

PAÍS

Sr. Mohamad Mahdi Ahmadi
Consejero Cultural iraní en
España

EMPRESAS

Influyentes del mes,
Coaching, tecnología y
salud

INSPIRACIÓN

Agenda, evento del mes,
artista del mes, deporte,
motor y ciudad del mes

EN LA RADIO CON

David Summers

DIPLOMATIC WORLD
MAGAZINE



Irán



C O N S U L T O R E S

Marketing • Estrategia • Producto •
Comercial Financiero • Franquicias •
Internacionalización

www.highestconsultores.com



DECISIÓN MEDIA

INTERNACIONAL

Ángel de la Rúa

- Presidente -

Gustavo Rachid Rucker

- Vicepresidente -

Alfredo Urdaci

- CEO -

Javier Algarra

- Director de Comunicación -

José Miguel Fernández Sastrón

- Director Institucional -



Saludconciencia



MAGAZINE

SUMARIO

PAÍS

Consejero Cultural iraní en España

SR. Mohamad Mahdi Ahmadi Consejero Cultural iraní en España

08

Ruta por Irán

Irán es un país con una rica historia y una cultura fascinante. La capital de Irán es una ciudad bulliciosa y vibrante.

15

Finanzas Irán

Irán forma parte de la Organización de la Conferencia Islámica

24

Sabor de Irán

Si algo tiene la gastronomía iraní es su riqueza en diferentes productos y alimentos, una gastronomía rica en verduras, arroz, frutos secos yogures, guisos de carne y especias.

21

EMPRESAS

Coaching

¿Quieres llegar a la alta dirección, pero no tienes tiempo para formarte?

28

Tecnología

¿Cómo puede ser usada la inteligencia artificial para las campañas políticas?

36

Salud

Tu salud mental está relacionada con tu salud intestinal

39

Influyentes

Ramón García Navarro
Director de operaciones de Tuyú Technology

32

INSPIRACIÓN

Evento del mes

Recital de poesía en el Palacio del Marqués de Linares Madrid

50

Artista del mes

Francisco Pradilla

43

Moda

¿Solo un tipo de reciclaje?

56

Ciudad del mes

Denia

61

Deportes y Motor

IRÁN: Una de las sensaciones positivas del Mundial

53

Todo Terreno

69

TENDENCIA

En la radio con

David Summers

63

A portrait of Alina Santamaría Eligio, a woman with long dark hair, wearing a dark blazer, looking slightly to the right with a gentle smile. The background is a soft, light gradient.

CARTA DE LA DIRECTORA

EDITORIAL

Estimados lectores, un mes más quiero presentarles la revista de este mes, que está dedicada a un país que ha demostrado su riqueza cultural e histórica a lo largo de los tiempos. El país es Irán.

Principalmente la cultura iraní son la lengua persa y la mitología iraní, derivada del zoroastrismo y del mitraísmo, el Islam principalmente chiíta, así como todo el arte, la poesía y la literatura persa, kurda y azerí.

Los iraníes no solo estuvieron abiertos a otras culturas, sino que escogieron libremente todo lo que encontraron útil de ellas. Así, la ductilidad cultural ecléctica es una de las características insustituibles que define el espíritu persa y una clave de su longevidad histórica.

Les invito a conocer un poco más sobre la cultura a través del Sr. Mohamad Mahdi Ahmadi, Consejero Cultural iraní en España, el cual nos concedió una entrevista muy enriquecedora transmitiéndonos sus recuerdos desde niño y el legado cultural e histórico que perdura en su país .

Adentrémonos en Irán a través de esta publicación, que contará, además, con nuestras habituales secciones como: influyentes, arte, el evento del mes, deportes ...

Sin más, y con el deseo de que disfruten su lectura, les dejo con DW Magazine Irán

Alina Santamaria Eligio

*Alina
Santamaría
Eligio*

EQUIPO

Dirección

Presidente
José Miguel Fernández Sástrón

Directora de DW Magazine
Alina Santamaria Eligio

Redacción

Jefa de redacción
Lourdes S. Payán

Redactores
Pepe Martínez
Pablo Sáenz de Miera
Sergio Valverde
Francisco Javier Guerrero
María José Mora Muñoz

Tecnología

Diseño y maquetación
Luis De Gouveia

Aplicación móvil nativa Android e iOS
Luis De Gouveia

Webmaster
Irguing Alexander Frautes

Asistente de diseño
Eduardo Vital Guerrero

Medios Digitales
Nando Rodriguez

Colaboradores

Ángeles Roa García

Juan Manuel López Reina

Sara García Molina

Instagram
@diplomaticworldspain

Linkedin
Diplomatic World Magazine

Twitter
@MagazineDW

Correo
hello@diplomaticworld.es

Web
www.diplomaticworldmagazine.com

Agradecimientos

EUROPEAN TECHNOLOGY CHAMBER
VELCA
ALTER HOME
NOMASCODE
DECISION RADIO
CEU SAN PABLO
QUIMPA
HAVANA JOYEROS
ESTIRPE IMPERIAL
LA FABRICA DE CAMISAS
QUBEK
IESE BUSINESS SCHOOL
QUALERY
HOTEL INTERCONTINENTAL MADRID
CARO CLUB
LA ESPUMOSA



LA FABRICA

SASTRERÍA

a tu medida

TRANSFORMAMOS TEJIDOS EN
PIEZAS DE ARTE ÚNICAS Y
PERSONALIZADAS

LAFABRICADECAMISAS.COM





IRÁN

Consejero Cultural iraní en España

SR. Mohamad Mahdi Ahmadi Consejero Cultural iraní en España
POR ALINA SANTAMARIA

Influyente en el ámbito de la cultura



DW: ¿Dónde nació?

Nací en Mayomey, región de Semnán, Irán

¿Qué recuerdo tiene de su infancia?

Muchos. Les contaré uno bueno y el otro malo. El malo: en 1963 tenía yo 5 años y vivía en la ciudad de Qom. Aquel fue el año en el que el Imam Jomeini habló en el seminario de Feizieh contra el sha; mi padre estaba en aquella conferencia, mientras yo jugaba con otros niños.

A esto que veo a mi padre corriendo pues la Policía estaba disparando, me agarró de la mano y me metió en casa. Mi padre tenía su cara ensangrentada por los golpes de la Policía del sha. Tuve mucho miedo y esa imagen se me quedó grabada en la mente.



Sr. Mohamad Mahdi Ahmadi
Consejero Cultural iraní en España

El recuerdo bueno. Cuando ingresé en el colegio y entablé amistad con los niños del primer curso de Primaria. Aquel ambiente era gratificante para mí y estaba muy alegre. Es un recuerdo dulce que siempre está en mi memoria.

DW: ¿Cómo fue su juventud?

Durante mi juventud me interesaban tres temas, a los que prestaba mi mayor atención:

Uno: leer libros y participar en los foros tanto religiosos como culturales.

Dos: luchar contra la injusticia, lo que entonces significaba luchar contra el régimen de los Pahlavi y protestar contra la brecha de las distintas capas de la población de Irán y contra la corrupción. Tres: El deporte. Intentaba participar en los partidos de fútbol; yo jugaba en el equipo de los adolescentes.



DW: ¿Cómo comenzó a interesarse por el mundo de la cultura?

Yo me crié en una familia culta y religiosa. Mi padre era ulema, además de profesor universitario, y había escrito numerosas obras sobre temas religiosos y culturales. Yo me eduqué en este ambiente, y entabló lógicamente una relación con la lectura. Yo participaba en los foros de cultura y escribía artículos. Así pues, mi interés por la cultura me vino en la adolescencia y surgió en el seno de la familia.

DW: ¿Ha estado alguna vez en España, y qué es lo que más le gusta?

No. Ha sido la primera vez que he venido a España. Durante los dos años que llevo aquí me ha gustado la amabilidad, las buenas actitudes y la hospitalidad de los españoles. Las culturas de España e Irán son muy cercanas entre sí. También los iraníes son hospitalarios y amables. Vivir en España es gratificante.

DW: ¿Cuánto tiempo lleva como consejero cultural aquí en España?

Llevo dos años aquí como consejero cultural de la Embajada de la República Islámica de Irán en España



DW: ¿Cuál es el elemento cultural por excelencia de su país?

La cultura persa es sumamente rica, con un legado cultural e histórico sin par y unas gentes plenamente conscientes de este legado. En la antigüedad reinaban en Irán los aqueménidas, y pese a que se han producido cambios de carácter político, religioso e histórico, los iraníes han mantenido un fuerte vínculo con su pasado. Aunque en el Irán de hoy la vida cotidiana se ha mezclado con el islam chií, sin embargo, el arte, la literatura y la arquitectura originaria de Persia recuerda la profunda tradición nacional y la extensa literatura que en tiempos pretéritos se habían expandido por todo Oriente Medio y sur de Asia.



La confluencia entre la cultura persa y la islámica fortaleció a la primera de tal forma que es un orgullo para nosotros estar en posesión de dos grandes civilizaciones: una de 5000 años de edad, que es la del Irán, y otra de 1400 que es la islámica. Vemos pues cómo la identidad nacional de Irán la conforman varios elementos como son el territorio, la religión, la lengua, la raza, la etnicidad, las tradiciones, las costumbres, el legado intelectual, la mitología, los símbolos religiosos y nacionales, etc. Todos ellos son elementos culturales influyentes, pero, sin embargo, entre todos estos elementos hay uno que es común que es la unión y la solidaridad de los iraníes a lo largo de la historia y así vemos que hoy llaman la atención elementos comunes como la creencia en un Dios único, la espiritualidad, el amor al prójimo, la concordia con los demás... Desde antaño la cultura persa, tanto la islámica como la pre islámica, ha tenido tendencias hacia la espiritualidad y los asuntos relacionados con Dios y la fe.

Desde tiempos pretéritos los iraníes han sentido en su fuero más interno su fe en un Dios único, al que han adorado. Otro elemento que es sumamente relevante es el altruismo de los iraníes. Durante la historia, Irán ha sido una nación altruista que ha mantenido unas relaciones afectuosas y pacíficas con otros pueblos y sociedades, y es este espíritu el que predomina en la cultura persa actual.

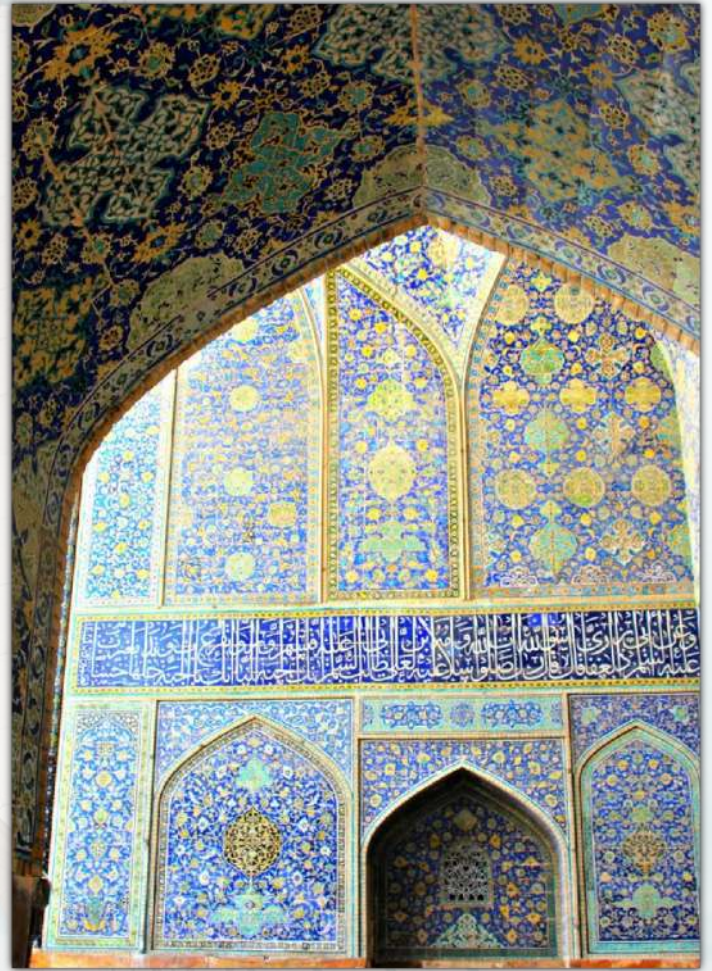


*I.R. Mohamad Mahdi Ahmadi
Consejero Cultural iraní en España*

DW: ¿En qué tendencias artísticas sentó las bases el Gran Irán para el resto del mundo?

Para poder responder a esta pregunta puedo hacer referencias a varios elementos. Podemos hacer referencia a la música persa, cuya influencia podemos ver en varias partes del mundo, incluso en el flamenco de España. Podemos referir la rica literatura persa, en sus variadas manifestaciones, como puede ser en la poesía representada por grandes poetas de la talla de Rumi, Omar Jayyam, Hafez etc., y en su prosa, como por ejemplo la sapiencial, en el Kalila y Dimna y el Qabusname.

Permítame añadir, junto a las mencionadas, la arquitectura persa, que en mi opinión ha ejercido una enorme repercusión en épocas posteriores. Esta arquitectura podemos observarla también en el jardín persa del que se pueden admirar ejemplos en toda Asia occidental, en el norte de África y en España, es decir, al-Ándalus, donde ha dejado una honda impronta promoviendo la edificación de monumentos maravillosos como la Alhambra de Granada donde se puede palpase la identidad persa en la forma de sus construcciones, sus arcos, sus almocárabes y su azulejería pues son todas ellas parte del arte refinado del Irán que ha pasado a ser parte importante del mundo por la influencia de esta arquitectura.



DW: ¿Qué les diría aquéllas personas que aún no ha viajado a Irán y que les gustaría conocer la rica cultura de mi país, les recomendaría?

Que fueran allí a hacer turismo y que vieran de cerca las grandes capacidades económicas y culturales y el desarrollo urbanístico que hay. Les recomendaría por ejemplo que visitaran las ciudades de Isfahán, Shiraz y Yazd para contemplar los grandes monumentos arqueológicos, los mausoleos de los grandes poetas y otros símbolos culturales.

Debido a la revolución que hubo en virtud de la cual nos libramos de la hegemonía de EEUU, Washington no deja de enrarecer el ambiente contra Irán presentando una imagen negativa y distorsionada de mi país. Es por eso que no se les debe prestar atención solo a ellos sino que se debe conocer Irán por otras vías para así poder conocer su desarrollo y su rica historia.

