



50s ON TOUR

LIFESTYLE POST 50s

AÑO 1 - Nº 2 - ENERO DE 2019

AYSÉN
BUSCANDO EL PARAÍSO

ESTAMBUL • ORLANDO • EL KALE • CAPILLA DEL MONTE • GUATEMALA • SEXO SIN AMOR? • AKAPACHA

JAMAICA | ANTIGUA | SANTA LUCÍA | BAHAMAS | GRENADA | BARBADOS



EXPERIMENTE LA NUEVA VISION DEL LUJO INCLUIDO®

Los Sandals® Resorts ofrecen una excepcional experiencia All-Inclusive, ofreciendo un diseño revolucionario y lo máximo en lujo 5 estrellas. No cabe duda por qué somos la cadena All-Inclusive más importante, con más premios en nuestro haber que cualquier otra cadena en el mundo.



PARA MÁS INFORMACIÓN, CONSULTE A SU AGENTE DE VIAJES PREFERIDO O VISITE: WWW.SANDALS.ES



ELEGIDO EL MEJOR DEL MUNDO POR 25 AÑOS CONSECUTIVOS

Sandals
THE LUXURY INCLUDED® VACATION

Sandals® es una marca registrada. Unique Vacations Inc, es una afiliada de Unique Travel Corp., representante mundial de Sandals Resorts.

“Puedo recorrer Argentina con Europcar”



Nº1

Tenemos el auto que necesitás en Argentina y en más de 150 países

Europcar
moving your way

• BUENOS AIRES - Aerop. Int. Ezeiza • CABA - Aerop. Int. "Jorge Newbery" • Terminal Fluviomarítima BUQUEBUS • CÓRDOBA - Aerop. Int. "Ing. Ambrosio Taravella" / Terminal Córdoba • MENDOZA - Aerop. Int. "El Plumerillo" / Terminal de Omnibus • BARILOCHE - Aerop. Int. "Tte. Luis Candelaria" • USHUAIA - Aerop. Int. de Ushuaia "Malvinas Argentinas" • SALTA - Aerop. Int. "Martín Miguel de Güemes" • LA PAMPA - Aerop. Santa Rosa • SAN LUIS - Aerop. San Luis • EL CALAFATE - Aerop. Int. "Cte. Armando Tola".

SUMARIO



08 | **NOTA DE TAPA** AYSÉN

24 | **DE MODA** MÁGICA ESTAMBUL

30 | **BAJO COSTO** ORLANDO:
MAGIA CON EL BOLSILLO

38 | **DESDE LA SEMILLA** EL KALE

40 | **BIO VISUAL** MARCELO CUGLIARI

44 | **CUERPO Y ALMA**
BÚHOS O ALONDRAS

46 | **LA QUIERO** THERMOMIX

47 | **SANAR POR DENTRO**
CONSTELACIONES FAMILIARES

48 | **DORMIR LEJOS DE CASA**
PURO KARISMA

50 | **DE PADRES E HIJOS** VIAJANDO
CON MAMÁ

56 | **ARTE EN ZAPATILLAS**
ARTE CARTONERO

60 | **VISIT USA** DALLAS

66 | **MI HOTEL RECOMENDADO**
LA TRADICIÓN DE UN HOTEL
FAMOSO

72 | **TIERRA FEDERAL**
CAPILLA DEL MONTE

80 | **R.S.E.**
FUNDACIÓN AVON

82 | **PLACERES TERRENALES**
SEXO: ¿CON O SIN AMOR?

84 | **MI PUEBLO**
AKAPACHA

88 | **NÓMADES**
GUATEMALA

80 | **POEMA DE UN LUGAR**
RADA TILLY

STAFF

Dirección Editorial: Sandra Kan | **Dirección de Arte:** Juan Pablo Millano | **Diseño Gráfico:** Agustina Alén
Colaboradores de este número: Guillermina Gómer Romero, Lilian Logarzo, Graciela Cutuli, Rogelio González Caballero, Alejandro Suárez, Marcelo Cugliari, Lic. Patricia Faur, Mariel Monente. **Depto Comercial:** Sánchez de Bustamante 614, CP 1173, C.A.B.A., Buenos Aires, Argentina. | **Web:**

AÑO 1 - NÚMERO 2
ENERO DE 2019

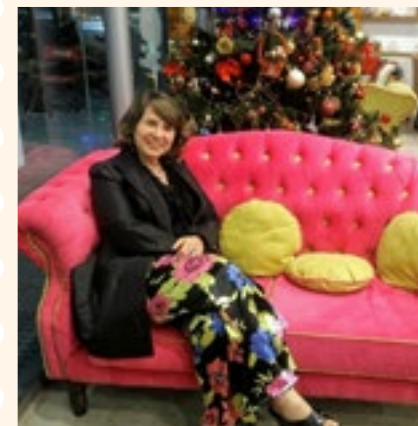
Agradecimientos a:

pixabay.com - freepik.com - flickr.com - disney.com - visitorlando.com - visitdallas.com - visitguatemala.com - Graciela Cutuli - Omar Brest - Sonia Renison - Punto Uritorco



EDITORIAL

OTRO PASO ADELANTE



Cuántos colores de verde tiene la naturaleza? Creo que en mi último viaje a Aysén los descubrí todos. También conocí lo que es el alma patagónica. Esa gente simple, curtida, sabia. Por esa razón elegí para el número 2 Aysén –que en idioma chono sería Achen, algo así como desmoronarse, o el tehuelche Aónikenk, lugar de huemules.

Como sea, uno de los sitios más bellos que habré de visitar jamás en mi vida nómada.

Otra tierra más cercana que me impresionó es Capilla del Monte. Esa tarde que decidí subirme a un micro para viajar 900 o más km desde Buenos Aires durante toda la noche sentí algo que luego corroboraría al llegar durante una entrevista que le hice a uno de esos seres brillantes que viven en el pueblo. Sentí que la montaña me llamaba y de ahí nació la magia.

@50sontour va evolucionando. Madurando por dentro y por fuera. Este segundo número ya tiene más

atributos, más decisiones tomadas y más información generada a partir de ideas de equipo.

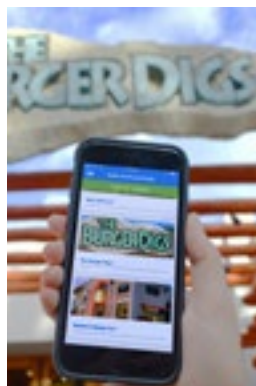
Mi equipo que me acompaña, me aconseja, me enseña. Me quiere como yo lo quiero a él.

Como la vida misma, @50sontour cambia cada número, rotando las secciones según las necesidades que consideramos primordiales para nuestros lectores, para vos. Contamos las cosas desde el alma porque de eso se trata. De sentir. De expresar, de relatar para incentivar. Para que veas que no sos el único que atraviesa lo que te pasa día a día. Buscamos el camino y sentimos ese estímulo de creer que vamos bien.

Fuimos a Orlando, a Turquía, a Dallas, a Bariloche, a Chascomús... Conocimos mucha gente nueva de la cual te contamos detalles y secretos. Viajamos con la vieja y visitamos lugares únicos por primera vez. Nos esforzamos por mejorar. Este va a ser un año mejor. Habrá que construirlo con más valor. ¡¡Feliz 2019!!

Sandra

9 DE TURISMO



UNIVERSAL

NUEVA APP PARA ORDENAR COMIDA

Universal Orlando Resort lanzó oficialmente Mobile Express Pick Up, un nuevo servicio para ordenar comidas en los parques que permite a los visitantes realizar y comprar pedidos de comida y bebidas desde el celular a través de esta aplicación oficial. La nueva app ya está disponible en restaurantes selectos de Universal Studios Florida y Universal's Islands of Adventure. De esta manera una de las cosas más fastidiosas de los parques encuentran su fin a través de la tecnología. El nuevo servicio permite a los visitantes que ahorren tiempo al pedir la comida desde cualquier lugar del parque, incluso mientras esperan al ingreso a alguno de los juegos. /

AVENTURA DESERT TRACKS

Fernando Skliarevsky vive en Las Grutas y es fanático de la Patagonia y de los viajes. Desde hace años comparte su experiencia a través de Desert Tracks, una serie de circuitos tierra adentro en los que se palpa la verdadera esencia de esos lugares mágicos que tiene la Patagonia, en trayectos de 4 a 14 días en vehículos 4X4. Puede ser Las Grutas y las bellezas del Golfo San Matías, la Ruta 40 Sur, o la Ruta Austral chilena, descubrir los secretos del Fin del Mundo, en Tierra del Fuego; o el Valle de Río Negro y la cordillera Neuquina. Desert Tracks tiene varios programas, uno más tentador que otro. Para decidirse, nada mejor que entrar a ver acá:



ECO-FRIENDLY MSC REDUCE PLÁSTICOS

Nadie mejor que los cruceros para cuidar los mares. En MSC militan con el ejemplo y se han comprometido globalmente en eliminar los plásticos de un solo uso, como los sorbetes y la vajilla descartable en todos sus cruceros y también en sus oficinas en tierra. La empresa ha prometido reemplazar todos los productos plásticos de un solo uso para marzo de 2019, cambiándolos por alternativas compostables y biodegradables. MSC sigue firme con su programa de gestión ambiental estudiando el reciclaje para todos los artículos de plástico restante. Su objetivo es contaminación cero para contribuir de esta manera a conservar y proteger el mayor recurso del planeta: el agua. ¡Felicitaciones por esta iniciativa verde!

ESPUMANTE VIP PICNIC EN DOM PERIGNON

Programón es el que propone la famosa marca francesa para sus huéspedes de Lizard Island, en la Gran Barrera de Corales de Australia. Un paseo en barco privado para hacer snorkel en los famosos Clam Gardens y Mermaid Cove. Luego, un mayordomo sirve mariscos acompañados con champagne Dom Perignon 2009. Quienes prefieran la salida nocturna bajo el cielo estrellado australiano, la propuesta se vuelve más sofisticada. "Dining under the stars" propone un menú de 5 pasos (incluida la famosa langosta tropical de North Queensland, red claw yabby y la trucha coral) acompañados con diferentes cosechas de Dom Peri. De esos programas que uno no olvida...



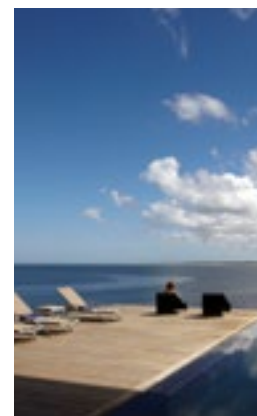
UNITED AIRLINES DIRECTO A NYC

Bodas de papel para el vuelo Bs. As./New York de United Airlines, que ya transportó un total de 140.000 pasajeros y 2.267.962 kg. en tan solo un año. El vuelo que sale diariamente desde Ezeiza y llega a Newark se opera con Boeing 767-400 y cuenta con una capacidad para 242 pasajeros (133 en económica), 70 asientos reclinables en Economy Plus y 39 para Polaris, la clase ejecutiva de United, donde envuelven a los pasajeros en sábanas de Sacks Fifth Ave. y le sirven gastronomía gourmet. En tierra norteamericana los pasajeros pueden disfrutar del VIP Polaris, 8000 mts² donde ofrecen menú de cocktails, amplio menú gastronómico, infraestructura tecnológica, cómodos sillones, hasta 10 cabinas con camas para pegarse una siestita y la posibilidad de una ducha. ¡Esto es vida!

URUGUAY

ESPÍRITU VIK

Si hay lugares con encanto son los espacios creados por Alex y Carrie Vik, quienes escogen lugares descaradamente bellos para instalar sus emprendimientos, a los que les suman obras de arte y diseño de vanguardia. Así son Estancia Vik, a 8 km. de José Ignacio, Playa Vik y Bahía Vik, en el pueblito uruguayo homónimo y La Susana, restaurante y club de playa ubicado en La Mansa (José Ignacio). Estancia Vik ofrece 12 suites de lujo con patios internos enmarcadas en 1600 hectáreas de campo uruguayo, donde se puede desde jugar al tenis en cancha de césped, hasta jugar al polo o al golf, hacer cabalgatas, salidas en bici, o disfrutar de la pileta externa climatizada con una panorámica que deja sin aliento. Consultá más en su web:



ALOJAMIENTO

HILTON DESEMBARCÓ EN PILAR

Tras una inversión de US\$50 millones se acaba de inaugurar un nuevo hotel 5 estrellas en Pilar, el cuarto en el país de la cadena americana. El nuevo hotel tiene una ubicación estratégica, está dentro de Pilar Golf y en la entrada del Parque Industrial, en el km 60 de Panamericana (camino a Pergamino). Tiene 170 habitaciones, piscinas con solárium de madera, spa, salas de conferencias, tecnología de punta y está rodeado nada menos que por el exclusivo Pilar Golf, con sus 27 hoyos agrupados en tres canchas de 9 hoyos cada una. ¡Hoy en uno! para los amantes del golf que se alojen y puedan combinar trabajo más deporte.



MENDOZA

VERANO EN SAN RAFAEL

Año a año la ciudad cuyana se va posicionando como uno de los centros más importantes del oeste de nuestro país, sobre todo en verano cuando a las propuestas gastronómicas y de aventura, se suman los espectáculos artísticos con grandes figuras del espectáculo. Ubicada a 980 kilómetros de Buenos Aires, San Rafael combina montañas con lagos y ríos, bodegas y deportes de aventura, como su famoso rafting en el Río Atuel, tirolesa por el magnífico Cañón del Atuel, trekking diurno y nocturno en el Valle Grande donde se visitan cuevas y lugares con encanto, e inclusive tirobando para volar como un pájaro sobre las aguas del Lago de los Reyunos.



SKY AIRLINES

DERECHOS Y DEBERES DE LOS PASAJEROS

Sky Airlines publicó un decálogo muy útil de derechos y deberes de los pasajeros, que sirven para despejar dudas y saber qué tenemos derecho a reclamar y/o exigir desde que ponemos un pie en el aeropuerto y hasta que salimos del mismo, incluyendo el vuelo. Claro, que como el ejemplo empieza por casa, también hay varios deberes como pasajeros que muchas veces no cumplimos. Si bien la mayoría son de sentido común, nunca está de más refrescarlos sobre todo cuando los nervios por el vuelo acechan, y/o el cansancio del viaje nos puede, y a veces perdemos las buenas costumbres... Compartimos con los quinquenales esta excelente iniciativa de Sky:

Aysén

BUSCANDO EL PARAÍSO

POR **SANDRA KAN**
@50SONTOUR

Una veintena de glaciares, los ríos chilenos más caudalosos y potentes, los lagos más profundos y turquesas y decenas de fiordos e islotes hacen de esta región del sur patagónico una meca para exploradores, aventureros, curiosos y nómades.
Para recorrer y volverse uno con la naturaleza.

Postal única
del imponente
Cerro Castillo.



EL COMIENZO

El viento casi nos tira de espaldas en el aeropuerto de Balmaceda. Y eso que es verano. El viento es sinónimo de Patagonia y estamos tan cerca de Argentina que parece increíble, sin embargo hemos viajado largas horas desde las 6 de la mañana porteña para llegar a media tarde a Coyhaique, la capital de la XI Región chilena de Aysén.

El paisaje del aeropuerto a la ciudad es prueba de la historia de esta provincia gigante de 10,7 millones de hectáreas donde apenas viven 100.000 habitantes. La poda indiscriminada de árboles para surtir de madera al resto de Chile se nota en los cadáveres a ambos costados de la ruta. Árboles alguna vez quemados que nunca se terminaron de descomponer.

Don Mario maneja demostrando que conoce el camino a fondo. Fue un antiguo carabinero que al retirarse decidió dedicarse al turismo. "Hace falta gente que muestre qué linda es mi tierra", me dice. Rodrigo, mi viejo amigo, vino a buscarme para guiarme nuevamente por esta tierra secreta. Ya vine seis veces y siempre quiero volver. Ambos son amigos de tiempo atrás, pero es intenso el reencuentro.

Aysén es una de las puertas de entrada a los más bellos paisajes de la patagónica y fría selva valdiviana. Verde y agua por doquier hacen del entorno un homenaje a la naturaleza virgen e indómita. Ríos, lagos y fiordos, cuya columna vertebral es la Carretera Austral, con sus casi 1000 km de extensión, alrededor de la cual se desparrraman pequeños pueblos donde uno conoce el Chile profundo, el que pocos han visto alguna vez.

No estoy tan segura de que querer que este secreto se haga masivo. No lo cuentes, al menos no a muchos.

