

Ana rosa

LA REVISTA DE
ANA ROSA QUINTANA

Nº0 • OCTUBRE 2001 • 000 PTAS.

PSICOLOGÍA
rompe
tus propias
barreras

HIJOS así
nos salvan
la vida

SALUD **la ginecóloga
va al ginecólogo**

SEXO **como la
primera vez**

BELLEZA **atrévete
a cambiar**

NUTRICIÓN **alimentos
para levantar
el ánimo**

EN FORMA **caminar,
lo que más
grasas quema**

ANA ROSA

habla con
**M^a TERESA
CAMPOS**

emprende
TÚ PUEDES HACERLO

AR

LA REVISTA DE
ANA ROSA

Nº 0 • OCTUBRE 2001 • 600 PTAS.

SALUD **LA
GINECÓLOGA VA
AL GINECÓLOGO**

SEXO **COMO
LA PRIMERA VEZ**

BELLEZA **ATRÉVETE
A CAMBIAR**

NUTRICIÓN
**ALIMENTOS
PARA LEVANTAR
EL ÁNIMO**

EN FORMA
**CAMINAR,
LO QUE MÁS
GRASAS QUEMA**

**ANA ROSA
HABLA CON
M^a TERESA
CAMPOS**



emprender

UNA NUEVA VIDA



EDITORIA Ana Rosa Quintana

DIRECTORA Margie Igoa

REDACTORA JEFE María Jesús Arruti

REDACCIÓN

Mar Cabanas, Leonor Hermoso, Gema Peral, Pilar Ponce de León

SECRETARIA DE REDACCIÓN

Charo Galán

COLABORADORES:

Isabel Álvarez, Olga Bertomeu, Alicia Centenera, Rita Cifuentes, Elena Cuervo y Susana Alfageme, Laura Freixas, Lisa Lovatt, Carlos Jiménez, M^a Eugenia Martínez de Castro, José Ramón Pardo, Eduardo Roselló, Patricia Puig de la Bellacasa, Ángela Navarro, Marcos Florez, Beatriz Bergamín, Oscar Alonso, Irene Alonso, Marina Karschau, Make Up, Isidrio Carrasco. Fotografía: Fernando Roi, Oscar Rivilla, Gema Checa, Pura Maté, Michael Wray, Alvaro Felgueroso, Cesar Urrutia, Mario Sierra, Angel López Soto, César Lucadamo, Thomas Mattil, Ramón Andión, José Luis Galiana, Cesar Núñez, Mercedes Blanco. Ilustraciones: José Ramón Pedre, Pedro J. Martín, Juan C. Esteban, M^a Luisa Sánchez Ocaña, Gonzalo Fonseca. Estilistas: Sílvia Plo, Agustina Bazán, Lito López, Marta Martínez, Elena Visiers. Coordinadora Carlota Peydro

COLABORACION ESPECIAL:

DIRECTORA DE PROYECTO Angélica Heras

DIRECTOR DE DISEÑO Jacobo Delgado

DIRECTOR DE ARTE José Antonio Chañez

REDACCION

Leonor Ventura, Aitor Marín, Dolores López, Toni Ulled, José Luis Corral, Fátima Santana, Olga García

DISEÑO GRÁFICO

Elvira Leal, Judith Rial, Koldo Guinea, Elena Parlange, Iñaki de la Torre, Mayte Tabasco, Estefanía Conde, Santiago Carrera, Raquel Sánchez



EDITA HACHETTE FILIPACCHI

PRESIDENTE Frank Ténot

VICEPRESIDENTE EDITORIAL Juan Caño

CONSEJERO DIRECTOR GENERAL Fausto González

DIRECTOR EDITORIAL Carlos Pardo

DIRECTOR DE ORGANIZACIÓN Vicente González

CONTROLLER Y DIRECTOR DE RR.HH. Francisco Cabrera

DIRECTOR DE MARKETING Óscar Becerra

DIRECTORA DE LA DIVISIÓN DE INTERNET Karnele Setién

DIRECTOR FINANCIERO Javier Pérez de Santa María

DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Eduardo Rello

JEFE DE PRODUCCIÓN Miguel Manzanaro

DIRECTORA DE LA BOUTIQUE CREATIVA Angélica Heras

DIRECTOR DE CONTENIDOS DE INTERNET Pancho Guijarro

DISTRIBUCIÓN Emilio Osete

DIRECTORA DE MEDIOS Carmen Ruiz de Zárate

INVESTIGACIÓN EDITORIAL Isabel Ajamil

JEFA DE PRODUCTO Cristina Domínguez

PRENSA Y RELACIONES PÚBLICAS Eva Calle

PUBLICIDAD INTERDECO

DIRECTOR GENERAL Francisco Abad

DIRECTOR DE MARKETING Fernando Palacios

DIRECTORA FINANCIERA María Jesús Sacristán

DIRECTOR COMERCIAL Pedro Mayenco

DIRECTORA DE PUBLICIDAD María Luisa Ruiz de Velasco

JEFA DE PUBLICIDAD Marta Ispuerto

PROMOTORA Raquel Ramírez

PUBLICIDAD INTERNACIONAL M^a José Sunyer y Ana Valenciano

COORDINADORA Mercedes Rodríguez

DIRECTOR GENERAL BARCELONA Jordi J. Castillo

DIRECTOR DE PUBLICIDAD José Luis González

PROMOTORA Marga Llobet

COORDINADORA Marta Bolós

BILBAO Luis Ángel Puerta

VALENCIA Bárbara Sanchis

REDACCIÓN MADRID: Avenida Cardenal Herrera Oria, 3. 28034 Madrid. Tfno: 917 287 000. Fax: 917 289 148. Correo electrónico: arg@hachette.es PUBLICIDAD: Santa Engracia, 23. 28010 Madrid. Tfno: 915 938 540. Fax: 915 930 681. REDACCIÓN Y PUBLICIDAD BARCELONA: Mallorca 43, bajo. 08029 Barcelona. Tfno: 934 301 004. Fax: 934 395 422. Bilbao: Tfno: 944 600 161. Valencia: Tfno: 961 687 630. SUSCRIPCIONES: Un año (12 números): 0000 ptas. Con tapas: 0000 ptas. Para suscribirse por teléfono, llamar al 902 193 193. Para suscribirse por correo, escribir a Hachette Filipacchi. Servicio de Suscripciones, Santa Engracia, 23. 28010 Madrid. PREIMPRESIÓN: Espacio y Punto, S.A. IMPRESIÓN: Litofinter. encuadernación: Toarsa. DISTRIBUCIÓN: Sociedad General de Librería (SGEL). Av. Valdeparra, 29. Polígono Industrial Alcobendas. 28108 Alcobendas (Madrid). Tfno: 916 576 900. Precio en Canarias 000 ptas. (sin IVA) incluidos gastos de transporte aéreo urgente. Ceuta y Melilla: 000 ptas. (sin IVA) incluidos gastos de transporte. Printed in Spain. Depósito Legal: B-35614-1995. Esta publicación es miembro de la Asociación de Revistas de Información asociada a la Federation International of Periodical Press (FIPP). Publicación controlada por OJD

>un día en la vida de... una militar

A sus órdenes mi capitán



DESDE PEQUEÑA RESPIRÓ EL AMBIENTE MILITAR DE SU CASA. HOY, MARÍA ISABEL DÍAZ, 38 AÑOS, LUCE ORGULLOSA SUS ESTRELLAS DE CAPITÁN EN UN MUNDO QUE AÚN SE CONJUGA EN MASCULINO.

