendrán un invitado inesperado, Liam, el bebé de su dueña Katie.

'MASCOTAS 2' | ●●●● >> Director: Chris Renaud. Género: Animación. Duración: 86 minutos.



EL FILÓN SIGUE VOLANDO: Desde el videojuego original, la factoría de Angry Birds continúa generando grandes beneficios. A ese balance puede contribuir 'Angry Birds 2', una nueva entrega cinematográfica que llegará en la segunda mitad de agosto.

'ANGRY BIRDS 2' | ●●●● >> Director: Thurop Van Orman, John Rice. Género: Animación. Duración: 99 minutos.



GRANDES EXPECTATIVAS: La novena película de Quentin Tarantino está ambientada en la década de los 60, con la llegada del hombre a la luna, los crímenes de Charles Manson y el movimiento hippie como contexto. La conexión entre Brad Pitt y Leonardo DiCaprio hace que el éxito esté casi asegurado.

'ÉRASE UNA VEZ... EN HOLLYWOOD' | ●●●● >> Director: Quentin Tarantino. Reparto: Brad Pitt, Leonardo DiCaprio, Margot Robbie, Al Pacino. Duración: 162 minutos.



EL ACELERADOR, A FONDO: Un policía y un mercenario unidos por una causa común. A falta de lógica, la nueva entrega de la saga al menos tiene grandes dosis de acción.

'FAST & FURIOUS: HOBBS & SHAW' | ●●●● >> Director: David Leitch. Reparto: Dwayne Johnson, Jason Statham.



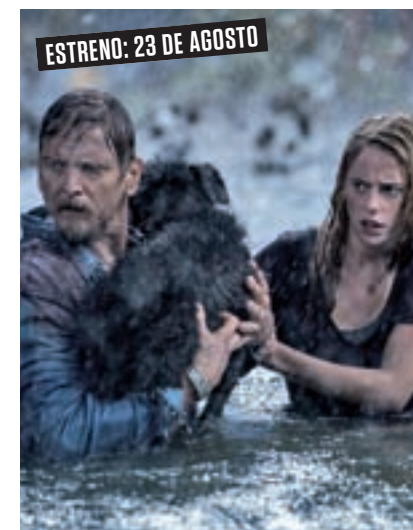
NO TE DEJARÁ FRÍO: Toques tarantinianos, escenografía propia de ' Fargo' y hasta una sutil conexión con 'Un mundo perfecto' de Eastwood. Film muy entretenido.

'VENGANZA BAJO CERO' | ●●●● >> Director: Hans P. Moland. Reparto: Liam Neeson, Tom Bateman.



OTRO GOL FRANCÉS: La comedia gala traspasa fronteras. Ahora lo hace con unas vacaciones familiares en medio del frenesí fiestero de Ibiza. Francia 1-0 España.

'UN VERANO EN IBIZA' | ●●●● >> Director: Arnaud Lemort. Reparto: Christian Clavier, Joey Starr.



HASTA LOS HUESOS: La tortuosa lucha de unos vecinos de Florida invita al público a asomarse al género del terror y a reflexionar sobre el cambio climático.

'INFIERNO BAJO EL AGUA' | ●●●● >> Director: Alexandre Aja. Reparto: Kaya Scodelario, Barry Pepper.

FESTIVALS | NOVA OBRA A LA SALA GRAN

Concerts variats per totes les nits de l'agost

El Mas i Festival ofereix 93 propostes musicals que abarquen estils com jazz, soul, funk, blues, flamenc, afrobeat, música afrocubana i l'electrònica

NÀDIA BLANCH

redaccion@genteenbarcelona.com

Quedar-se a l'agost a Barcelona no és excusa per no sortir de casa i poder disfrutar d'un concert. Per dissetè any consecutiu, Barcelona gaudeix d'un festival que omple les nits d'agost de música en viu. El San Miguel Mas i Mas Festival ofereix un ampli ventall de propostes de diferents gèneres: del jazz a l'electrònica, passant pel flamenc, el soul, el blues i la música cubana, entre d'altres.

Són propostes per gaudir de concerts en grans —i em-

blemàtics— escenaris de la ciutat, però també per assaborir-la en locals de petit format.

