

We Can Do It!



Hora Punta

Staff

DIRECTOR GENERAL Y EDITORIAL

Rafa Bernaldo de Quirós
rafa@horapunta.com

JEFAS DE SECCIÓN

Gema Martín-Serrano
gema@tecnopunta.es

-

Alba Maldonado
alba@modapunta.com

DISEÑO

Rafa Bernaldo de Quirós
rafa@horapunta.com

CONTACTO

Rafael Hernández
contacto@horapunta.com

Hora Punta es una
publicación editada por
Cibeles Group.

Hora Punta no se hace
responsable de las firmas que en
ella aparecen, ni de sus opiniones,
artículos o comentarios.



Sumario

03 Por ti, mujer

Entretenimiento

07 'La huésped' invade Madrid

11 Los estrenos de la semana

14 Lo más puntero

17 La cocina sin tonterías

19 Rodaje de 'Un amor entre dos mundos'

23 Monográfico: Jennifer Lawrence

25 Bon Jovi visita España

Ciencia y Tecnología

26 Hemos probado: Triviados

Moda y Belleza

29 Cejas bold: ¿Sí o no?

32 *Mix & Match*: Camisa de estampado militar

34 *Get The Look*: Mila Kunis

Salud

37 ¿Por qué dormir bien es importante?

Deportes

41 Una semana con sabor a medallas

Pasatiempos

45 Crucigramas interactivos y mucho más

Por ti, mujer

El Día Internacional de la Mujer Trabajadora o Día Internacional de la Mujer, conmemora la lucha de la mujer por su participación, en pie de igualdad con el hombre, en la sociedad y en su desarrollo íntegro como persona.

La primera convocatoria tuvo lugar en 1911 en Alemania, Austria, Dinamarca y Suiza, extendiéndose su conmemoración desde entonces, a multitud de países. En 1977 la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) proclamó el 8 de marzo como Día Internacional por los

Derechos de la Mujer y la Paz Internacional. Es fiesta nacional en algunos países.

El tema del Día Internacional de la Mujer 2013, centrado en la Violencia contra la mujer es:

Una

promesa es una promesa: momento de pasar a la acción para acabar con la violencia contra las mujeres.

La mujer en la antigüedad

La historia de las mujeres en la antigüedad está en buena medida sesgada

por quienes la contaban, hombres. No obstante, destacan algunas figuras, unas literarias y otras reales. Así, en la obra de teatro Lisístrata, de Aristófanes, situada en la antigua Grecia (s.V a.c.) se encuentra un referente literario histórico de la lucha de la mujer.

La protagonista, Lisístrata, realiza una huelga sexual contra los hombres para forzar que estos pongan fin a la guerra.

La figura de la matemática y astronoma Hipatia de Alejandría³ (s.IV-V d.c), asesinada brutalmente, se reivindica como paradigma de la mujer científica y libre, icono de la libertad de pensamiento y la autonomía personal de la mujer.

La mujer en la Revolución francesa

Durante la Revolución francesa la mujer tomará por primera vez, de manera colectiva, conciencia de su situación social. Marchando hacia Versalles, junto a los hombres, las mujeres parisinas reclamaron la igualdad social bajo el lema libertad, igualdad y fraternidad.

Las mujeres también tomaron conciencia de que en aquel momento la lucha de clases no contemplaba la lucha de género, esto es, la plena igualdad social de la mujer por la que debían luchar.

Durante la Revolución francesa se produjeron las primeras peticiones formales de derechos políticos y ciudadanía para la mujer.

La reivindicación de la igualdad de la mujer y el movimiento obrero

En sus inicios, finales del siglo XVIII y principios del XIX, el movimiento obrero mantenía una posición tradi-

cional de corte patriarcal en relación con la igualdad de la mujer y sus reivindicaciones. Será a mediados del siglo XIX cuando los movimientos reivindicativos de la mujer tomen fuerza: lucha por el sufragio femenino, la reivindicación de la igualdad, la denuncia de la opresión social, familiar y laboral. Surgieron entonces los denominados movimientos sufragistas, que inicialmente de origen burgués, con figuras como Flora Tristán.

Los primeros grupos feministas en el movimiento obrero tendrán como gran aliado

teórico el libro de Friedrich Engels, publicado en 1884.

Surge el origen de la familia, así como la propiedad privada y el Estado, que surgirán dentro de los movimientos anarquistas que reivindicaban, desde el neomalthusianismo, la procreación consciente del proletariado, la separación entre sexualidad y reproducción, la defensa de la maternidad libre, la liberación femenina, la libertad sexual, la promoción de la planificación familiar, el cuidado de los niños así como el uso y difusión de métodos anticonceptivos artificiales.





*Estamos
con
vosotras*

Temas del

Día Internacional de la Mujer

En el año 2011, Naciones Unidas comenzó a poner consignas dedicatorias a las jornadas del Día Internacional de la Mujer Trabajadora.

Estos son los que ha habido:

2011 - *La igualdad de acceso a la educación, la capacitación y la ciencia y la tecnología: el camino hacia el trabajo decente para la mujer.*

2012 - *Habilitar a la mujer campe-*

sina-Acabar con el hambre y la pobreza.

2013 - *Una promesa es una promesa: momento de pasar a la acción para acabar con la violencia contra las mujeres.*

La huésped

INVADE MADRID









LOS ESTRENOS DE LA SEMANA

POR RAFA BERNALDO DE QUIRÓS

Dando La Nota

Título Original: Pitch Perfect

Género: Comedia Musical

Nacionalidad: USA

Año: 2012

Director: Jason Moore

Guión: Kay Cannon

Reparto: Anna Kendrick, Brittany Snow, Anna Camp, Christopher Mintz-Plasse, Rebel Wilson, Adam DeVine, Freddie Stroma, Alexis Knapp, Judd Lormand

Sinopsis: Beca (Anna Kendrick) es de esas chicas que prefiere escuchar lo que sale de sus cascos a lo que puede decirle alguien. Al llegar a la Universidad, no tiene cabida en ningún grupo, pero la obligan a unirse a uno que jamás habría escogido, formado por chicas malas, chicas buenas y chicas raras que solo comparten una cosa: lo bien que suenan cuando están juntas.



En la Niebla

Título Original: V tumane

Género: Drama

Nacionalidad: Alemania, Holanda, Rusia

Año: 2012

Director: Sergei Loznitsa

Guión: Sergei Loznitsa

Reparto: Vladimir Svirskiy, Vladislav Abashin, Sergei Kolesov, Nikita Peremotovs, Yuliya Peresild, Kirill Petrov y Dmitrijs Kolo-sovs

Sinopsis: Frontera occidental de la Unión Soviética, 1942. La región está bajo ocupación alemana. Un hombre es acusado injustamente de colaboracionismo. Desesperado por salvar su dignidad, se enfrenta a un elección moral prácticamente imposible.

Las Flores de la Guerra

Título Original: Jin líng shí san chai

Género: Drama Histórico

Nacionalidad: China, Hong Kong

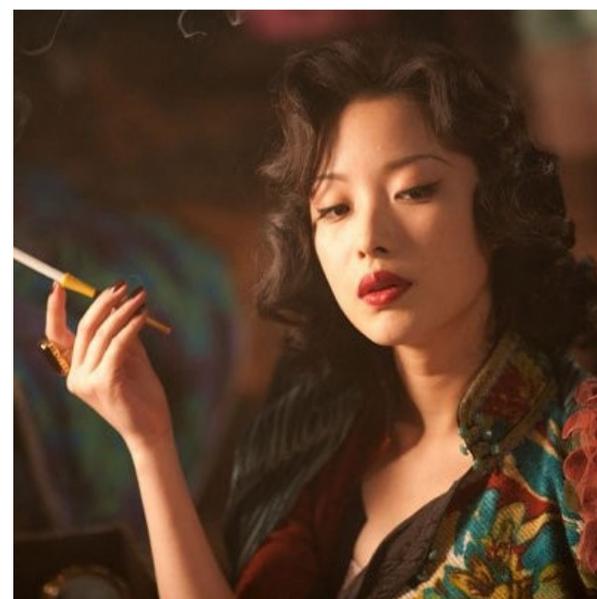
Año: 2011

Director: Zhang Yimou

Guión: Heng Liu

Reparto: Christian Bale, Paul Schneider, Zhang Xinyi, Dawei Tong

Sinopsis: Basada en hechos reales. En 1937, la ciudad de Nanking es el principal frente de la Guerra entre China y Japón. John Miller (Christian Bale) llega a una iglesia católica para preparar el entierro de un sacerdote. A su llegada, el joven norteamericano, que trata de aprovecharse de las necesidades de la guerra, se ve convertido en el único adulto entre un grupo de alumnas que viven escondidas en el convento. Poco después, buscarán refugio en la misma iglesia.





Parker

Título Original: Parker

Género: Acción, Thriller

Nacionalidad: USA

Año: 2013

Director: Taylor Hackford

Guión: John J. McLaughlin

Reparto: Jason Statham, Jennifer Lopez, Michael Chiklis, Nick Nolte, Clifton Collins Jr., Sala Baker, Wendell Pierce, Emma Booth

Sinopsis: Parker (Jason Statham) es un ladrón con un código ético muy particular: Sólo roba a quienes pueden permitírselo y no hace daño a gente que no lo merece. Pero tras ser traicionado por su equipo y dado por muerto, Parker asume una nueva identidad para, con la ayuda de una hermosa mujer (Jennifer Lopez), hacerse con su último botín y que sus antiguos compañeros lamenten haberse cruzado en su camino.



Oz, un mundo de fantasía

Título Original: Oz: the Great and Powerful

Género: Fantasía, Aventuras

Nacionalidad: USA

Año: 2013

Director: Sam Raimi

Guión: Mitchell Kapner, David Lindsay-Abaire

Reparto: James Franco, Rachel Weisz, Michelle Williams, Mila Kunis, Abigail Spencer

Sinopsis: Basada en la clásica historia de El Mago de Oz esta vez contada desde el punto de vista del mago.