FOTOGRAFÍA: FERNANDO ROI. TEXTOS: LOLA LÓPEZ.

M Mi padre era militar así que desde pequeña he vivido en ese ambiente. Nací en Murcia y mi infancia transcurrió en Granada y Sevilla. Era el colegio con otros hijos de militares y pasaba los fines de semana con amigos de mis padres, que también eran militares, iba a las misas de jura de bandera... Pero claro, antes las mujeres no podían ser del ejército, así que no me planteaba seguir los pasos de la familia y me puse a estudiar Derecho. En esa época fue cuando se permitió la incorporación de la mujer a las Fuerzas Armadas y decidí que mi ilusión se haría realidad. En cuanto terminó la carrera yo sería militar. Además, mi padre también había hecho Derecho, opuesto al Cuerpo y trabajó en Inter-

vencción, con lo cual me planteaba seguir cada uno de sus pasos.

No recuerdo bien qué fue lo que más me incluyó de mi padre, porque él murió cuando yo estaba en plena pubertad, pero sí recuerdo con gran cariño la pasión que sentía por su trabajo y su mundo me fascinaba. Estuvo en Sevilla hasta los 15 años y después nos fuimos a Madrid. Al poco de llegar fue cuando mi padre murió. Entonces perdí por completo el contacto con el ejército. Ya no vivía en una colonia militar y mis nuevas amistades no pertenecían ni estaban relacionadas con el cuerpo. En esos momentos los cursos, la posibilidad de pertenecer a las Fuerzas Armadas no se me pasaba por la cabeza.

Pero la vida da muchas vueltas y aquí estoy yo, siguiendo los pasos de mi padre. A →



Cuando María Isabel va de oficial debe llevar el pelo recogido, un maquillaje muy natural y no usar joyas. Cada día llega al Ministerio vestida de paisano —primera foto de la página anterior—, y allí se cambia. Cuando comienza su trabajo se suelta su rubia melena y se saba en unos zapatos de tacón, como cualquier otra mujer.



> un día en la vida de... una militar

→ Los 32 años aprobé la oposición y me convertí en capitán. Ese fue el pistoletazo de salida a mi carrera en el ejército.

'TODO MI CUERPO ERA UN CARDENAL'

Los cuatro meses y medio de instrucción los recuerdo con mucho cariño. Se hacen duros, porque cuando entré no era una niña; había terminado una carrera y aprobado una oposición. Menos mal que practico tenis y estaba bastante en forma, pero cumplir marcas y hacer largas marchas con unas duras botas y una enorme mochila a la espalda es otra cosa. Durante los entrenamientos de tierra, todo mi cuerpo era un enorme cardenal, de la cantidad de

'No me obsesiona el tema del terrorismo. Sin embargo, soy consciente de que debo tener cuidado'

moratones que tenía. Como pertenezco a un cuerpo unificado también pasé por Mar y Aire. Estuve un año en la Academia y ya salí como Teniente. Tres años después ascendí a Capitán por orden de promoción. De esa época dura, pero gratificante, guardo muy buenos amigos.

Ahora trabajo en el Ministerio de Defensa, en Madrid, donde me encargo de las nóminas del personal, tanto de los militares como de los funcionarios. Es un ardua labor, porque somos muchos los que trabajamos en el Ministerio y a los que hay que pagar a final de mes.

EL FANTASMA DEL TERRORISMO

Cada mañana me levanto a las 7 y desayuno antes de salir de casa. Tomo té y pan tostado con

aceite y sal, muy típico de Andalucía. Me arreglo y luego visto a mi niña de 7 años.

Mi hija es canaria porque yo estuve destinada cinco años en Tenerife y ella nació allí. Cuando me marché a Canarias, todavía no estaba casada, pero mi marido, que es abogado, dejó su bufete de Madrid en manos de su socio y montó otro en Tenerife donde se instaló. Dio un paso muy importante por mí. Llevo a mi hija al colegio en mi coche particular. Luego lo aparcó y cajo el transporte público para ir al Ministerio. Cuando salgo de casa siempre visto de paisano. No me obsesiona el tema del terrorismo, pero sé que debo tener cuidado. Espero que si alguna vez me sucede algo, sea por azar, no porque yo sea su objetivo y quieran matarme. A las 9 de la mañana llego al Ministerio y me pongo el uniforme en las taquillas. Cuando vas de oficial debes llevar el pelo recogido, el maquillaje muy natural y pocas joyas.

En mi unidad trabajamos dos hombres, tres mujeres y el Coronel, quien coordina toda. Nosotros tenemos la última palabra y es nuestra responsabilidad que un contrato esté bien hecho. Hacemos asesoramiento, notaría militar, fiscalizamos los Presupuestos Generales del Estado... Periódicamente nos hacen auditorías, por lo que tenemos que llevar todo a rajatabla.

'VALORAN MI TRABAJO, NO MI CONDICIÓN'

A media mañana hacemos una breve pausa. Es la hora del tentempié en la cafetería y por la tarde, alrededor de las 6, cuando salimos del trabajo, los compañeros nos tomamos unas cañas. Entonces nos relajamos y hablamos de todo menos de trabajo: de lo que vamos a hacer el fin de semana, de un programa de televisión... Mantenemos una relación excelente. Entrar en un mundo que sólo era para hombres me ha gustado. Ellos me aceptan bien y yo soy capaz de integrarme. Eso me reconforta. Se valoran mi trabajo, no mi condición.

Como tengo jornada partida, desde a cuatro y media, a la hora de comer, voy al gimnasio. Cuando regreso como algo rápido. Haciendo ejercicio me siento mejor, más sana, y los fines de semana la familia al completo practicamos deporte: mi marido, baloncesto, y mi hija y yo, tenis.

Todavía quedan hombres en el cuerpo que se creen superiores. Yo no consiento ningún trato discriminatorio, pero necesito un trato de favor. Somos iguales. La disciplina tiene que ser por cargo y por antigüedad. Lo que prevalece son los galones. Si me cruzo con un Coronel le cedo el paso, pero si quiere que yo pase primero se lo agradezco como mujer y paso delante. La mujer tiene el trabajo adicional de hacerse valer. Un hombre, por el hecho de ponerse uniforme ya es Capitán, pero muchos ven antes a la mujer que a un militar. No me pongo líricos y dentro de dos años haré el curso de ascenso para Comandante y ya veremos si llego a General.

En casa no soy nada sargento. Preparo la cena, así que al final tengo doble ración. Me parece gratificante trabajar fuera de casa y también dedicarme a mi familia.



