



LANCÔME

PARIS

La vie est belle

VERY CHERRY

L'ORIGINAL

NUEVO





ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



PÁGINA 36

Hablar de nuestras defecaciones —incluso con el médico— sigue siendo vergonzoso, y ese reparo afecta a nuestra salud. La gastroenteróloga

la calle por Ceuta. ✍

FRANCISCO JAVIER SÁENZ
MARTÍNEZ. LASARTE-ORIA

Dejarán de ser españolas

Los servicios de inteligencia marroquíes tienen una demostrada eficacia, porque de su gestión depende el control de su población, por lo que no cabe la menor duda de que esta invasión ha sido promovida por Marruecos. Esas 100.000 personas no se juntan en la frontera sin una logística de alto nivel, con o sin la ayuda de las redes sociales. El CNI español tuvo información de la marabunta humana que se avecinaba, confirmado por la ministra de Defensa, Margarita Robles, pero el Gobierno ignoró esta información, porque de ningún modo se atreve a enfrentarse al rey de Marruecos. Ya en su momento —y sin ningún tipo de explicación al Congreso—, Sánchez echó a pique la posición de España con respecto al Sáhara. Tampoco a Marruecos le conviene que Sánchez desaparezca del mapa político español, porque sabe que si la derecha llega al poder su chantaje se quedará sin efecto. Esta operación de

Ceuta, de momento, es solo un aviso a España de que, sin disparar un tiro, Marruecos puede conquistar Ceuta y Melilla cuando quiera (Canarias, más adelante); además, con el visto bueno de los Estados Unidos y de Francia. Lo único que España puede hacer, para salvar dignamente esta situación, es declarar el estado de excepción, devolver la totalidad de los invasores a Marruecos, reforzar nuestra frontera con construcciones más eficientes, ante posibles nuevas oleadas, y aumentar el destacamento militar. Si no lo hace, ya sabemos que, antes o después, Ceuta y Melilla dejarán de ser españolas. ✍ **PABLO DOMINGO VELA BOULLOSA.**
VALENCIA

En las cartas deben constar la firma, el DNI, la dirección, un teléfono de contacto y, si se tiene, el nombre de usuario en **Twitter** y/o **Facebook**. Deben enviarse a **XL Semanal**; sección **Cartas**; Josefa Valcárcel, 40 bis, 28027 Madrid, o al correo electrónico xlsemanal@tallerdeeditores.com. La dirección se reserva el derecho a publicar, editar y cortar las cartas por razones de espacio y claridad. No se mantiene correspondencia.

La carta de la semana



No curados de espanto

CUÁNTO se ha hablado estas últimas semanas de las vacaciones del presidente del Gobierno. Se demenciaron cuando él, contra toda prudencia, decidió no suspenderlas. El país ardía por sus cuatro costados en incendios devastadores y acababan de invadir una ciudad española, Ceuta. De los 80.000 marroquíes que violaron su frontera habían quedado sin vida, flotando en las aguas del mar o en las escolleras, más de un centenar de asaltantes, la mayoría jóvenes y niños



Retirarse a tiempo

RESULTAN desgarradoras las derrotas últimas de Novak Djokovic, uno de los más grandes deportistas de nuestra época, enfrentado a tenistas de medio pelo, indignos de desatar la correa de sus sandalias, que sin embargo acaban doblegándolo, porque el serbio —a punto de cumplir los cuarenta años— ya no tiene fuel

ANTES DE INVERTIR, **HAZTE ESTAS TRES PREGUNTAS**

Dar el paso de invertir por primera vez resulta mucho más sencillo cuando se cuenta con una buena planificación y el acompañamiento de un asesor profesional que te obliga a hacerte las preguntas adecuadas.