RUMBO A LA CARRETERA AUSTRAL

A medida que me voy internando en los circuitos, después de llegar a Coyhaique —la capital— e instalarme, me empiezo a sentir chiquita. No hay grandes edificios. La mayoría de los hoteles son boutique, muy lindos y modernos pero con un fuerte toque rústico que los hace particulares.

Ya saliendo de la pequeña ciudad, los caminos están atestados de gigantescas nalcas, cuyo fruto probé en el desayuno, Helechos, cactus, hongos, acacias, cipreses, arrayanes, todo es una explosión de verde. Mientras ca-



mino me pregunto: ¿cuántos verdes tiene la naturaleza?

El viaje es de recorrido. La opción es una semana hacia el sur o hacia el norte, en auto. Primero vamos al corazón austral, el objetivo es el Campo de Hielo Patagónico Sur, hasta donde llegaremos con la nueva embarcación de Robinson Crusoe Deep Patagonia, el Quetru, hasta el pie mismo de la montaña de nieve más grande, el Gran Glaciar O'Higgins.

La Carretera Austral está pavimentada hasta Cerro Castillo y el resto es de ripio así que el viaje se hace lento y la mejor temporada es entre octubre y abril, porque hay poca o nada de nieve.

Pasando el pueblito del Cerro Castillo, ya en Puyuhuapi, entre selva y bosque, se abre el camino y aparece un lago de deshielo y el Ventisquero colgante del Parque Queulat pasando Puerto Cisnes.

En primavera explotan las flores. Quizás los chonos sean las más silvestres flores de la Patagonia. Pero nada como un entorno de magaritas sobre las cabañas construidas en ciprés. Típico alojamiento que podrás encontrar a lo largo del camino.



Blancos glaciares cubriendo de hielo y frío la vasta geografía, bosques de leyendas y memorias, cielos que parecen eternamente azules, vientos zigzagueando entre montañas, cayendo sobre los lagos, fiordos y costas de mares indómitos.

Aysén es un sitio de incomparable belleza, que guarda los secretos de los sitios poco explorados y las leyendas propias de aquellos lugares ubicados en el confín mismo del continente. Situada entre la Región de Los Lagos en el norte y la Región de Magallanes, Aysén es la menos conocida de la Patagonia chilena, lo que convierte a su atractiva geografía en un lugar de naturaleza prácticamente en estado puro. El camino rodea gran cantidad de canales marítimos, fiordos y caudalosos ríos.

**Dos enclaves**

Rumbo al norte de Coyhaique, bordeando siempre el Simpson, están Puerto Aysén y Puerto Chacabuco, a los cuales se llega tras atravesar miradores como el Luis Marchant y las caídas de aguas de las cascadas Velo de la Novia y de la Virgen.

Puerto Chacabuco es el centro fluvial desde donde salir a descubrir ríos y mares, entre los bosques nativos,

fiordos y canales como el Parque Nacional Laguna San Rafael, declarado Reserva Mundial de la Biosfera.

Paraíso de la producción del salmón chileno, Puerto Aysén es un pequeño pero no menos importante en el contexto de la región. Desde este puerto, cuyo corazón es el fiordo de Aysén, los visitantes pueden realizar excursiones al Parque Aikén del Sur.



La capital

A la hora de recorrer la región y armar itinerarios, es imposible obviar Coyhaique. Fundada en 1929 y emplazada en un hermoso valle de suaves lomas, Coyhaique es la capital de la Aysén. Tranquila y casi bucólica, está amparada por el cerro Divisadero y rodeada de los ríos Simpson y Coyhaique.

Recorrer los rincones significa conocer el Museo Regional, la Plaza del Pionero con su tradicional Monumento al Ovejero o la Feria de Artesanos, epicentro de artistas de toda la región que convergen hasta aquí con sus diferentes creaciones.

Saliendo de la ciudad y siguiendo la ruta que orilla el caudaloso río Simpson, es posible visitar la Piedra del Indio, una roca viva tallada por el viento patagónico a lo largo del tiempo que bien puede considerarse una de las postales inequívocas de la región. Desde aquí, hacia el noroeste, el visitante puede sumergirse en la Reserva Nacional.

Coyhaique cuenta con decenas de senderos y circuitos peatonales, la Laguna Verde, los valles circundantes y puntos panorámicos especialmente pensados para poder obtener una panorámica del valle a menos de cinco kilómetros de distancia del centro. Algo más allá, la región ofrece el denso paisaje del lago Elizalde, que con su alargada fisonomía corre entre bosques de lengas y coigües de particular belleza, al tiempo que constituye un verdadero paraíso para los pescadores por la abundancia de truchas que pueden encontrarse en sus aguas.



Los parques

Más del 50% de la superficie de Aysén corresponde a áreas protegidas, de las cuales cinco son Parques Nacionales, doce son Reservas Nacionales y dos son Monumentos Naturales. Es un enorme territorio natural donde el paisaje es total protagonista, día y noche, de la potente madre tierra. El listado de los parques es el que sigue: Reserva Nacional Lago Rosselot, Parque Nacional Queulat, Parque Nacional Isla Magdalena, Parque Nacional Isla Guambin, Reserva Nacional Guaitecas, Reserva Nacional Lago Carlota, Reserva Nacional Lago las Torres, Reserva Nacional Mañihuales, Reserva Nacional Trapananda, Reserva Nacional Río Simpson, Monumento Natural Cinco Hermanas, Reserva Nacional Coyhaique, Monumento Natural Dos Lagunas, Reserva Nacional Cerro Castillo, Parque Nacional Laguna San Rafael, Reserva Nacional Jeinimeni, Reserva Nacional Tamango, Reserva Nacional Katalalixar y Parque Nacional Bernardo O'Higgins.



RUMBO A LAS CAPILLAS DE MÁRMOL

En plena Carretera Austral, en el tramo entre Coyhaique y Puerto Tranquilo y el más pequeño Puerto Guadal, rumbo al sur, se van descubriendo algunos de los más intensos paisajes.

César nos atiende a lo grande. Tras el almuerzo esperamos que el viento amaine para abordar las lanchas de madera y sumergirnos en el hito geográfico Cuevas de Mármol, en el Lago General Carreras, también conocido como Chelenko -que en el idioma tehuelche significa aguas turbulentas. Así están, turbulentas, y nos envolvemos en las capas de plástico para arrancar con rumbo opuesto al desagüe en el Lago Bertrand que finalmente caerá en el Río Baker, que es el más caudaloso del país.

La gran masa de agua parece mar. Es el Lago más grande de Chile, el segundo de Sudamérica con 978 km² de superficie y se extiende hacia nuestro país, Argentina, donde es conocido como Lago Buenos Aires.

A los costados se ven de lejos las cumbres del San Lorenzo y el San Valentín, dos de los cerros más hermosos de la región de acuerdo a algunos montañistas expertos que han hecho pico en ellos.

En el centro del Lago, la barca se sacude y uno piensa "Que hago aquí? No se ve nada más allá. Adónde iremos?". Y es entonces que César, con su sonrisa traviesa, vuelve a decir "sean pacientes, ya llegamos y se van a olvidar del frío y la llovizna".

En Aysén es habitual la llovizna pegajosa que dará como resultado la vegetación multicolor, con chochos lilas, blancos y rosados, lirios y ramilletes de flores amarillas además de árboles entrelazados en marañas impenetrables.

El lanchón baja la velocidad y ahí todos preparan sus cámaras porque algo se avecina. El hotelero devenido navegante señala y dice "Allá están". Pero nadie ve nada hasta estar muy cerca.

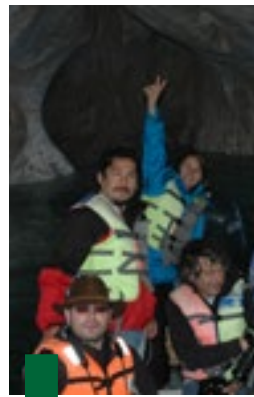


Todos coincidimos en que las Capillas de Mármol son algo increíble. Uno finalmente no termina de decidir si todo el mundo debe conocerlas o dejarlas así, silenciosas y ocultas entre los acantilados de la costa.

Hemos llegado a pesar del viento y la marea baja un poco, lo que permite ingresar en la Catedral, una espiral de mármol puro que se ve celeste o turquesa dependiendo del sol.

Estos afloramientos de mármol se elevan a lo largo de una gran franja costera donde agua y viento han ido labrando el paisaje a la altura de la superficie, creando cuevas, cavidades y grutas de caprichosas formas donde la luz conforma una visión de especial belleza. Las Capillas de Mármol son sin dudas uno de los secretos mejor guardados de toda la Patagonia Chilena.

Tras una fiesta del pueblo en agasajo al grupo, regada



Con Rodrigo Mansilla, Héctor Medina y César entrando en la Catedral.



QUÉ HACER

- › La Carretera Austral con su variado recorrido panorámico.
- › Puyuhuapi y las Termas del mismo nombre.
- › La pesca deportiva en toda la región y muy especialmente en el Río Baker.
- › El mundialmente famoso Glaciar San Rafael.
- › Las artesanías de Puyuhuapi y de Puerto Aysén.
- › El Lago General Carrera.
- › Las 19 zonas protegidas: Parques, Reservas y Monumentos Naturales que incluyen: los Andes Patagónicos, los Campos de Hielo Norte y Sur, glaciares y ventisqueros, selva pluvial, fiordos, islas, canales, ríos, lagos, y recursos termales.



de vino tinto y guitarras, la Carretera Austral sigue camino rumbo al sur, donde se despliega el Campo de Hielo Sur y sus profundos glaciares.

EL PUEBLO DE PASARELAS

Antes de llegar al objetivo cargamos lo indispensable en una mochila, abandonamos el auto a la entrada del pueblo y somos invitados a dormir en un hermoso hotelito. Para llegar caminamos al menos uno o dos kilómetros de pasarelas de madera que conforman las calles de Tortel. Subimos y bajamos escaleras, atravesamos plazoletas, sorteamos quioscos devenidos en almacenes y un par de bares y restaurantes.

Todas las casas dan a la ensenada de la desembocadura del Río Baker, el que más allá se transformará en el indómito Golfo de Penas.

Como en casa

La Junta está a poco más de 250 km al norte de Coyhaique en la unión de dos verdes valles rodeados de los ríos Rosselot y Palena. Sus campos verdes y extensos facilitan una variedad de productos que abastecen gran parte de la Región. Bosque y río la transforman en un lugar ideal donde aprovechar gran cantidad de actividades al aire libre como la navegación y la pesca en su estilo trolling, con mosca o spinning.

En el "Pueblo del Encuentro", viven unas 1300 personas. Siempre realizan eventos, reuniones sociales, actividades deportivas, de las cuales participan visitantes de todo el territorio como la

reconocida Bajada del Palena, que se realiza cada verano. Durante el día visitamos el Lago Verde, el Valle de Mirta y llegamos hasta el puerto Raúl Martín Balmaceda. No quedó mucho tiempo para más. Un pisco perfecto, cerveza artesanal y amplias sonrisas nos recibieron cuando llegamos a Espacio y Tiempo, donde Connie y Alan construyeron una vida juntos alrededor de un hotel alegre y muy equipado donde cada noche se siente el aroma de las comidas caseras. Fueron sus historias de colonos, ganaderos y agricultores las que nos permitieron palpar la vida cotidiana de hombres y mujeres

que, luchando contra un clima difícil en invierno y mucha soledad en verano, hilvanaron sus vidas desde los primeros asentamientos en la década del 30.

Espacio y Tiempo tiene 9 amplias y confortables habitaciones. Connie, con su entusiasmo, nos cuenta "nos esforzamos por recibir a nuestros huéspedes en un ambiente acogedor rodeados de verdes jardines y frente a las montañas de la Reserva Nacional Lago Rosselot con lo necesario para que disfruten de un verdadero descanso. Nuestra cocina se caracteriza por ingredientes de primera calidad y la mano cariñosa de nuestros

cocineros, con quienes buscamos a través de la gastronomía añadir lo necesario para la mejor estadía. "Nuestro deseo es convertirnos en un mundo de soluciones para el turismo en la Carretera Austral, ofreciendo calidez y calidad en todo lo necesario para disfrutar desde La Junta, los atractivos naturales del norte de la Patagonia"

Este año incorporaron el servicio de un Chalet de Montaña con capacidad para 4 o 5 pasajeros totalmente equipado para quienes quieren extender su estadía por unos días más, disfrutando de las comodidades de una casa amplia donde vivir como en casa.



Las formas caprichosas del pueblo acompañan una geografía accidentada que se divide en sectores sobre una zona de archipiélagos con infinitas islas, canales y estuarios, frente a otra de escarpadas cordilleras coronadas por glaciares y cortadas por estrechos valles. Esto obligó a construir las casas a lo largo de una serie de pasarelas para poder desplazarse sin problemas. Todo es madera nativa de Ciprés de las Guaitecas, que abunda en la zona. Existe una larga pasarela al borde del

mar y otras discontinuas que circulan a mayor altura, interconectadas por interminables escaleras. Por algunas de las pasarelas corre la matriz de agua potable del pueblo.

Visitada por arquitectos de todo el mundo Caleta Tortel es única por su gente, patagones de Chiloé que llegaron hace muchos años con sus costumbres e historias. Pero esa es otra historia y hay que seguir. Una noche y una cama reconfortante ayudan para levantarse temprano, volver a encarar los escalones de interminables escaleras y llegar al auto para llegar a mediodía a Cochrane.

Vamos llegando a O'Higgins con una gran expectativa. Estamos muy al Sur y cerca de la famosa Laguna del Desierto. A 110 km sigue

estando Argentina. Por eso aquí todos toman mate, hablan de Che y aman las tortas fritas, jugar al truco y el Chamamé, así como la ranchera y el paso doble.

Curiosas historias de la Patagonia Integrada con la que sueñan muchos de los que se dedican al turismo. Un mundo único que tuvo el privilegio de compartir como una habitante más. Un mundo verde esperanza tan cerca del paraíso en la tierra. Y tan lejos.



Cómo llegar

Aéreo Sky Airlines Bueno Aires/Balmaceda US\$ 212 aprox sin valija en bodega. Miralo acá:



Dónde dormir

> Tours Tortel/Capillas de Mármol desde Coyhaique US\$ 587 Son días y 6 noches. Miralo acá:

> Carretera Austral: total US\$ 1071. Son 10 noches y 11 días. Miralo acá:

> Espacio y Tiempo, Hotel en La Junta u\$s 162 por noche en base doble. Miralo acá:

> O'higgins con Navegación al Gran Glaciar: US\$ 497. Incluye 3 noches de alojamiento en Lodge Robinson Crusoe Deep Patagonia. Miralo acá:



Más info:

Web Oficial:

Los primeros habitantes

Desde la Prehistoria, los habitantes de la zona fueron los Tehuelches, indígenas autodenominados Aónikenk o Tzónecas. Eran cazadores y recolectores nómades, de alto tamaño (cerca de dos metros), que habitaban en clanes de pequeñas tolderías. Parecían provenir del territorio de la Pampa hasta llegar a las inmediaciones de río Baker, aunque también se los supone emparentados con los Onas o Selknam de Tierra del Fuego.

Al llegar los europeos, los Tehuelches habitaban desde el río Santa Cruz hasta el Estrecho. Magallanes los llamó, en la costa Atlántica, Patagones y al territorio, Patagonia. Según su cronista Antonio de Pigafetta -quien los describe directamente como gigantes- el término provendría del tamaño de las huellas de sus pies. Hacia el siglo XVIII, eran diestros con el caballo y el comercio. Sus tolderías servían para el hospedaje de viajeros y exploradores blancos. Hoy, sin embargo, esta raza ha desaparecido, tras años de conflictos con los conquistadores y diezmados por enfermedades introducidas.

En el lado costero también había indios canoeros Alacalufes o Kaweshkar, cuya vida se había establecido navegando entre los fiordos y obteniendo recursos alimenticios del mar. La conquista del Aysén aún está en proceso. Comenzó con campamentos de trabajo del alemán Felipe Westhoff (Melinka, 1859), del empresario Ciriaco Alvarez (Río Alvarez, 1880), del comerciante germano Antonio Emhardt (Islas Los Leones, 1888) y del galés Juan Richard (Ñireguao, 1896).

La colonización oficial se inicia en el siglo XX por sociedades ganaderas y explotadoras en ríos Simpson y Baker, dando origen, entre otros poblados, a Villa Cerro Castillo, el año de 1906.