COMANDO EN JEFE: MONTAÑA / FOTOGRAFÍA: PETER LANG / CONTRASTO; MONTAÑA: MONTAÑA / FOTOGRAFÍA: PETER LANG / CONTRASTO; MONTAÑA: MONTAÑA / FOTOGRAFÍA: PETER LANG / CONTRASTO



Los meses de instrucción fueron duros 'pero los recuerdo con mucho cariño', dice. Luego pasó un año en la Academia, de donde salió con el grado de Teniente. De izquierda a derecha: en la jura de bandera, con sus compañeros y, actualmente, en el Ministerio.



unique macazine

N°6 PRIMAVERA/SPRING 2001
800 PEA - 4,80 €



PARAÍSO CERCANOS

NEARBY PARADISES

HOTEL SHERATON ALGARVE (PORTUGAL)

UNIQUE MAGAZINE n°6 Primavera 2001
Boutique Creativa Hachette Filipacchi

Andalucía GUÍA
GUIDE

La Costa de la Luz

The Light Coast



Un bello recorrido por la costa de Cádiz: de Chiclana a Tarifa.

A wonderful journey along the coast of Cadiz: from Chiclana to Tarifa.

Baelo Claudia, la impronta romana en la provincia gaditana.

Baelo Claudia, Roman trace in the province of Cadiz.

La 'tacita de plata' cuenta con comercios de gran altura.

The 'silver small cup' has very important shops.

UNIQUE MAGAZINE n°7 Verano 2001
Boutique Creativa Hachette Filipacchi



Playas de arena blanca, en el atardecer y en Aljaraque por el Estrecho de Gibraltar. Beaches of white sand, over the sea and a view into Andalusia from the Strait of Gibraltar.

La belleza de sus playas y el encanto de sus pueblos han convertido esta zona de la costa gaditana en un atractivo destino turístico.

Hasta hace una década, las playas de la Costa de la Luz eran espacios casi salvajes, frecuentados por lugareños y una élite privilegiada, especialmente sevillana, que tenía allí grandes mansiones donde refugiarse durante los calores estivales. Después llegaron los surfistas que descubrieron que el oleaje de la zona, tan próximo al Estrecho de Gibraltar y batido por el viento de levante, era perfecto para practicar un deporte muy "hawaiano". Hoy, miles de españoles han convertido esta zona en destino de sus vacaciones. Así, localidades como Novo Sancti Petri, Conil o Zahara de los Atunes están en plena expansión

inmobiliaria; eso sí, siguiendo un estilo muy andaluz o árabe, con una cierta calidad y sentido de la elegancia, sin convertirse, de momento, en "hornos" o "lavas" tan característicos de otras zonas de litoral. Dejando atrás la ciudad de Cádiz, la "Tacita de plata", hay que tomar la carretera N-340, una arteria muy concurrida en la temporada estival, ya que lleva hasta Algeciras, el punto de embarco de miles de marroquíes en su "peregrinaje" hacia su tierra natal, desde las lejanas tierras de occidente europeo. Chiclana es un pueblo grande, típicamente andaluz, con bonitas calles, aceras de cascos de un blanco reluciente y adornadas con flores. Conserva un cierto patrimonio monumental

The beauty of its beaches and the charm of its villages have turned this area of the coast of Cadiz in an attractive tourist destination.

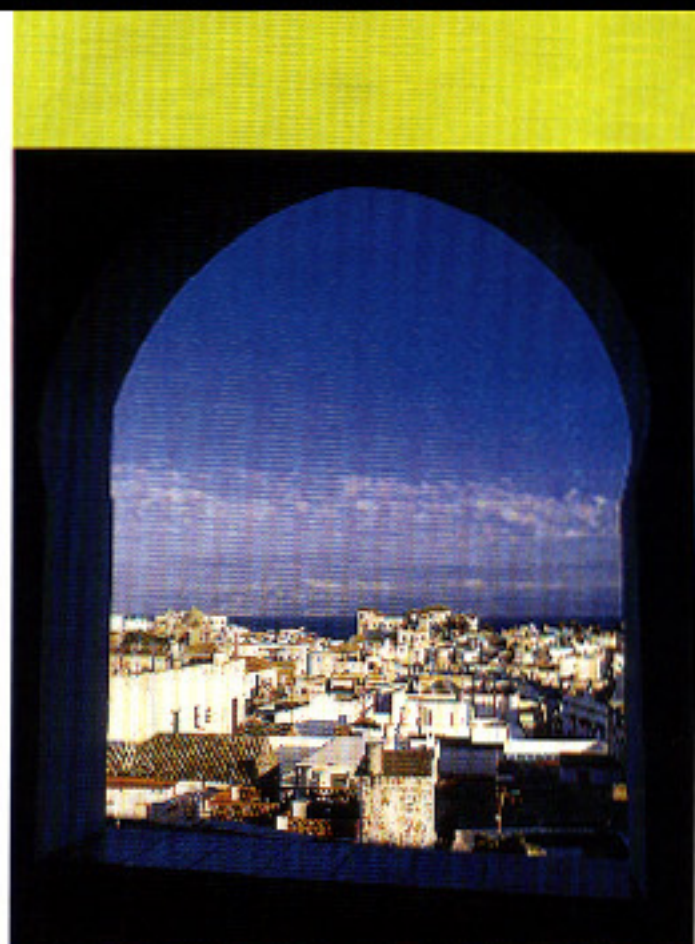
Thousands of Spanish people have turned this area into the holiday destination. Thus, locations like Novo Sancti Petri, Conil or Zahara de los Atunes are in midst of a property expansion, though keeping a very Andalusian or Arab style, with a certain quality and, of course, without becoming for the moment in "horrible" beach-

res, so characteristic of other coastal zones. Once departing from the city of Cadiz, known as the "silver small cup", the road N-340 is an artery very frequented in summertime, and it leads to Algeciras, embarking point of thousands of Moroccans in their "pilgrimage" towards their native land from faraway places in Central Europe. Chiclana is a big town, typically

TARIFA ES EL PUNTO MÁS MERIDIONAL DE EUROPA. ÁFRICA ESTÁ SÓLO A 14 KM, BASTA CRUZAR EL ESTRECHO DE GIBRALTAR.
TARIFA IS THE FURTHEST SOUTHERN POINT IN EUROPE. AFRICA LIES ONLY 14 KM AWAY, JUST BY CROSSING THE STRAIT OF GIBRALTAR.



y algunos cines señoriales, pero podría decirse que un gran entorno urbano, industrial y pesquero, lleno de restaurantes, bares y gasolineras. Su playa es la Barrosa, la más atractiva, además de Sancti Petri - un pueblo de pescadores, casi fantasma, abandonado en 1973 al cesar su actividad el Consorcio Nacional Almadrobaro - y Novo Sancti Petri, un complejo turístico de lujo. Enfrente hay una diminuta isla con un castillo del siglo XVII, en el que el compositor Manuel de Falla se inspiró para escribir su célebre ópera "Atlántida". La playa de La Barrosa es muy extensa, de arena blanca, y tiene además un dinar, muchas urbanizaciones y algunos de los campos de golf más prestigiosos de Andalucía. Hay que volver a la N-340 para, a tan sólo 10 Km, tomar el desvío a Conil, junto a la desembocadura del río Sado. Es un pueblo de verano, con gran actividad nocturna, fe-



EL CASTILLO DE GUZMÁN EL BUENO Y EL DE SANTA CATALINA, EN TARIFA, HAN SIDO TESTIGOS DE EXCEPCIÓN EN LA HISTORIA. THE CASTLE OF GUZMAN THE GOOD AND ST. CATHERINE, IN TARIFA, HAVE BEEN EXCEPTIONAL WITNESSES IN HISTORY.