Així, entre el 30 de juliol i el 31 d'agost, 93 propostes sonaran repartides en 8 espais de la ciutat comtal: Teatre Coliseum, Poble Espanyol, Jamboree, Tarantos, Moog, Terrassa San Miguel Festes de

Gràcia, plaça Reial i bar Glaciar.

Oda a la dona

Obrirà el festival al Teatre Coliseum 'I'm a Soul Woman', un tribut a les grans veus de la història del soul, i Hypnotic Brass Ensemble, una torrencial banda de metalls procedent de Chicago.

Noms com ara Jean Tousseaint, Carla Cook i Perico Sambeat actuaran al Jamboree durant la primera setmana d'agost. Per altra banda, Essència Flamenca amb la



El Coliseum és un dels molts escenaris que acolliran les diferents propostes del festival. ACN

S'OBRIRÀ AMB UN ESPECTACLE DEDICAT A LES GRANS VEUS FEMENINES

bailaora Olga Llorente, durant la primera quinzena del certamen, i l'art del també ballari el Yiyo, durant la segona, ompliran de duende la sala Tarantos.

Per la seva banda, el bar Moog de la zona del Raval

EL 31 D'AGOST EL FESTIVAL S'ACOMIADA AMB UNA FESTA AL POBLE ESPANYOL

tornarà a proposar sessions d'electrònica. I una llista d'escollits DJ seran precisament els encarregats de posar la música en la festa que clourà aquesta nova edició del San Miguel Mas i Mas Festival'19 al Poble Espanyol.



La banda The Offspring. ACN

MÚSICA | SE CELEBRARÀ EL 3 D'AGOST

Els californians The Offspring, caps de cartell del Barna'n'roll

Els canadencs Propagandhi hi presentaran el darrer disc, 'Victory Lap'

GENTE

La banda californiana The Offspring serà el plat fort del cartell del Barna'n'roll del 2019, que se celebrarà el dis-

sabte 3 d'agost al Poble Espanyol de Barcelona. Fa deu anys que els nord-americans no visiten la capital catalana, i hi tornaran amb una trajectòria de 25 anys a les espatlles. Al seu costat, els canadencs Propagandhi aprofitaran el certamen català per presentar el seu darrer disc, 'Victory Lap'.

TOT L'ESTIU

La Filmoteca s'omple de cinema musical

Una seixantena de pel·lícules protagonitzen el cicle d'estiu de la Filmoteca dedicat als musicals. El cicle 'Musicals, tal com sonen' va des del primer film sonor 'The Jazz Singer' de l'any 1927 fins a 'La La Land' del 2016, passant per molts altres.

TERCERA EDICIÓ

Can Zam també viurà l'electrònica de David Guetta

La tercera edició del festival de música electrònica Unite With Tomorrowland que se celebra al Parc de Can Zam el 27 de juliol connectarà amb el gran esdeveniment belga per viure les actuacions de David Guetta, Dimitri Vegas & Like Mike i Vini Vici.

A COMA-RUGA

Berri Txarrak, Zoo, Els Catarres, Boikot i Buhos, al Festiuet

Els grups Berri Txarrak, Zoo, Els Catarres, Boikot i Buhos són els caps del cartell del Festiuet 2019, que enguany se celebrarà el 9 i 10 d'agost a la platja de Coma-ruga. Segons han destacat els organitzadors aquest és el seu cartell "més ambiciós".

¿Te gusta la radio?

¿Quieres tener tu propio programa?

Si te gusta la radio y quieres conducir y gestionar tu propio programa, podemos echarle una mano. Una emisora con 30 años de historia y en el centro de Barcelona.

Así que, si tienes una idea de un programa (música, cultura, imagen, diseño, moda, salud, estética, economía, redes sociales, ocio, relaciones humanas, motor, deportes, gastronomía, discotecas, espectáculos, idiomas, viajes, etc.) ahora puedes desarrollarlo.

Reestructuramos la parrilla y podemos incluir cualquier idea que enamore a los oyentes.