Oscar Diggs (James Franco), un mago de circo de poca monta y de dudosa reputación, tiene que abandonar la polvorienta Kansas y dirigirse al brillante País de Oz.

Los Amantes Pasajeros

Título Original: Los Amantes Pasajeros

Género: Comedia

Nacionalidad: España

Año: 2013

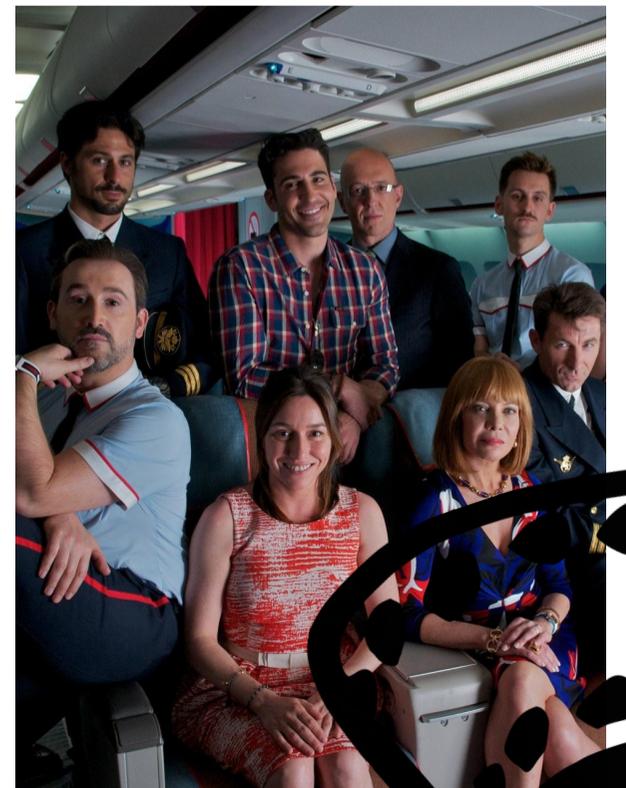
Director: Pedro Almodóvar

Guión: Pedro Almodóvar

Reparto: Penélope Cruz, Antonio Banderas, Paz Vega, Blanca Suárez, Cecilia Roth, Javier Cámara, Lola Dueñas, Raul Arévalo, Carlos Areces, Antonio de la Torre, Carmen Machi, Hugo Silva, Willy Toledo, Miguel Ángel Silvestre

Sinopsis: Un grupo de personajes variopintos viven una situación de riesgo dentro de un avión que se dirige a México D.F.

La indefensión ante el peligro provoca una catarsis generalizada que acaba convirtiéndose en el mejor modo de escapar a la idea de la muerte.



Pasatiempos semanales
interactivos en tu iPad

Crucisolutions



Una aplicación para editores de periódicos y revistas con el fin que sus lectores puedan resolver sus crucigramas on-line.

CRUCISOLUTIONS es una revista semanal de pasatiempos diseñada para e-edition, cuyos crucigramas se pueden resolver on-line desde la tableta iPad o en el ordenador.

doopress es una aplicación que permite a los editores disponer de su propio kiosco de sus publicaciones en el iPad, para descarga gratuita o por venta. Admite enlaces y videos en todas sus páginas.

doopaper es una aplicación que permite a los editores disponer de la visión a partir del PDF en ordenadores, con posibilidad de que las ediciones de kiosco propio puedan ser privadas, de pago, para suscriptores o gratuitas. Admite enlaces y videos en todas sus páginas.

Crucisolutions

doopress.com
doopaper.com

Global Media Entertainment
Services, LLC
2100 Salcedo Street, Ste. 203
Coral Gables, Florida 33134
USA

C. Marqués de Leganés, 7
28004 Madrid
SPAIN

Montevideo, 765
Mendoza
ARGENTINA

AMELIA LILY, LA NUEVA SENSACIÓN POP

POR RAFA BERNALDO DE QUIRÓS

Primer álbum aún sin estrenar y ya es telonera de las Girls Aloud. Ya conoce lo que es llegar al número uno, y no nos extraña con canciones como esta.



MACKLEMORE NOS ENSEÑA A COMPRAR

POR RAFA BERNALDO DE QUIRÓS

Si pensabas que lo habías visto todo en cuanto a cultura 'clipera' estabas muy equivocado. Déjate seducir por esta nueva forma de *shopping*.



HEARTBREAKER ES LO NUEVO DE AURYN

POR RAFA BERNALDO DE QUIRÓS

Úrsula Corberó acompaña a los chicos de moda en el adelanto de lo que será su segundo disco de estudio. La boyband ha venido para quedarse...



ANGY SORPRENDE CON *BOYTOY*

POR RAFA BERNALDO DE QUIRÓS

Tras varios años de silencio musical, Angy vuelve a la carga en inglés y acompañada de su ex-compañero en *Física o Química*, Maxi Iglesias.



el CASO

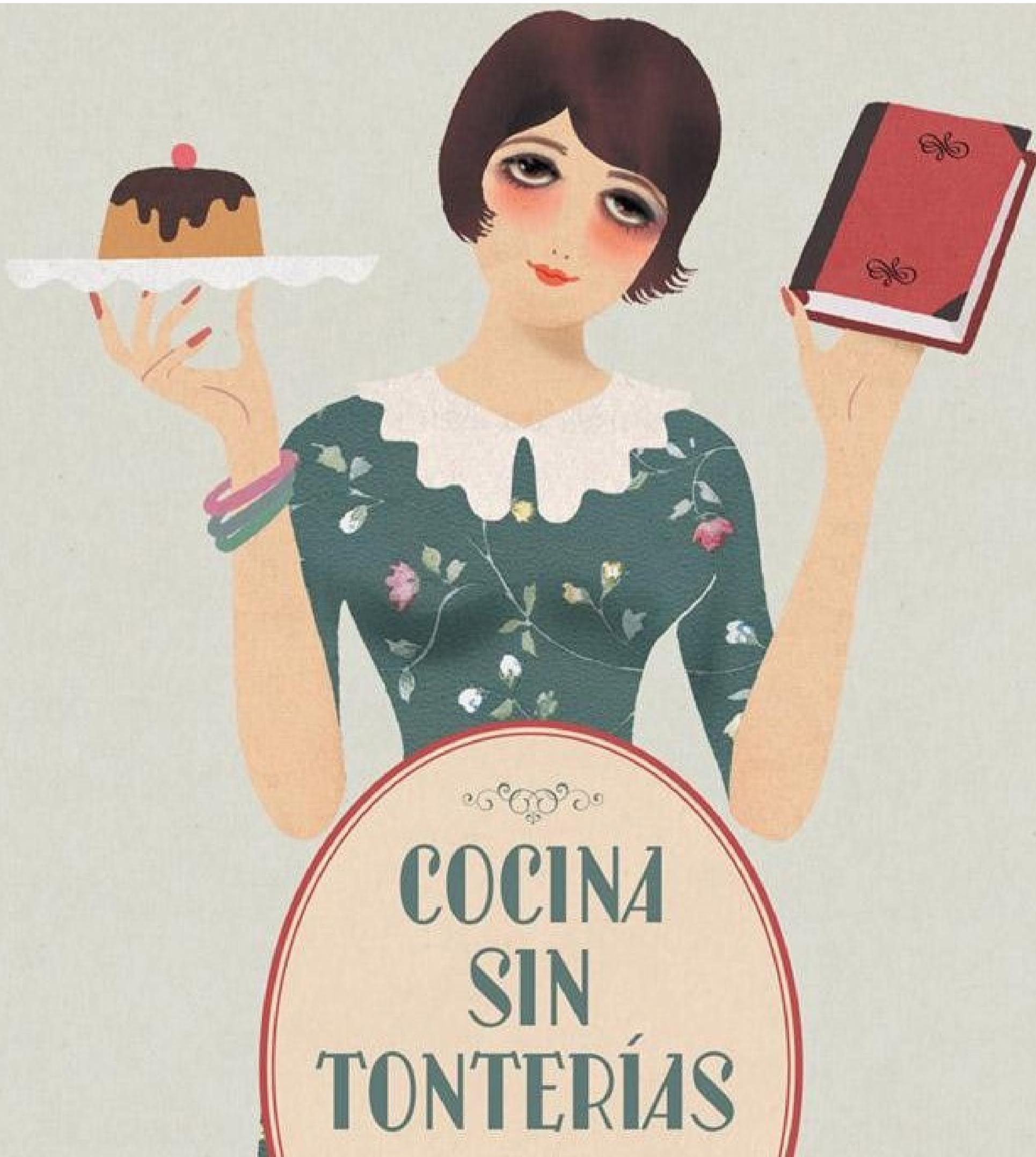
Semanario de sucesos hispano-americanos

doopress

LA COCINA SIN TONTERÍAS

POR ELENA GONZÁLEZ

Padre e hija presenta un recetario que recupera más de cien platos ricos y sencillos de la cocina popular española. ¿Quieres saber qué más hay en sus páginas?



Juan Eslava Galán y Diana Eslava nos presentan *Cocina sin tonterías*. Este es más que un libro de cocina. Es un recetario en toda regla, con más de cien creaciones culinarias sin pretensiones pero con sabor, recuerdos, consejos, anécdotas y tradición. En estas páginas encontramos las recetas de toda la vida, en prosa e imá-



g e - nes, escritas a cuatro manos: Un deleite para los amantes de la gastronomía de base, sin filigranas. *Cocina sin tonterías* propone al lector un viaje gastronómico a aquella

época en la que “en el pueblo, las patatas chips se hacían en casa”. Así que, tal y como dicen los autores: “Ahora tenemos que adaptarnos a las circunstancias, qué remedio, y buscar por otros medios los sabores perdidos.”

