

- 4 Proceso de trabajo
- 8 **Recommmmendaciones**
- 10 **Entrevista: Sara Isabel Álvarez**
- 18 **MMMMúsica**
- 20 **Contra el "de toda la vida"**
- 26 **Forever young**
- 30 **Poemitas**
- 34 **Pasatiempos**
- 36 **Horóscopo**
- 40 **Diseño de ensueño**



Editorial

La idea de conserva es, si lo piensas, casi como de ciencia ficción, ya que supone una afrenta al paso del tiempo y a los cambios que este conlleva. Es como darle al botón de *pause*, decidir que se para todo alrededor de algo concreto: así, un bote de pepinillos encurtidos puede plantearse como un desafío a la naturaleza, o una crema antiarrugas vacilar un reloj.

En este número exploramos la idea de conserva en su versión más amplia, hablando de nostalgia y de recuerdos pero también de la posibilidad de vivir para siempre. Entrevistamos a Sara Isabel Álvarez, que comenta lo de usar lenguajes retro hoy, y os contamos cómo creamos la identidad para un trastero (eso es, un sitio donde conservar cosas). Además encontraréis una receta buenísima de mermelada en conserva, y unas predicciones que os ayudarán a conservar la esperanza para este año que justo empieza.

Respecto a nosotras, aquí nos veis, conservadísimas a la par que terroríficas. Gracias por leernos un número más, os conservamos siempre en nuestros corazones.

Gemma & Gemma

Proceso de trabajo: ElCuarto

Hay muchos trasteros que están bien, pero ¿para qué ser el primero pudiendo ser ElCuarto?

"A través de formas geométricas quedan representados todo tipo de cuerpos de forma desenfadada, originando así personajes algo abstractos y abiertos a todos los géneros y procedencias."

Un buen día nos contacta Pere y nos cuenta que junto a unos compañeros están montando un negocio de trasteros, pero no uno cualquiera.

Su proyecto es ambicioso: lejos de meter trastos en un espacio sin más, quieren integrar ese espacio en el ba-

rrío, recuperando edificios en desuso. También buscan prestar atención a la diversidad, orientando sus servicios a todo tipo de personas y núcleos familiares. Dicen que aspiran a ser, más allá de un almacén, una extensión de cada hogar. Y que, para plasmar todo eso, necesitan una identidad.



Personajes del universo gráfico listos para ser aplicados a un vinlo en el local.

Recommmmendaciones



@chiaozza

De la unión entre Terri Chiao y Adam Frezza nacen toda una serie de pinturas, esculturas e instalaciones divertidísimas. Son una constante las formas orgánicas y los colores brillantes, y tienen desde figuras minúsculas hasta entornos inmersivos para Coachella. Monadas como microbióticas, no sé, preciosas.



@jochengerner

Jochen Gerner es un artista francés que ilustra para diferentes periódicos y revistas internacionales. También ha publicado numerosos libros, pero lo que nos tiene enamoradas son sus ilustraciones de perros. ¿No os parecen entrañables?



@studiovariopinto

Detrás de Studio Variopinto está Minia. Fotógrafa, bordadora y ganchillera, ha reinventado el bordado de nuestras abuelas combinándolo con la fotografía. A nosotras nos gusta especialmente cuando crea piezas con personajes famosos, como las de Pippi Calzaslargas. Además, si estáis enganchadas a los cursos de Domestika, imparte uno para aprender a bordar.

@kentarookagawa

Kentaro Okawa es un tío súper guay: empieza mandándole postales pintadas a su abuela para que no se sienta sola, y no para de dibujar nunca. En sus obras (pintura, escultura, colaboraciones con marcas, libros infantiles) personajes sencillos, deformes y encantadores celebran la vida y el amor.

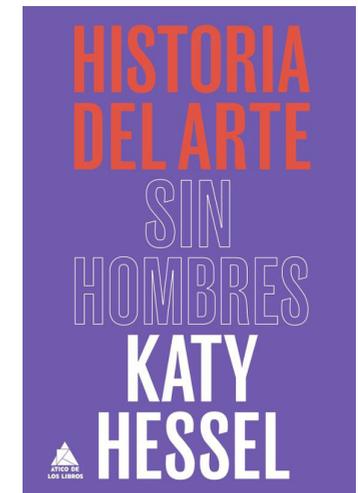


@furbia

Una cuenta de intragram con fotos bonitas de Furbys haciendo cosas. Furbys comiendo. Furbys payaso. Furbys trabajando en McDonalds. Furbys enfadados. Furbys con su fiesta de cumpleaños. Furbys Furbys Furbys. No puedo parar.

Historia del arte sin hombres

A principios de año ha caído en nuestras manos este libro de Katy Hessel. Nos parece un imprescindible para conocer y honrar a las mujeres artistas que abrieron camino a las contemporáneas y que tuvieron y tienen muy poco protagonismo en museos y libros. Además, la autora tiene un podcast y un instagram bajo el mismo nombre, @The Great Women Artists". Os animamos a seguirlo.





Arriba, Sara sujetando uno de sus tapices. A la izquierda, su autorretrato en *pixel art*. Derecha, figuras impresas en 3D (detalle de su estudio).



Sara Isabel Álvarez

Sara toma la expresión mínima de la imagen, el punto, y con eso crea mundos. Charlamos con ella sobre cómo es trabajar con un lenguaje que conserva una esencia pasada traído al presente, de traducciones de lo físico a digital y viceversa, de sillas y jarrones y de hacer lo que te gusta.

@asphffi

Tu obra gira entorno al píxel, ya sea 2D o 3D. ¿Cómo llegas a ese lenguaje, y cómo lo ejecutas?