Andalusian, with beautiful streets marked out by houses or a gleaming white embelished with flowers. Despite it keeps a certain monumental patrimony and several lordly houses, it could be termed as a rugged urban, industrial and fishing environment full of restaurants, bars and gas stations. The beach there is called La Barrosa, its best attractiveness, along with Sancti Petri fishing village, almost empty, abandoned in 1973 when the National Tuna Fishing Association stopped its activity) and Novo Sancti Petri, a luxurious tourist complex. Just in front there is a small island with a castle from 17th century, in which the Spanish composer Manuel de Falla was inspired for writing his famous opera "Atlántida". The beach of La Barrosa is very long, white-sanded, with a dune towards the inland, and lots of housing plots and several of the most prestigious golf courses of a

Visión de la frontera de mar de las playas más bellas de toda Andalucía.

View of the frontier of sea of the beaches most beautiful of all Andalusia.



moso por sus playas y desde siempre, con la pesca del atún. De nuevo en el interior se llega hasta vejer de la Frontera, uno de los pueblos más bonitos de Andalucía, una auténtica joya encaramada sobre un monte. Sus calles, todas empedradas, están flanqueadas de casas blancas, empinadas y con azoteas. Destaca el castillo y el recinto amurallado con torres de herradura, con diversas puertas y torres.

La influencia árabe es todavía patente en la tradición que guardan sus mujeres de envolverse de pies a cabeza en trajes de paño oscuro a los que denominan "el cobijado".

En la costa está la playa de El Palmar y el cabo de Trafalgar, frente al que, en 1805, se desarrolló la famosa batalla en

la que la armada franco-española fue derrotada por la británica. Desde la visita al cabo está la playa de Caños de Meca, que ya pertenece a Barbate. Es una zona nudista, rocosa y con un bello acantilado de cuyos cerros brotan caños de agua dulce. En su cima hay un pinar convertido en Parque Natural.

Barbate es una localidad de gran tradición pesquera, que ya en tiempos romanos tenía una importante industria de salazones. Uno de sus artes de pesca es la almoraba, utilizada para la captura del atún, en la que cerca de la costa los barcos esperan a que los atunes atraviesen el Estrecho en busca de aguas más cálidas. Hay dos campeonatos anuales, y su contemplación es todo un espectáculo de pericia y destreza de los pescadores.

En el término de Barbate se encuentran las playas de Zahara de

Andalucía.

Returning to N-340, 10 Km afterwards, the detour there leads to Conil, close to the mouth of river Salado. Mainly it is a village for summer holidays, with a lot of night activity, famous for its beaches and its traditional tuna fishing. If one continues towards the inland, appears Vejer de la Frontera, one of the most beautiful villages of Andalucía, a real jewel on a mountain top. Its streets, all of them steep, are flanked by typical white houses, with their barred windows and their terraced roofs. The castle stands out along with the fortified Norman

seaside area, with several gateways and towers. The Arab influence still reflects in the tradition of the woman here, when they cover

themselves from head to feet with dark dresses they call "el cobijado" (protecting dress).

In the coast there is the beach of El Palmar and the cape of Trafalgar, in which in 1805 the famous battle of the same name took place, when the French-Spanish army was defeated by the British one. Once passing this cape, the beach of Caños de Meca is found. It is a nudist rocky area with a wonderful cliff where fountains of fresh water appear at its walls. At the top there is a pinewood considered Natural Park.

Barbate is a place with great fishing tradition, for since Roman times it counted with an important salting industry in the area of Barbate is the beach of Zahara de los Auntes, 13Km. long. Due to its extent, it still keeps lost of virgin areas, though new housing estate is being built, mainly in the zo-



DESDE EL PUERTO DE TARIFA PARTEN BARCOOS PARA CRUZAR EL ESTRECHO. A SUS ORILLA, HOY LLEGAN LAS PATERAS HACINADAS DE NORTEAFRICANOS.

FROM TARIFA, THE SHIPS DEPART TO CROSS THE STRAIT, AND NOWADAYS THE OVERCROWDED SMALL BOATS WITH NORTH AFRICANS REACH THESE SHORES.



2000 un encanto azul y blanco. Las playas son enormes, así que ¿cómo es un verano europeo cuando se está muy fuerte el Levante?

A real medium-size charm. The beaches are enormous, so why does a European summer when the Levante wind blows too hard?

de Auntes, con 13 km de longitud. Desde su extensión, todavía conserva muchas zonas vírgenes, aunque se están construyendo nuevas urbanizaciones, sobre todo en la zona de Atalaya, que ya pertenece al municipio de Tarifa. No hay caminos asfaltados que lleven desde el Faro de la Playa de Los Alemanes hasta la ensenada de Bolonia, por lo que hoy que regresar a la carretera N-340 para continuar hacia el sur.

El destino de este recorrido es Tarifa, el punto más meridional de Europa y a tan sólo 14 km de la costa africana. De ahí el importante papel que esta localidad ha tenido en la historia. Por Tarifa entraron los musulmanes en el año 711; allí lo conocía Guzmán el Bueno deajo que los árabes meteran a su hijo antes de ocupar el poder en la plaza. En su entorno tuvo lugar la famosa batalla del Sado, en 1340. Y hoy a sus orillas llegan las "pateras" cargadas de emigrantes, con jarritas desahucadas.

De los árabes se conserva un trazado de calles estrechas y

torreones, en algunas son sus construcciones de un blanco radiante y no hay que dejar de visitar el Castillo de Guzmán el Bueno, desde el que se divisan los molinos de la extensa planicie edifica, las playas repletas de surfistas, la costa alizana que parece alcanzarse tan sólo alargando la mano y los conjuntos de barcos que cruzan el Estrecho de Gibraltar, la salida del Mediterráneo.

ne of Atalaya, which belongs to the township of Tarifa.

There are no eschalted ways going from the Faro de la Playa de Los Alemanes to the Ensenada de Bolonia, so it is necessary to return to N-340 road to continue towards the South. The end of this journey is Tarifa, the furthest Southern point of Europe, only 14Km. away from the African coast. The Arab trace remains in the plan-

ing. The Andalusian spirit lies in its buildings of glimmering white, and the castle of Guzman the Good is a must for visiting. From this castle the following can be seen: the windmills of the huge wind force plant, the beaches full of surfers, the African coast and hundreds of ships crossing the Strait of Gibraltar, the Mediterranean gateway.

TARIFA, PARAÍSO DEL WINDSURF

La primera vez que se visita Tarifa uno tiene la sensación de que ha llegado hasta el mismo lugar donde da la vuelta el viento. El incesante vendaval de Levante del Estrecho garantiza la materia prima para convertirlo en lugar de peregrinación obligada para cualquier windsurferista que se prede. Los "fun-boarders" han creado todo un estilo "funero", lleno de signos y

expresiones heredadas de las islas Hawai. Con sus tablas, las velas, multicolores y característica vestimenta convierten el paisaje en un caleidoscopio de colores ácidos, de música reggae... y en un espectáculo de cabriolas y saltos sobre unas olas que rompen con bravura. Los surfistas se avistan en toda la costa, pero es la Playa de los Lances de Tarifa la más conocida.