Es el momento de invertir? ¿Cuánto voy a ganar? ¿Cuáles son ahora los mejores productos de inversión? Estas son algunas de las preguntas que suelen hacerse quienes se plantean invertir por primera vez. Son dudas lógicas que necesitarán una respuesta. Pero no todavía. Antes de pensar en rentabilidades o en elegir un producto financiero, cualquier persona que quiera empezar a invertir debería detenerse un momento y centrarse en lo más importante: definir qué objetivo quiere alcanzar. Porque una buena inversión no empieza eligiendo un producto financiero, sino haciéndose las preguntas adecuadas. Algo que, aunque

«PARA QUÉ,
DURANTE CUÁNTO
TIEMPO Y CON
QUÉ NIVEL DE
RIESGO SON LOS
CONDICIONANTES
BÁSICOS QUE
TODO INVERSOR
DEBE TENER EN
CUENTA ANTES
DE LANZARSE»



ÁNGEL CRESPO
DIRECTOR
COMERCIAL DE
MAPFRE VIDA

pueda parecer lo contrario, no siempre es sencillo cuando faltan herramientas, conocimientos y referencias para tomar decisiones con criterio.

¿PARA QUÉ QUIERES INVERTIR?

1

Esta es probablemente la pregunta más importante y una de las que menos se plantean los inversores principiantes. No es lo mismo invertir para complementar la jubilación que para comprar una vivienda dentro de diez años, financiar los estudios de los hijos o hacer crecer el patrimonio a largo plazo. El objetivo determinará el plazo disponible, el nivel de riesgo asumible y la estrategia más adecuada. Por eso, antes de elegir un producto, conviene transformar una intención general en una meta concreta y, siempre que sea posible, cuantificable. El asesoramiento profesional puede ayudar a realizar este ejercicio y a identificar las soluciones de ahorro e inversión que se necesitan. Entidades como Mapfre cuentan con expertos que ofrecen orientación profesional y personalizada a las circunstancias y objetivos de cada persona en sus 3.2