Esta pregunta me imaginaba que iba a salir y me hace mucha gracia, porque yo llegué a este lenguaje porque conocí a una persona que hacía videojuegos. Por aquel entonces realmente todo mi trabajo era manual, yo no trabajaba en nada digital, y para mí era un gran conflicto porque hoy en día el mercado te exige unos tiempos que son muy difíciles de conseguir cuando trabajas en manual, con papel. Pero era cómodo, también un poco por vaghezza, porque no me ponía a trabajar con tablet ni nada así. Entonces yo trabajaba mucho en arquitecturas con grabado o con serigrafía, y conocí a una persona que cuando vio mis ilustraciones me dijo wow, esto sería super chulo verlo en *pixel art*.

Yo conocía el *pixel art* de los videojuegos de cuando era pequeña, de jugar a la Gameboy, al Pokémon, a la Nes, pero nunca me había propuesto hacerlo. Él me enseñó un programa que es el que uso hoy en día, que se llama Aseprite, y empecé a pasar algunas de mis arquitecturas al programa, porque nos llevamos bien y nos propusimos hacer un pequeño videojuego juntos. Fue como todo muy casual y por probar.

También hacía mucho que quería aprender animación, pero es complicado de hacer de forma autodidacta. Lo que el píxel me permitió fue por una parte empezar a trabajar de forma digital y por otra empezar a aprender animación de una forma muy sencilla, porque como es un espacio de trabajo tan simplificado, que son puntitos, facilita también aprender. Entonces me empecé a enamorar de la técnica, porque para mí era como un recurso o una forma fácil de hacer un cambio de físico a digital. Poco a poco me fue gustando mucho el lenguaje, y acabé quedándome.



Trabajas un imaginario ligado a lo retro, propio de un momento algo anterior en el tiempo. ¿Qué te interesa conservar de esa época, y qué prefieres actualizar?

No sé si me lo planteo muchísimo. Dentro de mi trabajo hay cantidad de *pixel artists*, pero creo que lo que consigo de original es que no intento replicar. Hay mucha gente que intenta hacer personajes o escenarios similares a los videojuegos antiguos, pero para mí es más un recurso. Con eso consigo que, aunque lo puedas catalogar como *pixel art*, no sea como el tradicional.

Yo siempre digo que mi trabajo es pura nostalgia: soy una persona nostálgica, enamorada de los lenguajes antiguos. Me gusta el *pixel art* en parte porque es como

estar jugando a un videojuego todo el rato mientras trabajo, solo que lo estoy construyendo. Los videojuegos que más me gustaban de pequeña eran precisamente esos en los que podías construir casas o dibujar, como el Animal Crossing o cosas así. Entonces para mí es como seguir jugando cuando trabajo, y creo que no intento replicar nada, sino pasármelo bien trabajando. Sé que suena muy a tóxico, pero es verdad. Y estoy súper enamorada de los lenguajes retro porque me llevan a ese momento de infancia, creo, o a cosas que en su momento quise tener o hacer y que no pude porque era una niña y lo mejor no me compraban el juego que quería, y ahora yo puedo hacer ese juego. Aunque sí que bebo mucho de referencias antiguas, híbrido mucho. No me anclo en intentar buscar adrede un lenguaje retro.



Traduces el píxel también al tapiz, además de animarlo o incluso tatuarlo. ¿Qué formatos te atraen ahora mismo, y cuáles te gustaría probar?

Izquierda, tapices en digital y resultado manual. Arriba, participación en *The Illustrators' Cookbook*, de Jumbo Press.

Pues precisamente como es el caso del tapiz, ahora mismo me interesa muchísimo el textil. Es curioso porque igual que yo venía de un lenguaje físico y quería pasarme a lo digital, ahora me pasa al contrario: que estoy trabajando en digital, veo cómo este lenguaje conecta con otros lenguajes que son físicos, y el textil creo que tiene ese acabado. También en mi familia hay mucha tradición de trabajar el textil. De hecho mi madre tiene una mercería, y todas mis abuelas y tías cosen, hacen punto de cruz, tejen muchísimo. Yo, de hecho, soy la única que tiene cero *skills* para el textil, cero. Incluso mi hermana cose de maravilla. Y empecé a fijarme en cómo ellas también hacían pixel art.

Mi tía el año pasado me regaló un jersey bordado, y cuando me pasó el dibujo vi que estaba hecho en una libreta de cuadraditos, y era como yo. También el punto de cruz es *pixel art*, el tapiz, el jacquard son *pixel art*, porque también son lenguajes binarios o codificados a puntos de colores. Y creo que si tuviese ahora mucho tiempo, lo que más me interesaría explorar sería el textil, el jacquard y el tapiz en grande en telar.

¡Ojalá! Cambiando de tema, ¿hay algún objeto que conserves desde hace tiempo? ¿Nos cuentas su historia?

Tengo que usar todas mis fuerzas para no conservar demasiado porque soy la típica persona que, si pudiese, acumularía todas las cosas. Mi casa está llena de mini objetos o de recuerdos, me cuesta mucho desprenderme, aunque he hecho un esfuerzo muy grande por hacerlo.

Y no sé si tengo una historia para un objeto en concreto, pero sí que es verdad que me gusta mucho ir a mercados de segunda mano. Hay una broma entre mis amigos, que es que tengo tantos jarrones y tantas sillas. Cuando alquilé este piso lo primero que traje eran sillas: no había ningún mueble aparte de sillas. Creo que por lo menos puedo tener 20 sillas si me pongo a contarlas todas, porque me vuelven loca. Y con los jarrones me pasa lo mismo, siempre que voy a mercadillos vuelvo con jarrones chulísimos. Si no tengo suficientes flores para tanto jarrón ya.

Son todos preciosos, Sara. Otra pregunta, ¿tienes algún recuerdo sobre un trabajo que conserves con un cariño especial?