TARIFA, A WINDSURF PARADISE

The first visit to Tarifa gives the impression of having arrived at the exact point of the Earth in which the wind turns around. The endless strong wind of the Levante in the Strait guarantees the necessary raw material to turn it into a place of compulsory pilgrimage for any declared windsurfer. The "fun-boarders" have created a whole

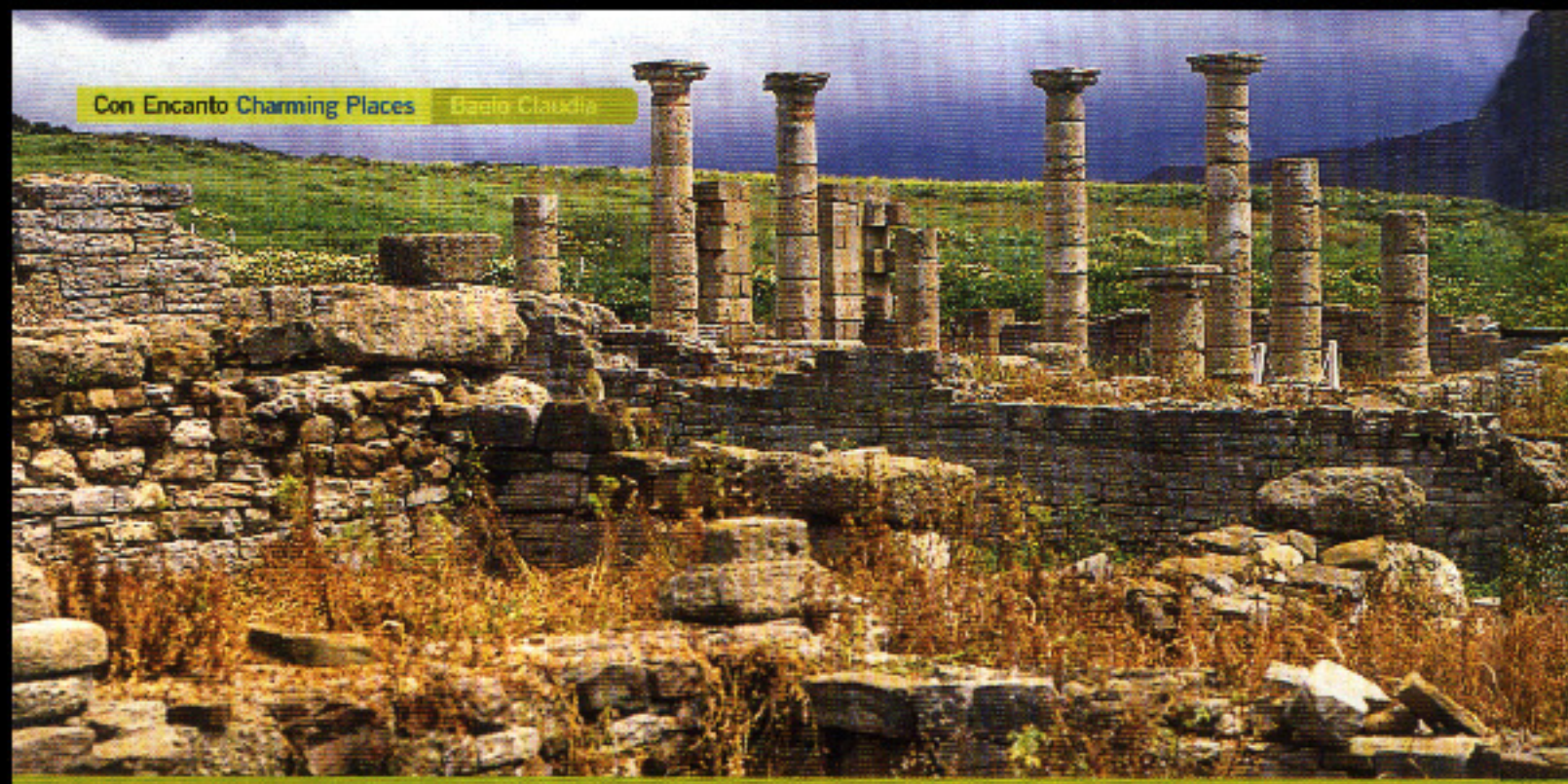


Esperando una buena racha de viento. Waiting for a good wind.

"fun style", full of signs and expressions inherited from Hawaii islands. With their boards, their multicoloured

wings and their typical attire, they transform the landscape in a kaleidoscope of acid colours, reggae... and a

real show of expert over waves that break with ferocity. The beach of Lances de Tarifa is the most famous one.



En la Ensenada de Bolonia se encuentran las ruinas de una población romana: Baelo Claudia.

A tan solo 15 km de Tarifa, antes de llegar a la ciudad, se encuentra la Playa de Bolonia, una de las más vírgenes de España. Este lugar de arena fina y blanca está rodeado de dunas que llevan años creciendo el pinar que se extiende a su alrededor. Aquí está el que fue municipio romano de Baelo Claudia, del que se conservan sus ruinas y que nos permiten cómo eran las ciudades en el siglo II a.C. La ciudad fue fundada en el año 171 a.C como residencia de los legionarios romanos casados con hispanas. Su economía giraba en torno a la industrialización y a comercialización de la pesca, en especial los salazones, actividad muy próspera en la zona. La visita a este complejo está muy bien organizada, y cada uno de las zonas está señalizada con placas e indicaciones de cómo se desarrollaba la vida en el entorno. La ciudad se encuentra trazada según los cánones urbanísticos clásicos, y alrededor del foro o plaza se asientan la mayoría de los edificios públicos. Son de gran va-



BAELO CLAUDIA ERA UNA POBLACIÓN ROMANA, FUNDADA EN EL SIGLO II A.C., Y QUE SE DEDICABA A LAS MANUFACTURAS DE PESCADO. SUS RUINAS SON MUY INTERESANTES. BAELO CLAUDIA WAS A ROMAN POPULATION, FOUNDED IN THE II CENTURY B.C., AND WHICH WAS DEVOTED TO FISH MANUFACTURE. ITS RUINS ARE REALLY INTERESTING.

In the Ensenada de Bolonia (Bolonia's Inlet), we find the ruins of a Roman population: Baelo Claudia.

Just 15 km far from Tarifa, before reaching the city, there is Bolonia's Beach, one of Spain's virgin beaches. There we can find the aforementioned Roman municipality of Baelo Claudia, from which its ruins still remain and this allows us to observe how the cities of the I century B.C. were. The city was founded in the year 171 B.C. as the residence of the Roman legionaries married to Hispanic women. Their economy was based on the fishing's manufacture and trade. The city is drawn according to

classical urban canons, and most public buildings are located around the forum or square. The architectural value is present in temples, the thermal baths, a theatre, the legal forum, the scropolis, a basilica as well as the industries, devoted to fish manufacturing, where there are still the holes for the salting process. The visit allows the visitor to discover the way of life of our ancestors in a magnificent environment of incomparable beauty. (Tel.: 956 688 590. www.junta-andalucia.es/cultura).



En Adolfo Domínguez pueden verse las tendencias de moda. También se puede comprar ropa de caballero y señora.



Moravia es una tienda de decoración e interiorismo. También es un lugar de decoración y objetos de diseño.

En la ciudad de Cádiz pueden encontrarse tiendas y establecimientos comerciales muy interesantes.