Recomiendo el aprendizaje de nuestra lengua, el persa. Mi recomendación se debe a que la historia y la civilización de Irán, antes llamada Persia, es muy antigua y, sabiendo persa pueden estudiar los libros que cuentan su historia. El persa se habla en tres países por más de 100 millones de personas pues además de Irán es lengua oficial en Afganistán y Tayikistán. Pero la importancia del persa, mucho más que por su número de hablantes la determina el rol que ha desempeñado durante los más de 11 siglos que está en boga la versión de la lengua persa que hoy hablamos. Segunda lengua del islam después del árabe, en persa está redactada una milenaria literatura que es estudiada desde hace doscientos años en las universidades más importantes en países de los cinco continentes, tanto como lengua moderna como lengua clásica. Si bien nuestra literatura, que nace a caballo entre los siglos IX y X, abarca todos los géneros y estilos, la poesía es la joya de su corona y es de hecho su poética lo que más ha encandilado a propios y extraños desde hace siglos. Ferdowsí, Rumi, Attar, Saadí, Hafez... son solo los ejemplos de poetas más conocidos en Occidente, pero la lista es interminable. Además, el persa se ha erigido, allí donde se ha ido extendiendo a lo largo de mil años, como la lengua franca, y, en su máximo auge, empezaba en los Balcanes y terminaba en la India, pasando por el Imperio otomano, el Cáucaso y Asia Central. Para los lingüistas es también una lengua muy importante en tanto que lengua indoeuropea, pues el persa se sitúa entre las lenguas europeas y las indias.

Conociendo al Consejero Cultural iraní en España

¿Un deporte favorito?

El fútbol y la lucha grecorromana

Color favorito

El azul

Un libro que le haya impactado

Al haber crecido en una familia amante de la cultura y al ser mi padre escritor y una persona culta, esto ha repercutido en todos los miembros de mi familia, siendo así que los libros forman parte de mi rutina: entre mis preferidas y las que más influyeron sobre mí están las obras del ayatolá Morteza Motahhari y las de Ali Shariati.

Una película

Hay dos películas que son mis preferidas: la primera es “Muhammad, enviado de Dios”, dirigida por Mostafa Eghad, la segunda “De Karkheh a Rayen”, dirigida por Ebrahim Khatamikia.

Un sueño que tenga por cumplir

Sueño por poder estar sirviendo siempre a la gente. Sueño con ver un mundo sin guerras, con la gente viviendo en paz y armonía y con la paz imperando en el mundo; con un mundo en el que no haya lugar para la injusticia y la colonización, en el que se restablezca el sosiego en las vidas de las personas y desaparezca la brecha social entre ricos y pobres.

¿Un país o ciudad favorita?

Hay dos países a los que les tengo mucho cariño; uno es Irak, por ser allí donde están los santuarios del Imam Ali y del Imam Hossein, sobre ambos sea la paz. El otro es España porque su cultura es próxima a la de nuestro país.

Un plato gastronómico que le guste de Irán y uno de España

De los platos iraníes, me gusta el ghormeh sabzí, y, de los españoles, la tortilla de patatas.

¿Algún hobby?

Leer y ver buenas y útiles películas.

¿Cómo le gustaría ser recordado?

El ser humano puede sufrir dos tipos de muerte; una es la que les toca a todos, y la otra es la muerte simbólica, en la que pierde su posición de valor en el seno de la opinión pública y se le recuerda como una persona negativa. Me gustaría ser un símbolo de cosas buenas, como buen padre de familia, como buen gestor en la sociedad y como un elemento influyente en el ámbito de la cultura a fin de que siempre la historia me juzgue bien.

*Sueño por poder estar sirviendo siempre a la gente.
Sueño con ver un mundo sin guerras, con la gente
viviendo en paz y armonía...*

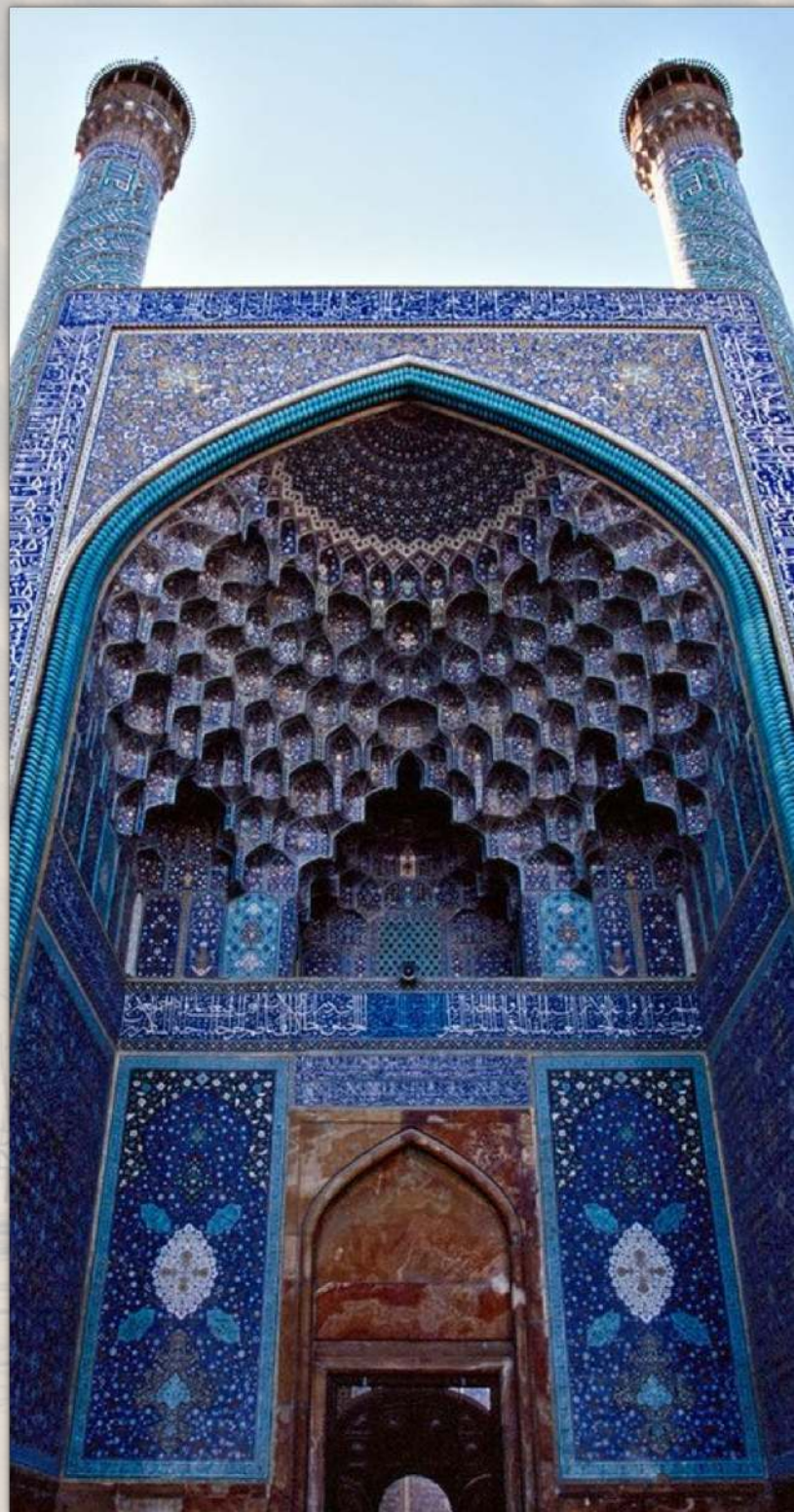
Ruta por
IRÁN

POR LOURDES S. PAYÁN



Irán es un país con una rica historia y una cultura fascinante. A continuación, te presentamos algunos lugares que podrías visitar durante tu viaje a Irán:

- **Esfahan:** Esta ciudad es conocida como "la mitad del mundo" y es famosa por su impresionante arquitectura islámica, sus hermosos jardines y su vibrante bazar. Algunos lugares que podrías visitar en Esfahan son la plaza Naqsh-e Jahan, el Palacio Chehel Sotoun, la Mezquita del Imam y el Puente Khaju.
- **Shiraz:** Conocida como la "Ciudad de las Rosas y los Poetas", Shiraz es un importante centro cultural y turístico en Irán. Algunos lugares que podrías visitar son la Mezquita Nasir al-Mulk, el Jardín de Eram y el Mausoleo de Saadi y Hafez.
- **Yazd:** Situada en el desierto, Yazd es una ciudad con una arquitectura única, con torres de viento, callejones estrechos y edificios de adobe. Algunos lugares que podrías visitar son la Torre del Silencio, el Templo del Fuego Zoroastro y el Bazar de Yazd.
- **Persépolis:** Persépolis fue una ciudad antigua y es un sitio arqueológico importante en Irán. Fue la capital del Imperio Persa durante el reinado de Darío el Grande y hoy en día se pueden ver ruinas impresionantes, como la Apadana, el Palacio de Darío y las Tumbas Reales.
- **Kashan:** Esta ciudad es conocida por sus hermosos jardines, como el Jardín de Fin y el Jardín de Abbasid. También podrías visitar la Mezquita Agha Bozorg, el Bazar de Kashan y la Casa de Tabatabaei.



La capital de Irán es una ciudad bulliciosa y vibrante, con museos interesantes, parques hermosos y una gran cantidad de opciones de compras y restaurantes.



Teherán está ubicada en las estribaciones del monte Alborz, que se encuentra al norte de la ciudad, y en invierno, las temperaturas pueden bajar lo suficiente como para que nieve en la ciudad.

La nieve en Teherán puede ser una experiencia hermosa, ya que la ciudad se ve muy diferente cubierta de nieve. Además, los parques y las montañas que rodean la ciudad se convierten en lugares populares para practicar deportes de invierno como el esquí y el snowboard.

Sin embargo, las nevadas fuertes también pueden causar problemas, como la interrupción del tráfico y el transporte público. Por lo tanto, si planeas visitar Teherán durante el invierno, es importante estar preparado para las condiciones climáticas invernales y asegurarte de que la ropa y el calzado que llevas sean adecuados para el clima frío y nevado.





Continuando la ruta por Irán

Irán tiene una gran cantidad de sitios considerados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO debido a su rica historia y su patrimonio cultural.

Patrimonios de Irán



Persépolis: Esta antigua ciudad fue la capital del Imperio Persa durante el reinado de Darío I y Jerjes I. Es conocida por sus imponentes columnas y esculturas, y es considerada uno de los sitios arqueológicos más importantes de Irán.

Mezquita Jameh de Isfahán: Esta mezquita fue construida en el siglo XI y es considerada una obra maestra de la arquitectura islámica. Es conocida por sus hermosos mosaicos y detalles arquitectónicos.

El bazar de Tabriz: Este bazar es uno de los más antiguos y grandes del mundo y es considerado un ejemplo impresionante de la arquitectura de mercado islámica. Fue construido en el siglo XIII y ha sido un importante centro comercial durante siglos.

El jardín persa: Los jardines persas son famosos por su diseño y belleza, y muchos de ellos han sido declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Algunos de los jardines más famosos incluyen el jardín de Fin en Kashan, el jardín de Eram en Shiraz y el jardín de Chehel Sotoun en Isfahán.

El conjunto de monumentos históricos de la ciudad de Bam: Este sitio incluye la ciudadela de Bam, que es una antigua ciudadela de barro y una de las estructuras de adobe más grandes del mundo. También incluye la ciudad histórica de Bam, que es una de las ciudades más antiguas de Irán y ha sido un importante centro comercial durante siglos.

Estos son solo algunos de los sitios Patrimonio de la Humanidad de Irán. El país tiene una rica historia y una gran cantidad de sitios históricos y culturales que vale la pena explorar.

Milad Tower es una torre de telecomunicaciones ubicada en Teherán, Irán. Es la torre más alta de Irán y la sexta torre más alta del mundo, con una altura de 435 metros. La torre cuenta con varios pisos de observación, restaurantes, centros comerciales, un hotel y oficinas.



El diseño de la torre está inspirado en la arquitectura persa y su construcción comenzó en 2000 y se completó en 2009. La torre tiene una estructura de acero revestida de hormigón armado y es un hito importante en el horizonte de Teherán.

Irán tiene una larga historia de mercados y bazares que datan de la antigüedad

Bazar de Tabriz: Este bazar es uno de los más grandes y antiguos del mundo y se encuentra en la ciudad de Tabriz. Es un importante centro comercial y cultural en Irán y es conocido por sus hermosos azulejos y arquitectura.

Bazar de Teherán: Este bazar es uno de los más grandes del mundo y es un lugar popular para hacer compras en la capital de Irán. Ofrece una amplia variedad de productos, desde alfombras y joyas hasta especias y textiles.

Bazar de Kashan: Este bazar se encuentra en la ciudad de Kashan, que es famosa por su producción de alfombras y cerámica. El bazar es conocido por sus hermosas arcadas y patios, así como por sus tiendas de antigüedades y artesanías.

Bazar de Shiraz: Este bazar se encuentra en la ciudad de Shiraz, que es famosa por su producción de alfombras y artesanías. Es un lugar popular para comprar productos como ropa, joyas y dulces persas.

Bazar de Isfahán: Este bazar es uno de los más antiguos de Irán y se encuentra en la ciudad de Isfahán. Es conocido por sus hermosas arcadas y detalles arquitectónicos, así como por sus tiendas de alfombras y joyas.

Estos son solo algunos de los mercados más famosos de Irán, pero el país tiene muchos otros mercados y bazares interesantes y animados que ofrecen una amplia variedad de productos y experiencias culturales.



SABOR de Irán

POR REDACCIÓN

Si algo tiene la gastronomía iraní es su riqueza en diferentes productos y alimentos, una gastronomía rica en verduras, arroz, frutos secos yogures, guisos de carne y especias.

Para disfrutar de verdaderas degustaciones cuentan con infinidad de platos elaborados con muy buenas materias primas y una excelente forma de cocinar.

“*Las principales especias que componen la gastronomía iraní, suelen llevar cardamomo, comino, canela, clavo de olor y pétalos de capullos de rosas.*”

Dolmas

Dolma es una palabra turca que significa “llenarse” y que ilustra muy bien la forma de este plato tan delicioso. Verduras como tomate, pimiento, berenjena o cebolla que se vacían de su pulpa y los rellenan con cereales, frutos secos, arroz, carne, especias y hierbas. Suele acompañarse con jugo de limón para que su acidez intensifique el sabor de los demás ingredientes. Los dolmas con carne se sirven calientes y con salsa de yogur, los vegetarianos las toman templadas, acompañadas de un meze o ligero aperitivo.

Kashke Bademjam

Uno de los platos estrella de la gastronomía iraní. Su ingrediente principal es la berenjena preparada con nueces, cebolla, ajo, pasta de tomate, menta y kashk. El kashk es un yogur muy típico de la gastronomía persa y turca que se caracteriza por su sabor agrio. Se suele tomar como entrante.

Abgusht o Dizi

Un plato que nos recuerda al cocido español, Y el comensal, aquí es el protagonista. Para comer el dizi en Irán, hay que seguir los siguientes pasos:

En primer lugar hay que trocear el pan y colocarlo en un recipiente vacío que se sirve con una cazuela. En esta, se vierte un poco de caldo sobre el pan hasta que quede bien empapado, procurando que no caigan los demás ingredientes. A continuación se toma el dizi y se machaca con un mazo la patata, los garbanzos, los tomates y la carne hasta que quede bien desmenuzado.

Terminando esto lo se introducirá todo en el bol con el pan y el caldo, removiendo un poco para que quede todo bien empapado.

El comensal a parte de ser el protagonista lo comerá a su gusto. Una exquisitez.

Ash Reshteh

Este plato es sencillo, pero muy completo que se prepara con fideos, legumbres de varios tipos, espinacas, cebollas, yogur, aceite y menta.