A ver, me da un poco de vergüenza, pero justo como os contaba antes, la persona que me enseñó el *pixel art* de hecho la conocí por Tinder. O sea, era una cita. Nos llevamos muy bien, aunque coincidimos durante poco tiempo, por decirlo de algún modo. Creo que solo estuvimos en contacto un mes y medio o así, pero en ese tiempo empezamos un videojuego y me enseñó esta técnica. Entonces es una persona que recuerdo con mucho cariño. Para mí fue como un momento muy clave en mi vida. Ha cambiado todo lo que llevo haciendo a nivel de trabajo desde hace cuatro o cinco años. Entonces estoy muy agradecida por eso.

Para terminar te pedimos un consejo. ¿Qué se puede hacer para conservar la ilusión en tu proyecto?

Para conservar la ilusión... A mí me preocupa un poco sentir que todo va tan rápido, y lo que se pide de los artistas. Es curioso las dos tensiones que hay, que por

una parte todo el mundo te pide lo mismo, en el sentido de que si haces una apuesta por un estilo diferente o por probar algo distinto el cliente no lo va a querer casi nunca, porque lo que va a querer es lo que ha visto de ti... y a la vez eso se desgasta muy rápido. He visto otros artistas, otros compañeros, que a los diez años de hacer lo mismo les han dejado de llamar porque "han pasado de moda". Entonces hay aquí una balanza que es difícil de equilibrar como creadora. Yo creo que lo que funciona es que hagas algo que a ti te guste y que seas fiel a eso, porque entonces lo vas a disfrutar. Siendo muy consciente de que es trabajo, que tampoco te puedes perder en el "como me gusta, me desvivo por ello", pero hacer algo con lo que termines el proyecto y digas, esto me encanta. A mí es lo que más me funciona. Por ejemplo, si hago alguna cosita para vender tipo *stickers* o *merch*, me funciona pensar ¿esto me lo compraría?, ¿es algo que yo misma consumiría?, y eso a mí me ayuda mucho a mantenerme feliz con lo que hago. Saber que me gusta a mí. Y que si yo fuese una persona viéndolo desde el otro lado pensaría, guau, me encanta.

¡A nosotras nos
encanta también!
Gracias, Sara ❤️

Derecha, parte de la gráfica para
/UNZIP, convocatoria artística
del Prat de Llobregat.



MMMMúsica

Una sección de portadas ficticias de canciones que nos gustan

La buena vida fue un grupo de San Sebastián que estuvo activo desde finales de los 80 hasta 2011. En esta canción se ponen nostálgicos recordando un tiempo feliz en una relación. Al protagonista ya casi se le había olvidado que el mundo era mejor cuando estaban juntos, se ve que era un poco despistado, y le pide a la chica que no deje que se olvide nunca más de ella. Amor en conserva con memoria de pez ;)



明日も (“También mañana”) es una canción que motiva, pegadiza y con guitarra, que cantan las chicas de SHISHAMO desde Japón. En ella se habla de lo duro que es ir al trabajo o la escuela, afrontar las obligaciones, etc., pero que hay algo que les ayuda a conservar la ilusión, y ese algo es “su héroe”. Y fuera romanticismos, ese héroe es nada menos que su equipo de fútbol local, el Kawasaki Frontale, de Kanagawa. Las tías son unas hinchas que flipas. Hay un vídeo en [youtube](#) donde la cantan con toda la afición en pie. Unas mákinas.



La adoración de los Reyes Magos, Pedro Pablo Rubens.

Por Gemma Fontanals

Contra el “de toda la vida”

Yo nunca sé si tengo razón, pero muchas veces hago como que sí. Y en ocasiones me lo creo de verdad, como cuando alguien dice “eso se ha hecho así toda la vida” y yo pienso que ni se ha hecho así “toda la vida” (¿la vida de quién? ¿la tuya, la mía, la Historia de la Humanidad?), ni eso garantiza para nada que sea válido o aceptable (ya ahora o incluso en su momento).

No es sólo por el hecho de inferir que algo es válido tras una serie de repeticiones sucesivas. Mira el pollo que propone Russell, que acude cada día feliz a comer grano de la palma del granjero hasta que una buena mañana esa misma mano le tuerce el cuello, y hoy se come *pollastre amb prunes*. Aunque aquí me fui un poco por las ramas (es como el bueno de Hume liándola con que igual mañana no sale el Sol; no es lo que quería decir pero me gustan esas historias); me refería, sobre todo, a la necesidad de poner en duda las tradiciones.

Que la pátina del tiempo otorga cierta autoridad no lo negamos: eficacia probada, fórmula ganadora, lo avala la experiencia,



¿Imposible buscar actualización?
Se ha producido un error al buscar una actualización.

[Intentar de nuevo](#)

[Cancelar](#)

etc. Que lo hemos hecho otras veces y ha funcionado, ok (y a nivel practicidad, menos mal que contamos con eso). Ahora, que esa permanencia no libre nada de la crítica: debemos ser capaces de revisar costumbres, hábitos, formas de hacer las cosas, al servicio de un mundo mejor.

Eso ocurre en cantidad de ámbitos. Nos sucede como equipo de monitoras de campamentos al plantear traernos una canción para ponerles al grupo de jóvenes: de entrada es un clásico, lleva años como recurrente en las *playlists* de la entidad, de pequeñas sonaba y nos encantaba cantarla. Pero al transcribir la letra encontramos afirmaciones dudosas (o directamente sexistas), propias de una moral que no se ajusta ya a la que impera hoy (y quiero pensar que al menos en ese aspecto estamos avanzando hacia un bien mayor). Una dice, “¡pero es típica!”, otra dice, “¡pero estamos educando en valores!”.

¿Qué hacemos, la incorporamos igual pero abrimos debate al leer la letra? ¿La retiramos del repertorio, dejando espacio a otra



que aporte más? En el peor de los casos la acabaremos cantando casi sin querer, quizás de excursión, calando en una especie de lore o de dogma que nos deja de nuevo ciegos y sordos al problema. En el mejor de los casos, la generación Z que nos llevamos nos la tirará por la cabeza.