Este libro nace de la investigación de platos olvidados condimentada con una buena dosis de humor y una pizca de erudición. Detrás

de este libro nos encontramos a la familia Eslava:

El padre es escritor y miembro aplicado de de la Muy Ilustre y Noble Orden de los Caballeros de la Cuchara de Palo así como de la Cofradía Gastronómica de la Sierra Sur de Jaén “El Dornillo” y de la Cofradía de los Amigos de San Antón. Es, además, socio fundador de la

ONG Marmitones sin Fronteras. Por lo que escribir un libro de cocina le venía como anillo al dedo. Su hija, Diana, es licenciada en Derecho. Pero su pasión por la cocina nació durante su niñez, dado que la pasó en Roma con frecuentes viajes

a España, poniéndose en contacto con la variedad y la riqueza de las cocinas mediterráneas.

La idea de este recetario nace de la necesidad de regresar a la cocina consuetudinaria de nuestras abuelas, los viejos fogones están, como las navajitas de Lorca, tiritando bajo el polvo. Por tanto, nuestros autores echaron mano de los libros de recetas de la abuela Emilia, sencillos y útiles, y los mezclaron con la afición por la cocina de Diana y la gastrosofía de su padre. Así se prepara: *Cocina sin tonterías*. Entre sus páginas se observa la influencia de otros miembros de la familia, como el abuelo Juanito y el tío Pedro. Todos ellos colaborando con recetas que han sido cocinadas, servidas y comidas en familia.

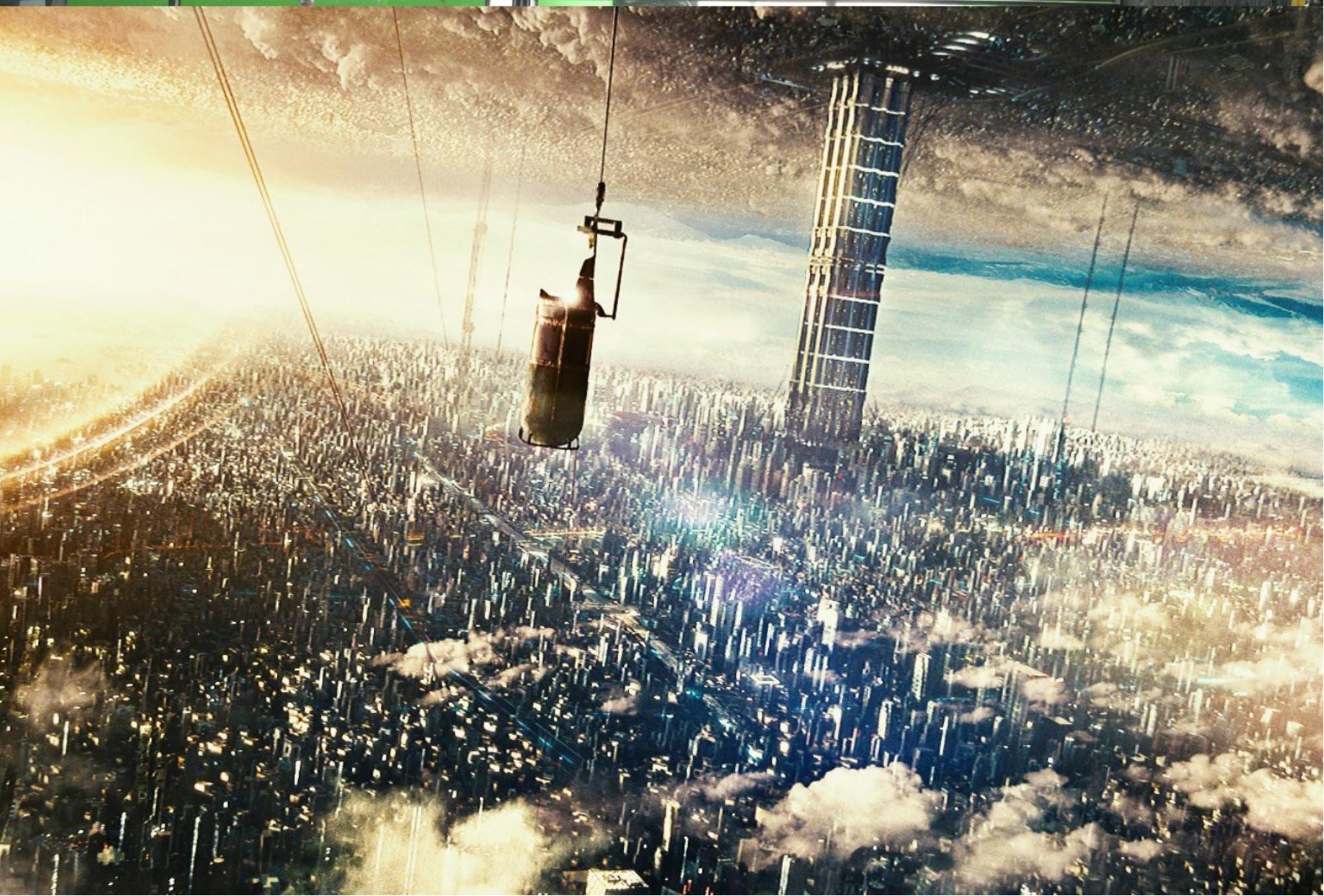
Gracias a este libro podremos conocer también la historia de las recetas. ¿Sabías que las berenjenas eran muy utilizadas por Nefertiti? ¿Conoces el origen del flamenquín? ¿Y lo que se dijo en España la primera vez que una patata pisó la península? Un sinfín de curiosidades que nos transporta en un viaje entre fogones y países, entre espinacas, sopas de cebollas, lentejas y mucho más. El recetario, además de la elaboración, los ingredientes y multitud de curiosidades nos muestran trucos para alegrar nuestra cocina.

NOS COLAMOS EN EL RODAJE DE
Un amor entre dos mundos









JENNIFER LAWRENCE

POR PAULA LACRUZ

Jennifer Shrader Lawrence es la actriz del momento, y no sólo por ganar el pasado 24 de marzo el Oscar a la mejor actriz por su brillante papel en 'El lado bueno de las cosas'.



Sus primeras apariciones fueron pequeños papeles en series, hasta que en “The Bill Engval Show” fue elegida para interpretar a Lauren Pearson. Tras su interpretación en Winter’s Bone en 2010, obtuvo un gran éxito y su fama subió como la espuma. Posteriormente ha aparecido en diferentes filmografías como El Castor, X-Men: Primera generación, la película de terror: House at the End of the Street , o Los Juegos del Hambre. Su última aparición en la gran pantalla ha sido en El Lado Bueno de las Cosas, por la cual el pasado 24 de Febrero recibió su primer Oscar.

El éxito de la actriz no acaba aquí, y dos días más tarde de ser galardonada, fue anunciada como la nueva imagen de promoción de bolsos de la firma Dior, sustituyendo a Mila Kunis. Jennifer ha sido el primer rostro elegido desde que Raf Simons fue nombrado jefe creativo de la casa francesa.

“Quedé impresionado por su presencia en pantalla, pero también por su interpretación perfecta de los personajes más emocionales y complejos. Su juventud, su belleza clásica y la complejidad que es capaz de representar a una edad

tan temprana son para mí un especial atractivo” explica Simons.

La protagonista de “El lado bueno de las cosas” se encontrará a la altura de grandes como Charlize Theron, quién es la imagen de J’adore; Natalie Portman, imagen del perfume Miss Dior; o Marion Cotillard, conocida como Lady Dior.

Bajo el objetivo del belga Willy Vanderperre, Jennifer Lawrence aparece con un maquillaje sencillo y labios rojos, pelo recogido y oscurecido; y con una imagen serena y elegante. La sucesora de Kunis posa sosteniendo el alegórico bolso Miss Dior en diferentes colores con un esmoquin, un little black dress y con el vestido-chaqueta blanco estilo esmoquin, una de las pren-

das favoritas del jefe creativo.

Dior no ha sido la primera firma en interesarse por la actriz, en Noviembre de 2012 protagonizó la portada de Vogue UK. Su rostro es uno de los más cotizados entre las firmas de lujo, aunque por el momento ella afirma que solo trabaja con la casa francesa.

El éxito de Lawrence es imparable y hasta un momento tan vergonzoso como podría ser su caída en los Oscar, se ha convertido en una auténtica imagen icónica que formará parte de su campaña publicitaria. La espontaneidad de la actriz consiguió darle mayor protagonismo a su vestido de alta costura, originando una instantánea que ni los mejores

directores creativos podrían imaginarse, y esto es solo el principio.



BON JOVI VISITA ESPAÑA

POR SARAI BAUSÁN

CONCIERTOS

El grupo actuará el 27 de junio en el Estadio Vicente Calderón.

Los fans de Bon Jovi tienen una cita muy especial el próximo 27 de junio, pues la banda ofrecerá una actuación en el Estadio Vicente Calderón, Madrid, durante su gira Bon Jovi Because We Can-The Tour.

Mediante esta gira, la banda realizará la presentación de su nuevo disco, que será publicado el 12 de marzo, What About Now.

El precio de las entradas que estarán disponibles a partir del día 15 de marzo oscila entre los 18 y los 39 euros.



HEMOS PROBADO: **TRIVIADOS**

POR GEMA MARTÍN

El Trivial de PANDERETA ESTUDIO SL., tan esperado por los usuarios de Apple, llega a la AppStore.



Triviados es un juego de preguntas y respuestas, al más estilo Trivial Pursuit, con el que podrás contestar a más de 7.000 cuestiones contra tus amigos.

El usuario podrá recorrer un tablero contestando todo tipo de preguntas, desde Geografía, hasta Ciencia y Tecnología, pasando por Deportes, Espectáculos, Historia, Arte y Literatura y De Todo.

Además, existen casillas De Reto, en las que el jugador podrá robar fichas a su contrincante contestando 6 preguntas seguidas, y quien más puntuación obtenga se hará con la estrella del otro, para hacer el juego más competitivo.

Los rivales del usuario pueden ser aleatorios o cualquiera de sus amigos de Facebook que tenga el juego y tener tantas partidas empezadas como quiera, ya que no tiene límite.

Contesta todas las preguntas para hacerte con las estrellas y así demostrar a tus oponentes que eres el que más sabe de todo.