Mi hermosa lavandería

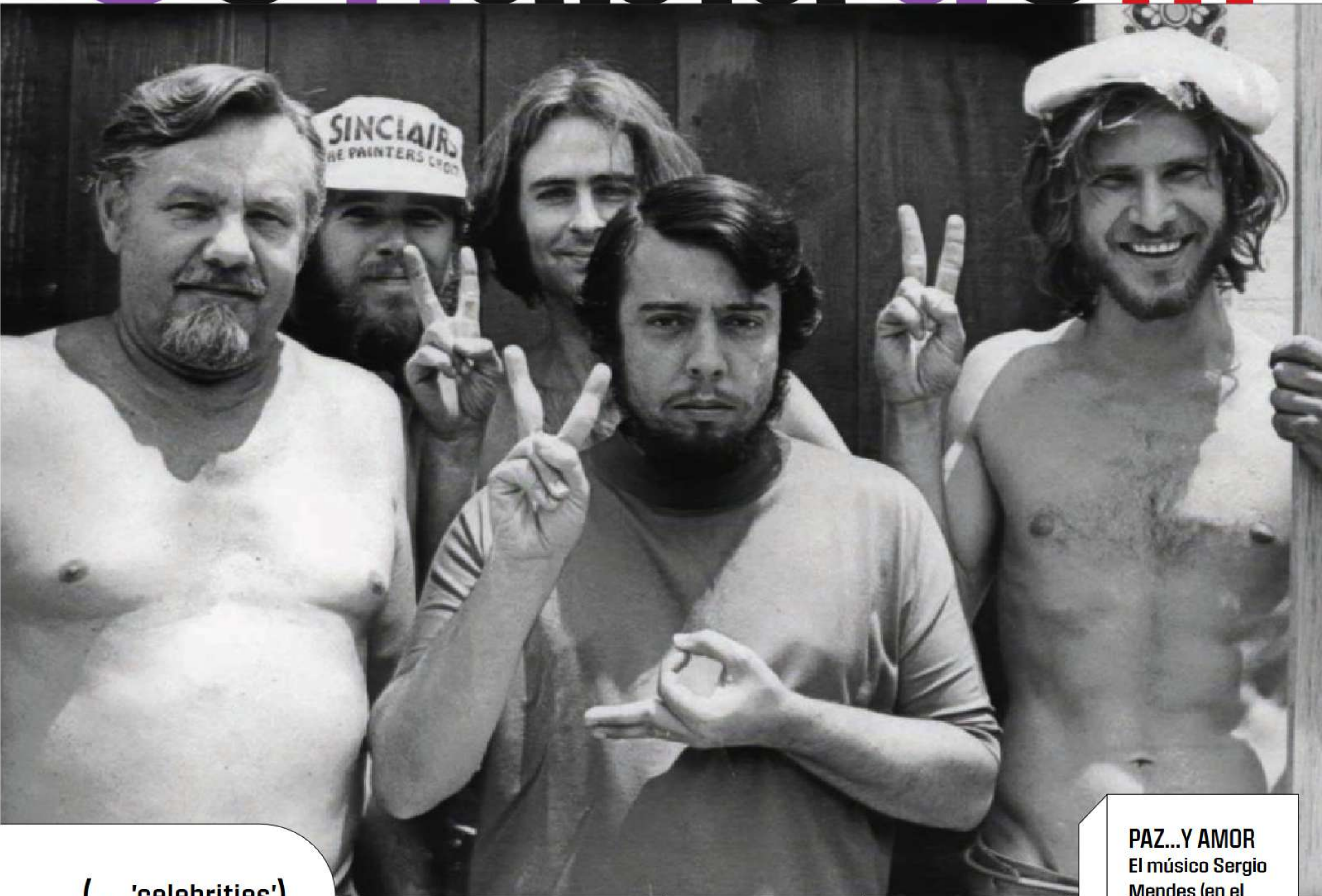


por **Isabel Coixet**

El misterio Yayoi

LOS OJOS negros, redondos, que no pestañeaban nunca. Las pelucas rojas. Los trajes de lunares a juego con sus obras. Yayoi Kusama se va de este mundo a los 97 años, siendo una de las personalidades más conocidas del mundo del arte. Y, a la vez, su figura sigue siendo un gran enigma. ¿Qué impulsó a Kusama a abandonar Japón en los 6

Se habla de...



(... 'celebrities')

LOS SALVAJES 60 EN HOLLYWOOD: CUANDO HASTA HARRISON FORD ERA CAMELLO...

CADA AÑO, PEOR

Varias imágenes de inundaciones en Tarragona en los últimos

años. El fenómeno va en aumento. Las lluvias torrenciales en agosto de este año han dejado un saldo de más de 40 personas atendidas por

emergencias médicas, con al menos una docena de traslados hospitalarios y 400 personas desplazadas. A la derecha, Josefa Palanci y Félix Chaparro en su casa de Alcanar, junto

al inundable barranco de Llop, que ahora va a ser expropiada y destruida ante el enorme riesgo de ser anegada.

¿QUÉ TIENE ESTE HOMBRE PARA QUE LO SIGAN LAS MASAS?

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



SU PRESENCIA en el hipermercado me resulta ya tan familiar como la de las cajas, a fuerza de verlo semana tras semana. Sus libros, y su foto en la solapa, están en todas partes. Es un cirujano jubilado, con esa aura de autoridad de los médicos de antes. Me mira con aspecto lúgubre y expresión severa, vestido con un traje gris que parece llevar desde que comenzó a ejercer. Ni su editorial (Planeta) es capaz de explicar el éxito de Manuel Sans Segarra (Barcelona, 1943), menos aún de catalogar sus obras. La primera, *La supraconciencia existe* (2024), que ha vendido cientos de miles de ejemplares y se ha traducido incluso al ruso y al chino, la puso en Ciencia y Medicina. La que publica ahora, *La humanidad en crisis*, la ha puesto a la vez en Actualidad, Autoayuda y Esoterismo.