Otro ejemplo (menos personal y más de debate público) muy presente estos días (escribo enero 2024) es el tema de las caras pintadas de negro en las cabalgatas de reyes. Esto se entiende teniendo en cuenta la historia del *blackface* como práctica teatral estadounidense, denunciada por ridiculizadora y, en definitiva, racista. Si bien no es tradicional aquí en el mismo sentido (aunque bueno, tenemos los Conguitos, eh), inevitablemente resuena de forma similar (al parodiar con caracterizaciones a menudo exageradas un grupo de la población por lo demás altamente estigmatizado).

Así, mientras desde la comunidad negra se reconoce como violencia simbólica, otros puntos de vista abogan por conservar la costumbre jugando, cómo no, la carta de la infancia (“¡hacedlo por los niños!”). Y eso a mi parecer es tremendo error, pues no solamente existen alternativas (que en muchos casos se aplican, hay trabajo hecho), sino que precisamente la infancia resulta el terreno propicio para librar este tipo de batallas.

Siempre hablamos de cómo los grandes cambios para un mañana mejor van ligados a la educación: queremos una sociedad inclusiva y respetuosa, con los derechos humanos por bandera, y eso pide escucha (en especial de las voces históricamente silenciadas) a la par que una apuesta por valores de base trabajados desde la edad más temprana. Que se puede enseñar mucho, y también tenemos mucho por aprender.



No son pocas las franquicias que nacieron en los 90s-00s y siguen en activo hoy en día: Furby (izquierda), Pokémon (arriba) o Tamagotchi (página siguiente) son solo algunos ejemplos.

La trampa de la nostalgia y la necesidad de imaginar futuros

A ver, que no hablamos de que todo lo tradicional es malo, ¿eh? Solo criticamos el arrastrarlo por defecto y darlo por bueno por inercia. Que yo entiendo que si “ya estaba allí” es más fácil dejarlo, que si nos descuidamos lo cómodo se impone a lo correcto, y que resulta difícil renunciar a la seguridad que nos supone algo que percibimos como “familiar”.

Algo parecido ocurre con el tema de la nostalgia, que también me preocupa un poco. Porque hay una tendencia a romantizar, o incluso reescribir, la memoria, quedándonos nada más que con lo bueno y cayendo en eso de las coplas de Manrique de que “cualquier tiempo pasado fue mejor”.

Esto ocurre mucho en producto cultural, “ya no quedan bandas como las de antes”, “ya no hacen series como en los 90s”, etcétera. Por supuesto que Shrek es la mejor película que se ha rodado nunca, ¡pero démosle una oportunidad a las demás! Venimos de una temporada larga de remakes, resucitando clásicos pasados para (en el mejor de los casos) volver a disfrutarlos - con la triquiñuela comercial de que tendrán público seguro, porque se lo traen de casa. En el momento en que la nostalgia pasa de ser sentimiento a estrategia comercial *ja hem begut oli*, porque lo que apela a nuestra infancia o adolescencia nos remueve cosas, nos llama, y ahí palmamos pasta. Es una maravilla disfrutar de cosas que nos hicieron felices, pero cuidado con que eso se convierta en sinónimo de consumo o *merchandising*.

“... si nos descuidamos lo cómodo se impone a lo correcto, y resulta difícil renunciar a la seguridad que nos supone algo que percibimos como familiar.”

Otra preocupación mía es que la nostalgia *okupe* el presente en vez de dar paso a uno nuevo. En el sentido de que me pregunto hasta qué punto, para una persona nostálgica, estar siempre rememorando momentos pasados, admirando personas u obras antiguas, volviendo a productos culturales de otra época o, en definitiva, tratando de vivir una vida ya vivida, no le supone una desconexión con el presente. ¿Es posible que el pasado se solape sobre este, sustituyéndolo? Y me lo pregunto especialmente en un contexto con perspectiva de no-futuro (capitalismo feroz, emergencia climática, demás situaciones prometedoras). Que la nostalgia es un refugio, seguro, pero ¿en el sentido de *safe zone* para nuestra salud mental, o en el de escondite desde donde no ver ni pensar el mundo?

Supongo que ambas, en convivencia y contradicción. Que queremos habitar el presente y construir un mañana, pero a menudo es duro, y en el recuerdo encontramos asilo. Que tampoco es solamente escapismo, que más allá de los refritos que no aportan novedad existen también las recontextualizaciones: traerse cosas del antes al ahora y hacer una lectura crítica. Que una misma cosa presentada en un momento distinto en el tiempo (ya sea un recuerdo, un cómic, una peli) puede dar lugar a otros puntos de vista, despertando distintas interpretaciones y abriendo nuevas posibilidades, y desbloquear así cosas. Que conservar la memoria es útil (que el olvido incita a repetir errores), y que no resulta incompatible para nada con imaginar futuros. Que el pasado, más que un ancla, debería ser un *post-it*.

En esta página, juguetes dosmileros: Tamagotchi y Betty Spaghetty. Derecha, yo y mi Choconova en las Navidades de 1999 (una prueba de la ficción en el recuerdo: recordamos esa época rosa y morada pero en realidad era todo marrón).





FOREVER YOUNG

(o vivir para siempre)

*Forever young
I want to be forever young
Do you really want to live forever?*

Así cantaba la banda alemana Alphaville, todo un himno de los ochenta. Y es que ser eternamente joven siempre ha sido un deseo universal, si no que se lo pregunten a Dorian Gray o a su progenitor Oscar Wilde, del que se cumplen 123 años de su muerte. ¡Casi nada! Nos preguntamos, ¿estarán Dorian y Oscar criogenizados?