EN PRIMERA PERSONA

ESPACIO PARA EL ASOMBRO

A veces tener gran expectativa es peligroso. Cuando uno viajó mucho y vio maravillas mundanas, siente que casi no queda lugar para el asombro.

Llegar a O'Higgins por tierra, recorriendo cada tramo de la Carretera Austral hacia el sur fue una experiencia con todas las letras y de las que no son fáciles de olvidar. Aún en verano el clima es riguroso, sobre todo cuando una es friolenta como yo, que me atreví a llevar ropa de nieve y anduve con ponchos y gorras de lana, sobre todo a medida que nos acercábamos al sur. Eso había robado varias sonrisas a los locales, que en mangas de camisa celebraban los 2 o 3 grados centígrados de las noches de verano.

En el camino pisamos muchas tierras casi inexploradas que otros osaban recorrer en bicicleta. Incluso nos cruzamos con una pareja que llevaba un carrito atrás donde dormía plácidamente un bebé de unos 8 meses. Juro que no hablaban una palabra de español, y dada la característica patagónica, no entendíamos muy bien cómo habían hecho para recorrer tantos kilómetros en dos ruedas y, además, estar bien comidos y dormidos durante sus 3 meses de recorrido.

Don Mario fue en todo momento un avezado chofer a pesar de las curvas y pozos del camino. La Carretera es de ripio y luchan por su mantenimiento, pero el clima la afecta. Incluso en algunos sectores tuvimos que sortear algunos desplazamientos del camino y cruzar en barcaza para continuar.

Cuando llegamos leemos Robinson Crusoe - Deep Patagonia. No podía tener otro nombre. Rara esa sensación en la cual ni siquiera el GPS parece poder indicarte exactamente dónde estás. Lo mismo le debe haber sucedido a Robinson Crusoe, a quien este Lodge le rinde culto en todo el espacio.

“Robinson Crusoe se construyó pensando en

espacios diseñados para la contemplación. La arquitectura recuerda a los grandes galpones patagónicos, y nos invita a recrear los sentidos en lo más puro de la naturaleza, viviendo un retorno a la libertad”, nos cuenta Alejandro Macaya, uno de sus dueños, al recibirnos.

Hay diferentes espacios en el Lodge. Uno es el área vidriada que permite sentir el viento y la lluvia sentado junto a mullidos cojines. Otro es el atilillo donde es posible revisar los mapas de



la zona, libros y videos. Lo que más disfrutamos luego de instalarnos cada uno en su habitación, fue la posibilidad de disfrutar junto al calor del hogar de una evocativa lectura acompañada de un buen vino chileno. Al exterior de las habitaciones se instalaron unos “Hot Tubs” o tinas calientes para relajarse con un burbujeante baño admirando la belleza de una noche estrellada como recompensa de un largo día. A tanto no me animé.

La decoración interior es simple y elegante, matizada con elementos de la zona conformando un estilo personal y único. Lo mejor de todo

fueron las camas con mantas que acompañaban la aislación térmica, dotada de calefactores eléctricos que me ayudaron a olvidarme del frío, la lluvia y el viento. Temprano a la mañana, con el abrigo de rigor, partimos hacia el embarcadero. A bordo ya del Quetru fuimos rumbo al Gran Glaciar. La inaugurada nave era firme luchadora contra el oleaje y el viento. Un perfume marino helaba la nariz pero fue imposible quedarse quieto y no querer mirar de uno y otro lado. La Patagonia profunda no es donde todo termina. Es donde uno aprende a estar consigo mismo y negociar con la naturaleza todos aquellos instintos que hemos perdido con la sociedad de consumo. Tras unas horas, al llegar frente al Gran Glaciar, ya ni es asombro, es comprender cuán pequeño es uno frente a la Madre Tierra. Parada allí, desde el barco, en silencio, contemplé la placidez brutal de esa inmensa montaña de nieve y sentí cómo me corría la sangre por las venas. Me sentí viva y chiquita. Me sentí grande de una emoción nueva que jamás voy a olvidar.

Dejé la cámara de fotos, dejé el celular, me olvidé de mis compañeros de travesía y me dejé emocionar sin límite. También lloré. Fue imposible no llorar y me sentí completa. Ni el esfuerzo de un viaje largo, ni las horas en camioneta, ni los sinsabores que pudiera haber llevado conmigo pudieron impedirlo.

Fui la gran nómada que soy. Fui Robinson moderno. Fui poesía y conmoción mientras el Gran Glaciar demostraba su poderío. La vida me regaló ese viaje para comprenderla un poco más. Aysén, la nieve eterna, el bosque frío y ese mar indómito se hicieron parte de mi.

Y fue para siempre.

S.K.



**ROBINSON
CRUSOE®**

VILLA O'HIGGINS
Región de Aysén • Chile
www.RobinsonCrusoe.com
Info@RobinsonCrusoe.com



Nuevo Chalet de Montaña

Viva naturalmente la Hospitalidad Austral en Espacio y Tiempo!




El chalet

El hotel



 **Espacio y Tiempo**
Hotel de Montaña

 Carretera Austral 399
La Junta
Aysén - Patagonia Chile

 (+56 67) 2314141 / (+56 9) 9222 9220
 www.espacioytiempo.cl
 info@espacioytiempo.cl



ESTÉTICA

ESMALTES SALUDABLES

Pocos saben que algunos esmaltes de uñas pueden estar fabricados con productos tóxicos para las uñas y para la piel que la rodea. Por eso la importancia de siempre elegir buenos esmaltes, como son los de Jessica Cosmetics, que trabajan en City Nail & Spa, en el barrio de Palermo. En plan de encarar esmaltes durables y coloridos para el verano City Nail & Spa ofrece una amplia gama de colores que se adaptan a la personalidad de cada uno, desde verde menta para las más osadas, hasta los rojos para quienes no se atreven a tanto. Dicen las chicas de City Nails que cada color tiene su significado, los morados evocan originalidad, fuscias para los espíritus soñadores, rosados para las románticas, amarillos para las atrevidas, etc. En City Nails & Spa hay colores y motivos para todos los gustos. Inclusive el nail art con tonos dorados y temas florales. El verano es el momento ideal para salir de la estructura. Podés seguirlas en [www.citynails.com.ar](#) y sumate a las promociones que tienen.



PETS

TODO A DOMICILIO

La tecnología hace maravillas en la vida de las personas. Y en la de las mascotas también. Así lo logra el nuevo servicio de MisPichos.com el primer delivery online de alimentos y productos para mascotas con envíos gratis y en el día a Capital y Gran Buenos Aires. En pocos pasos podés solucionar un imprevisto: entrás a la página, seleccionás el producto, el rango horario de entrega y por supuesto el lugar adonde querés recibir. Además tiene la comodidad de pagar con tarjeta crédito, débito o al contado contra entrega. Tiene un catálogo con más de 500 productos, inclusive marcas difíciles de encontrar. Un plus: tienen disponible un asesor nutricional para recomendar cuál es el alimento adecuado para tu mascota.



EN CASA

LA SOLUCIÓN AL MAL HUMOR

Apareció el antídoto contra el mal humor que causan los percances domésticos como las pérdidas de agua, cortocircuitos, caños rotos, pérdidas de gas, filtraciones, humedades, y la búsqueda frenética de conseguir un buen plomero/electricista/gasista que además sea confiable. La solución tiene un nombre y un lugar: Home Solution. En un click planteás el problema y tenés la respuesta en minutos con presupuesto incluido. Home Solution funciona en Argentina desde 2015, también está presente en otros países de Sudamérica, con más de 12.000 profesionales registrados para resolver problemas y más de 500.000 visitas mensuales. Inclusive si tenés algún oficio y profesión en alguno de los rubros podés inscribirte como prestador.



ALTERNATIVA

A TODO PEDAL

En las grandes ciudades del mundo cada vez más personas adoptan las bicicletas como medio de transporte para ir al trabajo, salir a hacer compras o para pasear. Motivos sobran: al ahorro en transporte o nafta y el estacionamiento se suma una nueva excusa para hacer actividad física, además del placer de pedalear con el aire acariciándonos la cara. Mirabella Cycles trajo a Argentina la marca italiana Adriática (fundada en 1946 en Pesarò) que tiene una línea de bicicletas con diseños muy atractivos, vintage, bicis para hombres y mujeres, MTB para los más jóvenes y la última novedad, las E-bike, asistidas con motor eléctrico. Si querés verlas y elegir la tuya, podés hacerlo en su sitio web: [www.mirabella.com.ar](#)



ASISTENCIA EN VIAJE

NUEVA APP DE ASSIST CARD

ASSIST CARD anunció el lanzamiento de la nueva versión de su app para dispositivos móviles. Top entre las aplicaciones de asistencia al viajero, mejoró las múltiples posibilidades de contacto con la compañía y sus profesionales médicos, permite llamar directamente o realizar una consulta por videoconferencia o chatear con un operador. La app permite presentar reintegros de asistencia y visualizar de manera simple el estado de las solicitudes y requerir un médico a domicilio o asistencia por pérdida de equipaje desde cualquier lugar. Además la app cuenta con una aplicación de realidad aumentada llamada LOOP Your World que permite buscar los puntos de interés más cercanos y obtener información sobre los mismos mientras se los recorre. Descargala acá: [http://www.assistcard.com.ar](#)

Mágica Estambul

POR **LILIAN LOGARZO**
@lilian.logarzo

"Siempre que tengas miel en tu tazón, su abeja llegará desde Bagdad."

Nazim Hikmet

Viajar a Turquía... conocer Estambul, perderme por sus calles, reencontrarme en una ciudad bendecida por el paso del tiempo. Ese era mi sueño. Y quizás el de muchos que anhelan sumergirse en otras culturas, otras latitudes, lejanas y exóticas.

Y fue pisar ese suelo, y sentirme anclada a él. Fue necesario volver muchas veces y aún lo es, tal la fascinación que atrapa y envuelve.

El Estrecho del Bósforo, que conecta el Mar de Mármara con el Mar Negro, separa y une, Asia de Europa.

SU HISTORIA

Antigua capital de los imperios romano, bizantino y otomano, su riqueza cultural, arquitectónica y artística es un imán para cualquier viajero.

Turquia es, junto a Grecia y Roma, la cuna de nuestra civilización. La guerra de Troya dio lugar a la expansión de la cultura asiática hacia Occidente.

Los turcos están muy orgullosos de su país, como todos aquéllos que han sido capitales de imperios.

Es una ciudad muy segura, contrariamente a lo que muchos de ustedes puedan pensar. Pueden salir a caminar de noche sin tener que estar preocupados mirando para todos lados. Nadie los va a molestar, a lo sumo algún piropeador porque los turcos... son muy piropeadores.

La red de metro, buses y hasta un funicular la comunican rápidamente con cualquier sitio adonde quieran ir; pero si realmente quieren conocer la ciudad, tienen que caminarla. Van a encontrarse con esas pequeñas delicias visuales que sólo caminando se encuentran.

A las orillas del Bósforo se encuentra el punto más bajo de la ciudad, y a medida que te adentras en ella, la ciudad empieza a empinarse de una manera inusual, van a encontrarse más de una vez "escalando" una calle para poder llegar, por ejemplo, a la Torre Galata o al Gran Bazaar (por eso el funicular no es para nada exagerado).

En cuanto al trazado, las calles de Estambul se asemejan mucho a un laberinto del Siglo XVII, olvidense de las cuadrículas! las calles corren en todas direcciones como si fueran ramas de un árbol, por eso es muy importante buscar puntos de referencia, por ejemplo, el Bósforo, alguna mezquita o la torre Galata.

Hay que prestar atención para cruzar una calle, el caos de autos es permanente e invariable a cualquier hora del día, y ojo! que aquí la prioridad no es del peatón sino de las camionetas y los autos, así que... a cuidarse y mirar para todos lados.



Lámparas típicas turcas en un local del Gran Bazaar.



Tranvía de época que recorre la calle Ishtikal, en el barrio de Taksim.



Pero el caos... no es sólo vehicular, es también peatonal. La cantidad de gente que camina por la calle es sencillamente asombrosa, gente cargando carros llenos de cosas para el Gran Bazaar, gente que te quiere vender algo, gente que curiosa, turistas, gente, gente y gente... pero es un caos hermoso, porque es donde se "palpita" la ciudad, se siente su cultura, se asombra con las costumbres mientras se recorre sin rumbo.

Es un viaje inolvidable, no sólo Estambul, todo Turquía es sorprendente y única, monumentos, palacios, bazares, calles serpenteantes, mezquitas, mercados... oro, plata, especias, frutas, aromas, sedas... quedarán encandilados, como en ningún otro destino al que puedan viajar, se los aseguro.

EL GRAN BAZAAR

El Gran Bazaar (sí, con dos a) es, sin duda, atrapante! Es una pequeña ciudad dentro de la "gran ciudad" que es Estambul. Alfombras, joyas, relojes, lámparas de mil colores, remeras, narguiles (pipas de agua o shisha, como se la llama en Egipto), accesorios locos, tapetes, banquetas, perfumes, aceites para el cuerpo... una fiesta para los sentidos!!!

Entrar aquí es un viaje en el tiempo, es volver al pasado y sentirse en otra época, en otro mundo. Calles sin fin que, aunque intentes hacer un mapa en tu mente para reco-

rrerlo, es prácticamente imposible. Un giro a la izquierda, otro a la derecha, y después de 2 minutos ya no tienes idea por dónde entraste. Perderse por sus interminables pasillos es toda una aventura, ahora, claro está, un buen consejo es mirar siempre por que puerta se entra... porque seguro, pero seguro! que no vuelven a encontrar la misma puerta nunca más!

Tómense el tiempo que sea necesario (horas!!), los vendedores son un poquito cargosos pero gentiles y simpáticos, y siempre van a ofrecerte una tacita de té.

Regla de oro: hay que regatear. Si no, se ofenden, porque piensan que no son buenos vendedores. En serio, es así! ¿Cómo se regatea? Si son 2, es facilísimo. Les cuento qué hacíamos con Silvia, la amiga con quien viajé. Primero preguntar el precio en varios lugares, luego regresamos al que estaba más barato, o al local donde está el artículo que nos interesa (por color, diseño, por lo que fuere) y tratar de bajar el precio hasta lo que estamos dispuestos a pagar por él. Por ejemplo, Silvia quería un narguile pero tenía que ser naranja! y estaba dispuesta a pagar hasta 35 liras turcas. Después de recorrer ochocientos mil locales (y en ninguno había otro naranja, pero ya sabíamos el precio), le preguntamos al vendedor a cuánto se lo dejaba, nos dijo 85 liras turcas. Lo miro fijo y le digo 35 (así, directo). Me dice que no acepta, me la deja a 65. Entonces empieza el acting, lo miro espanta-

Palacio Dolmabahce

Alejado de las principales atracciones de la ciudad, se encuentra en la parte norte de Estambul, pasando la Plaza Taksim, al este del Estrecho del Bósforo. Fue el primer palacio de estilo europeo en la ciudad, construido entre 1842 y 1853. Es imperioso visitarlo, tomar un té disfrutando por ejemplo de la enorme araña de cristal de Bohemia, regalo de la reina Victoria, que se encuentra en la estancia central y que cuenta con 750 lámparas y pesa 4 toneladas y media. Aquí pasó sus últimos años Mustafá Kemal Atatürk, fundador y primer presidente de la Turquía moderna.

da (hablo en primera persona porque mi amiga no se animaba a bajar ni 1 lira), abro los ojos enormes y digo NI LOCA! (en español, por supuesto! y a propósito). Carísima!! y damos media vuelta y hacemos que nos vamos. El vendedor dice 50 (ya casi estamos llegando a lo que queríamos pagar). Me doy vuelta, le digo NO NO NO TENEMOS! VAMOS, SILVIA, VAMOS TE DIGO!! empiezo a caminar y me voy... ella viene MUDA atrás... y más atrás, viene el vendedor que por supuesto me alcanza, me para y me dice "ok, 35". No pueden imaginarse lo divertido que es toda la situación.

LA MEZQUITA AZUL

La más bella de todas. Llamada así por el color de los azulejos que decoran su interior.

Es la mezquita del Sultán Ahmed, construida en el siglo XVII y considerada la última gran obra del arte otomano. Se construyó frente a la Basílica (hoy Museo) de Santa Sofía, en el lugar que ocupaba el Gran Palacio de Constantinopla. Incluso una parte del templo descansa sobre los cimientos de ese palacio. Está formada por una

sucesión de cúpulas, que aumentan de tamaño hasta llegar a la enorme cúpula central, que tiene 23 metros de diámetro y 43 de altura.