Fesenyán

El fesenyán también es uno de los platos típicos de Irán, que consiste en estofado de carne que puede ser de pollo o pato junto con uno de los ingredientes estrella de la gastronomía persa que es la granada. Con esta fruta se prepara una exquisita salsa que crea un contraste de sabor con su sutil toque ácido. Se suele acompañar con una ración de arroz y algunos frutos secos.

Balal

Brochetas de maíz asado, sazonados y servidos con un poco de pan recién hecho, verduras frescas o hígado de ternera. Es un pisco-labis delicioso que se toma con un poco de zumo de lima para potenciar el sabor del asado. También existe una variante de este plato que consiste en maíz con champiñones acompañado de una salsa similar a la mayonesa.

Kebabs

El kebab que es un producto estrella. Dependiendo de la zona, el kebab se prepara de manera distinta. Los más típicos de la gastronomía iraní son los de arroz hervido y cordero o los de pollo asado. Si se toma más hacia el Caspio, los más ricos son los kebabs de esturión y por la región de Tabriz, los hacen de cordero con pimiento verde y tomates. Por lo general vienen acompañados de remolacha, zanahoria rallada, cebolla cruda, menta y perejil.

Los postres dentro de la gastronomía iraní

Si hablamos de los postres más típicos son el gosh-e fil, una pasta en forma de oreja preparada con frutos secos o la baklava de origen turco, que es un hojaldre de frutos secos y miel. El sohan también es tradicional y se trata de un pastelillo de harina, mantequilla, agua de rosas, azafrán, azúcar y frutos secos con un caramelizado muy brillante por encima. No podíamos obviar el mencionar la popular halva, una especie de turrón persa hecho de mantequilla, harina y azúcar.

Los dulces iraníes son conocidos por ser muy dulces y elaborados con ingredientes naturales como nueces, pistachos, miel, dátiles y especias como la canela y el cardamomo.



FINANZAS

Irán

POR SERGIO VALVERDE

SITUACIÓN POLÍTICA

El 18 de junio de 2021, se celebraron elecciones a la Presidencia de la República Islámica de Irán cuyo ganador fue Seyed Ebrahim Raisi. Este clérigo, de raíces conservadoras y que había sido en los últimos años Jefe del Poder Judicial de Irán, ganó por un amplio margen a sus rivales.

SITUACIÓN DE LA POLÍTICA EXTERIOR:

La relación de Irán con los países puede comenzar con Omán, relación bastante amigable. El Sultán Kabus de Omán ha mantenido una postura muy equilibrada en los conflictos regionales y ha sido un buen interlocutor del Gobierno iraní en los temas que afectan a la región.

Con Qatar, la amistad se ha vuelto imprescindible y de mutuo interés y beneficio. La compañía Qatar Airways mantiene con gran regularidad sus vuelos entre Doha y Teherán y sólo en el momento álgido de la pandemia se suspendió algunas semanas sus vuelos comerciales.

De las organizaciones regionales destaca la pertenencia de Irán a ECO, que engloba a los países vecinos no árabes de Irán. La Secretaría general está en Teherán. También desde el punto de vista regional destaca la adscripción de Irán al exclusivo club de países ribereños del Caspio. Y a su vez, es miembro del Developing 8, entidad que agrupa a ocho países musulmanes de distintas partes del mundo y de cierta entidad demográfica.

Irán forma parte de la Organización de la Conferencia Islámica, donde comparte asiento con todos sus vecinos árabes, siendo un importante foro de interlocución.

En materia energética, Irán es miembro de la OPEP, como también lo es el Foro de Países Exportadores de Gas, que integra a los principales países exportadores.

Irán participa como Estado observador en la Organización de Cooperación de Shanghái. La OCS, desde su creación en 2001, se centra en cuestiones de seguridad regional, la lucha contra el terrorismo regional, el separatismo étnico y el extremismo religioso.

La Unión Europea e Irán comenzaron a mantener relaciones institucionales en 1998, cuyo acuerdo comercial y de cooperación se firmó en 2001. El Acuerdo Nuclear de 2015 (JCPOA) permitió mejorar las relaciones con la UE y acelerar el número de visitas y de promesas de inversión.



La declaración conjunta entre el Alto Representante de la UE y el Ministro de Asuntos Exteriores de Irán, el 16 de abril del 2016, conlleva el inicio de varias iniciativas de cooperación como la cooperación económica, comercio e inversiones, agricultura, transporte, energía y cambio climático, cooperación en materia nuclear para fines pacíficos, la ciencia, la investigación e innovación, educación, cultura, medioambiente, drogas, migraciones y temas humanitarios.

La cooperación de la UE alcanza una suma cercana a los 94 millones de euros, siendo las partidas más importantes las que se adjudican a inmigración y refugiados (40 millones de euros), medioambiente y cambio climático (18,5 millones de euros) y comercio y sector privado con una aportación de 10.5 millones de euros.

Relaciones bilaterales con España:

Las relaciones entre ambos países tienen como punto de partida destaca por la inexistencia de contenciosos bilaterales, además de una simpatía natural de Irán y los iraníes hacia España y lo español, lo que hace de España uno de los países de la UE con mejor imagen, tanto entre la gente, como entre las autoridades, que consideran a España como un país amigo.

Con la firma del Acuerdo Nuclear en el 2015 las relaciones con España mejoraron considerablemente ayudando a que se pudieran incrementar de manera significativa los viajes, los intercambios y visitas en el área económico-comercial y la reapertura de las relaciones culturales.

Relación económica España e Irán

Las exportaciones españolas hacia Irán crecieron en 2018 un 33% respecto al año anterior, alcanzando los 585 M€. En cuanto al desglose por productos la exportación está relativamente diversificada: Destacan:

Aparatos mecánicos (30% del total exportado), manufacturas de fundición de hierro y acero (22%), aparatos eléctricos (19%), productos farmacéuticos (3%) y papel y cartón (2%). En el año 2018, las exportaciones españolas a Irán, como cliente, suponían el 0,2% del total mundial. Esto sitúa a Irán como nuestro cuarto cliente de Oriente Medio

Las importaciones españolas fueron de petróleo y derivados, suponiendo el 94% del total, seguido a mucha distancia de frutas (2%), café, té y especias (1%), materiales plásticos (1%) y fundición, hierro o acero (1%). Estos datos hicieron que Irán se situase como nuestro segundo proveedor en Oriente Medio.



EMPRESAS

Personalidades nos cuentan las claves de su éxito

Coaching

¿Quieres llegar a la alta dirección, pero no tienes tiempo para formarte?

Influyentes

Ramón García Navarro
Director de operaciones
de Tuyú Technology

Tecnología

¿Cómo puede ser usada la inteligencia artificial para las campañas políticas?

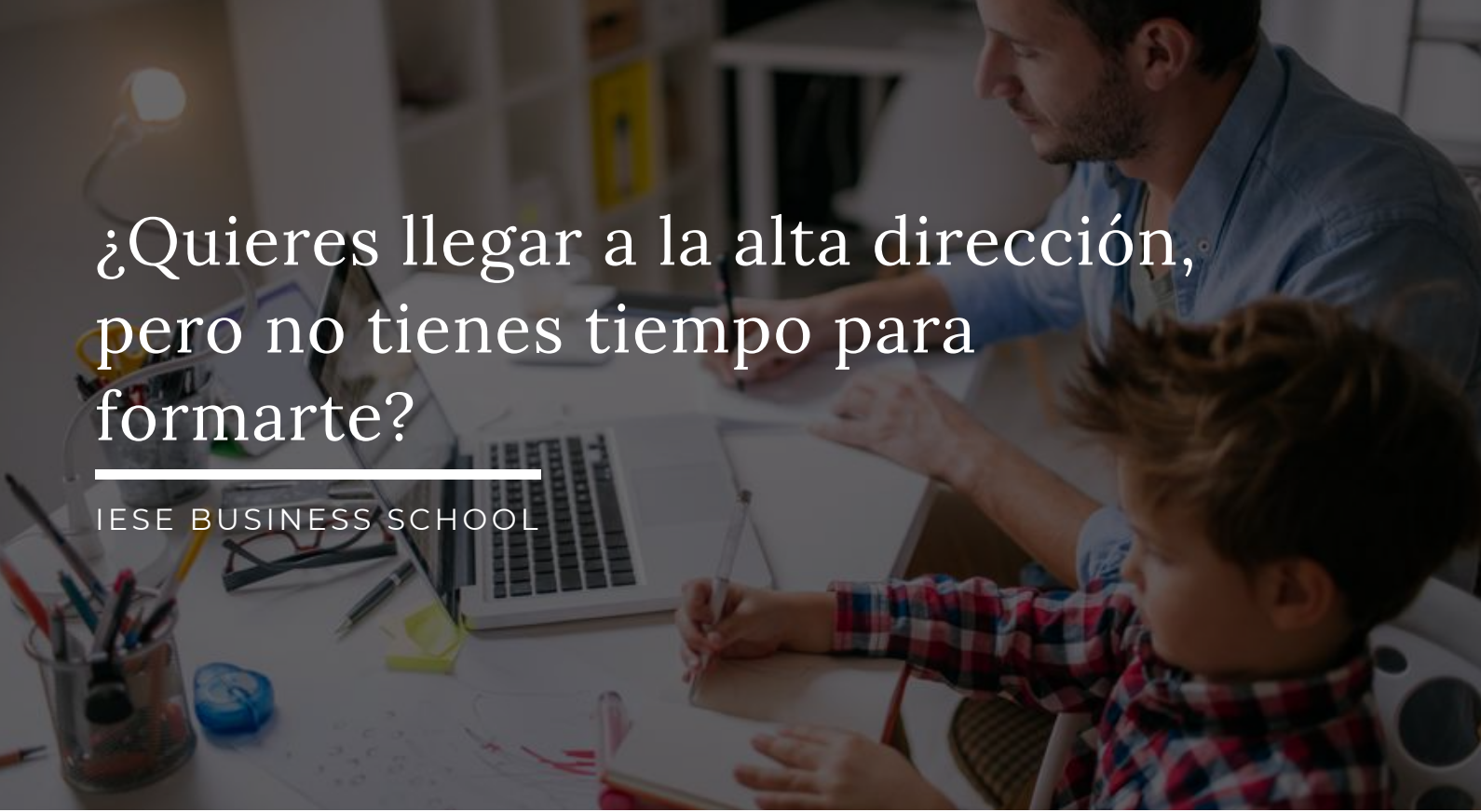
Salud

Tu salud mental está relacionada con tu salud intestinal

Salud

El estrés es uno de los factores que más afecta a la mucosa, causando daño e inflamación, impactando en el sistema inmune.

COACH DE SALUD
MARÍA DEL MAR LÓPEZ



¿Quieres llegar a la alta dirección, pero no tienes tiempo para formarte?

IESE BUSINESS SCHOOL

¿Siempre con prisas? ¿Niños? ¿Malabarismos con todas tus responsabilidades? Si quieres impulsar tu carrera hacia la alta dirección o abrirte a nuevos horizontes profesionales sin dejar de atender tus obligaciones, el Programa de Desarrollo Directivo (PDD) del IESE en su formato flexible puede ser la solución que necesitas.

Sabes que crecer como líder es fundamental para avanzar en tu carrera. Sin embargo, muchas veces parece imposible compaginar una formación directiva en una institución de prestigio con tus compromisos diarios. El Programa de Desarrollo Directivo Flexible del IESE tiene las respuestas que estabas buscando.

¿UN PDD, POR QUÉ AHORA?

Apostar por una formación directiva raramente puede ser un error si tienes el potencial necesario, quieres emprender o seguir avanzando en tu carrera. En palabras de Javier Vieites (PDD-20), “si no estás dando pasos hacia delante, los estás dando hacia atrás y esa es una de las razones por las cuales un programa como **el PDD es algo que cualquiera que apueste por su desarrollo profesional debe buscar**”. “Es un buen momento para aprender, desaprender y para visitar conceptos que uno creía conocer... Quienes sean capaces de liderar en un entorno tan complejo como el de ahora van a ser quienes decidan el futuro de la sociedad”, afirma Vieites.

EL FORMATO: ¿POR QUÉ ES FLEXIBLE?

“Hoy en día, los directivos necesitan soluciones formativas que ofrezcan flexibilidad en tiempo y espacio, y que garanticen calidad y personalización, sea cual sea el contexto”, explica el responsable de Executive Education del IESE, el profesor Philip Moscoso.

El PDD Flexible está diseñado para la formación en remoto y combina distintas metodologías de aprendizaje aplicadas a tu transformación como líder con la ayuda de la última tecnología. A lo largo de 8 meses, cursarás 5 módulos online y 3 módulos residenciales, participando en diversas actividades junto con tus compañeros de promoción y acompañado por un grupo de profesores y tutores expertos. El programa incluye clases en directo, simulaciones, workshops y ejercicios prácticos.

“Conectar como en presencial me inquietaba, pero lo hemos conseguido. Me ha sorprendido la cercanía con el profesorado y con los compañeros, pese a estar en formato online”, reconoce Carles Valentines (PDD-22).

Además, durante el PDD Flexible, participarás en el Executive Coaching Process. Un módulo que forma parte del Track de Liderazgo que te ayudará a descubrirte a ti mismo como líder y a preparar tu plan de acción a futuro, mediante varios test de personalidad y ejercicios como el Test 360°.



¿QUÉ APRENDERÁS?

En el PDD fortalecerás tu pensamiento estratégico y tus habilidades para la dirección, adquirirás seguridad en la toma de decisiones y comprobarás cómo afectan a toda la organización. Obtendrás una visión global de la empresa para que eleves tu potencial de liderazgo al máximo.

Las materias impartidas incluyen: Dirección de personas, Dirección financiera, Análisis de decisiones, Ética, Emprendimiento, Economía, Dirección de operaciones, Negociación o Comunicación, entre otras.

¿QUÉ METODOLOGÍAS SE UTILIZAN?

El programa combina una serie de metodologías con una larga trayectoria de éxito en el IESE como el método del caso, sesiones interactivas en directo, talleres, simulaciones, discusiones asíncronas, ejercicios prácticos o coaching individual y en grupo. Esta estructura – junto con la última tecnología de las aulas virtuales de la escuela – logra que la experiencia y la interacción de los participantes sea la idónea en cada momento.

El método del caso es una de las metodologías estrella del IESE, ya que **une el aprendizaje individual con las discusiones en equipo y el diálogo en un pleno interdisciplinar**. Para conseguirlo, el profesor facilita y guía el debate, formulando preguntas y fomentando la intervención de toda la clase para enriquecer la discusión con distintos puntos de vista, experiencias de diferentes sectores y procedencias culturales diversas.

De esta manera, en el PDD aprenderás de otros directivos, utilizando casos reales, con un enfoque eminentemente práctico y con tecnologías y metodologías flexibles orientadas a crear una formación totalmente colaborativa. “Necesitaba crecer, aprender de los mejores y sobre todo conocer a gente con valores y con muchísima inspiración”, comparte María Duart (PDD-22).



El PDD es algo que cualquiera que apueste por su desarrollo profesional debe buscar



¿QUÉ PROFESORADO IMPARTE EL PROGRAMA?