Forever young (o vivir para siempre)

En este texto de eterna juventud voy a intentar explicar con ejemplos algunos conceptos relacionados con el no querer hacerse vieja o con vivir para siempre. También desmitificaremos algunas leyendas urbanas y quizás me invente otras, por eso de mantener un espíritu joven... y travieso.

Criogenización

Empezamos con la criogenización, eso que siempre pensamos que había hecho Walt Disney. Consiste en la congelación a muy baja temperatura de materiales biológicos con el fin de revitalizarlos en el futuro, pero según fuentes científicas que hemos consultado, los órganos (y el cuerpo, en general) no se pueden congelar porque el agua que contienen al llegar al punto de congelación aumenta de volumen y destruye las estructuras celulares y los mecanismos fisiológicos. Es decir, que Walt Disney ya no podría usar el cerebro para crear personajes. Y es que nos hicieron creer que el creador de Mickey Mouse estaba congelado, pero no amigas, murió en 1966 a causa de un cáncer de pulmón y fue incinerado y sus restos enterrados en el panteón de la familia en los Ángeles.

Sabemos que para muchas personas que confiaban ser eternas descubrir esto va a ser más triste que cuando se enteraron que los reyes magos eran los padres, pero mejor saberlo antes para ir planificando tu muerte. Aún así he leído que hay algunos personajes famosos criogenizados: Ted Williams, una leyenda del béisbol, Hal Finney, uno de los primeros desarrolladores de la criptomoneda, y James Bedford, famoso por ser la primera persona preservada en suspensión criónica,



Según la leyenda urbana, Walt Disney, muerto en 1966, habría sido congelado por su familia para devolverlo a la vida cuando la tecnología lo permitiese. (Imagen de a24.org)

tras morir de un cáncer de riñón. Están en el Alcor Life Extension Foundation de Scottsdale, en Arizona, junto a más de 200 cuerpos esperando a ser revividos en el futuro. A este último esperemos que cuando lo descongelen haya avanzado mucho más la investigación del cáncer, porque si no me parece que es un dinero muy mal invertido.

Si aún no habéis perdido la esperanza, podéis visitar la página web alcor.org y os informarán de como funciona. Igual hasta tienen una exposición de cuerpos congelados a lo museo de cera. Si os enteráis de algo más, ¡avisadme!

Y con todo esto, yo me pregunto si me gustaría volver a la vida en un tiempo en el que ya no están las personas que conozco, y el mundo habrá avanzado tanto que mi cerebro sufrirá un cortocircuito, pero esto daría para otro artículo.

Midorexia

En todo caso, lo que si que podéis hacer es

ser jóvenes hasta el fin de vuestros días. Estamos en la era del botox y el culto al cuerpo, y aquí aparece el siguiente concepto: Midorexia, la obsesión por intentar mantenerse joven llegada la mediana edad. Miedo a envejecer y la no aceptación del paso del tiempo y sus efectos. Llevar una vida sana, cuidarse y hacer algún pequeño tratamiento de estética está bien, el problema es cuando se nos va de las manos.

Todas tenemos en mente a Mickey Rourke, Madonna o Renée Zellweger, y desafortunadamente, muchos más casos de mujeres, porque la sociedad impone todavía más la eterna juventud en el sexo femenino. Una mujer con canas y arrugas queda fuera de juego, un hombre con signos de edad en la mayoría de los casos es un maduro atractivo. Y si, quizás esté cambiando, pero a pasos de tortuga.

El cine y la eterna juventud

El cine también ha tratado en numerosas películas el tema de la eterna juventud. Una fue “La muerte os sienta tan bien”, del año 92, con una bruja que tiene un elixir de eterna juventud pero con efectos secundarios, y la protagonista se lo toma para no perder a su pareja. Otra vez el tema de la mujer invisible o de menos valor al hacerse vieja.

El mismo año se estrenó “Forever Young”, un drama romántico protagonizado por Mel Gibson, que tras perder a su novia en un accidente se ofrece voluntario para ser congelado durante 50 años.

O una de las últimas, Paradise, del año pasado, una película futurista alemana donde una nueva tecnología revolucio-



Cassandra O'Brien, personaje de la serie “Doctor Who”.

naria permite transferir años de vida de una persona a otra. Una mujer tiene que renunciar a 40 años de su vida para saldar una deuda, así que la solución no es muy aconsejable; mejor pedir un crédito al banco como toda la vida.

También tenemos la serie británica de ciencia ficción “Doctor Who”, donde uno de los personajes, Cassandra O'Brien, casada varias veces, ha alargado su vida a través de 708 operaciones de cirugía estética hasta convertirse en una pieza de piel, con ojos y boca, conectado con el ce-

bro que reside en un tanque. Su piel ha de ser continuamente hidratada para evitar que se seque. Esto está llevado al extremo, pero no queda tan lejos de muchas personas que llevan tantas operaciones de cirugía que ya no las conocemos.

Existen muchas otras películas que han basado sus argumentos en la vida eterna, como “Los inmortales” una cinta de 1986 que nos narra las aventuras de una raza que vive entre nosotros desde hace siglos y que poseen el don de la inmortalidad. O “La fuente de la vida”, del año 2006. Un hombre realiza dos viajes: uno al pasado, a la España del siglo XVI, y otro al futuro, al siglo XXVI. Su objetivo es salvar la vida de su esposa enferma de cáncer, pero para ello tendrá que encontrar el legendario árbol de la vida cuya savia proporciona la inmortalidad.