In the city there are both shops and establishments very interesting.

Adolfo Domínguez
Novena, 5/n
Las prendas del diseñador español, así como todos los complementos de moda, pueden encontrarse en este establecimiento de ropa de caballero y señora.

Carmen Durán
Ancha, 13
Tienda de ropa y complementos para mujer. Tienen marcas como Caramelo, Old Lady, Guitare, Mr. Cat y María José Ferrera.

Cosmopolitan
Avda. Cayetano del Toro, 4
Tienen las principales firmas internacionales de ropa para mujer, como Versace, Ungaro o Roberto Cavalli.

Moravia
San Francisco, 21
Tienda de decoración, cristalería, vajillas y regalos.

Magerit
Fermín Salvochea, 2
Tienda especializada en vinos españoles, como Ribera de Duero, Rija, Galicia, Jerez. También ofrecen cursos de cata de vinos y accesorios.

Quorum
Ancha, 27
Biblioteca especializada con una amplia oferta.

Roberto Verino
Ancha, 23
La firma internacional tiene en Cádiz una tienda dedicada a moda y complementos de mujer.

Thais
Beato Diego de Cádiz, 1
Un establecimiento dedicado a perfumera y cosméticos de alta gama con gran variedad de marcas.

Zafiro
Avda. Cayetano del Toro, 5 y 7
Joyería especializada en nuevos diseños, regalos y réplicas de muebles de época.



Zafiro's jewelry.



La elegancia de Roberto Verino, también en Cádiz. The elegance of Roberto Verino, also in Cádiz.

Adolfo Domínguez
Novena, 5/n
The clothes of the Spanish designer as well as all the fashion complements, can be found in this establishment devoted to men and women's clothing.

Carmen Durán
Ancha, 13
Women's clothing and complements shop. It has brands, such as Caramelo, Old Lady, Guitare, Mr. Cat and María José Ferrera.

Cosmopolitan
Avda. Cayetano del Toro, 4
It has all the main international women's clothes designers, namely Versace, Ungaro or Roberto Cavalli.

Moravia
San Francisco, 21
Decoration, glassware, dinner services and presents shop.

Magerit
Fermín Salvochea, 2
Shop specialised in Spanish wines, such as Ribera de Duero, Rioja, Galicia, Jerez. They also offer wine tasting and accessories courses.

Quorum
Ancha, 27
Library specialised with a



En Moravia se encuentran objetos de decoración. In Moravia there are decoration articles.

wide variety. An interesting place.

Roberto Verino
Ancha, 23
The international firm has in Cádiz a big shop for women fashion.

Thais
Beato Diego de Cádiz, 1
An establishment devoted to high quality perfumes and cosmetics with a wide variety of brands.

Zafiro
Avda. Cayetano del Toro, 5 y 7
Avda. Cayetano del Toro, 5 and 7
Jewellery specialised in new designs, presents and period furniture replicas.



casadieZ Extra BAÑOS

Nº ESPECIAL MAYO 2001 - 300 ptas. - Cuentas 325 ptas. Cuentas y Más 300 ptas. www.casadieZ.navegalia.com

SÓLO
300
ptas.

PLANIFICAR

Todas las claves
para distribuir
bien el espacio



IDEAS: Cómo
decorar según
el tamaño

ESPECIAL

REVESTIMIENTOS

De los materiales
clásicos a los
últimos diseños

ALMACENAR

El mobiliario más
elegante y práctico

100 soluciones para renovar tu baño



ILUMINACIÓN
SANITARIOS, GRIFERÍAS
ACCESORIOS
LENCERÍA Y PLANTAS

CASA DIEZ - EXTRA BAÑOS nºEspecial Mayo 2001
Boutique Creativa Hachette Filipacchi

El sitio de mi recreo

El baño es algo más que ese lugar frío y neutro que era antes. Se ha convertido en el sitio de la intimidad, el mimo al cuerpo y el placer.



COMPLETO RELAX.
Par convertir el cuarto de baño en un espacio donde relajarse, nada mejor que utilizar elementos decorativos como cuadros, esusjos, velas y plantas.

LA BUENA ENERGÍA EN CASA

■ **LA DOCTRINA DEL FENG SHUI** consiste en una serie de normas para decorar y organizar nuestro hogar de modo que se permita el libre flujo de la energía. Sus propuestas están orientadas a eliminar los obstáculos y liberar el flujo energético.

■ **UNA ESTANCIA IMPORTANTE.** El baño recoge al elemento agua, que está asociado al flujo de dinero y resulta muy eficaz para relanzar la abundancia, la riqueza y la carrera profesional. Estos efectos positivos se potenciarán si se decora con plantas, rocas y otros objetos procedentes de la propia naturaleza.

■ **EL INDOBORO ATRAE LA ENERGÍA** como un imán, de forma que procura que el baño no se encuentre demasiado cerca de la puerta principal, ya que la energía pasará directa al desagüe. Si no lo puedes evitar, cuelga un pequeño espejo en la parte exterior de la puerta, para evitar que la energía entre y se pierda. Coloca plantas de crecimiento vertical alrededor de este sanitario y mantén su tasa siempre bajada.

■ **SI EL ASEO ESTÁ CERCA DE LA COCINA,** cuelga un cojito móvil de cerámica entre ambos, para compensar las distintas energías que surgen de cada estancia.

El baño es el lugar que muchos elegimos para pasar un rato de intimidad y de dedicación a uno mismo. Es el espacio ideal para relajarnos, llenarnos de energía o embellecernos. Con un mínimo de atención e imaginación, ese lugar tan recogido que es el cuarto de baño puede convertirse en nuestro balneario particular. En ese sentido, tiene gran importancia la decoración, en su concepto más amplio: los colores que elegimos para las paredes, los muebles y los accesorios, los aromas con los que perfumamos el ambiente y los que utilizamos en la bañera, y la disposición de los elementos decorativos que emplea-

mos, influirán en nuestro estado de ánimo, como ha quedado demostrado en diferentes estudios científicos. El cuarto de baño ya no es aquel lugar frío y olvidado a la hora de decorar que era antes. Ahora, ha cobrado importancia y se piensa en él como una estancia más de la casa, en la que pasamos tiempo y que, por lo tanto, hay que convertir en confortable y práctica y decorarla con nuevos criterios estéticos (fotos de vacaciones, retratos, libros), con colores y perfumes que estimulen los sentidos. Aunque sólo le saquemos verdadero partido una vez a la semana, hacer del momento del baño un rito puede resultar >>>

ELEMENTOS RELAJANTES

ESPEJOS

Esta estancia es un lugar ideal para colgar un espejo grande. Coloca siempre el más grande que puedas: te ayudará a despejarte y recuperar fuerzas por la mañana, porque aumentará la energía que ha mermado durante las horas de sueño. Sitúa el espejo de forma que, cuando te pongas ante él, refleje a mayor parte posible de tu cuerpo, y procura que la imagen no quede partida, ya que podría afectar a tu salud y aumentar tu confusión y tu indecisión. Nunca coloques el espejo frente a una puerta o una ventana, ya que la energía rebotará y se perderá.



VELAS

Las velas representan la iluminación: conviene que en el baño sean de color azul o verde para garantizar la buena salud de la familia. Suponen un medio rápido y sencillo de atraer el chi (la buena energía) a una determinada zona.