El CASO.net



Semanario de sucesos
Hispano - Americanos

PRECIO 0'80€ / 1'10\$



El semanario **El Caso** fue un periódico de ámbito español especializado en sucesos, cuyo primer ejemplar apareció el 11 de mayo de 1952, y hasta su cierre en 1997, se caracterizó por relatar en sus páginas **los crímenes y episodios más sorprendentes y escandalosos.**

En pleno siglo XXI **reabrimos El Caso**, de la mano de **Joaquín Abad**, adaptado a las nuevas realidades tecnológicas de nuestro tiempo y en un contexto más internacional.

Ya disponible en



EditMaker



Un gestor de contenidos para
para medios de comunicación



CEJAS **BOLD**: ¿SÍ O NO?

POR ANNA VALLS

Las cejas se llevan gruesas, marcadas y definidas.

Aunque esta nueva tendencia te cosecha algunas dudas: ¿te quedarán bien?, ¿cómo debes cuidarlas?, ¿quién dicta esta moda?, ¿qué celebrities la llevan? ¡Te lo contamos todo!

Las celebs las llevan en distintas versiones

1. *Cara Delevigne*: la combinación de ojos azules, melena rubia y cejas castañas crea un efecto contraste que dota de personalidad el look de la modelo. Delevigne apuesta por unas cejas delineadas, largas y tupidas que se adaptan perfectamente a su rostro, aunque debemos reconocer que la belleza de Cara es innata y cualquier look por el que se decante la favorece muchísimo. La versión de las cejas de Cara Delevigne nos recuerda a una felina con mucho temperamento y actitud.

2. *Camilla Belle*: en cambio, el look de Camilla nos traslada a la elegancia de las películas antiguas mediante unas cejas menos gruesas y con una forma redondeada.

3. *Arizona Muse*: por otro lado, las cejas de la modelo Arizona Muse son mucho más rec-

tas y delineadas. Este estilo nos recuerda al de Audrey Hepburn aunque Arizona presenta un tono de cabello mucho más claro.

4. *Hilary Rhoda*: menos arriesgado es el estilo de esta modelo, quién aplica la tendencia mediante unas cejas tupidas aunque bastante arregladas y menos gruesas.

Cuando nos preguntan en qué nos fijamos cuando conocemos a alguien siempre solemos dar la misma respuesta: la mirada. Aunque su expresión está condicionada por un elemento crucial: las cejas. Una zona de nuestro rostro que puede determinar lo que transmiten nuestros ojos ante los demás. La definición de las cejas permite construir una expresión dulce, felina, cuidada... Aunque lo que es tendencia ahora es alcanzar la naturalidad.





Y es que tanto diseñadores como bloggers apuestan por resaltar los rasgos con los que las mujeres han sido dotadas por naturaleza. A la búsqueda de la belleza natural se debe unir la pasión por todo lo relacionado con la moda vintage, sólo así se puede hallar la gran apuesta de belleza en la actualidad: las cejas bold.

Las grandes impulsoras de esta tendencia fueron las estrellas de los años cincuenta, entre ellas, Audrey Hepburn, Sophia Loren o Elisabeth Taylor, mujeres que decidieron dotar su mirada de personalidad y carácter. Más tarde, esta moda resurgió para llevarse a su máxima expresión de la mano de Madonna y Brooke Shields. Durante

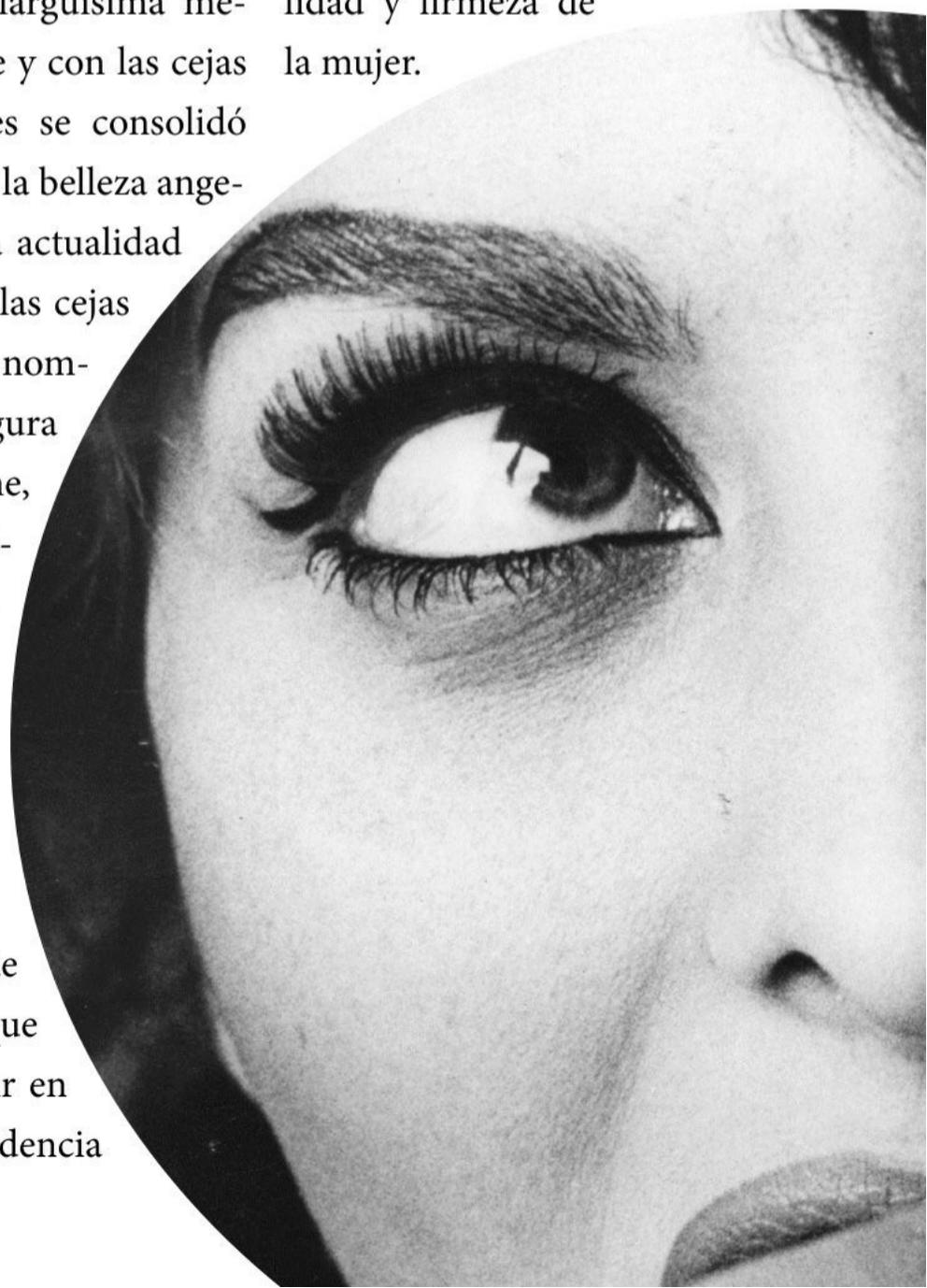
los ochenta, la reina del pop marcó un antes y un después cuando apostó por combinar su melena rubia y rizada con unas cejas bold en versión XXL. Al mismo tiempo, la actriz Brooke Shields, tras la grabación de la película *El lago azul* en la que

aparecía con una larguísima melena, sin maquillaje y con las cejas gruesas y naturales se consolidó como la imagen de la belleza angelical. Aunque en la actualidad las propulsoras de las cejas bold tienen otros nombres, entre ellos, figura el de Cara Delevigne, Camilla Belle, Arizona Muse o Hilary Rhoda.

Los diseñadores apuestan por esta tendencia

Sin duda, uno de los argumentos que no podemos rebatir en relación a esta tendencia

es que está hecha para mujeres con temperamento, personalidad y, ante todo, mucho estilo. Las cejas bold son el elemento que permite identificar su forma de vida con su aspecto exterior. Un detalle que dota a sus rostros de fuerza, actitud y seguridad. En este sentido, muchos diseñadores han encontrado en esta tendencia la manera perfecta de canalizar su visión de la mujer. Sobre la pasarela, los modelos de Balmain, Derek Lam y Erdem han lucido con un look basado en las cejas gruesas, marcadas y tupidas que buscan resaltar la personalidad y firmeza de la mujer.



Las claves del look

La teoría sobre esta tendencia parece haberse asentado desde hace algunas décadas, sin embargo, la práctica cosecha muchas dudas sobre cómo podemos aplicarla. Antes de decidir si nos apuntamos a esta tendencia debemos desmitificar algunas afirmaciones que podemos encontrar en la red, por ejemplo, que las cejas bold no necesitan ningún tipo de cuidado con pinzas. Precisamente, una de las causas de la impecable apariencia de las cejas de Arizona Muse o Audrey Hepburn en su momento fue mantener todos los pelos en su sitio, ya que llevar las cejas más gruesas y marcadas no supone

ya que llevar las cejas más gruesas y marcadas

no supone

ne des-cuidar-las. Así pues, las pinzas seguirán siendo nuestras aliadas

para lograr unas cejas perfectas. A esta herramienta se une el delineador, un lápiz del mismo tono que nuestras cejas que nos ayudará a marcar la forma y el final de éstas.

El segundo elemento que debemos tener en cuenta es que debemos consultar un especialista. Y es que las peculiaridades de nuestro rostro y nuestros ojos determinarán si este tipo de cejas nos favorecerán o no. La mayoría de celebrities que apuestan por esta tendencia tienen unos rasgos muy marcados: mandíbulas pronunciadas, labios carnosos y ojos azules o verdes.

A partir de este momento, puedes lanzarte a la aventura. A nosotras el estilo que nos gusta más es el de Camilla Belle, puesto que es elegante y discreto. Además, la forma redondeada de sus cejas permite que su mirada luzca mucho más que en el caso de Cara Delevigne. En cuanto al color, las celebrities dictan que las rubias deben llevar un tono más oscuro y las morenas el mismo color que llevan en el pelo. En ese sentido, solo podemos añadir que preferimos la naturalidad del color de cabello de Brooke Shield, un castaño claro que la convirtió en un ángel de la belleza.