Su entrada es gratuita y está abierta de 9 a 19 horas, excepto en los momentos de oración. Se debe entrar descalzo y con ropa apropiada (hombros y cabeza cubierta). De todos modos, en la entrada proveen de prendas que se devuelven a la salida.

Es una sensación y un sentimiento muy potente, al menos lo fue para mí, entrar en esta mezquita, caminar descalza por esa alfombra tan suave, tan increíblemente impecable y admirar esos miles de azulejos azules decorados con tulipanes, flores, frutas y cipreses, todos realizados a mano!!! Es, sencillamente, majestuosa.

MERCADO EGIPCIO O BAZAR DE LAS ESPECIAS

Si se imaginan algo similar al Gran Bazaar... error. Este mercado es infinitamente más pequeño, son sólo 2 cuerdas, en forma de cruz. Se encuentra cerca de uno de los puentes que conecta el Cuerno de Oro con la parte norte de la ciudad.

LA MEZQUITA AZUL

Es una de las más bellas del mundo, llamada así por el color de los mosaicos que decoran su interior.

Curiosidades

* Si ven dinero tirado dentro de una tienda, ni se les ocurra agacharse a levantarla, como tradición, el dinero de la primera compra, los vendedores se lo pasan por la cara y lo tiran al suelo. Creen que eso les traerá buena suerte y buenas ventas para ese día. Si no quieren volver con una mano menos, mejor dejen la plata en el suelo!

* Los viernes las calles se llenan de mujeres, de todas las edades, con sus cabezas cubiertas. Pero el resto de los días son contadas con los dedos de la mano. Es que aquí, por ley no está permitido cubrirse la cabeza en las oficinas públicas.

* Nadie habla inglés, nadie habla español (o muy pero muy poco). Pedir hielo en un restaurante es misión imposible!

* En el Palacio Topkapi, en el museo de las reliquias, está el Bastón de Moisés y el Arco de Mahoma.

* Pollo con miel. poco para explicar de este plato, sólo que en Estambul lo preparan de manera exquisita. No se lo pierdan!

* Cuenta la leyenda que un pescador encontró el diamante del cucharero (que se expone en el Palacio Topkapi) entre un montón de basura, un joyero le dijo que era vidrio y le dio tres cucharas por ella... de ahí su nombre.



Interior de Haghia Sofía (Santa Sofía).

A preparar el olfato, porque es un viaje... inolvidable!!! Además de especias, obvio, se pueden comprar y degustar comidas típicas turcas, dulces y todo lo referente a su gastronomía.

En el primer piso funciona un comedor, no se lo pierdan, no lo olvidarán.

Recomendaciones: comprar chauchas de vainilla, canela en rama (tamaños increíbles), algún curry, estragón, azafrán, y mil y una variedades de té, en especial recomiendo el té del sultán; lo envasan todo al vacío así que, ningún problema para transportar.

EL PALACIO TOPKAPI

Una de las principales atracciones de la ciudad, quedarán embelesados por su belleza, sus tesoros, sus jardines, su arquitectura, sus colores, su cafetería junto al Bósforo.

Otrora centro administrativo del imperio otomano, desde el 1465, está situado entre el Cuerno de Oro y el

Mar de Mármara y está constituido por varios edificios rodeados por cuatro patios.

Actualmente es un museo, y les recomiendo sino lo hacen en tour, alquilar la audioguía ya que hay mucho detalle y mucha historia por conocer.

El tesoro es uno de los más espectaculares del mundo. Las piezas provienen de diferentes lugares, algunos regalos de mandatarios extranjeros, o joyas de los diferentes sultanes, o botines de guerra o herencias. En la segunda sala (son cuatro en total) les recomiendo prestar atención al famoso puñal topkapi. Es el puñal más caro del mundo y está elaborado con oro, diamantes, esmeraldas y piedras preciosas. La empuñadura tiene unas esmeraldas tan enormes... que parecen fantasía! PERO TODO LO QUE VEAN ES VERDADERO!!!!

En la tercera sala se encuentra el diamante del cucharero, que es el tercer diamante más grande del mundo, 86 dilates! Y si se preguntan por qué se llama así es por-



Vista externa de la Basílica, hoy Museo Haghia Sofía



Piedras, amuletos y cuentas de colores en un local del Mercado Egipcio

que la piedra está rodeada por dos hileras de brillantes más pequeños (49 en total) que le confieren a la joya forma de cucharón.

Tampoco se pierdan la Cámara de las Reliquias Sagradas, donde se encuentran objetos que pertenecieron a Mahoma, creador del Islam. Por ejemplo, está el cepillo que utilizaba y hasta una pequeña cajita con los dientes. Imagínense la devoción de los musulmanes que visitan este lugar, es como si nos mostraran objetos de Jesucristo a nosotros.

Y no se pierdan por favor de visitar el Harem (se paga aparte pero vale la pena). ¿Se acuerdan de la Ópera de Mozart "El rapto en el serrallo" donde raptan a Constanza y la venden a un pachá turco? bueno, es recluida en el serrallo de un palacio suntuoso... bien podría ser el Topkapi y, dentro de él, el Harem. *Ciudad mágica, ciudad que te envuelve y te abraza, y te conquista y te atrapa.*



Cristo Pantocrator, considerado el mejor y más famoso mosaico de Santa Sofía, se ubica en una galería superior de la misma.



Un típico bar en el barrio de Sultanahmed.



Dónde dormir

Hay hotelería de toda categoría y tarifa, tanto en la Estambul moderna (Taksim) como en Sultanahmed, próximos a la Mezquita Azul y a Santa Sofía. Desde una otrora Mansión Otomana transformada en hotel por US\$120 hasta el exclusivo Miniature Hotel a US\$160, ambos con desayuno incluido. Para presupuestos más acotados, el Beyaz Saray (ex Barceló) ofrece alojamiento con desayuno completísimo por US\$85 o el Taxim Lounge a usd 75. Obviamente, siempre dependiendo de la fecha, las tarifas pueden variar un poco para arriba o para abajo. Por regla general, para todo el año se pueden encontrar buenos alojamientos desde usd 50 la noche, quizá un poco más alejados que los mencionados de los puntos de interés, pero teniendo en cuenta las excelentes comunicaciones con que cuenta la ciudad, ese no será un problema.

Cómo llegar

La compañía Turkish Airlines ofrece vuelos directos, con una escala en San Pablo desde US\$700 en adelante, dependiendo de la fecha.

Qué comprar

Para ser sincera, la pregunta debería ser "qué no comprar", ya que todo es una tentación. Alfombras, especias, vajilla de cerámica con decoraciones típicas de los mejores mosaicos bizantinos, lámparas, nargües, joyas, quesos envasados al vacío por supuesto, cuero! Encontrarán diseños únicos de camperas, abrigos, chalecos, carteras, zapatos y botas de todos los colores y excelente calidad. Y con excelentes precios!

Más info

Web Oficial:

BAJO COSTO

Orlando magia con el bolsillo

POR **GUILLERMINA GÓMEZ ROMERO**
@guillegomezromero

Orlando siempre es un objeto de deseo. No importa qué edad tenemos, ni cuantas veces fuimos. Siempre tiene novedades para descubrir. Pero Orlando con un dólar arriba de U\$S37 es un desafío que se torna posible con un toque de magia.

¿Quién no soñó alguna vez con conocer el castillo de la Cenicienta?





Encorar el viaje requiere de toda una organización. Desde los vuelos, hasta las comidas, el alojamiento hasta las visitas a los parques, todo se traduce en plata y tiempo si no nos organizamos bien. Fui hace poco en grupo con amigas y nuestros hijos, éramos ocho en total, 3 adultas y 5 chicos. Armamos el viaje nosotras solas. Esta es una primera decisión porque buscar, cotizar, comparar es toda una tarea que lleva horas de computadora y no siempre entendemos bien qué nos están ofreciendo. Sacamos los pasajes a fines de julio con un dólar a \$28 y canjeando todas las millas posibles. Esto lleva mucho tiempo y paciencia porque hay que hacer coincidir los vuelos, que no se caiga la reserva, que funcione el sistema... Siempre digo que por algo existen las agencias de viajes...

Llegó diciembre y tuvimos que hacer malabares para ajustar nuestras cuentas con un dólar que superaba los \$37. De todos mis viajes, fue una de las experiencias más

divertidas de mí vida, ajustándonos a la realidad en todo momento. Con mucha actitud y organización logramos que el viaje junto a nuestros hijos fuera todo un éxito. Por eso aquí te dejo algunos consejos que te ayudarán a tener una idea de cómo organizarte mejor para que tiempo y plata rindan lo mejor posible.

CANTIDAD DE DÍAS:

Es cierto que la mayoría de la gente va una semana a Orlando y recorre un parque detrás del otro como una carrera de locos. Sugiero ir entre 8 y 10 días, esta cantidad permite jugar más con el tiempo y no tener que ir a los parques todos los días llueve, truene o brille el sol. También está bueno contar con más días para poder tomar aire de los parques y no visitarlos más de dos días seguidos. Hay que tener en cuenta que las jornadas en las que se recorren estos lugares son muy largas y terminan tarde, por lo cual hacer más de dos parques seguidos es una exigencia para el cuerpo y ahí es donde



ALQUILER AUTO

Si la pregunta es dónde alquilo el auto, ¿desde casa o cuándo llego? La respuesta es desde tu casa. Si lo haces en el aeropuerto al llegar, cuando estés en el mostrador de la rentadora te ofrecerán de todo (los vuelos llegan a la mañana y uno está muy dormido y con poca habilidad para la negociación), sólo acepta el seguro básico y el GPS si es que te hace falta. Con esto es suficiente. Optá también por devolver el auto con el tanque de nafta lleno y acordate de llenarlo lejos del aeropuerto, las estaciones vecinas a los aeropuertos tienen el galón más caro que las estaciones de servicio ubicadas más lejos. Tene en cuenta que puede haber dos conductores sin cargo, acordate de llevar los registros de quienes manejen en este viaje.



VUELOS

Si la gran duda es hacer Buenos Aires-Miami y auto a Orlando, o Buenos Aires-Orlando y alquilar el auto ahí. Voto por la segunda opción. Es cierto que generalmente es más barato el vuelo a Miami, pero a veces la diferencia no es tanta, y llegar a Miami a las 5AM y manejar en auto por 400 kms. hasta llegar a destino es simplemente agotador, sobre todo si el vuelo fue con chicos y quizás no pegamos un ojo en toda la noche. Entonces el viaje no solo es cansador, si no que se convierte en un peligro manejar en ese estado. Lo mejor es hacer el vuelo a Orlando, tomar ahí el auto y luego devolverlo en Miami. Tampoco tiene sentido hacer un vuelo Miami—Orlando o viceversa, porque son sólo 400 Km. y entre llegar al aeropuerto y las horas que uno tiene que estar antes, no tiene sentido porque se gasta prácticamente el mismo tiempo.



empiezan a florecer los malos humores que avanzan con el cansancio y el pasar de los días. Es importante prever esto, porque además de recorrer y conocer necesitamos descansar. ¡¡¡Son nuestras vacaciones!!!

LA PREVIA:

Es muy importante poner a los chicos en tema algunas semanas antes del viaje. Me refiero a hacerlos ver películas que tienen sus juegos en los parques y por ahí ya no están en TV o ellos no están enterados que existen. Me refiero a películas como Jurassic Park, Forest Gump o E.T; entre otras, son clásicos del siglo pasado que tienen sus respectivos entretenimientos y que se disfrutan mucho más si uno tiene información previa. Para esto hay que trabajar desde casa, ver qué juegos hay en los parques y preguntarles a los chicos si ya vieron tal o cual película. Es parte del juego de la previa del viaje y mantiene a los chicos entretenidos mientras nosotros nos dedicamos al resto de la organización.

ALOJAMIENTO:

¡Qué lindo que es alojarse en un hotel! , cuando estamos en plan pareja y sin chicos... Orlando en plan familia o con chicos es un destino ideal para alquilar una casa. Y en esta ciudad, hay decenas de complejos con casas para alquilar. Con mis amigas alquilamos una casa en

un complejo al estilo de la película The Truman Show, que resultó ideal para todos. Se llama Seven Dwarfs, y está ubicado a 5 minutos de la entrada de Disney, en Kissimmee. No solo tenía seguridad, sino que la casa era amplia (4 cuartos y 3 baños), tenía cocina con living y comedor, y todas las comodidades del primer mundo: lava-secarropas, lavavajillas, microondas, un plasma en cada habitación, sábanas y toallas, etc. Además de una gran pileta con jacuzzi al borde de una laguna, juegos para chicos y un playroom con juegos electrónicos. Esta casa nos permitió siendo tantos (3 madres y 5 chicos), seguir el ritmo de nuestra casa, íbamos al supermercado, cocinábamos, los chicos miraban tele, jugaban afuera, etc. Además de abaratar el viaje, ya que las casas son mucho más económicas que un hotel.

INVERSIÓN DE TIEMPO:

Otra cosa que observé es que si hacemos más de dos parques seguidos a los chicos se les acostumbra el ojo, y ya no tienen la ilusión de los primeros días de querer ver, tocar y hacer todo. Al tercer día Disney les parece que es el patio de su casa, y no es la idea quemar todas las ilusiones en una hoguera los primeros días solo por ansiedad. Siempre lo mejor está por venir.



PARQUES TEMÁTICOS:

¿Qué parques visitar en este enjambre de entretenimiento? Los más conocidos son los 4 parques de Walt Disney World (Magic Kingdom, Epcot, Hollywood Studios y Animal Kingdom), y los tres de Universal (Universal Studios, Islands of Adventure y el nuevo Volcano Bay). Hay muchos parques más, Disney también tiene parques de agua (que funcionan en verano), los dos colosos de los parques también ofrecen sus respectivos centros nocturnos para pasear y divertirse, Walt Disney tiene Disney Springs y el Citywalk de Universal, que es la puerta de entrada de los otros parques de la empresa, se trata de una calle llena de negocios y restaurantes con varias discotecas. Orlando es un verdadero mareo a la hora de decidir cuáles parques visitar. La decisión siempre depende de las edades de los chicos. Para chicas y chicos (hasta 9 ó 10 años), lo mejor es empezar por Magic Kingdom, donde están todas las princesas de los cuentos, el castillo para las fotos y los personajes clásicos de Disney, Mickey, Goofy, Donald, etc. Y luego seguir recorriendo el resto de los parques, a mí me gusta hacer Hollywood Studios el segundo día, y dejar Epcot y Animal Kingdom para el final. Si tengo que repetir uno de los Parques de Disney seguramente hago Magic Kingdom para recorrerlo más en profundidad, ya que un sólo día no alcanza. Si



en cambio los chicos son adolescentes recomiendo empezar el recorrido por los parques de Universal, Islands of Adventure y Universal Studios, ya que tienen muchos más personajes de películas para la edad de ellos y juegos cargados de adrenalina, ideal para adolescentes (y para nosotras, adolescentes tardías, también).

QUÉ HACER EL RESTO DE LOS DÍAS:

Comprar, descansar, recorrer. Orlando tiene una atracción por cada día del año. Esto es real, está contabilizado. Atracciones son lo que sobran en Orlando. Si quieres hacer shopping windows (mirar vidrieras) o conocer un lindo lugar puedes ir a The Mall



Disney Springs y Citywalk son las propuestas nocturnas de Disney y Universal Studios para salir a la noche a comer y pasear.



at Millenia, un centro comercial con todas las marcas de primer nivel. Nosotras, por ejemplo, decidimos un domingo ir a una Misa de Rock, de pasada por la Avenida cercana a casa vimos la propaganda y fuimos a ver de qué se trataba. Los chicos encantados con esta experiencia de ver una banda de rock sobre el escenario además de coreografías varias antes que la pastora comenzara a hablar... Luego nos fuimos a almorzar a un restaurante de platos amplios, esos que se comparten. Lo que se dice, un típico domingo familiar made in USA.