En el IESE tendrás libre acceso a algunas de las mentes más brillantes del mundo de los negocios. El profesorado activo en el PDD Flexible es el mismo que en todos los programas de perfeccionamiento directivo del IESE. Están doctorados por las mejores universidades del mundo y cuentan con una amplia experiencia en el ámbito académico y empresarial. Además, siempre están disponibles para tus consultas durante y después del programa.

“La calidad humana, cómo entienden la empresa, cómo hilan los conceptos y te dan grandes titulares creo que es lo mejor que he vivido en el IESE”, comenta Ester Díaz (PDD-20).

¿ES PARA TI?

Si eres un mánager con recorrido y aspiras a crecer profesionalmente o a lanzar con éxito tu propio proyecto, el PDD Flexible es tu lugar. Si necesitas una mayor confianza en tus decisiones, adquirir una visión global de la empresa, nuevas habilidades y pensamiento estratégico, este es tu momento. Si te interesa descubrir las últimas tendencias en múltiples sectores, moverte en un mundo digital, colaborar con distintos departamentos y compartir tu experiencia con otros directivos, este es tu programa. Si, además, quieres vivir una experiencia transformadora única y convertirte en un líder con valores, el IESE es tu casa.



MIREIA GINÉ EN AULA VIRTUAL

¿CUÁNTO CUESTA EL PDD FLEXIBLE?

El importe de la matrícula del PDD Flexible es de 28.400 euros y el IESE cuenta con diferentes tipos de becas y opciones de financiación en todos sus programas. Sin embargo, el valor real de una formación como esta va mucho más allá del coste económico, ya que el retorno y el impacto que puede llegar a tener sobre tu carrera es mucho mayor de lo que imaginas. **¿Cuánto estas dispuesto a invertir para dar el siguiente paso en tu carrera?**

EN DEFINITIVA, ¿VALE LA PENA?

Álvaro Medina (PDD-20) lo tiene claro: “La respuesta es un rotundo sí. Gracias al IESE pude tener un impacto inmediato en la organización donde estaba trabajando en aquel momento y hoy sigo aplicando y teniendo en cuenta cosas que aprendí allí”. Y añade que “si te planteas emprender en algún momento o dar el salto y aspirar a roles de liderazgo, sacarás muy buen provecho del PDD”.

MÁS INFORMACIÓN EN: [IESE.EDU/PDD](https://www.iese.edu/pdd)



PDD Flexible

Tan flexible, como tú.

¿Preparado para liderar el futuro?

Si eres un directivo con recorrido y quieres crecer, asumir nuevas responsabilidades o lanzar con éxito tu propio proyecto, este es tu lugar. El PDD, Programa de Desarrollo Directivo, es el impulso que necesitas para liderar el futuro con éxito.

Ahora más que nunca las empresas demandarán líderes comprometidos y con valores, capaces de afrontar los desafíos actuales. Infórmate sobre el siguiente paso en tu carrera profesional y las opciones de financiación y becas.



Conexión **semanal** a distancia,
part-time



Duración y agenda: 8 meses.
Media jornada a la semana



Clases en: aula virtual. Acceso a distancia y en directo. Módulos presenciales en Madrid y Barcelona: Inauguración, ecuador y graduación



INFLUYENTES

Ramón García Navarro

Director de operaciones de Tuyú Technology

POR LOURDES S. PAYÁN



30 años en el sector de Tecnologías de la Información. He trabajado en una Mayorista, un Fabricante de Software y una compañía de servicios hasta fundar TUYÚ Technology. En mi carrera profesional he tenido la fortuna de trabajar en las áreas más brillantes del sector. He podido disfrutar y disfruto cada día de mi profesión.

Cuando nace la empresa

La fundamos dos directores hace 19 años. Teníamos la intención de dirigirnos a la pequeña y mediana empresa. Los primeros años realizamos muchas visitas comerciales, ofertas y consultoría y los resultados no compensaban el esfuerzo. Nos vimos obligados a cambiar el tamaño de cliente buscando organizaciones con una dirección informática visible.

¿Por qué el ámbito de la tecnología?

La tecnología tiene que ir acompañada de sentido común, un valor humano que paulatinamente estamos perdiendo y que a menudo justificamos por la presencia de esa tecnología. Explico; cada día al escribir tenemos más errores de ortografía, leemos menos literatura, ejercitamos menos la memoria al hacer uso de los buscadores para recordar hechos... Como creadores de soluciones no queremos perder la lógica, la sencillez, y la naturalidad en el uso de la tecnología.

Otra razón de peso es el permanente cambio que nos obliga a no hacer lo mismo cada día y a improvisar nuestra planificación. Posiblemente, el ejercicio de pensar como solucionar un objetivo empresarial es a nivel personal una de mis zonas de confort. Indudablemente hay más razones, la gestión de las personas, la comunicación, el análisis funcional del sector de nuestros clientes, la propia tecnología y su evolución.

¿Observando con perspectiva, como ha ido evolucionando este campo?

TUYÚ Technology ha participado en numerosos proyectos que han permitido realizar mejoras a nuestros clientes. Cualquier sector Industrial, Telecomunicaciones, Banca, Turismo o Administración Pública, entre otros, han experimentado grandes cambios en sus sistemas para facilitar el diálogo entre clientes finales y empresas. La incorporación de los dispositivos móviles y la firma electrónica han obligado a que las empresas adapten sus sistemas y aplicaciones a una nueva etapa digital, aunque en este sector las etapas digitales duran "cero coma".



El mundo de la empresa actualmente, tus sensaciones. La parte generacional, la parte humana.

Para la estructura de la empresa actual la tecnología es el componente más importante. Cualquier mecanización o automatización va asociada a una mejora en el rendimiento de la organización y una menor dependencia de factores humanos que pueden frenar el desarrollo.

La contribución tecnológica proporciona productos de mayor calidad. Existen excelentes mecanismos de producción que contribuyen a que las organizaciones tengan una política rigurosa de contención de costes y les permita ser más competitivos en el mercado.

La tecnología ha avanzado en los dos últimos años notablemente y a nivel global hay sequía de profesionales. Hay más proyectos que personas capacitadas para ejecutarlos. La razón es que hemos perdido el miedo a trabajar en la nube. Los fabricantes de software han desarrollado nuevas plataformas, arquitecturas, sistemas, herramientas, lenguajes de desarrollo y no hay profesionales formados. Intentar hacer un proyecto de migración a la nube puede ser un camino costoso y tal vez, lleno de incertidumbres.

Resumen de nuestra oferta.

Ponemos en la nube los sistemas y aplicaciones de cualquier negocio. Efectuamos la migración y mantenemos los sistemas para garantizar el 100% de disponibilidad. Realizamos proyectos de Automatización para crear un único punto de entrada de colaboración. Se trata de aprovechar el talento humano para tareas creativas eliminando el trabajo repetitivo y garantizando despliegues con éxito.

Desarrollamos aplicaciones de código limpio y robusto adaptado a los sistemas de nuestros clientes.

En desarrollo web, somos los mejores; Más de 20 años de experiencia creando web's complejas, con gestores de contenido, comercio electrónico y aplicaciones transaccionales.

En Redes, Comunicaciones y Ciberseguridad proporcionamos servicios avanzados de ingeniería de infraestructuras. Aportamos soluciones a las comunicaciones actuales y futuras, asegurando los más altos niveles de fiabilidad, productividad, optimizando el retorno de la inversión.

Realizamos proyectos y servicios de Almacenamiento, Copias de seguridad, y fiabilidad del dato, eliminando amenazas, preocupándonos por conseguir un dato fiable. Trabajamos con nuestros clientes en modalidad prestación de servicio, modelo outsourcing o servicio gestionado.

Un saludo,

TUYÚ
TECHNOLOGY





Qualery

NATURALMENTE



Qualery

¿Te unes a un futuro sostenible?

www.qualery.com



HAVANA

JOYEROS



“Havana Joyeros, una historia de pasión y tradición en el universo de la alta joyería.”

Tecnología

POR LUIS DE GOUVEIA @GOUVEIALUISFM

¿Cómo puede ser usada la inteligencia artificial para las campañas políticas?

La inteligencia artificial puede ser utilizada en las campañas políticas de diversas formas, incluyendo:

Análisis de datos: Los datos de los votantes pueden ser analizados utilizando algoritmos de inteligencia artificial para identificar patrones de comportamiento y preferencias políticas. Esto puede ayudar a los partidos políticos a personalizar sus mensajes y llegar a votantes específicos con mayor eficacia.

Segmentación de audiencia: Las herramientas de inteligencia artificial pueden ayudar a los equipos de campaña a segmentar a los votantes en diferentes grupos según sus características, comportamientos y preferencias. Esto puede ayudar a adaptar los mensajes y la publicidad a cada grupo específico.

Optimización de publicidad: Los algoritmos de inteligencia artificial pueden analizar grandes cantidades de datos de los votantes y determinar cuál es la mejor manera de presentar anuncios publicitarios para tener un mayor impacto en el público objetivo.

Monitorización de redes sociales: Las herramientas de inteligencia artificial pueden analizar las redes sociales para detectar temas y tendencias relevantes, así como para identificar cuentas falsas o bots. Esto puede ayudar a los partidos políticos a entender mejor las preocupaciones y deseos de los votantes, y a identificar posibles amenazas a su campaña.

Es importante tener en cuenta que el uso de la inteligencia artificial en las campañas políticas también puede plantear preocupaciones éticas y de privacidad. Por lo tanto, cualquier uso de la IA en el ámbito político debe ser cuidadosamente considerado y regulado.

¿La inteligencia artificial puede afectar la elección de los votantes en una campaña electoral?

Sí, la inteligencia artificial (IA) puede afectar la elección de los votantes en una campaña electoral de diferentes maneras. Algunos ejemplos son:

Microtargeting: La IA puede ayudar a los equipos de campaña a identificar grupos específicos de votantes y enviarles mensajes personalizados que se adapten a sus intereses y preocupaciones, lo que puede influir en sus decisiones de voto.

Análisis de sentimiento: La IA puede analizar las redes sociales y otros medios en línea para comprender los sentimientos y actitudes de los votantes, lo que puede ayudar a los equipos de campaña a adaptar su mensaje y su estrategia.

Deepfakes: La IA también puede utilizarse para crear videos y audio falsificados que pueden engañar a los votantes y afectar su percepción de los candidatos.

Propagación de información falsa: La IA puede ser utilizada para difundir información falsa o engañosa en las redes sociales y otros medios en línea, lo que puede afectar negativamente la percepción de los votantes sobre un candidato.



INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN LA POLÍTICA

¿Cuánto puede costar una campaña electoral usando inteligencia artificial?

El costo de una campaña electoral que utiliza inteligencia artificial (IA) puede variar ampliamente dependiendo del alcance y la complejidad del proyecto. Algunos factores que pueden influir en el costo son:

El tamaño de la campaña: Las campañas para cargos locales, como alcaldes o concejales, pueden requerir menos recursos que las campañas para cargos estatales o nacionales, como gobernadores o presidentes.

El tipo de tecnología utilizada: Los costos pueden variar según la tecnología de IA utilizada, como la creación de modelos de aprendizaje automático o la implementación de sistemas de análisis de datos.

La duración de la campaña: Las campañas más largas pueden requerir más recursos y, por lo tanto, aumentar los costos.

Los recursos humanos: Las campañas que requieren más personal para la implementación y gestión de la IA también pueden ser más costosas.

En general, el costo de una campaña electoral que utiliza IA puede oscilar entre unos pocos miles de dólares hasta varios millones de dólares, dependiendo de los factores mencionados anteriormente. Es importante tener en cuenta que los costos deben ser comparados con el posible beneficio que pueda aportar el uso de la IA en la campaña.

¿La inteligencia artificial puede cambiar la forma de hacer política?

Sí, la inteligencia artificial tiene el potencial de cambiar la forma en que se hace política. La IA puede ser utilizada para analizar grandes cantidades de datos y proporcionar información valiosa para la toma de decisiones políticas. Por ejemplo, se puede utilizar para predecir tendencias electorales, analizar la opinión pública sobre temas específicos o evaluar el impacto de políticas públicas.

Además, la IA también puede utilizarse para mejorar la eficiencia en la administración pública, automatizando tareas y procesos burocráticos y permitiendo a los funcionarios públicos centrarse en tareas más importantes y estratégicas.

Sin embargo, también es importante destacar que la IA no debe ser vista como una solución mágica para todos los problemas políticos y que existen desafíos éticos y de transparencia que deben ser abordados. La implementación de la IA en la política debe ser cuidadosamente evaluada y regulada para garantizar que se utilice de manera responsable y equitativa.



la inteligencia artificial tiene el potencial de cambiar la forma en que se hace política





CARO

CLUB

EL CLUB DE MODA EN LA CAPITAL

UNIENDO EXCELENCIA Y DIVERSIÓN DE MIÉRCOLES A DOMINGO

CARO
LIVE

CARO
LIVE

GHETTO

GOOD
VIBES

STAFF
Party

VOYAGE

Tardeos
LIVE

INFO Y RESERVAS: 918291287

WWW.CAROCLUB.COM / @CAROCLUBMADRID

C/GÉNOVA, 28

Tu salud mental está relacionada con tu salud intestinal

COACH DE SALUD MARÍA DEL MAR LÓPEZ



COACH DE SALUD MARÍA DEL MAR LÓPEZ

Querido lector, quizás haya notado en algunos momentos de su vida que al comer ciertos alimentos su abdomen se ha inflamado, incluso ha podido tener gases y notar que le costaba pensar con claridad, concentrarse y que no tenía la energía de antes. También ha podido experimentar alguna vez que, tras un disgusto, una conversación intensa llena de emociones y pensamientos negativos su abdomen se inflamaba, le caía peor la comida, no tenía hambre o incluso se le “soltaba la tripa”.

Pues estos efectos ponen en evidencia el gran vínculo y relación entre el cerebro y el intestino y de ahí la importancia de cuidar de nuestra microbiota intestinal para una mejor salud mental.

Así como muchas emociones — miedo, ansiedad, amor — pueden reflejarse en el estómago, nuestros microbios también pueden influir en el cerebro y las emociones. Cuidar de nuestro intestino podría ayudarnos a prevenir algunas enfermedades mentales. La definición de eje intestino-cerebro ha evolucionado a lo largo de los últimos decenios y el número de enfermedades mentales vinculadas a los cambios en el microbiota intestinal está en ascenso.

Desde el Reino Unido, un equipo de investigadores dirigido por el Dr. Allan H. Young ha medido la alteración microbiana que se produce en estudios centrados en la depresión, bipolaridad, esquizofrenia, anorexia, ansiedad, los trastornos obsesivos-compulsivos, el estrés postraumático y la hiperactividad, con el objetivo de identificar un patrón claro en diferentes trastornos mentales en el mundo entero.

El estudio viene a recalcar que una mejor comprensión de las diferencias entre el microbioma de los pacientes con un trastorno mental y el de los individuos sanos, podría contribuir a desarrollar futuras terapias alternativas relacionadas con el microbiota intestinal para tratar los trastornos mentales.

¿Potente información, no cree? Ya depende de cada persona poner atención al cuidado de su microbiota y de su mente para mejorar su calidad de vida.