MIX & MATCH: CAMISA DE ESTAMPADO MILITAR

POR INÉS MARTÍNEZ

La tendencia militar, se ha consolidado como una de las tendencias clave de la temporada, inundando tanto nuestras calles como las pasarelas... Pero, ¿cómo combinar este estampado sin parecer un soldado? ¡Nosotras te damos las claves!

Esta claro que esta temporada toda mujer necesitamos una prenda de estampado militar o camuflaje en nuestro armario, pero y la gran duda, ¿Cómo lograr un equilibrio en nuestro estilismo para no parecer un soldado? Pues la solución es muy sencilla, tenemos que mezclar la agresividad del estampado con colores neutros, es decir, prendas básicas que solo lo acompañen pasando desapercibidas. En nuestro *look* el protagonismo se lo llevará el estampado y los complementos, estos serán de color negro y estarán decorados con tachuelas, para dar un aire más rockero a nuestro estilismo.

En cuanto al maquillaje este se centrará en los ojos, marcándolos con grandes dosis de *eyeliner* para endurecer la

mirada. Los labios se pintarán en un tono nude, o rosa palo y la melena, preferiblemente estará suelta y peinada con ondas deshechas. Para el **look del día**, más *sporty*

y *casual*, combinaremos la camisa de camuflaje de Zara (39,95€) abierta, dejando entrever una camiseta de Mango con tachuelas de color kaki (9,99€).



Look diurno



Para la parte inferior, utilizaremos como pantalones unos leggings negros de Mango (19,99€) muy entallados. Como complementos escogeremos, un gorrito de punto negro de Addidas (14,95€), una mochila negra de Pull&bear (29,99€) y unos botines más extremados, de Jeffrey Campbell en color negro y con tachuelas (119,20 €).

Para el **look de noche**, más elegante y sofisticado, conjuntare-

mos la camisa de estampado militar de Zara (39,95€) también abierta, dejando entrever el sujetador- top vintage de encaje de la marca Intimissimi (22,99€). Como parte de abajo utilizaremos una falda muy entallada en color negro de Mango (14,99€). Los complementos serán un clutch negro y con tachuelas de Parfois (19,99€), una gargantilla rígida con relieve en color oro de Mango (12'99€) y unas sandalias de ante y piel, también de Mango (65,99€).



Look nocturno



GET THE LOOK: MILA KUNIS

POR ALBA MALDONADO

Te proponemos un look estilo casual, perfecto para una tarde de compras, y un outfit perfecto para conquistar la noche.

Con motivo del esperado estreno de Disney Oz, un mundo de fantasía, nuestra protagonista del Get The Look esta semana es la guapísima Mila Kunis, una de las brujas del film, la bella e inocente Theodora.

Très chic

En una tarde de compras en París, Mila Kunis eligió un look básico, cómodo y chic compuesto por unos vaqueros skinny, una camiseta blanca y una chaqueta de tweed que es la clave del look. Con accesorios sencillos, como un bolso bandolera y bailarinas bicolor (en este caso, de dos texturas: charol negro y ante), recorrió las calles de la capital francesa.

Para este look, la clave es la chaqueta, es la protagonista del look. Para complementarla, hemos elegido unas bailarinas en tono metalizado en lugar de optar por el clásico negro, así como por el bolso en color coral para darle un toque más primaveral.

Guía de compras

1. Chaqueta “Cream Boucle

Jacket” de Miss Selfridge, 65€. Ref.: 26J00LCRM.

2. Camiseta básica “Algodón escote amplio” de Mango,

12,99€. Ref.: 83208025-BASIC.

3. Jeans “Denim lavado super skinny” de Stradivarius, 19,95€. Ref.: 8156/541.



4. Bailarinas metalizadas “Bailarinas piel” de Mango, 39,99€. Ref.: 83920041-EASY8 C. 1.
5. Bolso color coral “Bolso bowling snake” de Bershka, 29,99€. Ref.: 4603/877.
6. Reloj en oro rosa de Mark Maddox, 75€.
7. Gafas de sol modelo Aviator de Ray Ban, c.p.v.



Très chic



De alfombra roja

Hemos elegido el look que llevó Mila Kunis en la premiere de Ted porque es un look bastante versátil en total black con el detalle de los zapatos con estampado de serpiente. También es clave el maquillaje, con los ojos ahumados. Si quieres conseguir un efecto dramático, apuesta por las pestañas postizas. Para este look, en lugar de un vestido hemos elegido un body con el escote transparente en V como el del vestido de Mila, y lo hemos combinado con una falda de corte skater y apariencia de cuero. Los zapatos, con taconazo y de serpiente, y el clutch con tachuelas completan el outfit.

Guía de compras

1. Body “V mesh 3/4 sleeved body” de Miss Selfridge, 26€. Ref.: 12U16L-BLK.
2. Falda efecto cuero “petites wet look skater skirt” de Miss Selfridge, 32€ (calificada como “petites” porque tiene un largo de 41cm). Ref.: 34L50LBLK.
3. Zapatos con estampado de serpiente “de tacón Jody” de Sugarfree (ASOS), 32,46€. Ref.: 288852.
4. “Clutch de ante con tachuelas” de ASOS, 45,45€. Ref.: 249042.
5. Productos de maquillaje Maybelline New York para conseguir *smoky eyes*: “Colossal Smoky Eyes” (8,99€), “Color Tattoo” (7€ aprox.) y lápiz de ojos “Master Drama” (6€ aprox.).



¿POR QUÉ DORMIR BIEN ES IMPORTANTE?

POR RAFA HERNÁNDEZ

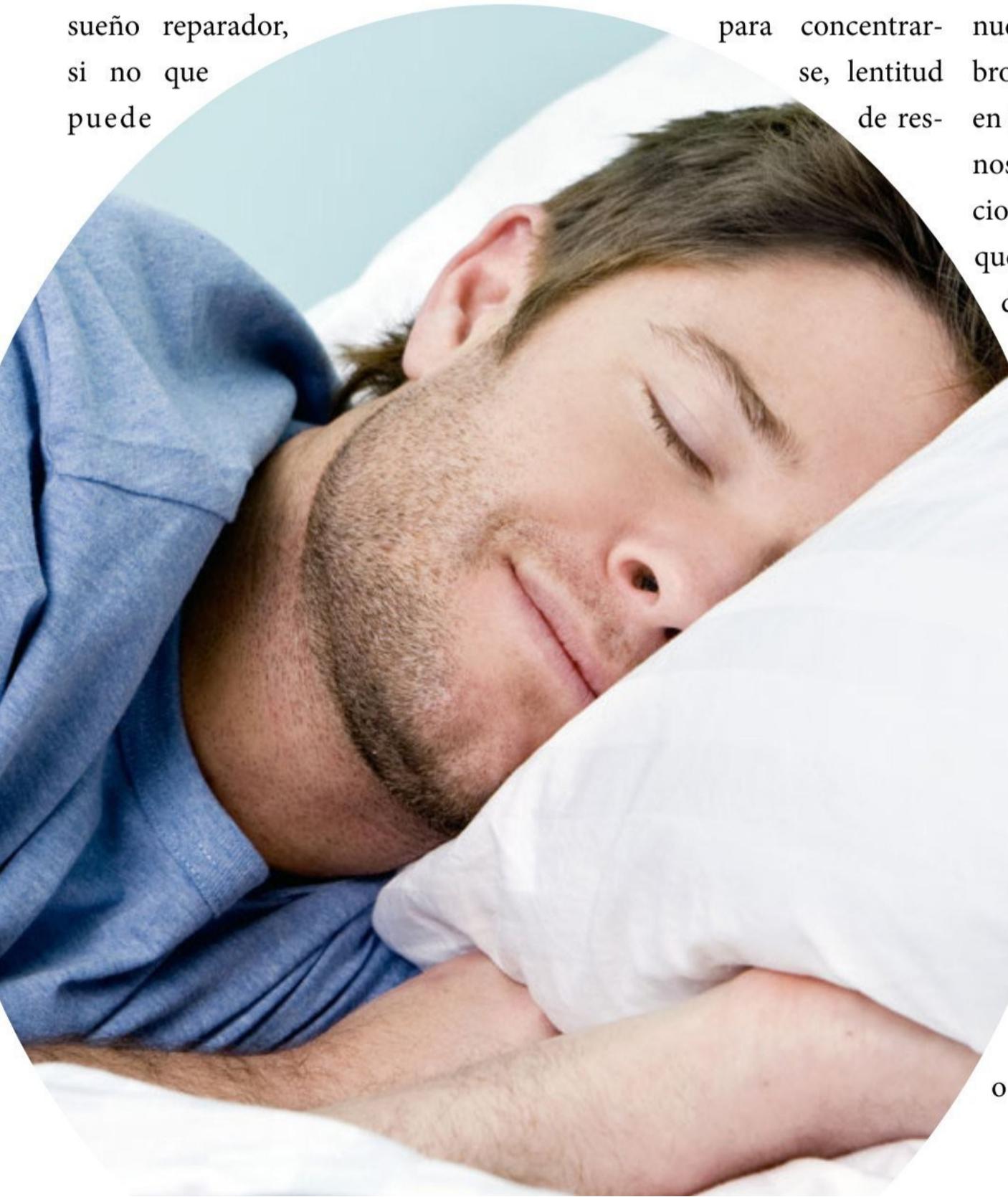
Las horas de sueño son muy importantes para poder llenarnos de energía y así poder soportar lo que nos viene día a día.

No obstante, no se trata solo de dormir bien sino de tener un sueño reparador con unas horas de sueño tranquilas seguidas y sin pesadillas. Si una persona se logra dormir bien pero se despierta varias veces, el sueño no será un sueño reparador, si no que puede

que nos levantemos más cansados, incluso que cuando nos acostamos. Las consecuencias de no dormir bien pueden venir por varios factores como el estrés, ansiedad, cansancio, somnolencia y cansancio durante el día, poca capacidad para concentrarse, lentitud de res-

puesta, falta de reflejos, etc. Para dormir bien hay que tener unas pautas como puede ser acostarse siempre a la misma hora y por la noche. También se ha demostrado en estudios que es aconsejable una pequeña siesta para reactivar nuestro organismo y nuestro cerebro. Eso sí, en los adultos debe estar en torno a la media hora, pues sino nos produciría unas de las alteraciones que no nos dejan dormir, lo que provoca que durante las horas del día no se rinda, se este somnoliento, e incluso susceptible o con ansiedad ante las tareas diarias. También se pueden sufrir dolores de cabeza, mareos o cansancio excesivo.