Audrey Grey, aún hay esperanza

De momento es todo ciencia ficción e imaginación, pero existe un gerontólogo biomédico inglés, Audrey Grey, que lleva 30 años buscando que la humanidad rejuvenezca y que cada uno de sus individuos se mantenga joven y sano mientras lo desee. Para ello, en 2009, creó la Fundación SENS. Su teoría SENS propone que el envejecimiento es causado por el daño molecular acumulado en el cuerpo a lo largo del tiempo, y que podemos combatir este daño a través de la ingeniería molecular y celular. El estu-

dio se centra en reparar o eliminar los siete tipos de daños celulares y moleculares que causan el envejecimiento. En una entrevista de mediados de 2023 afirmaba: «Estamos bastante cerca de revertir el envejecimiento para que seamos biológicamente más jóvenes». Aún hay esperanza, seguiremos muy de cerca a Grey.

Por último, a modo de reflexión, tenemos otra película “El curioso caso de Benjamin Button”, del año 2008, que ya conoceréis. Trata de una persona que nace vieja y va rejuveneciendo (parece ser que Brad Pitt se ha metido mucho en el papel...). Yo le encuentro la ventaja de que cuando ya tienes mucha experiencia tienes más energía y vitalidad, eso sí, me quedaría en los 20, porque a partir de los 18 te empezarían a prohibir cosas... Un lío, ¡mejor nos quedamos como estamos y aceptamos la vida pasar!



“Poemitas” es un espacio que nos regalamos para escribir poemas, desde lo más amateur y con la mayor ilusión. Parte de un juego, y se juega así:

Primero hacemos tormenta de ideas, escribimos una lista de cosas que nos vienen a la cabeza. Luego elegimos dos de esos elementos para ponerlos en relación. Finalmente toman forma de poema, encapsulando la idea dentro de unos pocos versos.

Si a ti también te gusta escribir puedes apuntarte al juego, te dejamos aquí al lado nuestras listas. ¡Máhdanos tus poemas por instagram y los compartiremos en los *stories*!



Madalenas

Una taza

Paz en el mundo

Calabaza

Veneno

Un maniquí

Lazos

Hormigas

La calle principal

Noche de fiesta

Temblores

Un juego nuevo

Vecinos**El cementerio**

Persecución

Ganas

El del medio

Un museo

El paleolítico

Glándulas

Carraspeo

Rey de copas

Tarro

Farmacia

Camiseta

Frío

Papel

Té con leche

Visión

Calefacción

Muerte

Aceitunas

Alegría

Amigos

Puerta

Colágeno

Siesta

Las Maldivas

Visión

Premonición

Pluma

Diario

Recuerdos

Categoría

Relación relativa

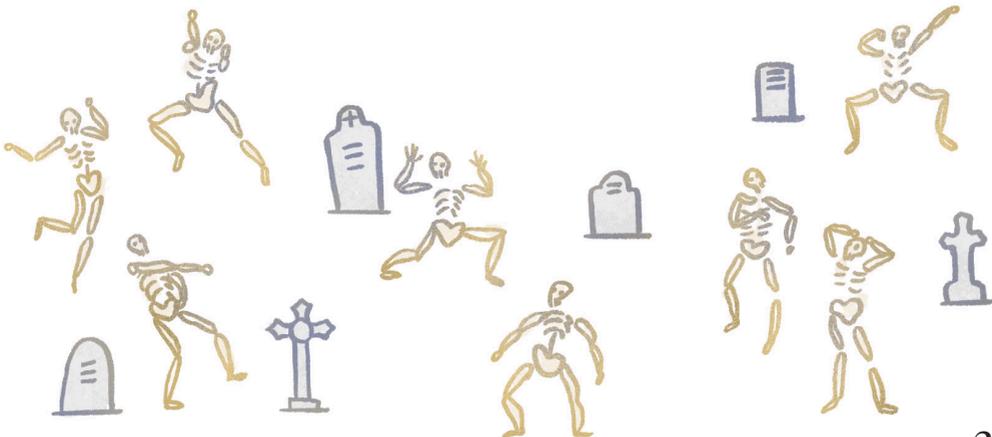
Les separan siglos,
Kilómetros,
La altura, los kilos,
La fuerza, la cola,
Insalvables abismos.

Sin embargo hoy,
En el Museo de Historia Natural
El diplodocus y el guarda son vecinos.

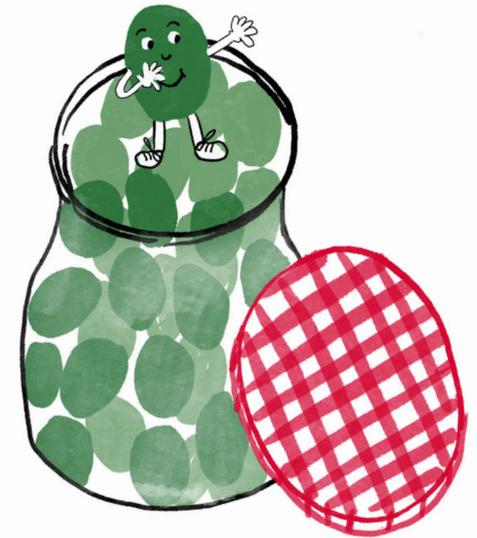
Noche de fiesta en el cementerio

Noche de fiesta en el cementerio:
Salen del nicho, pinchan el Guincho,
Bébense el agua de los floreros.

Sobre las tumbas
Bailan los muertos.
¡Cómo sacuden el esqueleto!

**Una aceituna**

Hora del aperitivo.
Abro un tarro de aceitunas.
Oigo una voz.
Una aceituna que habla.
Hombre reencarnado.
Por atragantamiento
de hueso...
de aceituna.

**Vacaciones low cost**

Cierra bien la puerta,
pon la calefacción a tope,
estírate en una tumbona,
prepárate un cóctel
y adelanta el reloj dos horas,
todo, mientras miras Viajeros
por el mundo en Las Maldivas.

Pasatiempos

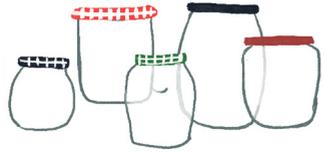
Te enseñamos a preparar una mermelada de pera y disfrutar de esta fruta en cualquier época del año.