Soy M^a del Mar López, coach de Salud y bienestar, experta en Nutrición y gestión del estrés, he querido tratar este tema, para mí tan importante en la actualidad, porque podemos hacer mucho en preservar la salud mental e intestinal con la repercusión favorable en la salud general.

Los factores que afectan y alteran la microbiota intestinal, es decir, al conjunto de bacterias que viven en el intestino son los siguientes:

Alimentación: Las dietas ricas en frutas, verduras y fibra se relacionan con una alta diversidad microbiana en el intestino, con un buen estado de salud. Sin embargo, el exceso de proteínas y la falta de carbohidratos en la dieta pueden tener efectos indeseables causados por la actividad microbiana, especialmente, si las dietas se prolongan.

Entorno y estilo de vida: Sedentarismo, tomar alcohol, fumar, dormir poco, mantener el estrés en el tiempo sin generar momentos de calma y desconexión mental.

El estrés es uno de los factores que más afecta a la mucosa, causando daño e inflamación, impactando en el sistema inmune. A su vez, la inflamación local afecta la barrera intestinal, aumentando su permeabilidad y provocando síntomas de intestino permeable, lo que permite la entrada de bacterias que disparan los mecanismos de defensa.

Generación de Serotonina, la hormona de la felicidad: el 95% del total de la serotonina en el cuerpo se produce en las células de la mucosa intestinal a partir de triptófano que ingerimos con los alimentos. Y es la microbiota intestinal quien modula la producción de serotonina. De hecho, se ha observado en pacientes con síntomas de ansiedad o depresión y bajo niveles de serotonina que existen también modificaciones y pérdida de diversidad en su microbiota intestinal.

Tu salud mental está relacionada con tu salud intestinal

COACH DE SALUD MARÍA DEL MAR LÓPEZ



Medicamentos: Sobre todo los antibióticos.

Cambios hormonales, sobre todo en la mujer: En la menopausia, el último gran cambio hormonal, se producen alteraciones como la disminución de estrógenos, que hace que sea más fácil que aparezcan la disminución del grosor de la mucosa intestinal. Es especialmente importante aprender a modular de forma correcta la microbiota de las mujeres en ese periodo de su vida.

Si observa que estos factores (principalmente el estrés, la ansiedad, el desánimo, insomnio) están presentes en su vida le recomiendo que intente revertirlos y buscar las opciones más saludables para que su flora intestinal esté equilibrada y así su salud mental también le acompañe a disfrutar la vida que merece.

Si tiene dudas sobre mejorar su salud intestinal y mental, regular su estrés, etc... estoy a su disposición en mis redes sociales de Instagram y Facebook como **@createalas** o en mi correo electrónico **createalas@gmail.com**.

Muchas gracias por su tiempo y atención. Feliz vida con salud.

do u want
Spritz
with



LA SPRITZERIA

Spritz & Mozzarella bar

Galería Canalejas, C/Alcalá 10-12

www.graziemille.es @spritzeria_madrid

Inspiración

Por y para la promoción de la cultura española en el mundo

EVENTO DEL MES

Recital de poesía y diálogo

MODA

¿Solo un tipo de reciclaje?

ARTISTA DEL MES

Francisco Pradilla

CIUDAD DEL MES

Denia

EN LA RADIO CON

David Summers

DEPORTES

IRÁN: Una de las sensaciones positivas del Mundial

MOTOR

Todo Terreno





Artista del mes

Francisco Pradilla

"Más que un pintor de Historia"

Artista del mes

Francisco Pradilla

Por Juan Manuel López-Reina

Director de Arte y Cultura Grupo Decisión Media

La exposición “Más que un pintor de Historia”, comisionada por Soledad Canovas del Castillo, doctora en historia del Arte y comisaría artística, con Sonia Pradilla, biznieta del pintor y comisaría técnica, y José Ignacio González Sáez que lleva organización y proyectos.

La muestra suma un total de 75 pinturas, dibujos, acuarelas, procedentes de colecciones públicas y privadas. La exposición está muy bien montada en el museo de Historia de Madrid, pasamos a continuación a detallar la entrevista



F. Pradilla Disting

Francisco Pradilla

En el Museo de Historia se presenta una exposición dedicada al pintor Francisco Pradilla, con motivo del centenario de su fallecimiento. La muestra reúne 75 piezas que van más allá de su obra histórica más conocida, como Doña Juana la Loca. La variedad de géneros y estilos representados en la exposición muestra la versatilidad del artista, que también creó escenas costumbristas de Madrid. Un 20% de las piezas son inéditas y el 40% son poco conocidas o raramente expuestas.

En entrevista para Diplomatic World, hablamos con las comisariadas Soledad Cánovas del Castillo y Sonia Pradilla, bisnieta del artista, y el coordinador de la exposición José Ignacio Gonzalez Saenz quien ha llevado la organización y catálogo de la exposición.

Soledad: ¿Nos podéis contar brevemente la trayectoria artística del pintor?

La trayectoria histórica como es conocida por la mayoría del público sobre todo al inicio, se basa fundamentalmente en la pintura de historia. En 1873, gana la pensión para ir a Roma precisamente como pintor de historia, entonces ahí va a desarrollar su formación, su trayectoria artística principalmente centrada en este género.

Si bien lo alterna con otros géneros al mismo tiempo, la fama que adquirió como consecuencia de su gran cuadro de 'Juana la loca' ante el féretro de Felipe el hermoso y el cuadro de 'La rendición de Granada' que le encarga el senado de España, le catapultaron a la fama y siguió realizando pintura de historia, pero hay que decir que la de historia es la pintura más minoritaria en su producción, de tal forma que cultivó de forma paralela otros géneros como son el retrato, el paisaje, las escenas costumbristas y por supuesto la acuarela. Esto es menos conocido pero lo ejerció igualmente desde el primer momento y luego también decir en cuanto a trayectoria artística que se supo amoldar a los tiempos, porque que a finales del siglo XIX la pintura de historia empezó a decaer.



El Artista del mes

Francisco Pradilla

No era del gusto del público en general, entonces cultivó esos otros géneros, pero sin abandonar la pintura de historia. Con el cambio de siglo volvió a pintar cuadros de historia y supo combinar tanto el género que le dió la fama como el resto que queremos dar a conocer en nuestra exposición.

Sonia: ¿Cómo y por qué se ideó la exposición?

Esta exposición se dio al terminar la exposición que hicimos en el 2018, de "Francisco y Miguel Pradilla. La tradición de la pintura naturalista", hicimos una combinación de la pintura del padre y del hijo y llevamos alrededor de unas 130 o 140 obras y a raíz de allí ya nos surgió la idea de que en el 2021 se conmemoraría el centenario de su fallecimiento. Y con esa idea fuimos a la junta de distrito de Moncloa-Aravaca para solicitar como primera medida de acción conmemorativa la colocación de una placa, en donde tuvo Pradilla su palacete y su estudio en la Calle Quintana Esquina Pinto de Rosales y queríamos que empezara con ese homenaje.

Entonces Ignacio comentó que -podríamos tener una entrevista con la concejal presidenta de la junta y a ver que puede resultar de ahí-, total que nos recibió enseguida, nos dijo que por supuesto la placa y comentamos que para su centenario nos gustaría hacer la exposición en Madrid. Pero claro nosotros no conocíamos a nadie y enseguida nos puso en contacto con alguien del ayuntamiento. Al poco tiempo llamaron del ayuntamiento, se lo comentamos a Soledad que ya estaba involucrada en el asunto Pradilla y tenía ya hecho un proyecto de cómo podíamos realizar esta exposición y bueno de ahí surgió el proyecto y ha sido un rodaje de 3 años.

Soledad: ¿Qué destacaríais de la pintura de Pradilla, en que se diferencia de los pintores de su época?

Bueno es difícil hacer un resumen pero sí que querría destacar dos puntos el primero de ellos sería en su evolución, digamos pasó de ser un pintor de historia, a un pintor de historias de escenas cotidianas y costumbristas y por el otro lado como hombre hecho a sí mismo, porque era de cuna humilde, pero hecho a sí mismo, a partir de referencias de los grandes maestros crea sus propios modelos interpretando los asuntos de manera muy personal y esto es algo que me gustaría resaltar.

Él consta su presencia digamos repetida tanto en su juventud como en su época de madurez, al museo del Prado, donde se recogen los libros de visitantes, la firma del pintor quien acudía a pintar a los grandes maestros, cuadros del Greco, cuadros de Velásquez, a quien admiraba profundamente y luego también me parece importante resaltar, que cuando viaja a París se embebió de referencias puntuales de los artistas de su época y anteriores y resaltaba de cada uno de ellos lo que él llamaba la atención, es decir, era un pintor que en todo momento estaba aprendiendo, tenía una curiosidad innata por todo tipo de temas. Y luego la manera en la que interpreta estos aprendizajes de todos estos grandes artistas.



“Más que un pintor de Historia”

Sonia: La muestra suma un total de 75 pinturas, dibujos y acuarelas, procedentes de colecciones públicas y privadas, ¿fue complicado reunir las?

Bueno cuando se ha tenido que pedir a instituciones públicas el proceso ha sido largo porque ellos exigen sus propios requisitos para poderlas exhibir, es verdad que El Prado se ha portado muy bien, tanto como El Museo del Romanticismo aquí en Madrid, el Museo Goya en Zaragoza, el Museo de Bellas Artes de Zaragoza también, el Museo Sorolla, todos no han tendido la mano perfectamente pero con sus requisitos. Y en cuanto a los particulares, es verdad que durante estos 3 años y un poco antes, ya hemos tenido conocimiento de pintura que no era muy conocida y es la que nosotros queríamos traer a la exposición. Y luego hemos tenido la suerte de que en alguna ocasión, coleccionistas se han dirigido a nosotros, para decir: -tengo obra de Pradilla, la querría aportar para la exposición-, con lo cual todo ha sumado afortunadamente.

Soledad: Pradilla alcanzó en su faceta como pintor de historia el máximo nivel, ¿cómo le veis en el resto: retratos, acuarela, dibujo, etc.?

Con relación a la pintura de historia, en retratos, es verdad que su producción no fue especialmente prolífica, pero como se muestra en nuestra exposición hay retratos de una categoría verdaderamente magistral. Señalar una cosa y es que de los retratos que llevamos son todos retratos femeninos, con excepción de un anciano, retratos en los que diferentes mujeres posaron para él, algunas niñas, como el retrato de su hija Lidia, que es un retrato de carácter intimista y que está en manos de los descendientes del pintor. Y luego también retratos de ancianas pero pintados con un amor y un cariño.

Supo ver mujeres poco agraciadas y las pintó con una captación psicológica del personaje verdaderamente extraordinaria y desde luego la anciana que toma como referencia de las mujeres de las lagunas pontinas, y que está vestida con ese manto con rayas grises y beige y tiene esa la mirada, que te atrapa, una mirada que no te deja indiferente, te asusta, es tan potente, pero no solamente la mirada sino el rostro, las carnaciones el cuello, las manos, los detalles, en fin es tan extraordinario, que no tuvimos ninguna duda para elegir como motivo principal de nuestra exposición.

RAHEEM^{GL}

madrid

CONNECTING BUSINESS PEOPLE

UN ESPACIO SINGULAR

Club Financiero y de Negocios

Espacio Boutique de Eventos

Jornadas y Reuniones de Directivos



Raheem es una rareza ya que, a la habitual actividad social, cultural y gastronómica de un club privado, une su condición de puente entre empresas españolas y latinoamericanas. Cuenta entre su masa social con una amplia colonia de empresarios venezolanos, mexicanos, en general latinoamericanos. El Club actúa como vector de desarrollo de negocio internacional y es sede en Madrid para sus reuniones y eventos de empresas de cuatro continentes.

Goya 18, 5ª izquierda
28001 - Madrid
+34 91 878 57 42
administracion@raheem.es

raheem.es

Y de la acuarela también resaltar dos obras, dos álbumes uno de ellos que realizó con La Colonia de pintores españoles en Roma para Julián Gayarre, con dibujos y acuarelas que también damos a conocer en la exposición, es una obra totalmente inédita con un colorido extraordinario un dibujo maravilloso o también el álbum de dibujo que hicieron por Pablo Sarasate, en este también participó Pradilla y son obras poco conocidas y de hecho, recientemente declaradas bienes de interés cultural.

Soledad: ¿Cómo veis la figura del comisario, lo consideraréis un agente cultural de innegable importancia?

Totalmente, es un papel de una importancia extrema porque al fin y a la postre, es la persona que selecciona la obras que van a formar parte de la exposición, va a determinar la calidad artística de esa exposición y desde luego articula las obras en torno a las secciones, el recorrido que debe de tener. La visión del comisario es absolutamente primordial, yo diría incluso que en buena parte de su toma de decisiones depende el éxito o la falta del mismo de la exposición. Naturalmente la obra del artista en cuestión, es lo prioritario pero es muy importante presentar, darle un discurso expositivo que tenga coherencia y que sea atractivo naturalmente.

Ñaqui, Sonia y Soledad: ¿Qué os ha resultado más difícil de conseguir en esta exposición, el sitio expositivo, el reunir obra o el elaborar el proyecto expositivo?

Lo que es localizar el sitio expositivo es decir el Museo de Historia de Madrid no fue difícil, porque nos vino dado por el Ayuntamiento de Madrid, lo que sí ha sido un proceso largo, es llegar hasta el propio ayuntamiento para presentarles el proyecto expositivo que se ha alargado durante un año y hay que tener en cuenta que nosotros no conocíamos a nadie en el Ayuntamiento de Madrid, entonces hemos empezado digamos que desde abajo, tocando puertas y hay que decirlo, Pradilla se vende solo, es como un regalo, a quien le ofrezcas algo de Pradilla, te lo va a aceptar. Pero fue durante un año un tira y afloja.

Sonia: Por lo que he podido observar en esta exposición, el 20% de las obras son inéditas, y en torno al 40% son poco conocidas, ¿consideráis un logro el haberlo conseguido?

Por supuesto, ha sido complejo con algunos prestadores que habían dejado obras para la anterior exposición y claro les costaba saber que otra vez tienen que salir de mi propiedad para estar 4 o 5 meses, sin estar en mi casa, pero al final con mucha generosidad han dicho que sí y se lo agradecemos muchísimo.

Ñaqui: ¿Qué balance hacéis hasta el momento de la exposición?

Hasta el 19 de febrero, la exposición ha sido visitada por más de 25 mil personas, que pensamos que es una barbaridad, cubre nuestras expectativas. La primera edición del catálogo que eran 800 ejemplares prácticamente se ha agotado y nos han comunicado gratamente que se va a editar una segunda edición de 500 ejemplares. Una cosa muy importante es que está gustando a todo tipo de personas al que menos sabe y al que más, por lo cual eso es una cosa muy gratificante y no tienes que ser un entendido en arte para que te guste una exposición y también que la gente repite y vuelve una o dos veces y eso no es normal, influye el que sea gratuito, pero por más gratuito que sea si no te gusta lo que ves, no repites.



A portrait of a woman with curly brown hair, wearing glasses and a yellow shirt, smiling. She is wearing a multi-strand necklace of green and yellow beads and a silver bracelet on her left wrist.