GRIFOS A PUNTO

Asegúrate de que todos los desagües y grifos funcionan bien, que no haya problemas de pérdidas ni ruidos molestos. Según la ciencia del Feng Shui, un grifo que gotea, por poco que sea, puede estar apuntando a un problema en las finanzas.



CONFORTABILIDAD

Evita dejar a la vista aristas, ángulos o esquinas duras y no abuses de los materiales fríos y metálicos. Estos elementos te pueden hacer sentir incómodo y vulnerable. Si suegas toallas húmedas en el baño te sentirás más confortable y protegido.



EQUILIBRIO

Las formas cuadradas y rectangulares representan el anhelo de orden y equilibrio del ser humano. Intenta una buena combinación de cuadrados y círculos para representar en tu baño la armonía entre cielo y tierra.

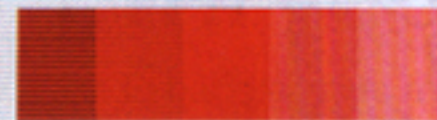


NATURALEZA

Si tu cuarto de baño carece de ventana, aústate por un rinconcito con plantas y por una espejo grande, que amolará ópticamente el espacio. Otra solución sería colgar una foto o un cuadro que represente a naturaleza.

ASÍ NOS INFLUYEN LOS COLORES

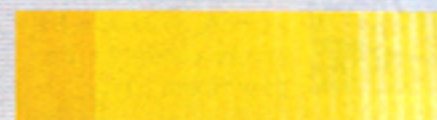
Los tonos que eliges para pintar tu baño van a influir en tu estado de ánimo.



ROJO. Es estimulante y ayuda a revitalizar el organismo. Es el color de la vitalidad. Denota energía y hace que las estancias resulten llamativas y cálidas.



NARANJA. También es estimulante, caliente, y vivifica emociones. Puede generar bienestar y sugiere intimidad, sobre todo en lugares con poca luz.



AMARILLO. Antidepresivo, proporciona alegría, buen humor y se considera estimulante. Proporciona luminosidad a una estancia y llega a transmitir cierto optimismo y tranquilidad. Es oportuno tanto para paredes como para pintar los muebles.



VERDE. Representa la armonía y el equilibrio. Es tranquilizante y relajante.



AZUL. Se le supone frío, lo contrario del rojo. Actúa como calmante; además, da sensación de amplitud en espacios reducidos, para crear ambientes sencillos y tranquilos.



VIOLETA. Refrescante, afecta los niveles emocional y espiritual. Puede resultar incluso sedante.

BLANCO. Puede ser un color demasiado frío y aséptico, pero bien combinado, con colores suaves, será siempre más agradable.

Puedes encontrar bañeras de hidromasaje para casa a partir de 200.000 pesetas.

un placer muy saludable. Ten a mano todo lo que vayas a necesitar: aceites aromáticos, sales, cremas, toallas, albornoz... Procura que la temperatura del cuarto de baño sea de unos 22° C, enciende una luz tenue o prende velas y pon música ambiental relajante. Incluso, puedes aprovechar el rato del baño para aplicarte una mascarilla purificante o hidratante. Al someter al cuerpo a los baños de agua se produce una reacción térmica que favorece la expulsión de las impurezas de la sangre a través de los poros de la piel. Por eso, la hidroterapia resulta, a la vez que agradable, muy efectiva frente a

algunos problemas de estética y de salud. La hidroterapia emplea diferentes técnicas y algunas de ellas exigen elementos que difícilmente podemos introducir en nuestro cuarto de aseo. Sin embargo, otros de sus métodos sí se pueden usar en casa. Si te animas a recrear el balneario en tu hogar, podrás optar por una bañera o por una ducha de hidromasaje; la primera te costará a partir de 250.000 pesetas y la segunda, desde 150.000, aproximadamente. Por último, el uso de aromas hará que además de proporcionar placer, un buen baño se convierta también en toda una terapia para nuestro cuerpo. □

HIDROTERAPIA

No te hará falta ir al balneario si pones en práctica estas ideas en tu propio caso.

■ **DUCHA ESCOCESA.** Es la que alterna los chorros de agua fría y caliente a fuerte presión. Los chorros más fríos son sólo para las piernas, sobre todo si tienes problemas de circulación. En el abdomen, lo mejor es el agua tibia y a baja presión. Estas duchas reactivan la circulación, revitalizan y tonifican la piel del cuerpo.

■ **TALASOTERAPIA.** Puedes reproducir en tu bañera todos los beneficios de mar: comienza con una ducha tibia -tendrá un efecto revitalizante- y continúa con un baño caliente que sazonarás con algas marinas y sales minerales. Después de diez minutos, termina con una ducha de agua fresca localizada, desde la punta de los pies hasta los hombros, brazos y manos.



BALNEARIO EN CASA

Instalar una bañera de hidromasaje es más caro que optar por los modelos clásicos. Pero los placeres que te proporcionará pueden merecer el esfuerzo.



BAÑOS AROMATICOS

Deja que tu cuerpo descansa y se reponga sumergido en el agua. Desde la Antigüedad, los tradicionales "baños de tina" con aromas, aceites esenciales, sales o con hierbas terapéuticas han sido compañeros del placer y de la salud. Es recomendable que llenes la bañera de agua templada: si está demasiado caliente no te sentirás cómoda, y si está fría no llegarás a relajarte. Agrega infusiones, sales o aceites esenciales en gotas o en perlas. Disfruta del baño cuanto quieras, pero ten en cuenta que lo ideal es que no pase de 20 minutos. Y si optas por los aceites esenciales, es recomendable verter de 15 a 20 gotas en la bañera. Éstos son algunos de los aromas que puedes emplear.

- Frente a resfriados: un baño de agua muy caliente con eucalipto o con albahaca.
- Para los problemas menstruales: neroli (esencia de naranja amarga), geranio, rosa y amaro.
- Contra el estrés: manzanilla, naranja, sándalo y neroli. Además, es especialmente efectiva la bergamota.

- Para potenciar la sexualidad: yang-ylang, almizcle y jazmín.
- Para rebajar peso: albahaca, menta, romero, hierbaluisa, tomillo, jengibre y eucalipto.



- Para activar la circulación: romero, menta y la rosa.
- Contra el insomnio: manzanilla, lavanda y amaro.
- Para mejorar el estado de ánimo en general: rosa, amaro y sándalo.
- Para recuperar energías: geranio, naranja y romero.
- Contra el dolor de cabeza: lavanda y menta.

- Para combatir el calor: té (hacer una infusión y mezclarla con el agua de la bañera), lavanda y nerolí.
- Para relajarte: manzanilla, mejorana, geranio y romero.
- Para los pies cansados: menta.
- Contra dolores musculares: jazmín y lavanda.
- Para depurarte: limón, pino y romero.

- Pero no sólo de aceites esenciales se nutre tu cuerpo. Ya que el mismo jabón que utilizas para tu higiene tiene en su composición elementos terapéuticos.
- Para pieles grasas utiliza jabones de limón y melón.
- Para hidratar: de coco y de plátano.
- Refrescante: jabón de mandarina.
- Para nutrir la piel: jabón de cereales.
- Para pieles secas: jabones de aceite de oliva o de germen de trigo enriquecido con vitamina E.