TICKETS PARQUES:

Con nuestro cambio actual los tickets de ingreso a los parques se convirtieron en un objeto de deseo. Lo mejor es comprarlos desde tu casa en pesos y en cuotas si es que en ese momento las ofrece alguna página de viajes, no siempre es posible. De una u otra manera,

anda pensando en desembolsar una buena moneda, porque son junto a los aéreos, lo más caro del viaje. Si vas a visitar los parques clásicos de Disney, te conviene comprar 4 días y que no te regalen nada: mostrando todos los tickets de entrada, después del 4° día la entrada al parque te sale alrededor de U\$S10. Olvidate de ofertas engañosas. En cuanto a los tickets a Universal, compra el 3 Park Explorer, de tres días. Significa que puedes ingresar por tres días a cualquiera de los parques, o entrar y salir cuantas veces quieras. A veces pasa que una atracción está cerrada un día por mantenimiento y justo ese día fuiste al parque. Con el 3 Park Explorer esto no te importa, porque puedes ir al día siguiente. La diferencia fundamental entre los Parques Disney y Universal, es que los Universal son vecinos, lo que te permite ir y venir a pie con facilidad, los parques de Disney están a mayor distancia unos de otros, necesitas auto para ir de uno a otro si es que estás alojado fuera de Disney.



COMIDAS

¡Qué lindo es comer en restaurantes!, pero a veces el bolsillo no da. Una buena opción es ir al supermercado y comprar los alimentos necesarios para hacer un picnic nutritivo para llevar al día siguiente a los parques. Sandwiches de pavita, de jamón, de atún, de pollo. Mucha fruta, algunos caramelos. Inclusive las papas fritas de tubo, que allá están a U\$S1. En los parques está la opción de comprar el Plan de Comidas, para quien puede. Y si no, siempre está la posibilidad de cargar el picnic en la mochila, como hacen la mayoría de los americanos sin ninguna vergüenza. Y comprarles de postre un helado con las orejas de Mickey o algo similar, que les haga recordar a los chicos que están en los parques de Orlando, y no en la plaza de la esquina de casa...



COMPRAS EN PARQUES:

Un problema es y será sortear los locales de merchandising que hay a la salida de cada juego. La verdad es que son increíbles, tiene cosas de muy buena calidad, pero inaccesibles para nosotros en este momento. Así que antes de emprender el viaje tuvimos una charla con nuestros hijos y les bajamos un mensaje bien claro (como dicen los psicólogos que hay que hacer): "el verbo comprar queda desterrado en este viaje, usaremos los verbos disfrutar, recorrer, jugar, conocer". Por suerte lo entendieron perfecto, a la salida de los juegos miraban, tocaban, se probaban, sacaban fotos, pero no se compraban nada. La promesa fue comprarse algo el último día como recuerdo, así fue. En cuanto a los outlets, antes que nada hay que saber que los mejores outlets de Florida están en Orlando, por lo cual las compras en Miami (si es que antes o después vamos para allá) están descartadas, excepto que encontremos una oportunidad

de esas que no se pueden dejar pasar. Hay varios outlets en Orlando, dejá de lado todos y no pierdas tiempo, andá directamente a los Premium Outlets. Hay dos, uno cerca de la entrada a Disney (Vineland Av.), otro en pleno Orlando, sobre International Drive. La diferencia entre ambos outlets es que no tienen las mismas marcas, aunque varias se repiten. FYI: Ir de compras a los outlets también requiere de organización. Si vas en grupo lo mejor es combinar encontrarse en tantas horas en algún lugar. No menos de 3 horas, al menos. ¿Te parece un montón? Empezá a recorrer y verás que no te alcanza la vida. Es esencial también saber qué vas a buscar, olvidate de la idea de mirar porque es imposible por la cantidad de locales que tiene, lo mejor es buscar en internet cuales son las marcas que hay y tenerlas en mente. Al llegar agarra un mapita del outlet que hay en cualquiera de las entradas y marcá los locales que quieres visitar. Esta es la mejor forma de organizarse y no terminar cansado y frustrado sin compras al final de la jornada. En uno de estos outlets hay

▶ La gran diferencia entre los parques de Disney y Universal es que, en los primeros necesitas auto para moverte de uno a otro. No así en los de Universal, que son todos vecinos y puedes llegar caminando.

un Disney Store que tiene muchas de las cosas que vimos en los parques pero a mejores precios. Aquí sí les dejamos a los chicos comprar un recuerdo para llevar de vuelta a casa, y todos contentos.

SUPERMERCADOS:

Los mejores precios los encontramos en WalMart. Los lácteos, fiambres, carnes, galletitas y cereales son súper accesibles, pero las frutas y verduras son caras, así que comprábamos en menor cantidad. También aquí hay ropa, zapatos, zapatillas, ropa interior que conviene chusmear, sobre todo si están en los percheros de Clearance (liquidación) o Sale (oferta). Los supermercados están abiertos hasta las 23 hs. Por lo cual nuestra rutina era dejar a la vuelta de los parques a los chicos con una de las madres en la casa así las otras dos marchábamos al supermercado a hacer compras, buscar oportunidades. Claro también ¡despejarnos un poco de los chicos! Otro buen lugar para tener en cuenta son los Dollar Tree, estos mercados chiquitos venden todo a U\$S1. La primera vez que fuimos preguntamos varias veces si estaba todo a U\$S1 porque no entendíamos... Luego se nos hizo un vicio pasar todos los días a comprar de todo un poco, snacks, galletitas, chocolates, artículos de limpieza (ya dije que llevábamos el ritmo de casa, no?) Este era el lugar también donde le dábamos los gustos a nuestros hijos. ¡Aquí los dejábamos comprar! Ellos felices cargando en el carrito cosas por U\$S1.

RELAX FINAL:

Llegó el día décimo y tuvimos que levantar campamento. Camioneta cargada, despedida de la casa y rumbo sur a Miami. Nos esperaban dos días de playa y recorrer un poco la ciudad para que los chicos conozcan. Alquilamos por internet un departamento de los años '50 en el Art Decó que quedaba a distancia peatonal de la playa, de Ocean Dr., y de Lincoln Rd. Así que cada una tuvo la libertad de moverse por donde quería sin necesidad de andar en el auto. Miami y su playa fueron el final perfecto para las intensas vacaciones que pasamos junto a nuestros hijos. Miami nos quedó corto. ¡Queremos más!... pero sin chicos.



🏠 Más info
Web Oficial:



EL KALE

SUPERPODEROSO Y NUTRITIVO

POR **LILIAN LOGARZO**
@Lilian.Logarzo



Si decimos coles, repollitos de Bruselas, brócolis, repollo, coliflor, todos sabemos de qué estamos hablando. Pero si en cambio nombramos al kale... muchos se preguntarán ¿qué es?

El kale es una hortaliza, prima hermana de las coles, col verde, col crepa o berza en español.

Originaria de Asia Menor, llegó a Europa alrededor del 600 d.C. y es considerado como uno de los vegetales más sanos del planeta.

Poco a poco, va ganando popularidad, no sólo porque es muy fácil de preparar, sino por sus propiedades nutritivas y sus escasas calorías.

Es muy fácil de cultivar, necesita frío y humedad, no soporta las altas temperaturas ni las sequías. En

cambio, resiste muy bien las heladas y las escarchas del invierno.

¿QUÉ CONTIENE?

Es muy rica en vitaminas A, C y K, calcio, minerales, ácido fólico, ácidos grasos omega-3, antioxidantes (atención ladies!!) y fibras.

Se recomienda ingerir una taza y media de kale dos veces a la semana. Se consigue cada vez más en los mercados y deben buscarla de color intenso y hojas firmes. Se conserva muy bien hasta 5 días en la heladera y las de hojas más pequeñas son más ricas.

Animate a probarlo, poco a poco va ganando terreno en nuestro país, aunque ya es muy popular entre los vegetarianos.

CURIOSIDADES

- En Estados Unidos se celebra el Día Nacional del Kale, el primer miércoles de octubre.
- Por su alto contenido en fibra, no es recomendable para quienes sufren de colon irritable. Tampoco para quienes toman anticoagulantes, dado que su alto contenido en vitamina K interfiere con ese medicamento.
- En Inglaterra, durante la Segunda Guerra Mundial, el kale mantuvo saludable a la población, ya que proporcionaba gran parte de los nutrientes que faltaban por la escasez de comida.



¿CÓMO SE COME?

- Al vapor, con aceite de oliva, sal y pimienta.
- En jugo o licuado.
- Sopas.
- Como sustituto de la lechuga en sandwiches y ensaladas.
- Un sandwich de kale, queso derretido y cebolla caramelizada es exquisito!
- Ensalada de kale, pollo, tomates cherry y peras, riquísimo! Pruébenla y luego me cuentan!

GUACAMOLE DE KALE

- › 2 tazas de hojas tiernas de kale
- › paltas medianas sal, pimienta
- › 2 tomates sin semillas y picados
- › 1/2 cebolla roja picada
- › 1 morón rojo o verde picado
- › jugo de limón

Procesar el kale. Agregar las paltas pisadas o aplastadas en el mortero. Agregar tomates, cebolla, morrón bien picados. Sazonar con el jugo de limón, sal y aceite de oliva.

MARCELO CUGLIARI

SERIE: INDICIOS

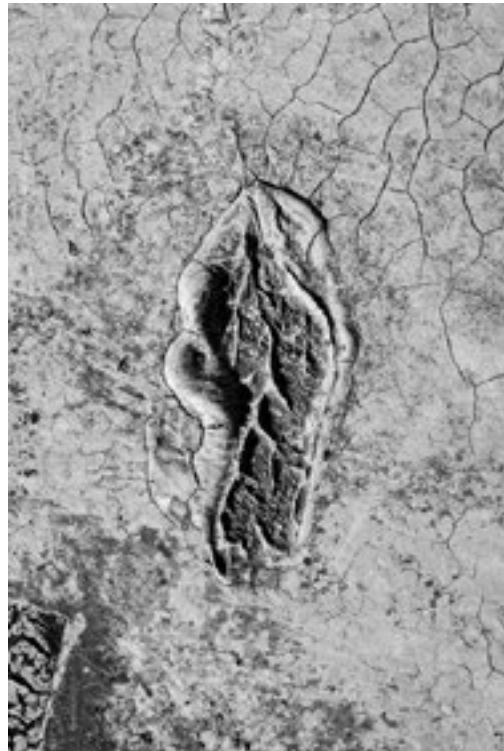


@marcelocugliari

Siempre he sentido que hay algo precioso en los espacios que habitamos o compartimos, incluso en aquellos en donde solo queda el deterioro. Como si hubiera algo más de lo que nos dicen las escenografías donde transcurren nuestros días. Tengo la confianza de que exista algo muy grande más allá de lo que las cosas pequeñas nos hablan. Resultan ser tomas viscerales que imaginan historias trayendo al presente fantasmas que no dejan de evocar los propios. Una huella de mi paso por el mundo, de las que me he apropiado hasta la obsesión.

Esta obra pertenece a mi serie "Indicios", más que un paisaje urbano, retrato un espacio dislocado, entre el sueño y el olvido. Una escena del desarrollo inconcluso y las promesas rotas.

Una transición de estados emocionales con la que sentí una empatía inminente. Un espacio ausente en la que todo ha pasado, pasa y pasará.



BIOGRAFÍA:

Marcelo Cugliari nació en Buenos Aires, en 1973. Estudio realización cinematográfica en el Centro de Investigación y Experimentación de Video y Cine (CIEVYC), luego Dirección de fotografía para cine en el Centro de formación profesional SICA. Realizo el taller de estética fotográfica con Juan Travnik.

- En Abril de 2018, ganó el National Award en los Sony World Photography Awards (Londres).
- Mayo 2018, muestra individual en F.O.F
- Noviembre de 2017, Mención del jurado en el concurso fotográfico Gente de mi ciudad, organizado por el Banco Ciudad.

• En 2015 participó de la Bienal de Fotografía de Guayaquil. Fue ganador del premio de fotografía Patrimonio vivo del Ministerio de Cultura de la Nación Argentina.

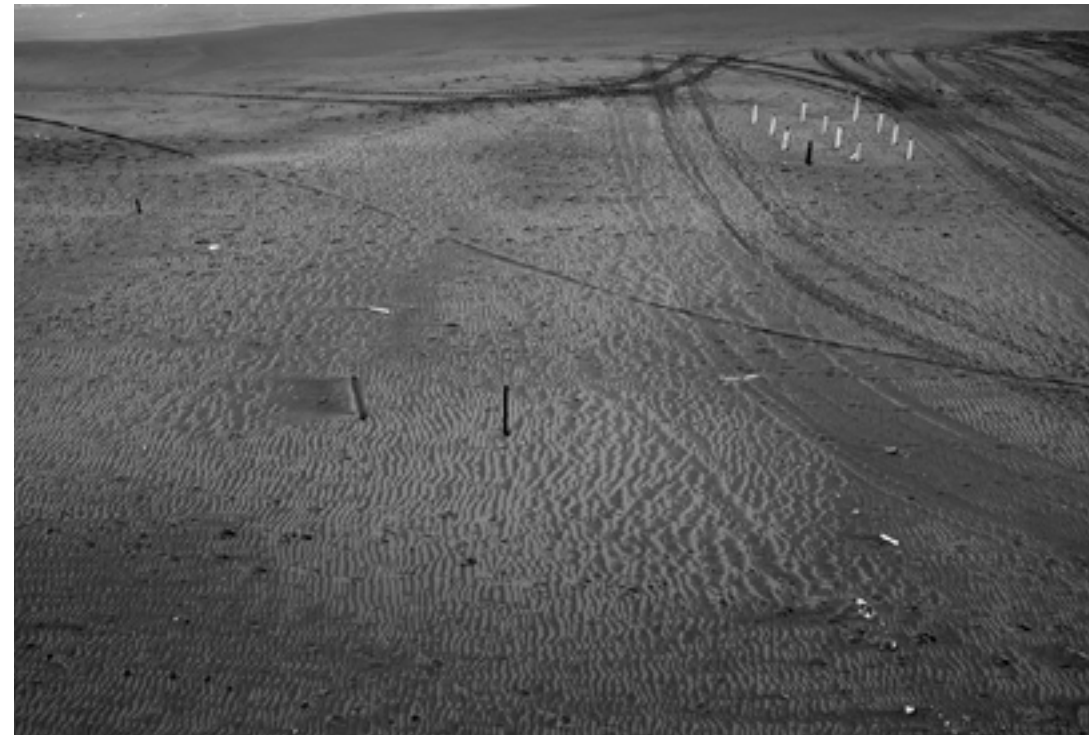
PUBLICACIONES:

- Íngrimo (2017) Indicios (2018)

PUBLICACIONES COLECTIVAS:

- Catálogo de los premios Sony World Photography Awards (2018)
- Catálogo FOLA, Mundo Fútbol (2018)

Actualmente, trabaja como fotógrafo y camarógrafo free-lance. Es director de la web interactiva de Fotógrafos Argentinos.



BÚHOS O ALONDRAS

SECRETITOS PARA EL BUEN DORMIR



POR **GUILLE GÓMEZ ROMERO**
@guillegomezromero

A medida que pasan los años se hace cada vez más importante el buen dormir. La juventud garpa todo, inclusive funcionar días enteros sin haber pegado un ojo. Pero ya no sucede lo mismo llegando a los 50... La importancia de dormir es fundamental para funcionar en forma efectiva y de buen humor durante el día. El Dr. Marcelo Suárez da algunos tips que nos ayudan a lograr un sueño reparador. "El descanso es el sueño reparador por excelencia, es el taller donde se repara lo dañado, se desecha lo indeseado y se prepara al organismo para el día siguiente", explica.

¿CUÁNTAS HORAS DORMIR?

Lo ideal es dormir entre 6, 7 ½, ó 9 horas, ya que el sueño se estructura en ciclos de 90 minutos. "Lo ideal es despertarse al final de cada ciclo, después de 4, 5 ó 6 ciclos. Despertarse en el medio de un ciclo o cortar un ciclo al medio genera ese malestar que todos sufrimos alguna vez, y que viene acompañado de mal humor y cansancio", dice el experto. Esto también explica porque a veces dormimos poco y sin embargo nos despertamos con mucha energía, es porque hemos completado algunos ciclos completos.

CRONOTIPOS

La naturaleza de cada ser humano es única, por eso algunas personas funcionan mejor de día y otros mejor de noche. Las llamadas "alondras" son mas diurnos, se despiertan temprano, sin despertador y les encanta la mañana. Los búhos, son los que les cuesta levantarse, se acuestan tarde y aman la noche. Naturalmente su cabeza funciona mejor de noche. En la medida que sea posible es conveniente considerar estas características para adaptar mejor el sueño de cada uno. Quizás las alondras pueden ajustar su hora de ir a la cama más temprano y los búhos pueden estirarlo hasta más tarde.

CÓMO LOGRARLO

Teniendo en cuenta lo que explicamos anteriormente, debíamos programar nuestro tiempo de sueño de atrás para adelante. Debemos establecer un horario fijo para despertarnos todos los días o al menos que se pueda cumplir la mayor parte de la semana. Por ejemplo, si elijo a las 8 AM, cuento para atrás en múltiplos de 1 ½

▶ CON O SIN ALMOHADA?