No obstante, muchas de las veces en las que no se pueda dormir puede ser debido a otras patologías o enfermedades, que son las que hacen que el individuo no concilie el sueño, como puede ser un trauma o situación de estrés o nerviosismo, ansiedad, dificultad o problemas respiratorios, etc.



Algunas de las alteraciones más comunes, que impiden tener un sueño reparador son:

Estrés, ansiedad, problemas respiratorios, problemas cardíacos, ruidos (contaminación acústica), dolores musculares o esqueléticos, un mal colchón y/o almohada inadecuada. Se debe cambiar el colchón al menos cada diez años, malos hábitos: hacer ejercicio antes de dormir, hacer cenas copiosas, tomar alcohol, tabaco o café antes de ir a la cama, etc., no ser regular en los horarios: de ir a dormir y de levantarse. Un mal hábito que hace que el cuerpo humano no se adapte a esas alteraciones.

Algunas de las enfermedades relacionadas con el sueño son: la Narcolepsia, Apnea, Insomnio, Pesadillas, Sonambulismo, Hablar por la noche, Bruxismo.

En el caso de la **Narcolepsia**

Es un trastorno del sueño con poca prevalencia en la población. De los adultos solo se ven afectados entre un 0,02 y un 0,16 por ciento. Afecta por igual a ambos sexos.

Se caracteriza por accesos al sueño en cualquier momento de la vida diaria del afectado, las personas que la sufren puede tener dificultad para dormir durante la noche. Pero en cambio, a lo largo del día tiene ataques de somnolencia agudos, que le

hacen dormirse en cualquier situación, por lo que es especialmente peligroso.

Algunos de los síntomas que también pueden padecer con esta enfermedad son, debilidad en la musculatura, alucinaciones, etc.

En el caso de la **Apnea**

Es una parada de la señal respiratoria mientras dormimos, es importante detectarla. Para ello se hace lo que se llama como la prueba del sueño, si una persona padece apnea del sueño puede ocasionar cefaleas, hipertensión pulmonar, problemas cardíacos, etc.

Consiste en que durante el sueño, la vía respiratoria se obstruye, con lo que la persona que la padece, queda al menos 10 segundos sin respiración, con los problemas que esto puede llevar asociados. La persona que padece apnea puede ver señales de esta enfermedad en sus ronquidos, en que se despierta durante la noche como si se estuviera asfixiando, y por un cansancio que se repite tras cada despertar.

Hay diferentes tratamientos para esta enfermedad que pasan por fármacos, operaciones quirúrgicas, o un aparato que se conecta por la noche y ayuda a despejar las vías respiratorias.

En el caso del **Insomnio**

Es la dificultad que tiene una persona para dormir, que puede ser de tres tipos:

- Dificultad de una persona para conciliar el sueño.
- Que una persona se despierte varias veces a lo largo de sus horas de sueño.
- Que una persona se despierte tiempo antes del que realmente tenía planificado.

El insomnio, la mayoría de las veces, es debido al estrés. Un estrés continuado en el tiempo puede provocar casos de insomnio graves o crónicos. Para acabar con él puede haber varios tratamientos. Para casos puntuales se prescriben fármacos o medicinas. pero lo correcto es llevar a cabo terapias conductuales y ver realmente qué es lo que provoca ese nerviosismo que no nos deja dormir.



En el caso de las **Pesadillas** Es un trastorno del sueño que es más frecuente en niños de entre 4 y 12 años, y que se produce durante la fase REM del sueño (cuando hay imágenes en el estado onírico y movimientos rápidos de ojos). Aunque eso no quiere decir que los adultos se libren de ellas, sabemos que las pesadillas se deben en muchas ocasiones a una reproducción de nuestros miedos, plasmados y llevados a nuestro momento de descanso.

Éstas pueden estar causadas por fiebres o por traumas y estrés, lo malo de las pesadillas es que nos hacen experimentar un miedo y tensión tales, que al despertar, estaremos más cansados, incluso, que antes de irnos a dormir. Para no tener pesadillas se aconseja estar relajados a la hora de irnos a dormir, así como dejar los problemas fuera del dormitorio.

En el caso del **Sonambulismo** Es un trastorno del sueño que destaca por “despertar” la actividad motora del individuo, la persona estará completamente dormida, pero podrá andar y realizar tareas cotidianas, aunque realmente su pupila no

este viene - do lo que es real. Se dice que es más común en niños y adolescentes, pero puede producirse en cualquier persona que haya padecido en su infancia este problema.

En el caso de **hablar por la noche** Eso hace que el sueño no sea tan reparador, ya que estamos exponiendo a una carga adicional a nuestro aparato respiratorio y cuerdas voca-

les. Por lo general, la persona puede levantarse con garraspera y sequedad de boca.

En el caso del **Bruxismo** En épocas de estrés o nerviosismo se produce durante la noche lo que se conoce como bruxismo, que no es otra cosa que “rechinar” los dientes. Eso sí, hay personas que incluso tienen lo tienen despiertos.



Esto carga la mandíbula y es especialmente nocivo porque desgasta los dientes y muelas. Las personas que lo sufren debe llevar una “cedula de descarga” para no “triturar” sus dientes.

Hay diferentes tratamientos, como pueden ser a base de fármacos o sedantes, somníferos, con infusiones relajantes o con terapias de conducta. Para conseguir unos hábitos que nos hagan conciliar más fácilmente el sueño.

Algunos de los consejos para dormir bien son: en niños, dormir alrededor de diez horas, y en adultos, alrededor de unas siete u ocho horas. Se debe dormir sin luz, sin ruido y en una cama cómoda.

Para dormir bien y tener una bue-

na higiene del sueño se recomienda, no cenar mucho antes de ir a dormir ir a dormir, siempre a la misma hora y levantarse a la misma hora, no tener los pies fríos para dormir, intentar estar en un ambiente ni frío ni muy cálido, evitar ruido y luz, antes de ir a dormir no hacer ejercicio fuerte, no estar con videojuegos, ordenador. Evitar insectos en la habitación, que los relojes o ruido del reloj no estén cerca, cerrar la puerta a los problemas y las divagaciones, no fumar, beber alcohol ni café antes de dormir, si aún así no puedes dormir puedes tomar una infusión relajante y si tiene problemas continuados del sueño acude a tu médico.

Una de las cosas curiosas del sue-

ño es que puede influir también en la personalidad de cada persona. Según diferentes estudios que lo han estudiado, se muestra el carácter de las personas por la forma de dormir:

- Si duermes boca arriba. Suele ser de personas motivadas, con afán de superación y confianza en si mismos. Favorece el desarrollo intelectual.
- Si lo haces boca abajo. Personas más inestables emocionalmente. Muy sensibles.
- Si duermes de lado. Dicen que dormir del lado izquierdo, muestra una preocupación por un cambio. Dormir del lado derecho, muestra un carácter fuerte y autoritario.



UNA SEMANA CON SABOR A MEDALLAS

POR CARLOS HERNANDO

En este número os hablaremos del Campeonato Europeo de pista cubierta de atletismo celebrado en Gotemburgo, la vuelta de los octavos de final de la Champions League y los inicios de la Armada en el torneo de Indian Wells

Comenzamos por el atletismo, deporte que nos ha dejado muy buen sabor de boca y que se celebró del 1 al 3 de marzo. Nuestros atletas nos dejaron cuatro medallas (tres platas y un oro) con los que superamos a poderosos países del mundo del atletismo, ya que quedamos clasificados en quinta posición solo por detrás de Rusia, Gran Bretaña, Francia y Ucrania.

Las platas

estuvieron protagonizadas por Isabel Macías (1.500 metros), Juan Carlos Higuero (3000 metros) y Kevin López (800 metros).

La atleta aragonesa, dolida por la lesión en el último momento de su compañera Natalia Rodríguez, consiguió una valiosa plata, ya que la carrera estuvo dominada por el alto ritmo de la atleta anfitriona. Sin duda alguna, no hubo mejor regalo para la Natalia que el metal conseguido por su compañera, que tanto persiguió durante su carrera.

Por parte de Higuero, pudimos vivir una final de infarto con el atleta de Aranda. La final tenía grandes nombres como eran los franceses Kowal y Carvalho, el irlandés Ciaran y el azerí

Ibrahimov, futuro oro. Nuestro 'campeón' estuvo al acecho en la quinta posición en la última vuelta, momento en que despertó y empezó a poner en evidencia a sus rivales: primero cayeron los franceses y después el irlandés, terminando segundo a tan solo un segundo de Ibrahimov. Era una plata, pero estaba teñida de oro.

La última plata fue para Kevin, en una carrera con pocos problemas y que estuvo dominada por el polaco Kszczot, por lo que se cumplieron los pronósticos anunciados en la final de 800 metros, ya que el mediodista español gobernó la segunda posición sin problemas.

Pero la noticia se encontraba en el salto de altura, donde Ruth Beitia fue la única que superó el listón de 1,99 metros para hacerse con el oro europeo. La cántabra superó en el segundo intento dicha altura, cosa que no hicieron sus rivales, las suecas Green y Jungmark. Ruth se vestía de oro y ponía la puntilla a su carrera profesional, consolidándose como la mejor atleta española del momento.