Durante casi medio siglo, Sans Segarra se dedicó a salvar vidas. Fue jefe de Cirugía General y Digestiva del hospital de Bellvitge, especialista en cirugía oncológica y uno de los que trajeron la laparoscopia a España. Una eminencia. Tiene pinta de cualquier cosa menos de *influencer*. No hace chistes y en sus charlas hay citas de filosofía, ciencia y religión. Y aun así sus vídeos acumulan seiscientos millones de reproducciones, recibe cientos de mensajes de WhatsApp diarios y cuelga el cartel de 'no hay →

A profile photograph of an elderly man with white hair and glasses, wearing a dark suit and a patterned tie. He is looking towards the right. The background is dark with vertical light streaks, possibly from a window or a stage light.

SANS SEGARRA

**"YO,
HUMILDEMENTE, LES ABRO
UNA PUERTA DE ESPERANZA: LA
MUERTE NO ES EL FIN"**

Fue jefe de Cirugía General y Digestiva del hospital de Bellvitge, en Barcelona. Hoy, con 83 años, se sube a los escenarios para hablar de la muerte... Y de lo que sucede después. Ha creado el concepto de supraconciencia y arrasa con sus libros y sus charlas. Hablamos con él.

**POR CARLOS MANUEL
SÁNC**

Raúl Murillo

INFORMÁTICO

+ + / o + + + ◇ + o + / + + + / o
 < + □ + + + o + o + + + > < + □ +
 | + △ + + o + + + + \ + □ | + △ +
 ▽ + + + o + o + + + □ + △ ▽ + + +

"La potencia de computación ya no es tanto el objetivo como la eficiencia energética"

«EUROPA NO HA PERDIDO EL TREN DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL», ASEGURA RA



EL PENÚLTIMO TABÚ

Hablar de nuestras defecaciones —incluso con el médico— sigue siendo vergonzoso y ese reparo afecta a nuestra salud. La gastroenteróloga Trisha Pasricha, profesora e investigadora en Harvard, está decidida a cambiarlo. Desde niños nos dicen que hablar de caca está mal. Ella pronuncia la palabra en cuanto entra el paciente en la consulta. Está en juego, afirma, mucho más de lo que crees.

POR VON JOHANN GROLLE Y CLAUS HECKING

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

—
**TRISHA
PASRICHA**
GASTROENTERÓLOGA
—

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

T.P. El alcohol es un problema real porque causa daños permanentes en el estómago. Provoca inflamación en el revestimiento rojo del estómago. También ralentiza el vaciamiento gástrico y altera el ciclo de sueño-vigilia, que es muy importante para el intestino. Pero hay un problema aún mayor.

XL. ¿Cuál?

T.P. Los alimentos ultraprocesados: comidas preparadas, embutidos, refrescos, dulces... Estos contienen todo tipo de aditivos que provocan inflamación intestinal. Además, casi siempre tienen un contenido muy bajo en fibra, que es fundamental para la salud intestinal en general. La fibra reduce el riesgo de cáncer de colon y síndrome del intestino irritable.

XL. ¿Cuánta fibra necesitamos diariamente?

T.P. Los hombres menores de 50 años necesitan al menos 38 gramos de fibra al



FUNDACIÓN IBERCAJA **propone una mirada al mundo que viene**

Con motivo de su 150 aniversario, y con objeto de reflexionar sobre



Josep Borrell, ex alto representante de la UE para Asuntos Exteriores, Felipe Calderón, expresidente de México, y Un-Chan Chung, ex primer ministro de Corea del Sur en la mesa "Interpretando el mundo global".

Pilar Manchón, directora de estrategia de investigación e IA en Google, defendió en el congreso de Fundación Ibercaja su potencial para ampliar el acceso al conocimiento y apostó por regular sus usos. Omar Hatamleh, exdirector global de IA en la NASA, advirtió de que podría redefinir la aportación humana al trabajo. Y Christóforos Pissarídis, Premio Nobel de Economía, apuntó que, frente al temor a una destrucción masiva de empleo, hay que caminar hacia una transformación de las tareas y perfiles profesionales.