Elaboración

Pela las peras, quítales las pepitas y trocéalas en dados pequeños.

Pon los trozos de pera en una cazuela y echa encima el zumo de limón y el azúcar. Deja que se cocinen a fuego suave unos 45-50 minutos, removiendo de vez en cuando.



Cuando la mermelada esté hecha, retira del fuego y ponla poco a poco dentro de los tarros de cristal previamente esterilizados.

Cómo esterilizar los tarros:

Los botes de cristal se deben esterilizar antes de ser utilizados. Para ello, pon los botes y las tapas en una cazuela con agua y deja hervir unos 15 minutos. Después, déjalos escurrir y trata de no tocar el interior de los botes.

Cómo envasar la mermelada al vacío:

Para hacer el vacío, pon un paño en el fondo de una olla y coloca encima los botes de mermelada bien cerrados. Echa agua hasta cubrir los botes y pon a hervir unos 40 minutos. Deja que se enfríen y después guárdalos en un lugar fresco, seco y alejado de la luz.



No olvides poner una etiqueta en los botes indicando el tipo de producto que es y la fecha de envasado.



MMMM Gemma Terol Gemma Fontanals Todos Contacto STUDIO WEB



MMMMUSEO - Sold Out-



MMMMAGAZINE #3



MMMMAGAZINE #2



MMMMAGAZINE #1



PÓSTER PLAYA



GORRA TEAMMM ROJO



GORRA TEAMMM AZUL



MMMMITJONS - MIX



MMMMITJONS - MATCH



MMMMITJONS - COMBO



MMMMIX & MATCH



CADA DÍA ES DÍA DE MERCADO EN MMMMERCAT.COM

Horóscopo

Enero - Junio 2024



Capricornio

22 de diciembre - 20 de enero

De un antiguo inconveniente nace ahora una oportunidad. Es buena época para revisar tus vínculos y estrechar esos lazos que por falta de tiempo habías dejado un poco de lado; te lo agradecerán. Presta atención a tu alrededor, ocurre mucho más de lo que ves. También dentro de ti.

Conserva:
un recuerdo de abril.



Acuario

21 de enero - 19 de febrero

Vienes de una época más ajetreada, ahora toca algo de relax. No te confíes, es sólo un valle entre momentos activos, pero, por eso mismo, aprovéchalo. Presta atención a tu alimentación, es buen momento para regularla. Cuidado con encerrarte demasiado, ahí fuera hay algo que te espera.

Conserva:
las fuerzas.



Piscis

20 de febrero - 20 de marzo

Este año se plantea un cambio, no puedes esquivarlo, así que abrázalo. Aumentará tu energía, dirígela a propósitos concretos para que no se pierda por el camino. Ten cuidado con los recuerdos alterados; tu versión de los hechos no siempre coincide con la realidad. Fingir te puede ayudar.

Conserva:
tu primera idea.



Aries

21 de marzo - 20 de abril

Si prestas atención verás patrones: en tu rutina, en tu forma de hacer las cosas, en el trato con los demás. Identifícalos y modifícalos a tu antojo para orientarlos hacia tus deseos. Cuidado con confundir capricho y necesidad, en ambas direcciones. Ocúpate de eso que has estado postergando.

Conserva:
las ganas.



Tauro

21 de abril - 20 de mayo

Los días te pasan rápido, busca un ancla para darles peso: toma nota de ideas que tuviste o cosas que ocurrieron para consultarlas más adelante, tendrá sentido. Busca formar parte de una comunidad; apuntarte a algún proyecto compartido te dará estabilidad y propósito. Abriáte del frío.

Conserva:
esa amistad lejana.



Geminis

21 de mayo - 21 de junio

Por fin empiezas a ver las cosas de color rosa, aunque sin exagerarlas, claro: aprovecha estos días de lucidez para aparcar viejas preocupaciones y agradecer todo aquello que has conseguido. Tendrás una obsesión fuerte pero pasajera, disfrútala mientras dura. Rechaza esa propuesta que te agobia.

Conserva:
algo de tu infancia.

Consejos en cada etapa lunar para un 2024 renovado

Luna nueva: momento de hacer propósitos y escuchar a tu intuición.

Luna creciente: momento de ilusionarse, ver el crecimiento de los proyectos.

Luna llena: momento para celebrar logros y cerrar etapas.

Cuarto menguante: momento de desprenderte de lo que no te aporta.

Luna menguante: momento de descansar, recuperarte.



Cancer

22 de junio - 22 de julio

Son buenos días para hacer balance y marcarse metas: qué consideras éxitos, qué objetivos persigues, qué propósitos han dejado ya de tener sentido. Si sientes la necesidad de reinventarte hazlo poco a poco pero sin miedo. Cuidado con querer hacer más de lo que puedes asumir; paso a paso.

Conserva:
tu espacio.



Leo

23 de julio - 23 de agosto

Mantener el control no te será fácil, notarás un aumento en tu impulsividad, pero eso no siempre es malo: puede ser el detonante para un cambio que estabas esperando. Si sientes que se te juntan muchas cosas busca una vía para soltar el estrés; verás que no hay para tanto. Algo sucede en febrero.

Conserva:
un libro encontrado.



Virgo

24 de agosto - 23 de septiembre

Quizás en lo físico no estás al máximo, pero en lo espiritual notarás un crecimiento importante. Te darás cuenta de cosas que habías estado guardando, sácalas: puede ser difícil, pero te liberará. Nota el cambio de dirección: algo te empuja a tomar esa decisión; aprovecha el impulso. El verde te trae suerte.

Conserva:
la actitud.