Pasamos del tartán al tenis, concretamente en el torneo de Indian Wells. La armada corrió mala suerte en la primera ronda, ya que Roberto Bautista cayó ante el americano Odesnik por doble 7-5; Feliciano López fue derrotado por Gulbis con un contundente 6-3 y 6-2; por su parte, Granollers cayó en un partido de dos horas ante un poderoso Nalbandian, poderoso con su revés (6-4 . 6-2). Robredo también cedió ante el austriaco Matosevic con un 7-5 y 6-2. El único vencedor de la primera ronda fue Andújar, que se impuso al estadounidense Johnson, al que le dio la vuelta en el marcador (2-6, 6-1, 6-4). Por otro lado, Almagro, Verdasco, Ferrer y Nadal pasaron a segunda ronda directamente. El manacoreense centrará todas las miradas del torneo para ver si puede recuperar su tono físico y su tenis en un torneo de verdadera categoría, consiguiendo así escalar po-

siciones en el ranking ATP.

Por último, nos metemos en el mundo del deporte rey en Europa. Se disputó esta semana la vuelta de los octavos de final del mayor torneo continental por clubes, el cual dejó un sabor agrídulce a los equipos espa-

ñoles al quedar clasificado el Real Madrid y eliminado el Valencia, ambos dejando un excelente rendimiento en sus respectivos partidos. El resto de equipos clasificados lo forman la Juventus de Turín, Borussia de Dortmund y el PSG.



La “Vecchia Signora” no tuvo piedad con el Celtic y le endosó una manita en el resultado global, aunque el partido ya estaba encarrilado en la ida con un 0-3 para los italianos. En el país de la bota, los locales dejaron el balón a los irlandeses, pero estos se vieron incapaces de crear verdadero peligro a Buffon, mientras que los ‘bianconeri’ aniquilaban al rival en la primera ocasión protagonizada por Matri, que abrió el marcador en el Juventus Stadium. Lo importante no fue el partido en sí, sino que el equipo turinés vuelve a dar ese miedo que hace temblar a Europa y que lo convierte en uno de los favoritos para llevarse el torneo.

Si el equipo de Conte no tuvo piedad con su rival, lo vivido en Borussia no tiene nombre. 3-0 le endosó el equipo de Klopp al equipo ucraniano, que echó de menos al ex jugador, Willian (comprado por el Anzhi). Las estrellas alemanas, Götze y Reus, volvieron a aparecer para derrumbar cualquier sistema del Shaktar. A la media hora ya iban por delante los teutones con un gol de Santana, al que se sumaron los tantos del crack Götze y Blaszczykows-

ki. Además del 3-0, lo que más se teme es el juego que desempeña el equipo blanquinegro, capaz de ganar a

cualquier equipo en casa y fuera con un juego muy atrevido y trabajado. Veremos cómo le va en cuartos de final.



Nos vamos ahora a los equipos españoles. El Valencia visitaba el Parque de los Príncipes para intentar la remontada tras el desastre de Mestalla (1-2). Los chés empezaron muy bien, pero de desinflaban por momentos, mientras que los franceses notaron, y mucho, la ausencia de Verrati e Ibrahimovic en las facetas de creación y llegada al área rival. El golazo de Jonas no sirvió para mucho, ya que diez minutos después empataron los franceses con un tanto de Lavezzi, que ya hizo daño en la ida. Mucho le dolió el resultado de la ida al equipo de Valverde, que ve como acaba su andadura en Europa por uno de los 'nuevos' equipos europeos, aunque mucho deberán mejorar los franceses si quieren optar a algo más en la competición.

Por último, Old Trafford. Partidazo el que se vivió en Manchester entre dos equipazos plagados de estrellas. Un Madrid sin saber qué hacer en la primera parte cambió en la segunda parte, aunque algunos dicen que fue motivo del gol en contra de Ramos y otros por la dudosa expulsión posterior de Nani por su entrada a Arbeloa. Sea como fuere, Mou movió ficha y con Modric en el campo, se vio un Madrid más in-

cisivo, hasta tal punto que el propio croata se lució con un golazo desde fuera del área, pero aquí no iba a acabar el castigo para los aficionados 'reds', ya que su ídolo, Cristiano Ronaldo, fue el causante de su eliminación en Europa al empujar en el segundo palo el centro 'chut' de Higuaín. En este momento, apareció la figura de Diego López, el verdadero diablo de la eliminatoria, para desbaratar todas las ocasiones del equipo de Ferguson y desquiciar a la grada inglesa.

Con todo esto, tenemos cuatro clasificados de países distintos, a los que muchos aficionados españoles esperan que se sume el Málaga y el Barcelona, aunque primero deberán superar sus difíciles eliminatorias frente a Oporto (1-0) y Milán (2-0), respectivamente. También os contaremos en el próximo número los enfrentamientos entre Schalke 04 – Galatasaray(1-1 en Turquía) y Bayern – Arsenal (1-3 en el Emirates).



Siete Diferencias

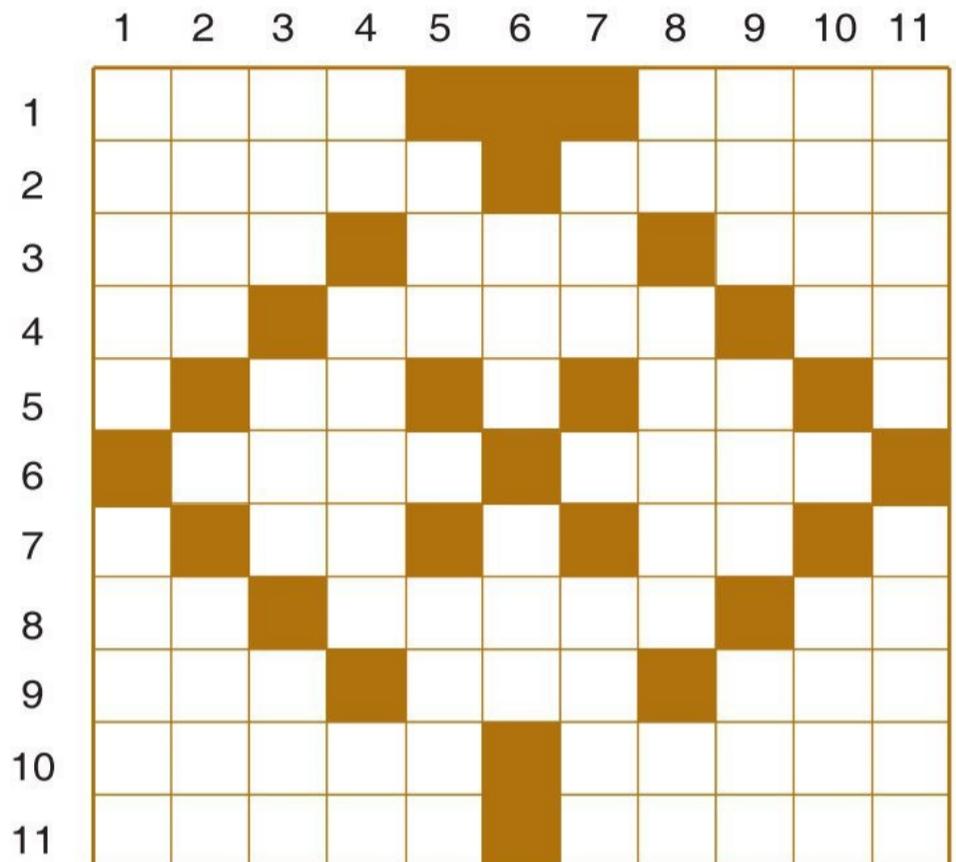


Jeroglífico

NOTA
50
NOTA

Compositor español

Crucigrama Fácil Interactivo



HORIZONTALES.- 1: Elegante baile original de Austria. El día de antes.- 2: Aborrezcan. Reverencio, idolatro.- 3: Artículo (PI). Se atreva. Al revés, adjetivo posesivo.- 4: Consonante repetida. Interés excesivo en un préstamo. Infusión de color oscuro.- 5: Preposición. Nombre de consonante.- 6: Nene. Río francés.- 7: Vocales diferentes. Al revés, preposición.- 8: Nombre de consonante. Tras el día Repetido padre.- 9: Calle. Letra griega. Al revés, enreda.- 10: Al revés, desgastará. Localidad de Ohio, Estados Unidos famoso por sus brujas. 11: Musculo de la pantorrilla. Al revés, árbol de hasta 30 m que crece en lugares húmedos.

VERTICALES.- 1: Río de Rusia. Detrás.- 2: Al revés, mujer perteneciente a cierto antiguo pueblo germánico que invadió el Imperio Romano. Moneda de la Unión Europea.- 3: Flor de heráldica. Lugar donde se trilla. Al revés, interprete lo escrito.- 4: Conozco. Casamiento de dos personas. Al revés, interjección.- 5: Pronombre personal. Distinto, diferente.- 6: Punto cardinal. Adverbio de lugar.- 7: Al revés, culpada. Instrumento para hilar.- 8: Al revés, entrega. Entristezca. Al revés, repetido, madre.- 9: Al revés, del verbo ser. Nombre de consonante. En las aves y aviones.- 10: Al revés, arroje. Tejido que cubre el cuerpo humano. 11: Nombre de varón empleado en una tragedia de amor de Shakespeare. Sosiego.

Soluciones

JEROGLÍFICO:

SIETE DIFERENCIAS:

FALLA
FA:
L:
LA



HORIZONTALES.- 1: Vals. Ayer.- 2: Odien. Adoro.- 3: Los. Ose. sIM.-4: GG. Usura. Té.- 5: En. Pe.- 6: Crío. Sena.- 7: AO. ne.-8: Te. Noche. Pa.- 9: Rua. Tau. ail.- 10: áreaR. Salem.- 11: Sóleo. omalA. VERTICALES.- 1: Volgá. Atrás.- 2: adog. Euro.- 3: Lis. Era. ael.- 4: Se. Unión. ae.- 5: Nos. Otro.- 6: Sur. Acá.- 7: aer. Huso.- 8: ad. Apene. aM.- 9: yos. Ene. Ala.- 10: erIT. Piel.- 11: Romeo. Calma.