Envía tu sugerencia a:
direccion@radiokanalbarcelona.com



RKB

Ràdio Kanal Barcelona

106.9fm



Los servicios obligatorios de los hoteles dependen de sus estrellas y de la normativa regional

ALOJAMIENTOS | ESTUDIO COMPARATIVO

Los servicios que podemos exigir a los hoteles

Las obligaciones de los establecimientos hosteleros con sus clientes varían en función de su categoría y de la comunidad en la que estén • La empresa Legálitas ha analizado las diferencias que existen entre ellos

POR GENTE (@gentedigital)

En verano, cuando los viajes y escapadas aumentan, muchos eligen un hotel como su alojamiento para las vacaciones. La mayoría tiene claro, en términos generales, lo que incluye el dinero que está abonando, como sus horarios, dietas y algún extra que hubiera contratado. Pero en muchas ocasiones, el cliente desconoce las cosas a las que tiene derecho por ley. Por este motivo, la empresa especializada en asesoría legal Legálitas ha analizado la normativa de los principales destinos turísticos de nuestro país y

CATALUÑA Y MADRID NO OBLIGAN A TODOS A TENER TELEVISOR

EL WIFI EN EL DORMITORIO ES UNA CORTESÍA EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS

comprobado algunas de las prestaciones y servicios (cantidad de ellos desconocidos por la mayoría de los huéspedes) que deben ofrecer los establecimientos hoteleros según su número de estrellas y la comunidad en la que se encuentren.

Televisor:

Gran parte de las autonomías tienen por obligación incluir una televisión en el dormitorio del hotel, sin importar su categoría. Como curiosidad, en Madrid no es obligatorio en los hoteles de una estrella, al igual que en Cataluña, donde tampoco lo es para los de dos.

Teléfono:

Andalucía, Cataluña, Canarias, Cantabria y País Vasco son algunos ejemplos donde es obligatorio disponer de teléfono en los dormitorios de todas las categorías. Sin embargo, en lugares como la Comunidad Valenciana y Galicia, solo es así en hoteles de tres estrellas o más. En los es-

SUPERFICIE

Las medidas de la habitación, según las estrellas

El tamaño mínimo de las habitaciones según la categoría del hotel es muy parecido en las distintas comunidades autónomas. En general, son 17 metros cuadrados (cinco estrellas), 16 m2 (cuatro estrellas), 15m2 (tres estrellas), 14 m2 (dos estrellas) y 12m2 (una estrella). Sin embargo, hay diferencias, por ejemplo, en Cataluña, donde la dimensión mínima de una habitación doble en un hotel de Gran Lujo es de 16,5m2, en uno de cinco estrellas es de 16m2, y las de un establecimiento de una estrella son de 11m2, uno menos que en otras comunidades.

EN GALICIA HAY QUE PEDIR EL CAMBIO DE TOALLAS A PARTIR DE 3 ESTRELLAS

LOS 5 ESTRELLAS DE ANDALUCÍA Y MURCIA DEBEN TENER TELÉFONO EN EL BAÑO

tablecimientos de cinco estrellas de Andalucía y Murcia es obligatorio disponer de teléfono también en el baño.

Internet:

En ocasiones, es posible que el wifi de las zonas comunes alcance hasta los dormitorios o que se disponga de conexión a Internet, pero solo como cortesía y no como exigencia. Castilla y León y Galicia sí deben contar con ello en la habitación en hoteles de tres o más estrellas, así como en Andalucía y Canarias a partir de cuatro. Por otro lado, en Murcia solo se exige en los cinco estrellas.

Cambio de toallas:

Se da por hecho en la mayoría de los hoteles, aunque hay matices. Si bien la normativa de algunas comunidades no hace mención explícita, Castilla y León, Murcia, Islas Baleares y la Comunidad Valenciana, por ejemplo, sí obligan al reemplazo de toallas diario en todos los establecimientos. En Galicia solo es obligatorio en hoteles de a partir de tres estrellas bajo petición.

Jabón, gel y champú:

El jabón de manos es prácticamente imprescindible en las habitaciones de hotel, tal como mencionan claramente normativas de comunidades como Galicia, Cantabria, Murcia o Baleares. Menos obligatorio es el gel de baño en la ducha, como en Cantabria, donde solo lo es en hoteles de cuatro o cinco estrellas. En cuanto al champú, mientras que en Galicia siempre es obligatorio, en Murcia y Baleares solo lo es a partir de tres estrellas, y en Cantabria, a partir de las cuatro.