Recital de poesía y diálogo
"EVA/SION/ES" de Chiqui

Evento del mes

"Eva/Sion/Es" de Chiqui Vicioso,
Recital de poesía y diálogo en Madrid

Por Alina Santamaria

“Eva/Sion/Es” de Chiqui Vicioso, Recital de poesía y diálogo en Madrid

La Embajada de la República Dominicana en Madrid presentó en la Casa De América “Eva/Sion/Es” de la poeta, dramaturga y socióloga dominicana Chiqui Vicioso, quien se encontraba en Madrid por las actividades que se realizaron en conmemoración del Día Internacional de la Mujer.

Según Miguel D. Mena, escritor y editor dominicano “Eva/Sion/Es» es un poemario denso, novedoso en cuanto se presenta simultáneamente en tres idiomas, los que conforman la esencia del Caribe: castellano, inglés y francés. La poeta Chiqui Vicioso ha tejido un mapa formalmente caribeño porque en su caso Caribe designa, más que una realidad geográfica, la metáfora de lo que se pierde a cada instante”.

El recital fue presentado por el Sr. Embajador Juan Bolívar Díaz Santana y el prestigioso escritor Samuel Esteban encargado de asuntos culturales y comunicación de la embajada. La poeta nos habló de sus comienzos como escritora. Su inspiración comenzó escuchando a sus padres, los cuales eran grandes poetas y adquirió desde niña mucho conocimiento poético y sobre todo la pasión por la escritura. Nuestra enhorabuena a Chiqui Vicioso por los poemas recitados, los cuales son fuentes de inspiración artística y cultural del arte dominicano.





General Marketing Resources es una marca especializada en la fabricación de productos tecnológicos e innovadores, de alta rotación, incluyendo una amplia gama de accesorios y componentes para dispositivos electrónicos.

Un trabajo constante y la confianza depositada por nuestros clientes, más de 1500 afiliados, ha conseguido que los productos **GMR Premium** estén muy presentes en el mercado actual, incluso a nivel europeo.

Consiga tener un comercio más especializado, de mejor calidad y mayor variedad, ofreciendo un buen servicio a precios asequibles. La gama de productos **GMR Premium** le aportará una solución óptima para potenciar con éxito su red comercial B2B/B2C.

Un equipo de profesionales solventará cualquier duda que se presente, ofreciendo una atención personalizada, antes y después de cada compra.



DEPORTE.

Por Pablo Sáenz de Miera



IRÁN: Una de las
sensaciones
positivas del
Mundial

Fútbol: Irán una de las sensaciones en el Mundial

Qatar ha dejado muchas conclusiones sobre el mundo del fútbol y sus distintas Selecciones. La locura de la Argentina de Leo Messi, la decepción de países como Brasil o España, Alemania mostrando un nivel muy inferior al que realmente tiene... Hoy vamos a analizar el paso de la Selección que dirigió Queiroz: IRÁN.

Carlos Queiroz (01/03/1953, Portugal) dirigió por segunda etapa la selección iraní en el Mundial de Qatar 2022. Su primera vez al mando de Irán fue del 2011 al 2019, con un total de 97 partidos.

La experiencia del portugués pasa por equipos como Sporting de Lisboa, MetroStars, Nagoya Grampus, Emiratos Árabes Unidos, Sudáfrica, Real Madrid, Colombia y Egipto, y fue segundo técnico de Sir Alex Ferguson en el Manchester United.

Como palmares, el luso tiene dos Mundiales sub'20 con Portugal y un Europeo sub'16, una Copa y una Supercopa lusa con el Sporting y una Supercopa española con el Real Madrid. Al frente de Irán ha estado en los Mundiales de Brasil 2014, Rusia 2018 y Qatar 2022.

Los iraníes ocuparon el grupo B del mundial. La suerte le deparó selecciones rivales como Inglaterra, EEUU y Gales.

La dificultad del grupo para los de Queiroz era de un altísimo nivel, pero Irán demostró su fútbol a los otros 3 equipos que conformaban el grupo B.

El primer partido de apertura de la fase de clasificación fue el Inglaterra – Irán. Abrir la fase de grupos contra los ingleses es un reto impresionante, ya que, el país de la Premier League, se presentaba como uno de los candidatos al título mundialista.

El partido nos dejó una de las imágenes más icónicas de Qatar 22: Al minuto 7 del partido, el portero iraní, Alireza Beiranvand, chocó de frente contra su compañero en la defensa Majid Hosseini. Majid Hosseini es una de las figuras de la Selección Iraní.

El central del Kayserispor con 22 internacionalidades, chocó con el portero, de tal forma que el guardameta debió ser atendido durante varios minutos y al final tuvo que ser sustituido.

A pesar del golpe, el encuentro siguió, y resultó por 6-2. El doblete de Taremi demostró que Irán es una selección que tiene fútbol, aunque no pudiera demostrarlo ante uno de los rivales más potentes como es Inglaterra.

Pero una competición corta e intensa como un Mundial, no da tiempo para lamentarse y recuperarse de una derrota, ya que en la segunda jornada de fase de grupos llegaba Gales.



Fútbol: Irán una de las sensaciones en el Mundial

Otra de las selecciones con grandes nombres como Bale, una leyenda del Real Madrid de época, junto con Cristiano Ronaldo y Benzema. Irán mostró su fútbol y consiguió la victoria en el tramo final. En el minuto 98 marcó Cheshmi y en el 101 Rezaeian.

Esta victoria por 0-2 suponía un golpe de autoridad en el grupo B, y demostraba que los iraníes querían la clasificación a octavos. Fútbol espectacular de Irán y victoria contundente.

El último encuentro fue ante EEUU. Partido importante ya que cada equipo se jugaba la clasificación. El encuentro fue bastante disputado, siempre mirando de reojo al otro partido del grupo (el Inglaterra- Gales). Incluso el empate le valía a Irán. Pero no pudo ser en este caso, y EEUU ganó por 1-0 con gol de Christian Pulisic en el minuto 37. Este gol dejaba a Irán 3º en el grupo, sin poder acceder a los octavos de final.

Gales quedó en última posición. Las sensaciones de Irán fueron bastantes positivas en el mundial, demostrando ser un bloque sólido, de la mano de la experiencia de Queiroz. El grupo era difícil y la imagen de los iraníes fue buena. Ojalá tengan más suerte en los próximos compromisos, ya que el crecimiento futbolístico de Irán pide clasificar a Octavos en próximas ediciones.

Una de las sensaciones positivas del Mundial



¿Solo un tipo de reciclaje?

Francisco Javier Guerrero García

Una sociedad maltrecha capaz de comprender e ignorar la ausencia de los recursos naturales es una de las mayores ilustraciones de las vicisitudes por las que el ser humano atraviesa. El reciclaje de textiles y prendas resulta primordial para diversas entidades y contribuye de gran manera en el impacto de la responsabilidad social.

Muchas empresas no tienen en cuenta este proceso, sin embargo, muchas otras obtienen grandes ganancias gracias a este. De esta forma, evitan los cargos asociados al vertido y la incineración. Al mismo tiempo, el reciclaje de textiles y prendas también contribuye a la circulación de ropa usada a países donde la necesidad de ropa es imperiosa y también a la buena voluntad asociada con el ambientalismo.

El impacto ambiental de la industria de la moda es demasiado alto. Esto es debido en gran parte a los modelos comerciales del fast-fashion. Ciertamente, se están acrecentando aquellos procesos donde se lleva a cabo el reciclado de fibra a fibra, sin embargo, esto da lugar en muchas ocasiones al conocido downcycling.

La ropa no cubre la mera necesidad del ser humano por mantenerse protegido del resto de los objetos que se encuentran a su alrededor, sino que presenta una serie de códigos personales que la hacen tener un papel relevante en la sociedad. La industria de la moda vive de esos códigos. Códigos que se encuentran en constante evolución. Reinventar y producir cada vez más y con mayor volumen. Todo esto se traduce en un comportamiento consumista que viene acompañado de un aumento de los residuos textiles así como del fin de los recursos naturales.

Por ello, cada vez más marcas forman parte de este interesante mundo del reciclaje. Ejemplo de ello es la marca Maison Margiela, en la cual el fundador de la firma hacía uso de objetos comunes como puede ser una vajilla de porcelana rota para posteriormente hacer un chaleco con ella o un abrigo hecho con pelucas restauradas. Herencia por transformar las piezas que se ha mantenido con el actual director creativo, John Galliano.



¿Solo un tipo de reciclaje?

Francisco Javier Guerrero García

De igual manera, otras grandes empresas más asequibles como Patagonia y Ecoalf trabajan a diario para acabar paulatinamente con el plástico y con la excesiva cantidad de ropa que se encuentran en los vertederos.

Desde Patagonia trabajan con nylon reciclado químicamente, así como con pluma, lana y poliéster reciclado. Por otro lado, Ecoalf destaca, al igual que Patagonia por utilizar nylon, lana y poliéster reciclado, por reciclar neumáticos y posos de café post-consumo.

También existe un gran número de proyectos muy interesantes relacionados como puede ser la renovación con hidrólisis ácida, el poliestireno de Van Der Kooji, el reciclaje de semillas o la paulatina desaparición del plástico. A pesar de que todo lo contado se centre en un proceso enfocado en el futuro, desde hace años ha existido la práctica del reciclaje.

En la historia del arte, en 1912, aparecieron los primeros collages de la mano de George Braque y Pablo Picasso, los cuales incluían todo tipo de objetos ordinarios en sus creaciones. Un buen ejemplo de esta técnica se observa con la portada de la revista Minotaure realizada por Picasso en 1933 en la que incluye hojas, papel de aluminio, cinta, encaje, papel de pared... A este le sigue el Funk Art que se basa en la utilización de elementos encontrados para la construcción de la obra artística o el Upcycling Art. Pues... ¿no se puede considerar Fuente (1917) de Marcel Duchamp como un elemento más del reciclaje?





PATHWAY 2 PLAY

UNIVERSITY SOCCER CONSULTANTS



UNINEST
STUDENT
RESIDENCES

PATHWAY 2 PLAY UNIVERSITY
ALL IN FOR THE PRICE OF 4,000 USD
10% REFERRAL FEE TO OUR PARTENERS

El Restaurante del mes *La Espumosa*

La Espumosa Terraza & Bar es un establecimiento ubicado en Madrid, España. Es un bar y restaurante que ofrece comida y bebidas a sus clientes, así como un ambiente relajado y agradable. La especialidad de La Espumosa es su amplia selección de cervezas y vinos, así como su menú de tapas y platos típicos de la cocina española.

La terraza del bar es uno de sus mayores atractivos, ya que cuenta con una vista espectacular de la ciudad de Madrid. Además, la terraza está cubierta y climatizada, lo que la convierte en un lugar ideal para visitar en cualquier época del año.



LA - VIE - EST - BELLE



La Espumosa Terraza & Bar es un lugar popular tanto entre turistas como entre los habitantes locales de Madrid, y se encuentra ubicado en la Calle de Santa Engracia 60. Si te gusta la buena comida, el ambiente relajado y la cerveza fría, La Espumosa es definitivamente un lugar que debes visitar en Madrid.

Dirección: Calle de Santa Engracia 60 (metro iglesia, entrada glorieta pintor sorolla) 28010 Madrid

Tel: 651 301 038 - 915 914 809

Correo: laespumosa.es@gmail.com

Instagram: [@laespumosa.es](https://www.instagram.com/laespumosa.es)

Página web: www.laespumosabar.com

Denia

CIUDAD DEL MES

Denia es un destino turístico popular en la costa mediterránea de España, ubicado en la provincia de Alicante. Hay muchas razones para visitar Denia, como:

Playas: Denia tiene más de 20 km de playas de arena fina y aguas cristalinas, incluyendo la Playa de las Marinas, la Playa de les Rotes y la Cala del Moraig.

Castillo de Denia: Este impresionante castillo del siglo XI ofrece vistas panorámicas del Mediterráneo y de la ciudad de Denia.

Gastronomía: Denia es conocida por su excelente gastronomía mediterránea, con platos tradicionales como la paella y los mariscos frescos.

Parque Natural del Montgó: Este parque natural protegido ofrece oportunidades para practicar senderismo y disfrutar de la naturaleza.

Cultura e historia: Denia tiene una larga historia que se remonta a la época romana, y cuenta con numerosos sitios históricos y culturales, como el Museo Arqueológico y el Museo Etnológico.

En resumen, Denia es un destino turístico ideal para aquellos que buscan disfrutar de la playa, la naturaleza, la cultura y la gastronomía mediterránea.





INTERCONTINENTAL[®]
MADRID



Más que un hotel, una forma de vida

madrid.intercontinental.com

A photograph of David Summers performing on stage. He is wearing a dark t-shirt and blue jeans, playing a white and red bass guitar. He has a microphone in front of him and is singing with his mouth open. The background is dark with some stage equipment visible.

En la radio con

DAVID SUMMERS

POR JULIO MORENO

En estos días inciertos, en los que nos toca nadar en aguas revueltas, presos de las ideologías y la corrección política, atados de pies y manos por la censura impuesta por la doctrina oficial, el mundo del arte es, o debería ser, junto con la información, el último oasis de libertad.

Sin embargo, en estos tiempos de supuesto progresismo, que nos está retrotrayendo a épocas oscuras, somos prisioneros, Los informadores y los artistas y principalmente, aquellos que encontramos en la palabra nuestra herramienta para la creación, de la peor de las censuras, que no es otra que la autocensura. Una autocensura que quiere cortar las alas a aquellos cuya naturaleza se basa esencialmente en volar en libertad.

Por tanto, es potestad, es obligación incluso de aquellos que nos consideramos con orgullo los últimos titiriteros salvaguardar la libertad de opinión y de expresión como el más preciado de nuestros derechos. Y habremos de hacerlo aunque nos vaya el prestigio, el trabajo e incluso la vida en ello.

El arte es lo que, en realidad, diferencia al ser humano de los animales, es lo que nos otorga la cualidad de seres superiores en este planeta, otrora azul y hoy, desgraciadamente, gris azulado. Por tanto, los artistas, los creadores y los informadores nos tendremos que arrojar, por arduo que pueda ser, el papel que nos corresponde, como último bastión de la libertad de expresión, la más básica y a su vez, la más magnífica de las libertades.