Siete Diferencias



Jeroglífico

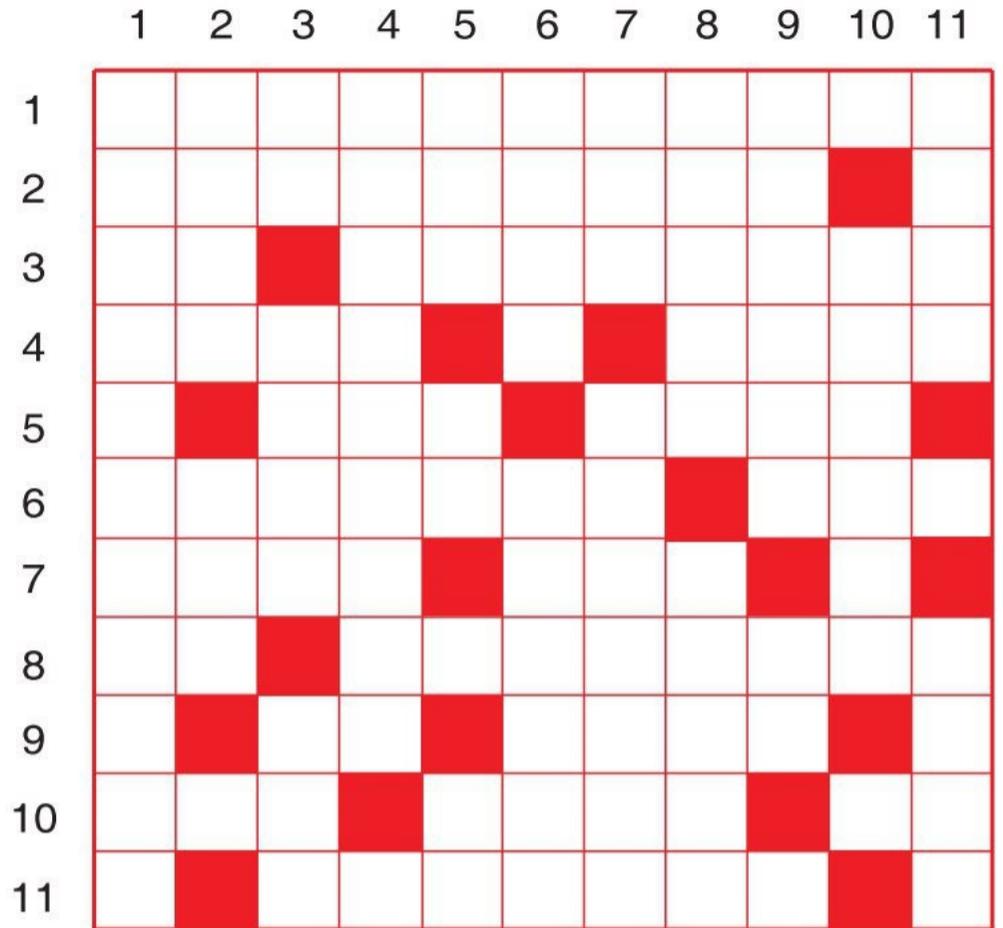
**500
NOTA
ANOTA**

¿Cómo te encuentras?

DESOLADO

(500 = D;
letra DE;
Nota = SOL;
A
nota = DO)

Crucigrama Interactivo



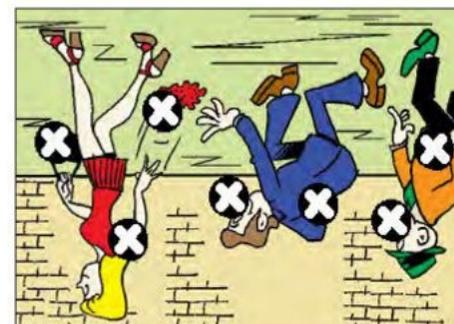
HORIZONTALES.- 1: Mediador, pacificador.- 2: Compadecerse.- 3: Conjunción. Engaño, fraude o mentira con que se intenta dañar a otro (PI).- 4: Apéndice prolongado que se une a alguna cosa. Antipatía, aversión.- 5: Extenso período histórico. Hacer comestible un alimento por la acción directa del fuego.- 6: Efusión de lágrimas (PI). Transmitir, proporcionar.- 7: Al revés, une metales fundiéndolos. Límite, confín.- 8: Letra griega. Singularidad en número o calidad (PI).- 9: Símbolo químico. Vacilación del ánimo.- 10: Metal. Confían. Adjetivo posesivo.- 11: Garbosas, apuestas.

VERTICALES.- 1: Anularlos, hacerlos ineficaces.- 2: Cierta droga. Signo del Zodíaco.- 3: Símbolo químico. Que guarda a personas o cosas la debida fidelidad. Al revés, serpiente.- 4: Pequeña ciudad de Galilea.- 5: Monte de la isla de Creta, cuna de Zeus en la mitología. Al revés, símbolo químico. Letra griega.- 6: Compositor francés. Dícese de reptiles que carecen de extremidades.- 7: Cólera, furor. Frecuente, puntual, perseverante (PI).- 8: Aversión, grima (PI). Al revés, caminan.- 9: Ser divino o esencia divina. Otorga.- 10: Enfureciere.- 11: Natural de cierto país europeo. Primer rey de Israel.

Soluciones

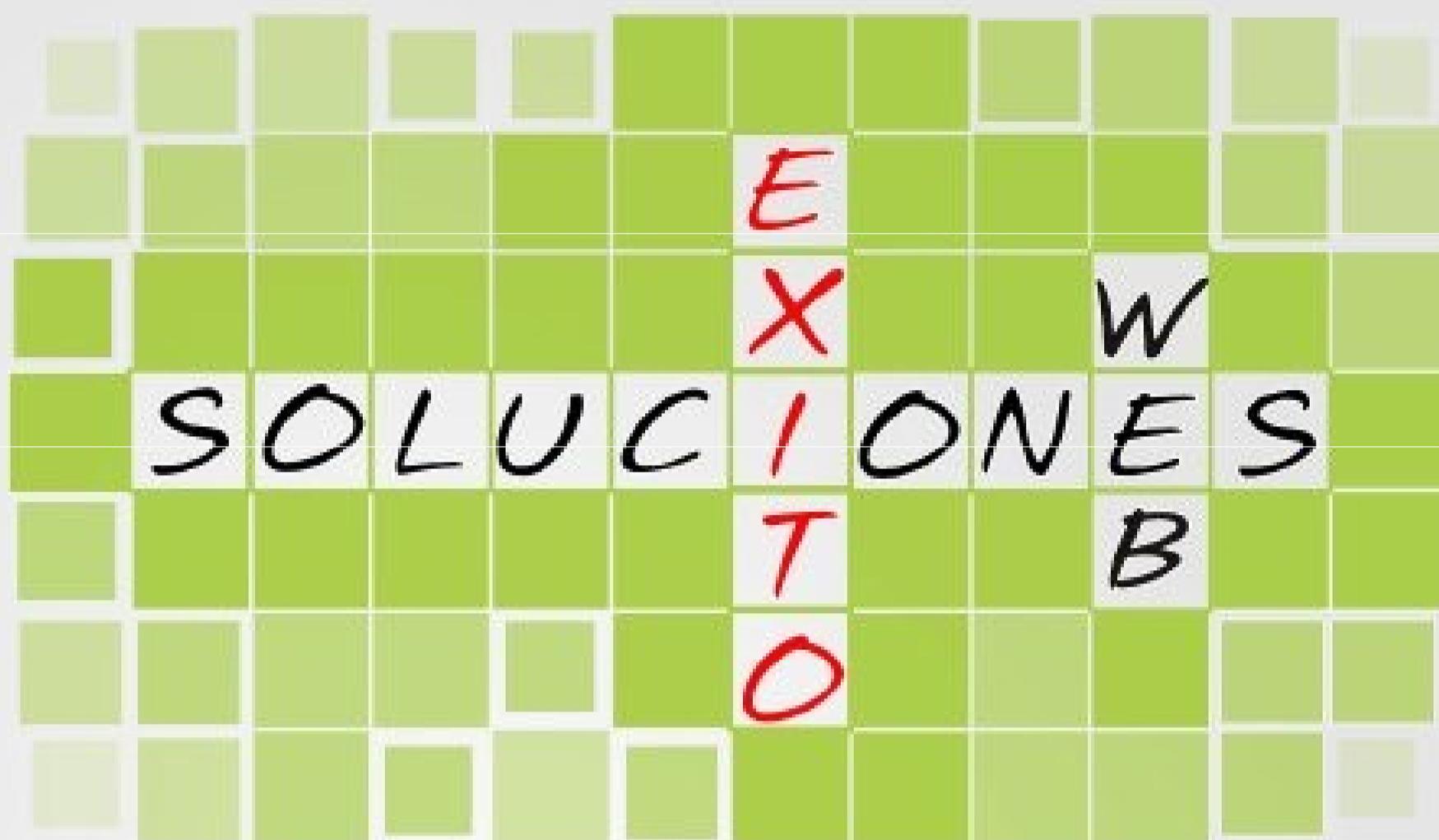
JEROGLÍFICO:

SIETE DIFERENCIAS:



HORIZONTALES.- 1: Conciliador.- 2: Apladarse.- 3: Ni. Falacias.- 4: Cola. Odio.- 5: Era. Asar.- 6: Lantos. Dar.- 7: aeIA. Fin.- 8: Ro. Unidades.- 9: Am. Duda.- 10: Oro. Fian. Su.- 11: Briosas.
VERTICALES.- 1: Cancelarlos.- 2: Opio. Leo.- 3: Ni. Leal. aob.- 4: Cataram.- 5: Ida. at. Fi.- 6: Lalo. Ofidio.- 7: Ira. Asiduas.- 8: Ascos. nadnA.- 9: Deidad. Da.- 10: Atrase.- 11: Ruso. Saul.

SOLUCIONES PARA SUS PUBLICACIONES



Cibeles presenta sus productos:

Un gestor de contenidos
para medios de comunicación.



 **EditMaker**

Un poderoso visualizador 3D
de PDFs.



 **doopaper**

Una nueva forma de leer el mundo
a través de tu iPad.



 **doopress**

Cibeles  **net**
Soluciones Web integrales
www.cibeles.net - info@cibeles.net

Hora punta .com



doopress