Depende de cómo nos acostumbramos desde chicos y del estado general de la columna. De acuerdo a los especialistas los adultos deberían usar siempre una almohada cómodo y adaptada a sus necesidades.

hs, 3, 4 ½, 6, 7 ½, etc.. Si pretendo dormir 7 ½ (que serían 5 ciclos de 90 minutos) tenemos que considerar que 8 AM menos 7 ½ me da que me tendría que dormir a las 0,30hs. Como tardamos aproximadamente media hora en dormirnos profundamente, con irnos a la cama a las 12 de la noche estaría muy bien. De esta forma respeto lo que el cerebro necesita para terminar sus mecanismos de detox y reajuste completando los ciclos.

PERO...

Existen otros motivos que pueden interferir en el buen dormir como son no tomar alcohol, café o ejercitarse justo antes de ir a la cama. Tampoco es conveniente mirar televisión ni celulares u otros dispositivos electrónicos. Todo esto dice el saber popular...

Sin embargo el Dr. Suárez apela al sentido común para que cada uno preste atención y tome consciencia de qué es lo mejor para sí mismo, ya que todos somos diferentes y a cada uno estos "incentivadores" producen diferentes efectos en el cuerpo. Por ejemplo, la conectividad a algunas personas las excita y a otras las relaja. Como siempre, el autoconocimiento y el sentido común es una gran herramienta, también para organizar nuestro buen dormir.

NUEVO MÉTODO 4-7-8

Para dormirte en un máximo de 60 segundos, el Dr. Andrew Weil, Director del Centro para la Medicina Integrativa de la Universidad de Arizona, USA, creó el Método 4-7-8, ya considerada como una de las técnicas de relajación más eficaces que se pueden practicar cuando uno se siente estresado o ansioso.

La técnica forma parte de la práctica de respiración del Yoga (Pranayama) y fue popularizada por Weil tras años de estudio.

¿Cómo se hace? Así:

- › Ponete en una posición cómoda en tu cama.
- › Respirá profundamente por la nariz durante 4 segundos.
- › Mantené la respiración durante 7 segundos controlando el diafragma.
- › Exhalá lentamente por la boca durante 8 segundos.
- › Repetí los pasos las veces que sea necesario.

Según afirma el Dr. Weil, la técnica de respiración 4-7-8 ayuda a las personas a dormirse en tan solo 60 segundos al actuar como un tranquilizador natural del sistema nervioso, lo que reduce el stress y la tensión en el cuerpo.



▶ +INFO

Leé más acá:

LA QUIERO

THERMOMIX, LA "TODO TERRENO"

Robot de cocina y recetario, conocé sus ventajas y descubrí cómo cocinar puede ser fácil y divertido.

POR **LILIAN LOGARZO**
@Lilian.logarzo

Con un diseño vanguardista y respaldada por la alta tecnología alemana, la Thermomix puede transformar tu forma de cocinar. Con una larga trayectoria respaldada por el grupo Vorwerk, presente en más de 70 países, finalmente llegó a la Argentina en mayo de 2017, presentando ya su 5ta. versión, con una tecnología más avanzada que sus modelos anteriores y atractivo diseño. En uno de sus dos locales en Buenos Aires, asistimos a una demostración / degustación y francamente, resulta tan fácil seguir cada una de sus recetas, que es como tener a un ayudante de cocina permanentemente a tu lado.

La Thermomix, además de pesar, amasar, triturar, pulverizar, licuar, mezclar, emulsionar, batir, trocear y moler... COCINA! sí, cocina al vapor en 4 niveles!

¿No te alcanza? bueno, te cuento que también tiene su propio libro de recetas digitales con información nutricional que se muestran en la pantalla, con el paso a paso. Además, permanentemente se brindan clases donde además de nuevas recetas, podrás aprender varios trucos



Web oficial:

y consejos para el mejor uso de este robot. También se organizan talleres para aclarar dudas sobre el potencial uso de la misma y clases magistrales a cargo de renombrados chef. En el término de 2 horas, la demostración incluyó una limonada (a partir de limones con cáscara y semillas, desechos que son filtrados por la máquina), pescado al vapor con salsa de mango y langostinos, sopa crema de vegetales, variedad de panes saborizados, y una deliciosa mouse de ananá.

Con seguridad, si el slogan dice que Thermomix "cocina por vos", ¡es porque realmente lo hace!

¿TE GUSTARÍA TENERLA?

Thermomix se comercializa por venta directa. Podés acercarte a cualquiera de sus 2 locales en CABA, Paraguay 1265 ó en Ortega y Gasset 1575 y te informarán. Además, la firma también cuenta con un programa de descuentos que te permiten "ganar" hasta el 100% del valor de la máquina, entrando a formar parte del equipo @thermomixar.

Dale
Vida
a tu
Marca



— MIKAN —
diseño & ilustración



Identidad de marca y logos



Papelería



Folletería y editorial



Ilustración



Redes Sociales



Fotografía

Contacto:

✉ hola@mikan.com.ar

📱 /holasoymikan

📷 @holasoymikan

🔥 **Diseño 100% a tu medida.**

★ Mencionando a @50sontour
obtené un **10%** de descuento!



Las mejores vacaciones en los Hoteles Iberostar de Jamaica.



Jamaica es uno de los destinos más atractivos del Caribe por su riqueza natural, cultural y musical. Los hoteles de Iberostar acercan al visitante a las emociones más irresistibles que se pueden vivir en la isla. La excelente ubicación constituye una oportunidad inigualable para recorrer la isla y conocer todos sus tesoros. Jamaica seduce al visitante con sus cimas montañosas, sus más de 120 ríos, sus impresionantes cascadas y sus playas de arena blanca. Los resorts de Iberostar ponen a disposición del cliente los mejores servicios para disfrutar de unos días maravillosos en familia o en pareja en este entorno de ensueño.

MONTEGO BAY

PARA MAYOR INFORMACIÓN, CONTACTE A SU AGENCIA DE VIAJES DE PREFERENCIA O ACCEDA A: IBEROSTAR.COM



SANAR POR DENTRO

CONSTELACIONES FAMILIARES

@guillegomezromero



Llegue a las constelaciones familiares después de 20 años de terapia, comenzando por el psicoanálisis y otras terapias como la conductual que me hicieron muy bien para encarar la vida. Pero seguía acarreado algunos problemas y no veía modificación. En mi familia algunos hechos se repetían generación tras generación. Podía ver coincidencia de tragedias, edades, situaciones y yo no sabía cómo hacer para que mis hijos no pasaran por la misma historia. Yo había llegado a los 40 repitiendo conductas y para mí era tarde, pero para mis hijos no.

Escuché hablar de Constelaciones Familiares y me dio mucha curiosidad saber de qué se trataba y cómo funcionaba. Leí algo pero era difícil de entender (por lo menos para mí), así que una tarde de invierno decidí ir a ver de qué se trataba. Me anoté en un taller, no sin antes constatar que el lugar elegido fuese serio. Quien lo dirigía era un médico del Hospital Británico y esto me dio seguridad de no caer en lo de un mano santa.

Lo primero que vi al llegar fue un grupo de gente muy heterogénea. Había jóvenes, pero también mucha gente grande. Sobre todo a estos últimos los admiré profundamente al terminar la tarde porque me quedó claro que para la gente joven es fácil exponerse a cosas nuevas, pero los que han vivido buena parte de su vida despiertan mucha admiración cuando siguen buscando herramientas para estar mejor.

En Constelaciones uno presenta un problema, que puede ser desde dinero, alguna enfermedad, trabajo, la

pareja, la autoestima, relaciones con distintos miembros de la familia y demás y el constelador o facilitador ayuda a reconocer qué es de verdad lo que está pasando. Generalmente todos nos armamos un relato con un punto de vista propio sobre las cosas y, muchas veces, es otra cosa lo que nos sucede y no lo estamos viendo claramente.

Cuando a nuestro problema lo representan otros y nos sentamos a ver, se puede tener otra visión del asunto. Y esto es lo que sucede. Presentamos nuestro problema, elegimos personas del grupo para que lo representen y nos sentamos a observar. Puede que el Constelador nos vaya haciendo preguntas para componer mejor la situación y así se continúa sumando gente al trabajo.

A través de frases o gestos muy sutiles se va ordenando el sistema familiar, laboral o lo que fuere. Es muy difícil de explicar y tan lindo para ver!! A veces los seres humanos estamos hechos trizas, nuestras almas están muy heridas. En nuestro ADN no solo recibimos los rasgos físicos y de carácter, también recibimos las heridas y hechos traumáticos que sufrieron nuestros antepasados, y que se manifiestan en nosotros o en alguien de nuestra familia. Porque lo que no está saldado, o lo que no está dicho se seguirá manifestando hasta que alguien lo pueda mirar, poner luz y sanar. Las constelaciones son una herramienta para ello.

Existen otras herramientas como la bio decodificación, la bio danza, la apertura de chakras, para otras personas con apoyarse en la religión o en su propia fe, alcanza. La vida, que es también espíritu, está lleno de herramientas y uno tiene que ir probando hasta encontrar la propia.

CUÁNTO CUESTA

Talleres desde \$650 a \$900.
Leé más en la web de Constelaciones Argentinas:

PURO KARISMA

Cada hotel tiene su secreto. Develarlo es un arte porque no siempre lo que te ofrecen es lo que encontrarás. Acá va uno que seguramente no conocés y vale la pena poner en carpeta.



El nuevo Irotama Resort by Karisma de Santa Marta en Colombia.

cas de cada marca en Colombia, Croacia, Jamaica, México, República Dominicana y Serbia. Perú, Brasil, Chile son sus próximos objetivos.

En diciembre abrió un Irotama Resort en Santa Marta, Colombia, el cual desde el 15 de enero será all inclusive con todos los servicios incluyendo 12 restaurantes, bares y snack bar, así como distintas versiones de habitaciones desde bungalows a torres de lujo.

GOURMET INCLUSIVE

Karisma Experience, explicaron, comienza en el mismo instante en que uno realiza su check in. Personal absolutamente comprometido con la buena atención, confort en cada rincón

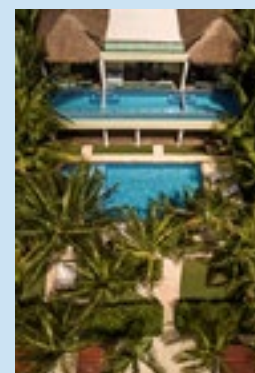
de las áreas públicas y privadas y el deseado Gourmet Inclusive son las características de estos hoteles que consideran que el lujo es más que arquitectura, belleza en el paisaje o buenas almohadas. De acuerdo a la marca, se dividen en hoteles para adultos, familia y amigos hasta increíbles villas e íntimos refugios urbanos.

Latinoamérica representa ya el 12% del total de habitaciones del grupo, incluido Irotama, pero el mercado Latinoamérica y Centroamérica aporta un casi 0,5% del total de visitantes que visitaron nuestros hoteles", comentó Jaramillo. El 70% de la ocupación de Karisma proviene de Estados Unidos, Canadá e Inglaterra. Sin embargo la importancia que va tomando el público de esta región para cada hotel hace que "nuestro objetivo es que Argentina y Latinoamérica con Brasil incluido sean una parte relevante de todo el mercado emisor para nuestros hoteles, ya que son turistas inquietos que viajan durante todo el año".



QUÉ HACER

- › Gimnasia acuática
- › Tiro con arco
- › Cigar rolling lessons
- › Crossfit
- › Tiro con rifle
- › Clases de español
- › Clase de spinning
- › Clase de tenis
- › Decoración de toallas
- › Waterpolo
- › Wave runners y parasailing
- › Clase de zumba



+INFO

Web oficial:



El team latino de Karisma durante la apertura del Irotama Resort en Santa Marta.



CRECER EN LATAM

Karisma tiene algunos proyectos de expandirse en Latinoamérica, no sólo en Colombia. Irotama, la nueva marca, contará con la apertura de una segunda propiedad en Cartagena, otra en el Eje Cafetero y también cerca de Bogotá.

Otra marca insignia para el grupo es la que porta una marca más reconocida, que es Nickelodeon, la cual nace de la alianza de Karisma con Viacom. "Estamos en Punta Cana pero listos porque en 2019 abriremos en Riviera Maya y los dos siguientes serán en Brasil, cerca de Río de Janeiro y en Colombia, más precisamente en Cartagena" aseguró Jaramillo.

La otra marca, Margaritaville, tiene un concepto de descanso y vida tranquila, en ojotas, tablas de surf, remera y shorts de baño, pero con un alto nivel de servicios y un mayordomo que presta atención en forma permanente. Allure, es la denominación de los hoteles de ciudad. Son establecimientos pequeños y medianos, con plan europeo y un servicio boutique de gran calidad, ubicados en Cartagena y Croacia. "El próximo se ubicará en Kingston (Jamaica). Y están dadas las condiciones para seguir creciendo con esta marca como por ejemplo en Colombia con sus destinos Bogotá, Medellín, Cali y Barranquilla, en Perú, más precisamente Lima y Cusco para completar el circuito. Soñamos con planes de seguir desarrollando la marca en Chile (Santiago y Atacama)

y en Argentina (Buenos Aires y en Mendoza), pero son planes todavía a desarrollar" nos sueltan Diego y Andres como un comentario al pasar.

Karisma. Hay que recordar este nombre. Ofrece productos segmentados para Bodas, Meetings y Convenciones, Familias y Adultos. "Para nosotros este fue un año de transición, incorporando a Irotama como nueva marca y profundizando el desarrollo de nuestra plataforma de ventas, el equipo humano y muchas nuevas propiedades que esperamos transformen al 2019 en nuestro año de indudable crecimiento."

TRAGOS Y SABORES

Cuando uno viaja quiere disfrutar. Uno de los puntos fuertes de ese disfrute es comer y beber, si es sin pensar en la dieta 10 veces mejor.

Karisma Hoteles y Resorts hace de la alimentación un rito. Comidas especiales para veganos, alérgicos, vegetarianos, celiacos y demás se suman a una amplia gama de propuestas para el servicio de habitación las 24 horas. La empresa cultiva sus propios vegetales frescos y especias.

En cuanto a las bebidas cócteles, vinos y cervezas buscan satisfacer al viajero más exigente. Por eso siempre se ofrece al llegar una copa de champagne, una carta de vinos premiada, marcas de primer nivel, degustaciones de tequila, mexcal y vinos y bares temáticos donde profundizar nuestro afán de cada día conocer algo diferente.

Viajando con Mamá



¿Escucharon alguna vez aquello del estrés de viajar con chicos? Es exactamente lo que experimentó mi mamá (78) después de dos viajes con su hijita (50) a bordo de aviones, trenes y autos en unas vacaciones donde hubo de todo menos aburrimiento.

POR GRACIELA ENRÍQUEZ

En una conocida viñeta, la familia de Mafalda va y viene agitada por el departamentito de San Telmo, mientras la niña terrible comenta: "Estos son los últimos preparativos de las vacaciones que nos tomamos para descansar de los últimos preparativos de las vacaciones que nos tomamos". En eso pienso mientras esperamos que llegue el auto que nos dejará en el aeropuerto para viajar a las "vacaciones que nos tomamos" (a Chile) para descansar de "las vacaciones que nos tomamos" (a Japón).

Porque esta historia empieza bastante antes del día en que estamos, parados en el garaje y con las valijas listas, esperando la partida a Ezeiza. Resulta que un buen día mi mamá se sintió nostálgica del Puente sobre el Río Kwai y su famosa cancioncita silbada, y decidió emprender el viaje en tren que conecta Tailandia y Singapur pasando por el famoso puente de la famosa película que vio cuando tenía 17 en un cine de la otrora refulgente calle Lavalle.

No hay distancia que la detenga, por supuesto. Mucho menos a quien solía andar por las calles de Buenos Aires en una coupé deportiva portando en la luneta trasera un casco de Fórmula 1 (y un almohadón sobre el asiento del conductor para mejorar un poco la escasa visibilidad que da la escasa estatura, como bien me tocó heredar).

Y así, proyecto va, proyecto viene, averiguando de temperaturas selváticas y vacunaciones para el Sudeste Asiático, un día lamentó que no fueran al río Kwai también sus nietos, que la película la volvieron a ver con ella después de piratearla debidamente. (Ella se durmió, total ya la había visto 60 años antes y ellos se la miraron enterita como si fuera un videojuego retro).