Libra

24 de septiembre - 23 de octubre

Rebaja las expectativas; esperar tanto te está llevando a desilusiones. Cambia el enfoque, céntrate en lo sencillo y amable, te sentirás más agradecida. Hay algo que percibes como una afrenta, pero tomando perspectiva verás que es solo un reto, nada personal. Elige con cuidado tus batallas.

Conserva:
ese vínculo especial.



Escorpio

24 de octubre - 22 de noviembre

Te llama el recogimiento: disfruta de lo doméstico, de lo familiar, del tiempo que pasas contigo. Aprovecha para retomar una afición, te dará tiempo para pensar. En primavera notarás un cambio: hay cosas que te esperan ahí fuera. Se avecina proyección en lo laboral, pero acompañada de sacrificio.

Conserva:
un sueño lejano.



Sagitario

23 de noviembre - 21 de diciembre

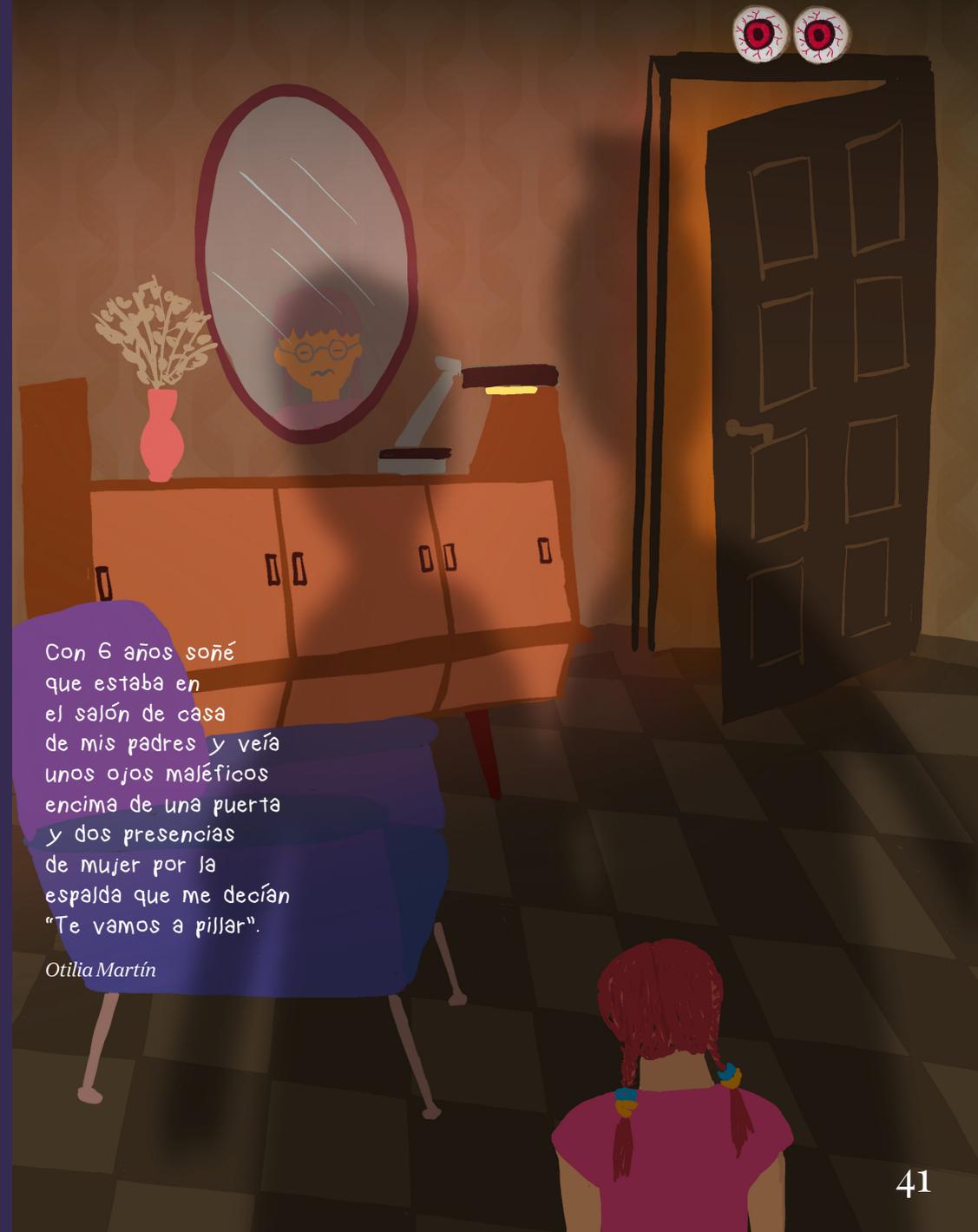
Sentirás desapego: no es malo tomar distancia de ciertas cosas, pero no descuides tus vínculos. En cambio, te sobrará concentración. Márcate prioridades para llegar donde te propones; es buen momento para la ambición. Tu humor casará con tu entorno: rodéate de cosas que te hacen feliz.

Conserva:
el ritmo.

Diseño de ensueño

Nos fascina la idea de soñar: que se genere tanto contenido mientras descansamos, que el cerebro nos cuente historias y nos haga vivir otras vidas, que eso nos revele miedos y deseos... todo mientras roncamos un poco.

En esta sección dibujamos los sueños que nos mandáis vía redes. Si queréis ver el vuestro publicado en el próximo MMMMagazine, atentas: haremos una llamada y elegiremos un par entre los que nos enviéis. ¡Participad! **¡Vuestros sueños pueden hacerse realidad!**



Con 6 años soñé
que estaba en
el salón de casa
de mis padres y veía
unos ojos maléficos
encima de una puerta
y dos presencias
de mujer por la
espalda que me decían
"Te vamos a pillar".

Otilia Martín



Soñé que debutaba como humorista
en la boda de Ana Polo.

Alba Lafarga