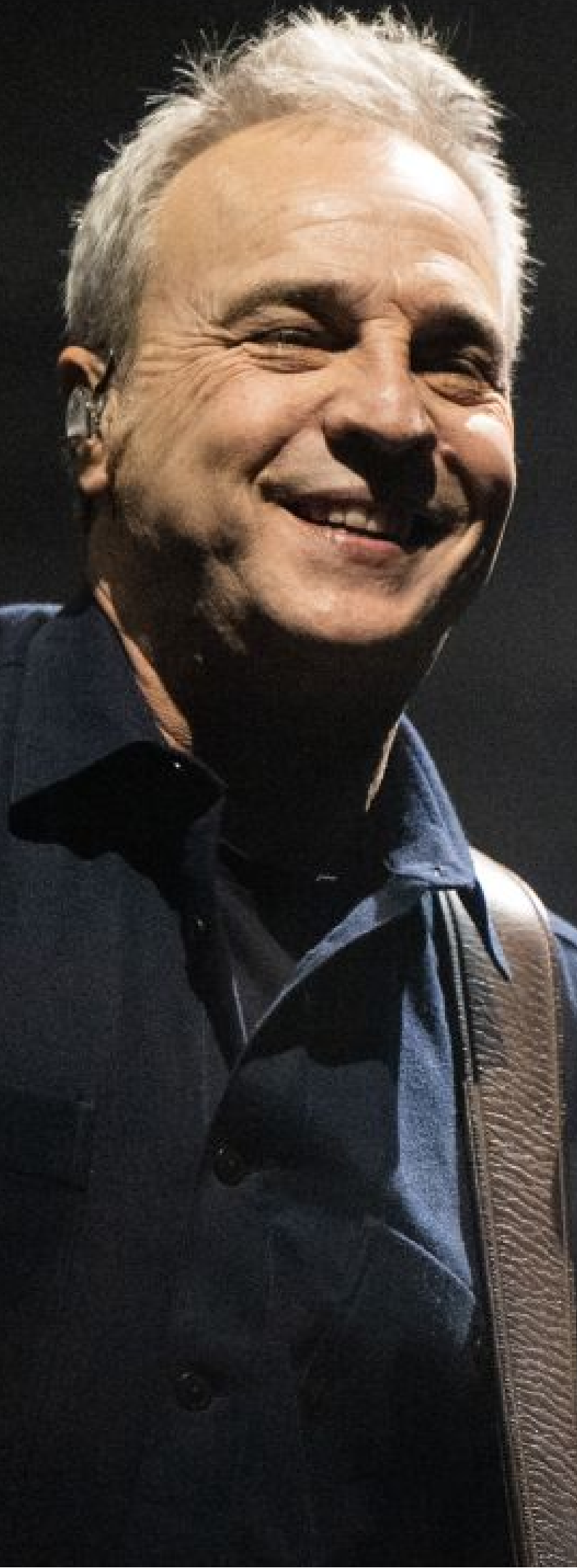
El hombre que hoy nos acompaña es un hombre libre. Nos dejaremos la piel para que él, y otros como él, lo sigan siendo.

Hoy indudablemente, soy uno de los hombres más envidiados de España, y no precisamente por mi belleza, que ya les digo yo que no, pero tener aquí conmigo a David Summers es una circunstancia que estoy seguro que el que más y el que menos ha deseado alguna vez en la vida.

- Buenos días David. Ante todo, muchísimas gracias por estar hoy aquí con nosotros, para Diplomatic World Magacine.

- Hola Julio. Encantado de verte y de compartir contigo un ratito.

- Bueno David, pues todos conocemos tu faceta profesional, impecable, pero en tus propias palabras, ¿Quién es David Summers?.



- Bueno, la verdad es que soy un absoluto privilegiado. Un tipo que ha conseguido vivir de lo que más le gusta hacer. Que vive absolutamente sumergido en el mundo de la música. He tenido muchísima suerte. He tenido la oportunidad de trabajar con mucha constancia y persistencia, pero siempre disfrutando de lo que hago e intentando ser feliz, que es el primer objetivo de la vida. Pero más que eso, intento acostarme todos los días con la conciencia tranquila, habiendo querido a mis seres queridos, habiendo hecho lo que me gusta y habiendo sido feliz por el día de hoy, que es lo más importante.

- David, tú tienes evidentemente, muchas cualidades, artísticas y personales, pero si hay algo que a mí me ha llamado siempre poderosamente la atención, incluso antes de conocerte personalmente, es ese aura que te acompaña siempre de buen tío, que hace que mucha gente te tenga no ya admiración como cantante, sino aprecio personal. ¿Eres consciente de que causas ese efecto?.

- Eso es maravilloso, la verdad. Lo primero que aprendes en la vida es que no puedes gustar a todo el mundo. Yo intento ser honesto, mostrarme como soy; en mi trabajo y en la vida. No tengo dobleces. Y en mis canciones le digo a la gente quien soy. Creo que lo más importante en la música es ser sincero, ser veraz. Y cuando tú haces una canción y quieres que le llegue a la gente tienes que decir la verdad. Yo tuve la suerte de tener unos padres maravillosos que me educaron bien y me enseñaron a ser buena persona. Así que intento serlo y coleccionar buenas personas. Trato a la gente y a la gente que trabaja conmigo con cariño. No sé hacerlo de otra manera.

- Has hablado, David, de tus padres. Tu padre ha sido una figura muy importante para ti. ¿En qué medida te ha influido, ya no solo como persona, sino también como artista?.

- Mi padre era otra gran persona. Era un tipo muy cariñoso y muy buena gente, con un sentido del humor prodigioso, una genialidad y un talento espectacular y ha sido siempre mi gran referente. Yo siempre he querido ser como él y siempre he soñado, en mi profesión, ser la mitad de lo que él fue. Hace treinta años que lo perdí y no hay un solo día que no recuerde a mi padre, o no hable de él con algún amigo, como estoy haciendo contigo ahora mismo y recuerde sus enseñanzas y sus consejos y los parámetros que me marcó en la vida.

Fíjate que a mi padre le pasó lo mismo con mi abuelo. Yo tengo en casa una caja de puros que me regaló mi abuelo, que era gobernador civil y le hacían muchos regalos y él no fumaba, y siempre le decía, cuando era un chaval, que por qué no me regalaba esa caja que me gustaba mucho. Finalmente, me la regaló, pero me pidió que le dejase firmármela; y me puso "David, si el amor existe, aunque solo sea por un minuto, búscalo siempre. Te quiere tu abuelo Paco".



- Y después de tantos años en esto, ¿ cómo llevas el tema de la popularidad?. ¿Te sigue parando la gente?.

- Bueno, a mi me paran, pero siempre con muchísima educación, con muchísimo cariño. Cuando era joven, no podía ir a ningún sitio donde hubiera más de veinticinco personas. No podía ir al cine, no podía ir a dar una vuelta a la Gran Vía. Se montaba un pollo espectacular. Lo peor que me podía pasar era pararme con el coche en la puerta de un colegio. Era una situación muy embarazosa. Ahora me paran con mucha educación, personas de todas las edades y familias enteras.

Ahora he venido en un taxi y el taxista era de Medellín y casi le da un telele. Un tío encantador. Y si, en lo referente a nuestra carrera estamos en el mejor momento. No tiene ningún sentido. Fíjate que yo hace unos días he cumplido cincuenta y nueve años. Después de cuarenta años juntos, seguir juntos ya es un milagro, pero estar tocando en recintos increíbles por todo el mundo, este nivel no lo habíamos alcanzado nunca. Y tener un abanico tan amplio de edades nunca nos había pasado tampoco.

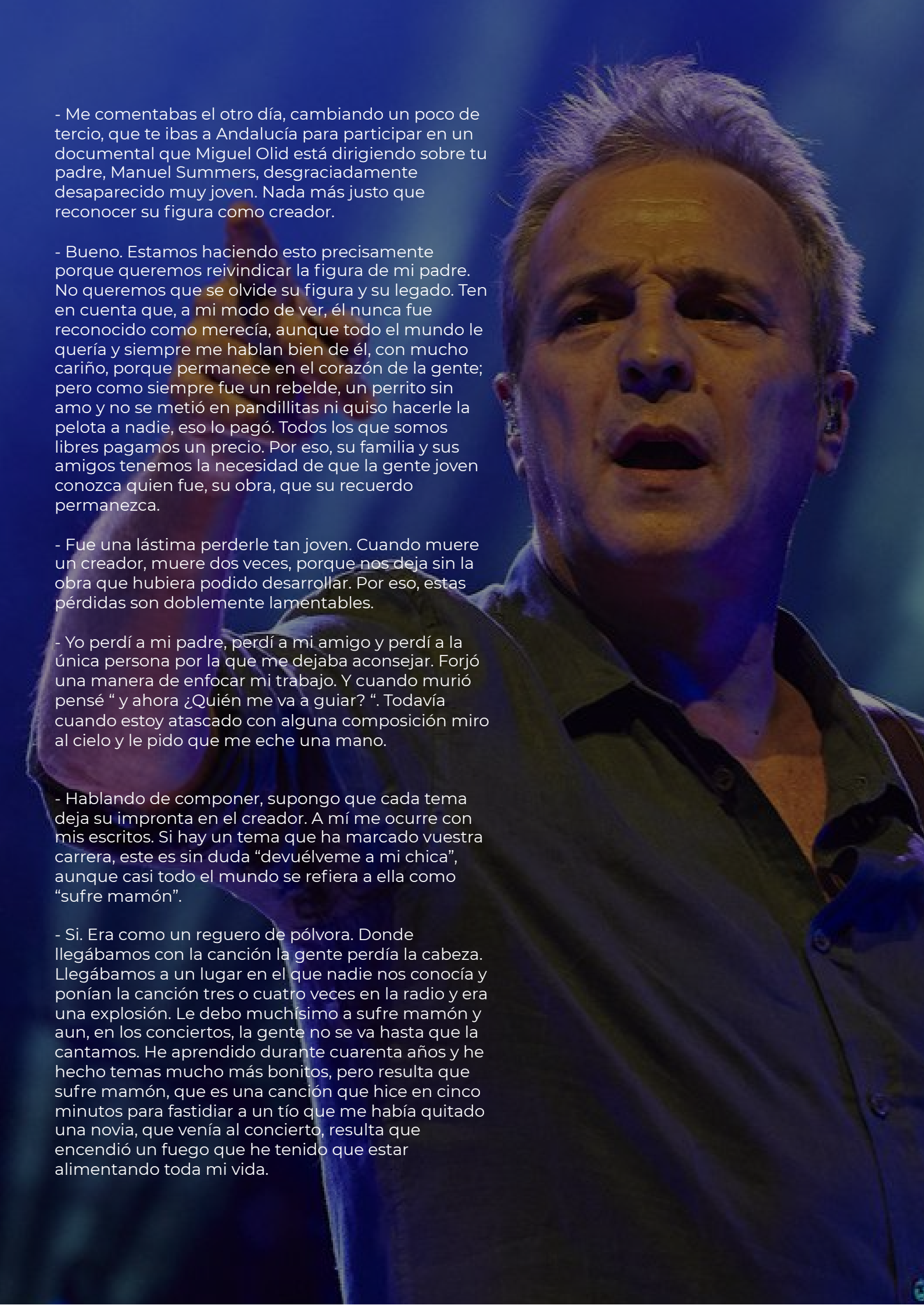
- Fíjate, David, que siendo contemporáneos de la tan manida “movida madrileña”, siempre te he oído decir que vosotros no os sentíais realmente integrantes de tal tendencia.

- Pero no por nada, sino porque siempre hemos huido de las modas. La Movida fue una moda, que provenía del Punk inglés. A nosotros nos flipaba en punk, el ska, etc., pero tuvimos la madurez de no quedarnos con la moda del vestir, aunque estuvimos muy influenciados por la música. Como no nos pusimos pendientes, chupas de cuero y todo eso, determinada gente, sobre todo los críticos, que suelen ser muy superficiales, no nos encuadraban en aquel movimiento. íbamos de normales. Además, la movida era muy underground y cuando llegaron los Hombres G y vendieron 700.000 discos del primer LP, consideraron que si le gustábamos a cualquiera, independientemente de edades y clases sociales, pues mala cosa.

- Sin embargo, es evidente, o al menos lo parece, que entre los grupos de música hay un espíritu muy positivo, colaborativo. Con los de vuestra generación y con otros más jóvenes, como Dani Martín, Taburete y otros.

- Si, sobre todo con chavales más jóvenes. Los de nuestra generación ya están en otra cosa y los jóvenes nos ven como un referente y se sienten muy honrados de trabajar con nosotros. Taburete, por ejemplo, son unos tíos estupendos, muy buena gente. Son bastante golfos, pero ahora están en edad de divertirse.





- Me comentabas el otro día, cambiando un poco de tercio, que te ibas a Andalucía para participar en un documental que Miguel Olid está dirigiendo sobre tu padre, Manuel Summers, desgraciadamente desaparecido muy joven. Nada más justo que reconocer su figura como creador.

- Bueno. Estamos haciendo esto precisamente porque queremos reivindicar la figura de mi padre. No queremos que se olvide su figura y su legado. Ten en cuenta que, a mi modo de ver, él nunca fue reconocido como merecía, aunque todo el mundo le quería y siempre me hablan bien de él, con mucho cariño, porque permanece en el corazón de la gente; pero como siempre fue un rebelde, un perrito sin amo y no se metió en pandillitas ni quiso hacerle la pelota a nadie, eso lo pagó. Todos los que somos libres pagamos un precio. Por eso, su familia y sus amigos tenemos la necesidad de que la gente joven conozca quien fue, su obra, que su recuerdo permanezca.

- Fue una lástima perderle tan joven. Cuando muere un creador, muere dos veces, porque nos deja sin la obra que hubiera podido desarrollar. Por eso, estas pérdidas son doblemente lamentables.

- Yo perdí a mi padre, perdí a mi amigo y perdí a la única persona por la que me dejaba aconsejar. Forjó una manera de enfocar mi trabajo. Y cuando murió pensé "y ahora ¿Quién me va a guiar?". Todavía cuando estoy atascado con alguna composición miro al cielo y le pido que me eche una mano.

- Hablando de componer, supongo que cada tema deja su impronta en el creador. A mí me ocurre con mis escritos. Si hay un tema que ha marcado vuestra carrera, este es sin duda "devuélveme a mi chica", aunque casi todo el mundo se refiera a ella como "sufre mamón".

- Si. Era como un reguero de pólvora. Donde llegábamos con la canción la gente perdía la cabeza. Llegábamos a un lugar en el que nadie nos conocía y ponían la canción tres o cuatro veces en la radio y era una explosión. Le debo muchísimo a sufrir mamón y aun, en los conciertos, la gente no se va hasta que la cantamos. He aprendido durante cuarenta años y he hecho temas mucho más bonitos, pero resulta que sufrir mamón, que es una canción que hice en cinco minutos para fastidiar a un tío que me había quitado una novia, que venía al concierto, resulta que encendió un fuego que he tenido que estar alimentando toda mi vida.

- Pero seguro que hay algún tema, independientemente de su repercusión mediática por el que sientas algo especial. Ese que cuando lo escuchas te remueve por dentro.

- Hay muchísimas. Ten en cuenta que todas las canciones las he escrito yo, son como mis hijas. Cuando hago un disco nuevo siempre escribo canciones que no salen y se quedan ahí como un archivo y a todas les tengo muchísimo cariño. Por ejemplo, la esquina de Rowland era una canción que iba a ir en el disco "Resurrección" y se quedó fuera y ahora no solo ha ido en el último disco sino que le ha dado nombre. No se quedan fuera porque sean peores, sino porque no caben o no van con lo que estoy haciendo. Hay canciones como "voy a pasármelo bien" o "Te quiero" que provocan una reacción impresionante en la gente. O "Temblando". El otro día tocamos en el estadio de los Dodgers, en Los Angeles y pude compartir Temblando con 90.000 personas con los móviles encendidos cantando la canción. Temblando me ha dado momentos escalofriantes en mi vida profesional.

- Siempre me ha parecido que tiene que ser increíble que la gente cante tu canción, que tú has escrito.