NIETITO DIME TÚ

Lamento va, lamento viene, temiendo extrañar demasiado a los dos grandulones que ella sigue viendo como si vistieran talle 8, decidió que la solución al problema era invitar a sus nietos. Y no solo: también, para tentarlos frente al peligroso desafío que para dos adolescentes puede significar un viaje familiar, les propuso que eligieran el destino. Resignaba el puente y el Río Kwai en pos de los deseos de los nieturros. Ni lerdos ni perezosos, los nieturros aceptaron y eligieron. Y no es que se fueron tan lejos, no (de Singapur): como tienen el corazón, los ojos y el cerebro puestos en Japón, el paraíso terrenal de su amor por el manga y el animé, dijeron que aceptaban el viaje bajo la condición de viajar a la tierra del Sol Naciente, portando abuelita y padres en el mismo paquete. La abuelita dijo que sí, por supuesto. ¿Acaso se iba a amedrentar por dos vuelos sucesivos de 12 y 14 horas, por 12 horas de



diferencia en el huso horario y por un idioma desconocido de un país desconocido, pero que siempre quiso descubrir tras los años de ir y venir desde y hacia la Tintorería Kioto del barrio? Jamás de los jamases. Y así salimos, en banda, a conquistar Oriente.

TODOS A BORDO

El viaje fue (bastante) planificado. Aunque siempre hay que dejar algo librado al azar, o la vida no sería vida. Pero resulta que esta vez la improvisación vino de parte de Airbnb, que en pleno enfrentamiento por reglamentaciones varias con el gobierno de Tokio nos dejó sin la reserva del departamento buscado, obligándonos a buscar otro de apuro y sobre la hora. Lo conseguimos, porque nada hay imposible en la era de Internet. Pero claro, en el apuro se nos pasaron algunos detalles. Como que estábamos a varias cuadras del subte más cercano y -horror de los horrores- el dormitorio estaba en el primer piso después de una escalerita angosta como la de un avión, lo peor posible para las ¡dos! prótesis de titanio que la abuelita porta en sendas rodillas. O como que los futones para dormir no eran los sofás camas que imaginábamos, sino naturalmente los auténticos futones orientales, colchones tendidos en el suelo y en los cuales acostarse o levantarse podía ser una tarea titánica para aquellas prótesis que les mencioné más arriba. A pesar de todo sobrevivimos sin un exceso de contratiempos a la escalera, los futones, al olvido de una mampara abierta en la ducha que inundó el departamento entero y una ola de calor sin precedentes que



Arriba:
La abuela en una
cervecería japonesa.

Derecha:
Firmando por la paz en
la ciudad de Hiroshima



convirtió a Tokio en un horno infernal. Sobrevivimos a que cinco personas tienen sensaciones térmicas distintas y cuando uno pone el aire acondicionado para dormir, el otro lo apaga. Sobrevivimos a que es imposible saber si el frasco que está en la bañera tiene champú, acondicionador o quién sabe qué: no solo está escrito solo en japonés, sino que habría que ponerse anteojos para descifrarlo. Sobrevivimos a los intentos de puesta en marcha de un misterioso lavasecarropas. Sobrevivimos a las compras insólitas en el supermercado porque el packaging puede hacernos imaginar cosas que distan años luz de la realidad de lo que guarda el paquete. Y disfrutamos la cordialidad japonesa a toda prueba, las ciudades populosas pero siempre respetuosas, la convivencia impensada pero posible de a cinco en un cuarto minúsculo, los desayunos orientales y la inexistencia de las propinas, que elimina el típico quebradero de cabeza al final de cualquier comida.

Durante quince días, Daiso y el Aqua City de Odaiba fueron nuestros refugios con aire acondicionado: uno es el reino de las baratijas a dos yenes, ideales para hacerse con los souvenirs con los que debe volver todo turista que se precie; el otro un gran centro comercial al que se llega navegando y donde la orientación está a cargo de una correctísima robot, lo mismo que en el café Nescafé junto a la famosísima Takeshita Street de Tokio. Nada que pueda sorprender a los ojos experimentados de una madre que vio la llegada del hombre a la Luna, por ejemplo, y que lo primero que hace todas las mañanas es consultar su iPad.

No hay mundo perfecto, así que atravesamos varias estaciones de metro con las escaleras mecánicas en arreglo (y descubrimos lo largas que pueden ser cuando hace mucho calor y duelen las rodillas); subimos y bajamos de los trenes bala equivocándonos de asiento con la impunidad con que puede hacerlo

un turista occidental transplantado a Japón; nos lanzamos a disfrutar de festivales varios probando toda clase de comidas desconocidas y descubrimos que no hay festival de sushi que pueda reemplazar a un buen bife de chorizo para una madre sólidamente forjada en la tradición argentina de la carne y las porciones XL.

También descubrimos que una abuela argentina puede ser más rápida que una abuela japonesa para lanzarse a hablar de sus nietos (siempre y cuando las dos, sentadas lado a lado en el Shinkansen, hayan estado realmente hablando de lo mismo); que nada le pareció mejor que sentarse a la mesa de cualquier bar y que lo primero que le llevaron, sin siquiera preguntar, fuera un vaso de agua; que filmó una suerte de videos experimentales apretando sin querer y hacia ángulos insólitos el Rec del celular; y que cuando llegamos a Hiroshima no pudo contener las lágrimas porque cuando pasó aquel desastre ella tenía cinco años y los supervivientes de la bomba atómica que esperan y concientizan a los turistas alrededor del famoso domo de la ciudad tenían exactamente su misma edad.

Nuestro raid japonés nos llevó por estaciones de tren, aeropuertos, museos, cafés y shoppings, pero la imagen que me queda es una postal de la tarde en que, ataviados con yukatas, los cinco nos internamos en un onsen -los tradicionales baños termales- que, más turísticos y por eso diferentes de los habituales, nos permitían andar vestidos y en familia por instalaciones que eran la réplica de un antiguo pueblito japonés. Y terminar, después de varios conciliábulos, en una sesión masiva de spa de pies con los famosos pececitos garra rufa, que vinieron a hacernos una insólita sesión de pedicura, entre risas y cosquillas.

RECARGADOS

Después de tanta aventura, sin embargo, llega algún día la hora de volver. Es que mi mamá extraña a la nena -no a mí, sino a su demandante caniche blanco que la espera en la comodidad del hogar- y las obligaciones nos aguardan en Buenos Aires. A uno de los adolescentes lo perdemos en el camino: se quedó en Japón dos semanas a explorar por su cuenta y practicar sus conocimientos de japonés; el

otro emprendió la vuelta como soporte juvenil de un grupo que ya peina canas (pocas o muchas, pero canas al fin).

Regresaremos, finalmente, superando la prueba del avión (se cuenta que la pasajera decana del grupo es el terror del viajero sentado en el asiento de adelante, que tendrá que soportar sus sacudidas cuando se agarra del respaldo para poder levantarse o sentarse), de los remedios olvidados por ahí y que resultará imposible comprar en otro país sin receta, y del tremendo jet-lag por el cual, cuando finalmente logramos acostumbrarnos a la diferencia horaria, ya nos toca volver. Pero nada de frente marchita: todo lo contrario, recargados con la experiencia, ya estamos a punto de emprender un nuevo viaje -esta vez solo cruzando la cordillera por un par de días, hasta que tengamos valor para volver a pensar en un largo periplo-. Porque ¿quién nos quita lo bailado?



Valija con rueditas

Si vas a viajar con la abuela es indispensable para ayudarla a la hora de retirar el equipaje y transportarlo. Si la valija tiene bolsillos, mejor, para guardar en ellos lo de uso cotidiano para el viaje. También todo el equipaje tiene que estar documentado con sus etiquetas.



DESCUBRI UNA DE LAS MARAVILLAS DE LA ARGENTINA

Find out one of Argentina's splendors



ALFAJORES ARGENTINOS CALIDAD PREMIUM
Premium Quality Argentine Alfajores

Dulce Estampa utiliza en sus ingredientes secretos únicos, que resultan en sabores deliciosos e incomparables. No te quedes sin probarlos.

Dulce Estampa uses in its ingredients unique secrets, that turn into delicious and peerless flavor. You can't stay longer without tasting them.



<https://www.facebook.com/alfajoresdulceestampa/>

Mar del Plata

¡VIVE LA EXPERIENCIA!



CasaCasco es una mezcla perfecta de antigüedad y vanguardia dividido en 5 pisos, donde puedes disfrutar de **3 fabulosos restaurantes, un Club-Disco y una Terraza (Rooftop)** con la mejor vista panorámica de la ciudad de Panamá.

RESTAURANTES



(+507) 6252-5661



(+507) 6815-9786

MARULA

(+507) 6137-0096

CLUB TERRAZA
CASACASCO PANAMA

(+507) 6288-9024 / 264-5526

Calle 10 y Avenida A #8-15,
Plaza Herrera, Casco Antiguo, Panamá

WWW.CASACASCO.COM

@casacasco Instagram casacasco panama Facebook casacasco panama YouTube

ARTE CARTONERO

En algunos reductos porteños el arte y la gastronomía se dan la mano. Es el caso de La Covacha, con el Chino y el Rasta y su creador, el inigualable Alfredo "Pelado" Segatori.

—
POR GUILLERMINA GÓMEZ ROMERO

Cuando el arte y la gastronomía se dan la mano se convierte en una experiencia muy gratificante. Eso es lo que pasa en La Covacha un bar de cervezas en Palermo ubicado en la esquina de Cabrera y Humboldt. El sueño de cuatro amigos hecho realidad, que se atrevieron a soñar en grande y convocaron a uno de los artistas más emblemáticos de las calles porteñas para darle al bar un perfil artístico, crear algo distinto. Así nació "Tecno rasta y Chino milenario", un mural firmado por Alfredo "Pelado" Segatori y realizado con material de descarte. En la ochava se destaca la cabeza de un chino y sobre la puerta de entrada la de un rasta, ambas logradas con materiales reciclados, caños de hojalata, restos de una Pelopincho, bolsones cartoneros, tiras de caucho y un sinfín de objetos que uno tarda en identificar por lo bien amalgamados que están. "Trash art dirían en el exterior, pero para mí es arte cartonero" dice Alfredo una noche porteña mientras ríe con ganas. El artista se divierte con los títulos que recibe el arte y continúa, "yo soy un artista de Buenos Aires, me gusta el arte en relación al espacio público, a lo solidario". Segatori es de los que piensan, dicen y hacen en sintonía, tiene su taller en los galpones de las vías de Salguero junto a la gente de la Cooperativa El Ceibo, con quienes trabaja codo a codo.



CÓMO LO SENTÍ

EMOCIÓN + AGRADECIMIENTO

Comer o tomar algo en un lugar rodeado de arte tiene un plus. Y el arte de Segatori no es de los que pasan desapercibidos. Mientras uno disfruta de la comida y las exquisitas cervezas artesanales de La Covacha, va descubriendo en las paredes objetos en desuso que apelan a las emociones. Un tocadiscos, un viejo par de botines, long plays... todo salta a la vista y remite a otras épocas, creándose un muy lindo juego de memoria emocional. El arte de Segatori me produce además agradecimiento, pues alguien ha logrado darle uso a todo ese material que si no fuera por su maravillosa imaginación seguramente terminaría en un tacho de basura. ¡Gracias Pelado!



“Tardé algunos meses en concretar este mural. Primero hice unos bocetos en compu y se los mostré a los chicos del bar. Hubo unas idas y vueltas, pero en una semana nos pusimos de acuerdo. El Chino y el Rasta tienen mucho que ver con La Covacha” nos cuenta entre cerveza artesanal y tacos exquisitos.

Segatori es un espíritu inquieto. Sus murales cubren paredones emblemáticos de Buenos Aires, y laterales de edificios que todos hemos visto alguna vez, la esquina de Av. De Mayo y 9 de Julio, el mural de Av. Del Libertador y Dorrego, sólo por nombrar algunos. También ha dejado su impronta en Estados Unidos y México. Además dirige la Fundación Cultural Anden 2222, desde donde apoya proyectos que promueven el arte, la cultura, la educación y la solidaridad. “Soy apocalípticamente optimista”, con-

fiesa. El arte no queda en la puerta de La Covacha en el interior del bar y sobre la pared detrás de la barra, decenas de objetos en desuso fueron colgados magistralmente y ayudan a crear ambiente. Unos viejos botines de fútbol, un tocadiscos, un maniquí, hasta una bañadera con patas han sido artísticamente colocados. “No son objetos puestos al azar, son recuerdos de cada uno de los que hicimos este bar”, explica Segatori y continúa “cada uno de los chicos trajo algún objeto querido, yo los seleccioné y ubiqué en el espacio para que tengan cierto arte”, concluye.

MENÚ PARA TODOS LOS GUSTOS

Al pensar en La Covacha los cuatro amigos tuvieron bien claro que querían ofrecer: buena comida + música en vivo + buena atención + precios accesibles. Un combo que no



suele encontrarse en el barrio palermitano. A la barra de madera y al salón de la esquina se les suma la terraza con la copa de los árboles de techo y lucecitas que iluminan el ambiente, un muy buen lugar para agendar sobre todo porque el ambiente es tranquilo y la música ideal para quinquennials.

Uno de sus dueños aclara que la comida es hecha en casa 100%, tienen opciones veganas, platos de carne y también comida para celíacos. En La Covacha lo que sobra es originalidad no sólo en la ambientación sino sobre todo en el menú: buñuelos de kale, plátanos fritos con guacamole, quesadillas, empanadas y pizzas caseras, y hamburguesas ídem. No tienen un menú eterno e insostenible, si no uno muy interesante donde se destaca la variedad y creatividad, ofrecen bocados locales y los clásicos de otros países.

Otro de los amigos socios del bar es el brew master, que cocina la cerveza detrás de escena, de ahí la lista de cervezas que invita a probar, probar y seguir probando (por suerte existe Uber...). Mientras charlamos acodados con el Pelado Segatori en una de las mesas del bar, el bowl de manías va desapareciendo, la moza rápidamente recarga y recarga sin que le pidamos nada. La atención es otra de las virtudes de este original bar.

El Chino milenario y Tecno Rasta, son en estos días los personajes más fotografiados de la esquina de Cabrera y Humboldt. La gente se acerca a mirarlos, a sacarles fotos, selfies, retratos, a observarlos. Los gigantes personajes de Segatori dan la bienvenida a La Covacha. Por el arte y por la gastronomía, vale la pena entrar.



La Covacha

Cabrera esquina Humboldt (Palermo).

La Covacha Bar
@lacovachabar

VISIT USA

DALLAS

UNA CIUDAD, MÚLTIPLES POSIBILIDADES

POR GUILLE GÓMEZ ROMERO

El skyline de la ciudad de Dallas es uno de los más premiados por los lectores de Readers' Choice de los Estados Unidos.

Aunque el viajero argentino no la tiene dentro de sus prioridades, debiera tenerla. Es una ciudad fascinante por la diversidad de propuestas y un excelente puerto de entrada a Estados Unidos, Dallas-Fort Worth es el segundo aeropuerto más grande en tamaño en Estados Unidos y el tercero del mundo.

Dallas nos remite a petróleo y a la famosa serie ochentosa que con más de 350 episodios nos tuvo semanalmente pegados a la televisión. Todavía es posible revivirla en el auténtico rancho de la película Southfork Ranch, hogar del clan Ewing, donde se puede recorrer la casa, conocer el lujoso auto Lincoln Continental, pasearse entre los escenarios, comer en un restaurante en el mismo lugar. Visitar Southfork Ranch es como entrar a la máquina del tiempo. Para los fanáticos de la serie, este dato ya vale la pena el viaje. Pero Dallas tiene mucho más...

En historia Dallas es un plato muy fuerte, aquí está el Sixth Floor Museum, el museo donde se relata paso a paso el asesinato de JFK, construido en el mismo lugar de la escena del crimen, con todos los detalles de ese fatídico día que cambió la historia de los Estados Unidos. También es el hogar de la Biblioteca y Museo presidencial George W. Bush, donde se pueden ver hitos muy fuertes de la vida norteamericana, como el 11S, la Guerra del Golfo y Katrina, el devastador huracán.

La ciudad tiene más de 160 museos. Por mencionar uno imperdible para los adultos que no hemos perdido la curiosidad, el Museo Perot de Naturaleza y Ciencia, un edificio futurista en forma de cubo con 14 pisos. Su increíble diseño es una invitación a indagar en tecnología, ciencia, naturaleza y tiene un interesante museo infantil.