ACCIÓN

LA REVISTA DEL CLUB SOLRED

AÑO III · N° 17 · 250 PTA 1,5 €

Deportes



**Quads y Karts:
diversión para
toda la familia**

Lo último en

Neumáticos

Divulgación

**¿Para qué sirve
el genoma?**

Viajes

**Comer bien
fuera de
España**

PASSAT VII

Volkswagen presenta a su estrella

En la segunda mitad de este año estarán disponibles las versiones berlina y variant del nuevo Passat VII, un coche llamado a ser la estrella de la firma alemana. Con un motor 3.0 de ocho cilindros configurados en una doble V y que rinde 275 caballos, el Passat limita su velocidad a 250 km/h. Todas las versiones llevan

tracción a las cuatro ruedas y se podrá elegir entre cambio manual de seis velocidades o caja secuencial Tiptronic. Además, su equipamiento interior lo sitúa entre los vehículos de gama alta. Está previsto que en otoño se vendan ya las versiones de tres volúmenes y familiar, con la que el Passat ofrecerá un break muy deportivo.



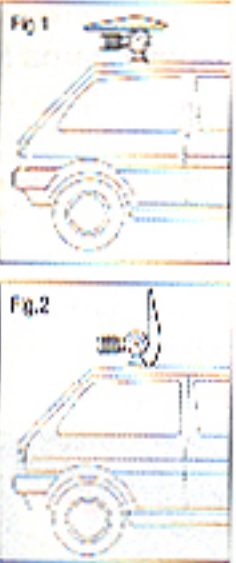
Parque de vehículos diésel en Europa



DE HARO

Alerón de freno

Francisco de Haro es titular de la tarjeta Solred y ha patentado un sistema de ayuda al frenado. Se trata de un dispositivo que funciona sobre un soporte que se fija a la carrocería del vehículo mediante un motorreductor conectado con el freno. El alerón puede adoptar diferentes posiciones: la de máxima resistencia cuando se pisa el freno y la más aerodinámica cuando se avanza a velocidad. De Haro está interesado en colaborar con empresas para la comercialización del dispositivo. Teléfonos: 950 274 868 y 950 266 198.



LEXUS SC 430

Un cabriolet de lujo

A la marca de vehículos de lujo de Toyota le faltaba un cabrio. Desde mediados de este año, con la presentación de SC 430, Lexus completa su gama. Lleva el nuevo motor V8 de la firma, un 4.3 con 283 caballos y cambio automático de cinco marchas, y se podrá transformar en menos de 25 segundos de un cabrio a un coupé, gracias a su techo rígido plegable. El SC 430 incorpora la climatización con 'modalidad abierta', que ajusta automáticamente el caudal y la temperatura a la conducción con el techo plegado.



AVICCIÓN 21

LA REDACCIÓN DE ACCIÓN RECIBE GRAN CANTIDAD DE NOTAS DE PRENSA SOBRE NOVEDADES Y NOTICIAS QUE TE PUEDEN RESULTAR DE INTERÉS. AQUÍ TE PRESENTAMOS UNA SELECCIÓN PARA QUE TE MANTENGAS AL DÍA.



CUN MOTOR DI-D 16 V Y POTENCIAS DE ENTRE 125 Y 143 CV

Nueva gama Mitsubishi Canter'01

Mitsubishi ha presentado su nueva gama de vehículos industriales Canter'01, una renovación de su oferta para el mercado europeo que muestra sustanciales mejoras en los aspectos mecánicos relacionados con la eficiencia y la seguridad. La gama se

compone de tres modelos: el FR 634 DI-D 16 v está homologado hasta 3.500 kg de MMA y rinde 125 CV; el FE 649 está homologado hasta 6.300 kg, y el FE 659 hasta 7.500 kg de MMA. Los dos últimos montan un motor con una potencia de hasta 143 CV.



SOFTCLAN SECURITY PROTEGE EL PC

Ordenadores seguros

La compañía española Softclan Computer Security ha desarrollado el programa Integrity 2, que protege a los PCs con Windows 95/98/ME frente a manipulaciones incorrectas e intrusiones no deseadas. Además, ya

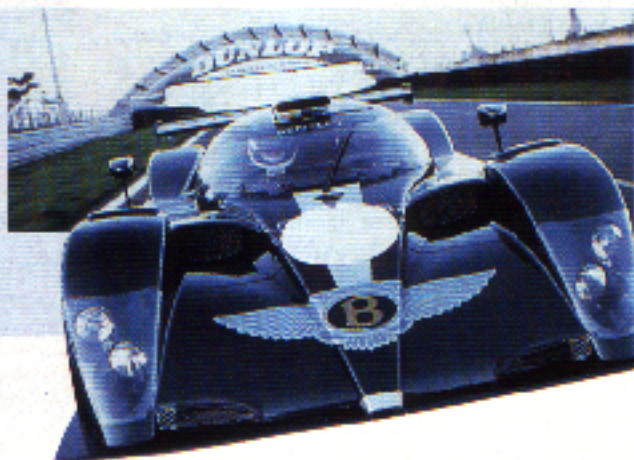
que el 66% de los datos quedan dañados tras la invasión de un virus, cierra a todos ellos -identificados o no- el acceso a aquellos archivos que el usuario predefina. Es el complemento perfecto para un programa antivirus. Más información en www.softclan.com.

COLABORAN EN LA EDICIÓN 2001 DE LA COMPETICIÓN DE LAS 24 HORAS

Dunlop y Bentley se unen en Le Mans

En 1924, un coche de Bentley que montaba neumáticos de Dunlop se hacía con la victoria en las 24 horas de Le Mans. Setenta y siete años después, las dos míticas marcas se vuelven a asociar para participar en la más famosa

competición de resistencia automovilística. Así, todos los nuevos Bentley EXP Speed 8 que participarán en la carrera del 16 y 17 de junio llevarán exclusivamente neumáticos de Dunlop, que ha ganado en 34 de las 68 ediciones de Le Mans.



PRENDAS PARA CLIMAS DUROS

Gore-Tex: del la NASA al armario

Desde que los astronautas de la NASA utilizaron el tejido Gore-Tex en sus trajes especiales en 1969 hasta hoy, ha llovido mucho. Sin embargo, la calidad de este material no ha cambiado y mantiene su impermeabilidad y su transpirabilidad. Por eso, se ha convertido en un elemento indispensable en las prendas y el calzado de quienes se exponen a climas duros. Tfno: 900 973 304. Internet: www.gore-tex.com.



SUZUKI LIANA

Monovolumen y familiar

En el mes de junio se empezará a comercializar el Suzuki Liana, un híbrido entre monovolumen y familiar, de 4,2 m de longitud y 1,5 de altura. Equipará un motor 1.8 16 V de 102 CV, tracción delantera o total, correctable mediante palanca, y cambio manual. También vienen de serie el aire

condicionado y los frenos ABS. Ofrece un maletero de 460 litros y su espacio está bien aprovechado: sus medidas, con los asientos sin abatir, son de 0,78 m de largo, 1,30 de ancho y 0,86 m de alto. Además, los asientos posteriores se pueden dividir en una proporción de 55/45. La instrumentación del Liana es digital.