- Siempre me lo han preguntado, pero no sabría describirlo. Ten en cuenta que son casi 4000 conciertos, estoy muy acostumbrado, pero soy consciente de que es algo que no le ocurre a cualquiera. Tengo la suerte de que para mí esto no es trabajo. Sí, me esfuerzo mucho, pero para mí no es un esfuerzo. Por ejemplo, este año tenemos una gira espectacular por el cuarenta aniversario y estoy deseando que empiece la fiesta. Sé que va a ser muy cansado, pero estoy deseando.

- David, yo tuve el privilegio de conocerte durante la pandemia, en los momentos más crudos y recuerdo que, aun en el encierro, no parabas de hacer cosas. No puedes estarte quieto. Y entre todas estas cosas que hiciste y que haces, se encuentran muchas colaboraciones de carácter social.

- Ten en cuenta que no es un esfuerzo. Siempre pienso que si yo cantando, que es lo que más me gusta hacer en el mundo puedo ayudar a la gente, ¿Cómo no voy a hacerlo?. Mira, es como por ejemplo en twitter. Alguien que te pide, por ejemplo, que le felicites por su cumpleaños. ¿Qué me cuesta a mí?. Tres segundos. Y siempre pienso "esta niña cuando vea mi felicitación, va a ser feliz". ¿Cómo no lo voy a hacer?. Pues en otros casos lo mismo. Si haciendo lo que más me gusta puedo ayudar, aunque solo sea un poquito, para mí es un placer.

Los hombres G encaran ahora una gira por Iberoamérica y posteriormente en EEUU en la que tienen cerrados 28 conciertos. Un grupo que lleva la bandera de España por todo el planeta. Embajadores de lujo de la cultura española.



A promotional image for a vehicle. On the left, Lewis Hamilton is sitting on the back of a black SUV, wearing a black sweater and khaki pants. On the right, an older man with grey hair and a beard is standing with his arms crossed, wearing a grey sweater and blue jeans. The SUV is parked on a dirt path in a wooded area. The text 'TODO TERRENO' is overlaid in large white letters with a yellow brushstroke underline.

TODO TERRENO

**LEWIS HAMILTON PRUEBA EL TODO
TERRENO MAS RADICAL.**

LEWIS HAMILTON PRUEBA EL TODO TERRENO MÁS RADICAL.

POR PEPE MARTÍNEZ

El piloto de Fórmula 1 no pudo resistirse a probar este singular automóvil en condiciones extremas. El Grenadier viene a cubrir un nicho de mercado que los fabricantes habían abandonado: cazadores, aventureros, o simplemente aquellos que requieren un vehículo capaz de afrontar todas las dificultades que puedan plantearse en un recorrido fuera de carretera.



Jim Ratcliffe, presidente de INEOS, amante de los coches y curtido aventurero, detectó un vacío en el mercado para un todoterreno funcional, sencillo y preparado para el trabajo duro, capaz de cumplir con las exigencias de la vida moderna. Así fue como se fundó INEOS Automotive Limited, que reunió un equipo compuesto por experimentados profesionales del motor con el objetivo de hacer realidad esa visión con una perspectiva novedosa del desarrollo y la fabricación de los vehículos todoterreno.

El Grenadier es un verdadero todoterreno, sin concesiones, diseñado desde cero, que combina el espíritu y diseño británicos con la precisión de la ingeniería alemana. Su diseño le permite adaptarse a todo tipo de circunstancias, ya que ofrece un nivel insuperable de prestaciones todoterreno, resistencia y fiabilidad para quienes buscan un vehículo que les sirva como herramienta práctica capaz de llevarlos a cualquier lugar del mundo.



Una potente máquina de trabajo, simple y sin artificios, equipado con motores BMW de 3 litros y seis cilindros en línea tanto diésel como gasolina que incorporan mejoras realizadas por el equipo de ingenieros de INEOS Automotive. El motor turbo de gasolina ofrece una potencia de 286 CV y 450 de par, mientras que el diésel Twin-Turbo produce 249 CV y 550 Nm de par con una mayor potencia de tracción.



Lewis Hamilton y Jim Ratcliffe compartiendo una experiencia de conducción TT única.

Su par máximo a bajas revoluciones lo convierte en un vehículo ideal en conducción todoterreno. Algo lo que también contribuye la caja de cambios automática de ocho velocidades ZF y sus medidas, con una distancia al suelo de 26 cm y capacidad para atravesar caudales de agua de hasta 80 cm.

Su amplio interior tiene un diseño moderno y resistente. En caso de ensuciarse, no hay ningún problema porque puede limpiarse fácilmente e incluso cuenta con cinco válvulas de drenaje en el interior. De esta forma, los propietarios pueden utilizar la manguera para limpiar el suelo sin preocuparse de que se dañen los materiales del habitáculo. Y es que los componentes del interior cuentan con certificación IP54K, por lo que una salpicadura puntual no causa daños en los interruptores ni en los componentes electrónicos.

Ya está disponible en el mercado europeo y en la red comercial de la marca en España. Cuenta con una garantía de cinco años sin límite de kilometraje. También se puede conseguir a través del configurador online que se encuentra en [ineosgrenadier.com](https://www.ineosgrenadier.com).

**Este nuevo 4x4
puro, es
prácticamente
único en el
mercado.**

**Cubre un nicho
de mercado que
los fabricantes
habían
abandonado.**



Club 23
Barcelona



A'BARRA

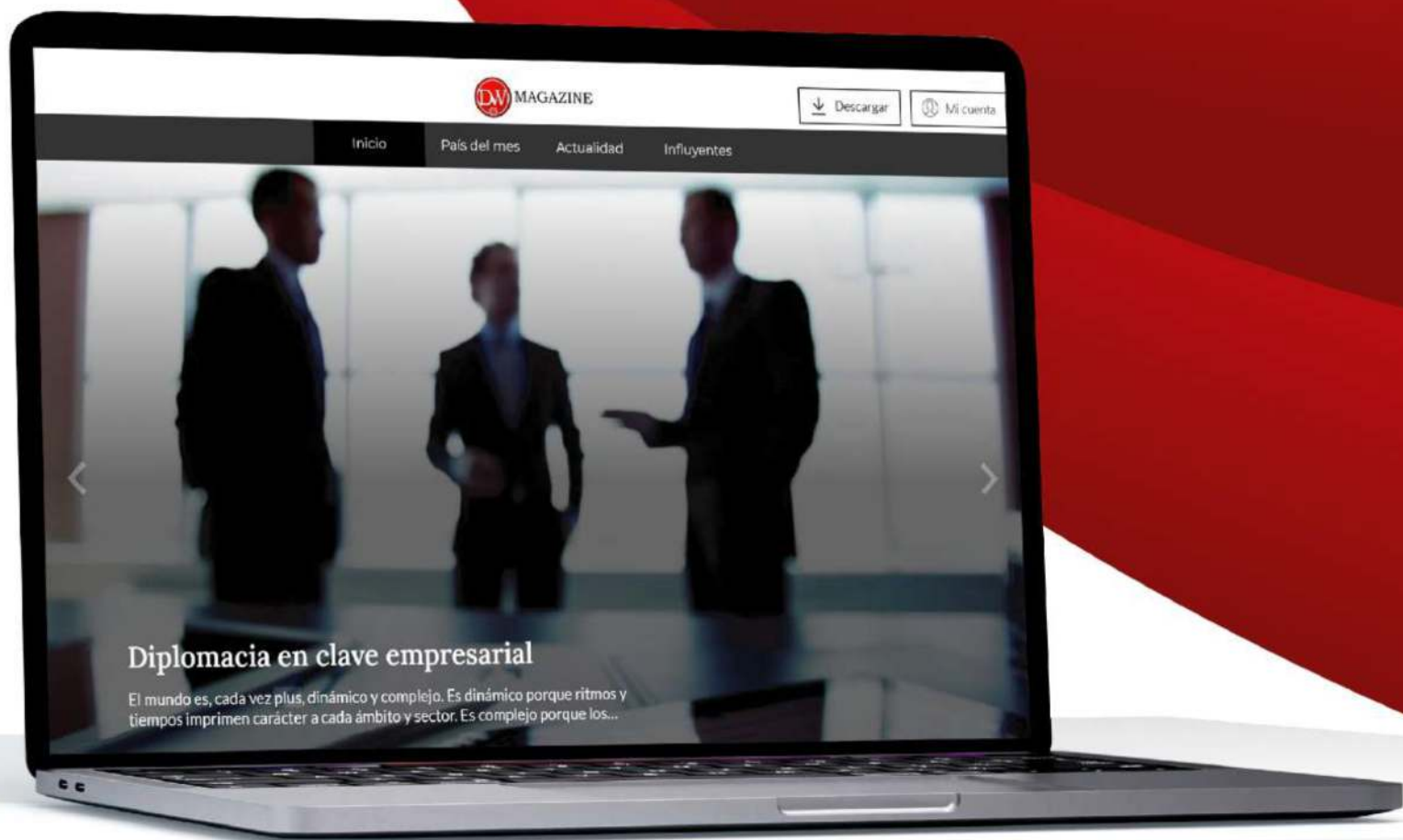
RESTAURANTE

Somos especialistas en crear un nexo entre su marca y el mundo de la gastronomía, con una alta cocina saludable de máxima calidad.



UN SERVICIO PREFERENTE PARA EMPRESAS Y EVENTOS MENÚS
DE GRUPOS / SHOWCOOKING / SALAS PRIVADAS / EVENTOS /
CATAS DE VINO / CATAS DE PRODUCTO / RESERVADOS /

Calle del Pinar, 15 - 28006 Madrid
+34 910 210 061
reservas@restauranteabarra.com



VISÍTANOS EN NUESTRA WEB

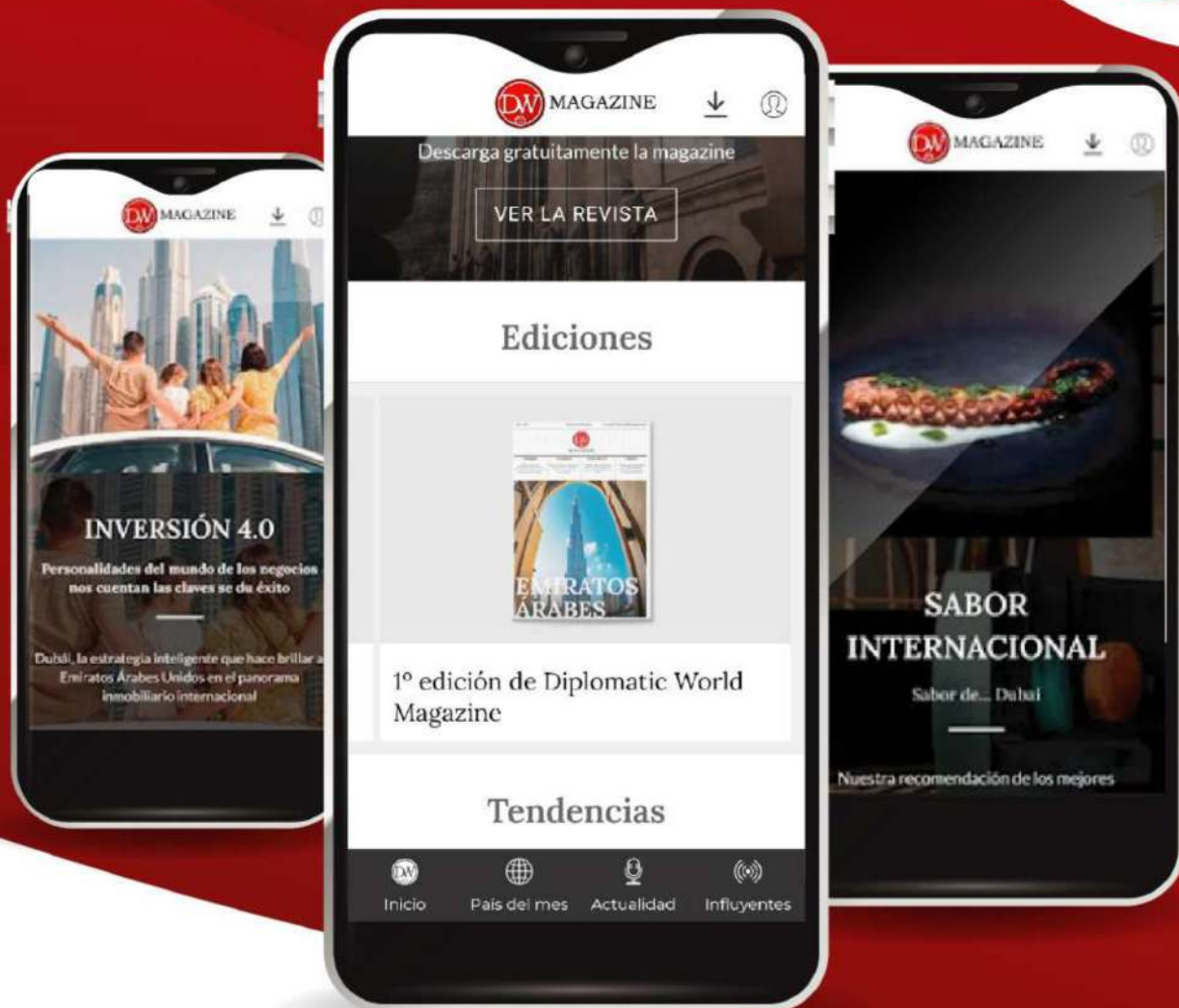
WWW.DIPLOMATICWORLDMAGAZINE.COM

Y DISFRUTA DE TODO NUESTRO CONTENIDO DIGITAL



SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES:

-  Diplomatic World Magazine
-  Diplomatic World Magazine
-  @diplomaticworldspain
-  @MagazineDW



AHORA PUEDES DESCARGAR **NUESTRA APLICACION MÓVIL**

Recibe notificaciones desde tu dispositivo móvil

Guarda en favoritos el contenido que desees

DISPONIBLE YA EN





DECISIÓN RADIO
PORQUE TÚ YA HAS DECIDIDO



DECISIÓN.MEDIA
EL GRUPO DE COMUNICACIÓN DE LA GENTE DECIDIDA

- MADRID 102.1
- ALICANTE 100.3
- TOLEDO 89.2
- CÓRDOBA 89.2
- ASTURIAS 89.6
- VALLADOLID 97.8
- MURCIA 106.5
- TENERIFE SUR Y LA GOMERA 107.6
- LA CORUÑA 106.0
- VALENCIA 99.5
- ZARAGOZA 107.3
- CIUDAD REAL 105.5
- GRANADA 98.8
- VIGO 89.8
- MALLORCA 88.2
- LORCA 106.5
- SANTA CRUZ 94.3
- SEVILLA 95.6
- CARTAGENA 88.7
- GUADALAJARA 90.5
- TALAVERA 99.7
- CORREDOR HENARES 104.7
- BURGOS 89.5
- TENERIFE ÁREA METROPOLITANA 94.3
- PAMPLONA 90.0


CADA VEZ MÁS CERCA DE TI

 decisionradioes

 @decisionradio

 Decisión Radio

 @radiodecision

 www.grupodecisionmedia.com