PURO VERDE

La ciudad tiene al área urbana natural más grande del país, con parques como el Jardín Botánico, un paseo por los escenarios naturales más disímiles, desde un jardín japonés hasta un romántico parque francés, estanques llenos de lirios, paseos entre tulipanes y árboles traídos desde Asia o el hogar también del Rose Mary Haggard rose garden (rosedal), con 16 especies de rosales y más de 200 híbridos. Los más chicos tienen en el mismo jardín el Rory's Meyer's Adventure Garden, un enorme campo con más de 150 juegos para chicos, considerada la mejor atracción para familias de Dallas.

DOS POR UNO

Un hito en la ciudad es la Reunion Tower Ge-O Deck, la torre de 171 metros de altura que alberga en su geósfera dos de los mejores restaurantes de Dallas, con



vistas panorámicas en 360 grados. El entretenimiento comienza en el ascensor en un viaje de 68 segundos que ahorra los 837 escalones que debiéramos subir para llegar a la cima. Más allá de los restaurantes el mirador tiene potentes telescopios que permiten ver detalles mínimos de la ciudad y sus alrededores. En materia gastronómica de altura está Cloud Nine, del reconocido chef Wolfgang Puck y Five Sixty con cocina de inspiración asiática.

SHOPPING

Para los latinos un viaje no está completo si no pasamos por el shopping. Dallas tiene numerosos centros comerciales, inclusive el más antiguo que se conozca del Nuevo Mundo, el Highland Park Village, hogar de las marcas más prestigiosas del mundo, en un paseo estilo mediterráneo construido en 1931. Los buscadores de precios podemos poner el GPS para llegar al Grand Prairie Premium outlet, que a 30 minutos de la ciudad ofrece más de un centenar de tiendas de las marcas más conocidas, bien vale la pena dedicarle una jornada.

DESIGN DISTRICT

Los fanáticos del diseño no pueden pasar por alto este distrito, repleto de galerías de arte y diseñadores que exponen sus creaciones para viviendas, oficinas y también para lookearse. En el área hay muy lindos hoteles de diseño y restaurantes ideales para hacer una parada para reponer energías.

DALLAS AT NIGHT

A medida que se encienden las luces de la ciudad se multiplican las propuestas nocturnas. Comenzando por la Margarita Mile, una App que te lleva por los bares en donde sirven las mejores y más diversas margaritas, en



Daily Travelling News

LA MEJOR
INFORMACION
TURISTICA EN
UN SOLO
LUGAR

18.12.2018 | Más de 150 tiendas con una gran variedad

Colorado Mills ideal para visitar todo el año



Colorado Mills cuenta con tiendas populares y de vanguardia, como Coach, Forever 21, Express Factory Outlet, H&M, Saks Fifth Avenue OFF 5th, Off Broadway Shoes, Eddie Bauer Outlet, Michael Kors Outlet, Calvin Klein Company Store, J. Crew Factory y Super Target.

16.12.2018 | Un diseño inspirado en una palmera

Nueva Terminal de Cruceros Virgin Voyage



Pocos días después de que la compañía británica anunciara que estaba invirtiendo en el servicio ferroviario de Brightline, el mismo Sir Richard Branson llegó a Miami para presentar un diseño inspirado en una palmera para una terminal de cruceros Virgin Voyages en PortMiami.

18.12.2018 | COLORES, SORPRESAS Y EFECTOS ESPECIALES

Kennedy Space Center Visitor Complex vuelve a iluminarse



Las noches del Kennedy Space Center Visitor Complex se vuelven a iluminar con una nueva y fantástica presentación de luz cinética, "Holidays in Space", que comienza con un show especial a las 5 de la tarde del viernes 14 de diciembre en el Atlantis North Lawn (Jardín Norte del edificio de exhibición del Atlantis).

12.12.2018 | AUTO, NIEVE Y DEPORTE

Alamo Rent a Car y los centros de esquí de Estados Unidos = vacaciones perfectas



Para los amantes de las aventuras bajo cero, Alamo Rent A Car ofrece un listado de los imperdibles centros de esquí para conocer durante las vacaciones.

- Argentina
- Internacional
- Trade
- Cruceros
- Cías. Aéreas
- Hoteles
- Destinos

WWW.DAILYWEB.COM.AR



@hsmdaily



/dailywebmuro



@daily_travelling_news

la misma ciudad donde se creó en 1971 este cocktail mundialmente famoso. También hay bares para todas las edades, 30 y pico, 40 y pico, por supuesto nuestros preferidos, para 50 y más. Es complicado elegir entre decenas de restaurantes de las más variadas etnias, considerando algo tan contradictorio como ser la ciudad donde sirven los mejores steaks de USA pero al mismo tiempo donde se come mejor comida vegana del país. De contradicciones también se nutren las ciudades con vida propia.

EN MATERIA DE AHORRO...

Dos cosas muy importantes a tener en cuenta a la hora de pensar en la billetera. Vale la pena sacar el City Pass, la tarjeta que por un monto nos permite el acceso a las principales atracciones de la ciudad. Dallas es Tax Free,

CITYPASS

Fundamental comprarlo para ahorrar tiempo y plata. Por US\$44 adultos o US\$30 menores, se accede a las atracciones imperdibles de la ciudad. La tarjeta es individual y tiene una validez de 9 días consecutivos. Adquirila acá:

+INFO

Web oficial:

lo que lo convierte en un destino ideal para compras. Tiene un listado de más de 500 marcas que devuelven impuestos. Podés verlas acá: , además de ver bien como es el trámite y como devuelven el dinero. Las principales oficinas que atienden estos trámites están en el Aeropuerto DFW (Terminal D, cerca entrada #30), también en Grand Prairie Premium Outlets, en North Park y en la Galleria Dallas.

Por todas estas cosas que les contamos Dallas es una ciudad más que interesante, ya sea al llegar o al salir de Estados Unidos, vale la pena una parada de varios días.

MI HOTEL RECOMENDADO

BARILOCHE

LA TRADICIÓN DE UN HOTEL FAMOSO

LLAO-LLAO
RESORT, GOLF & SPA

POR **ALEJANDRO SUARÉZ**
@suarezalejandrojavier



A los que no nos gusta el frío, la nieve o esquiar, la mejor época para visitar Bariloche es la primavera y el verano. En este momento es cuando se aprecia la floración de la mayoría de las plantas y todo se cubre de amarillo con la característica retama. Rosales, amapolas, todo en flor. Y qué mejor que alojarse en el tradicional y lujoso Hotel Llao Llao para disfrutar de lo exquisito, de sus paisajes y de su gastronomía.

Uno lo ve desde lejos, imponerse frente a la montaña. El entorno le hace justicia, sin dudas. Es una experiencia de 360 grados en infinitos tonos de verde que contrastan con el azul profundo del lago, todo perteneciente al Parque Nacional Nahuel Huapi. Hicimos 35 km de auto para llegar desde el Aeropuerto de Bariloche y 25 km desde la ciudad.

Localizado en lo alto de una loma se destaca el imponente edificio diseñado por el Arquitecto Alejandro Bustillo, el cual se inauguró por segunda vez en diciembre de 1940 después de sufrir un incendio que lo destruyó casi por completo al año de haber sido inaugurado por primera vez en enero de 1939. En 1979 cerró sus puertas y recién en 1993 volvió a reabrirse con el mismo lujo y esplendor que otrora. Cuenta con el ala Bustillo, la original y clásica y la nueva ala Moreno, de todas suites.

A mí me encantó alojarme en las habitaciones tradicionales con la calidez de la madera y un estilo clásico. Durante 3 días disfrute mucho las piscinas interior y exterior, ambas climatizadas, el gimnasio

con máquinas de última generación, caminatas en sus senderos, gastronomía en los restaurantes a la carta y el exquisito té buffet en Winter Garden con impresionantes vistas de jardines y lagos.

Toda la comodidad se encuentra en un completo Spa y sauna, para relajarse del mundanal ruido de donde venimos. Para los amantes del golf, el hotel cuenta con un excelente campo de 18 hoyos.

También aproveché para recorrer el circuito Chico visitando Puerto Pañuelo, ubicado a apenas 500 metros del hotel, donde se encuentra la Modesta Victoria, embarcación que ya cumplió 80 años y sigue realizando los paseos a Puerto Blest y la Cascada de los Cántaros, o a la Isla Victoria o el legendario bosque de Arrayanes. También el Puente Romano, el Lago Escondido, las Bahías de los Troncos y López, haciendo un alto para una picada y una cerveza artesanal en Patagonia y finalizando en la Capilla San Eduardo, diseñada por el arquitecto Bustillo, en lo alto de una loma y con hermosas vistas del entorno y del mismo hotel Llao-Llao.

Estuvimos a punto de ir a hacer un avistaje de Cóndores pero de verdad preferimos relajarnos en la gran piscina climatizada in/out o caminar hasta la marina sobre el Lago Moreno para ver cómo los pescadores se aprestaban a disfrutar su actividad preferida.

Fueron 4 días de disfrute total. Finalmente llegó @50sontour para contar su propia historia. ¡Recomendado!

FAMOSOS PARA FAMOSOS

Llegan al país y quieren visitarlo o directamente bajan en el aeropuerto de Bariloche. Son las celebridades que visitaron el Llao Llao, entre las que se pueden señalar: Hu Jin Tao, el empresario Carlos Slim, el diseñador Phillipe Starck, la cantante Shakira, los cantantes Ricardo Arjona y Joan Manuel Serrat, los actores Robert Duvall, Tommy Lee Jones y el cineasta Francis Ford Coppola. También lo eligió el ganador del Premio Nobel de la Paz, Adolfo Pérez Esquivel, los intelectuales Marcos Aguinis y Santiago Kovadloff y el escritor e historiador Felipe Pigna, entre otros. No faltaron los íconos del deporte, a través de figuras como el futbolista Carlos Tevez, el tenista David Nalbandian y los golfistas Angel "Pato" Cabrera y el Chino Fernández, también eligen Llao Llao en diversas estaciones del año.

+INFO

Web oficial:





GENUINO Y SALUDABLE

Fue por 1995 cuando Harald Witomir Tomys fundó Campo Claro como un pequeño establecimiento familiar, elaborando harinas integrales y aceites prensados en frío. Su filosofía se basa en la calidad de los alimentos y en pos de una alimentación saludable y consciente, tendiendo a que cada uno pueda llevar adelante su propia dieta. Entendiendo el alimento como vital y terapéutico, podemos concluir que una alimentación saludable es una alimentación curativa. Los productos que elaboran van desde aceites de girasol y lino, miel, harinas integrales, fettuccini, cintas, avena, centeno, mijo, trigo, sésamo, lino, cebada y kamut. Sean granos o aceites, es bueno consumir este tipo de productos que no han sido desnaturalizados. El refinado de los mismos es la causa de la desvitalización y la degeneración de las funciones orgánicas esenciales. Campo Claro entrega productos recién procesados, manteniendo así sus aromas y sabores originales.

Aceite de Lino

Es un aceite crudo natural, prensado en frío a partir de semillas. Constituye una fuente de Omega 3, aportando ácidos grasos poliinsaturados esenciales. Se consume crudo, sólo o acompañando otros alimentos. ¿Qué significa prensado en frío? Que mantiene las mismas características biológicas que tenía cuando se encontraba en la semilla o el fruto (en su "envase original"). Además, para que sea sano debe proceder de semillas de cultivo orgánico y almacenarse en silos provistos con sistemas de aireación que permitan optimizar su conservación y frescura. Es importante tener en cuenta que los aceites de presión en frío no son solamente aderezos para las comidas, sino que constituyen un alimento esencial que aportan nutrientes que el organismo no puede elaborar por sí mismo a partir de otras sustancias, como la vitamina E y los ácidos grasos poliinsaturados Omega 3 y 6. Campo Claro sigue siendo hoy una empresa que mantiene su vocación original por la investigación y perfeccionamiento permanentes en la elaboración de alimentos saludables, continuando con la trayectoria en la agricultura orgánica, trazada por los ideales de su fundador.

SI ES NATURAL, MEJOR

Las DELITAS son la novedad de BeePure. Son hamburguesas y milanesas elaboradas artesanalmente utilizando materia prima premium que se disfruta en cada bocado. La receta es de la cheff Juliana López May, que en su creación combina elementos que dan como resultado comidas sanas, sin aditivos ni conservantes y con un sabor único. El ritmo cotidiano no deja muchas veces tiempo para detenerse uno mismo a preparar alimentos caseros y, por ende, más libres de grasas. Tener a mano hamburguesas y milanesas permiten salir del paso más de una vez. Cocinadas con semillas seleccionadas, las milanesas están pensadas para vegetarianos pero son tan sabrosas que las pueden servir en cualquier mesa. Las hamburguesas vienen de lentejas y arroz yamani, cebolla caramelizada y combinación de 6 semillas. Como dicen sus creadores, sin dudas comer Delitas es comer bien.



LA MODA DE LA PAVA MÁGICA

Marcas de pavas eléctricas hay muchas. RCA lanzó su nueva línea de pavas eléctricas para todos los gustos y usos. Todas tienen base giratoria, apagado automático e indicador de nivel de agua, además de la misma capacidad 1,7 lt. Las diferencias radican en materiales y usos. La RWK200 es la pava tradicional en versión eléctrica. La RWK200INox es de acero inoxidable, tiene un diseño más elegante, además de mayor durabilidad y resistencia. Mientras que la RWK100Mate viene con un selector de temperatura con la opción "mate", que calcula los grados justos para disfrutar de esta bebida con la temperatura ideal. Miralas acá:



EL ELEGIDO DEL BARRIO CHINO

Tina & Co es más un paseo que un Supermercado del Barrio Chino de Buenos Aires. No sólo venden gran cantidad de productos de regalería, belleza, bazar, regalos y curiosidades sino también tienen las góndolas super provistas de todos los productos orgánicos y naturales que se ofrecen en el mercado local e internacional. Se definen a sí mismos como viajeros, sibaritas, buscadores y buenos anfitriones. Incluso se pueden encontrar en el local libros, juguetes didácticos y todo el toque oriental en un ambiente muy cálido de tres plantas que incluye una confitería donde preparar alguno de los exquisitos té y cafés de colección que venden. Conocelos:

LA RECETA DE CHARLY

The Bakery Garden te enseña a hacer alfajores de coco, ¡sin TACC y sin manteca!

Ingredientes:

- 200 grs de coco rallado
- 200 grs de azúcar común o integral
- 2 huevos

Procedimiento:

- En un bol integrar los secos con los huevos.
- Con un aro de 6 cm (yo uso éste porque es la porción justa) poner con una cuchara una porción de la mezcla y apretar fuerte, así la preparación queda compacta.
- Armar todas las tapitas, salen aproximadamente 15 alfajores.
- Llevar a horno moderado por 5 minutos, o hasta que los bordes estén apenas dorados. ¡¡Ojo!! quedate cerca del horno porque estos alfajores se queman enseguida.
- Una vez fríos, rellenar con dulce de leche o dulce de dátiles. Seguinos en [@thebakerygarden](#) y obtené 10% off mencionando esta nota!



TIERRA FEDERAL

Capilla del Monte

ENCUENTRO DE ALMAS

Hay destinos que son más que una localidad donde ir a pasar las vacaciones. Abren sus puertas todo el año con actividades únicas y diferentes. Capilla es una de ellas. Naturaleza para disfrutar y belleza espiritual. Un combo único.

@50s on tour

Hay dos Capillas del Monte. Está la Capilla de la naturaleza, los cerros infinitos, los arroyos y riachos contenidos durante el invierno y fluidos en los calurosos veranos. La de las estrellas incontables y la brisa permanente que crece al atardecer. La de los pájaros y animales silvestres, la de los yuyos medicinales.

Y está la otra, la mística. La misteriosa de cuentos y leyendas. La energética y sanadora. La Capilla de los comechingones y sanavirones que la habitaban antes de la conquista y la consideraban tierra sagrada.

Todas ellas convergen en el Cerro Uritorco. Juntas conforman una sensación única: al acercarte sentís que la Montaña te llama.

Una tarde de mucho sol salimos a buscar respuestas. Qué hace que uno se sienta bien respirando ese aire cordobés. Qué hace que uno tenga la necesidad de curarse en cuerpo y alma, descansar largas horas de siesta, sentir el frío de las aguas que bajan de lo más alto y te bulle en la sangre como renovándola. Por qué tanta gente viene de visita y se queda para siempre, por qué llegan de todo el mundo a meditar o realizar terapias. Son muchas otras preguntas que surgen casi sin querer.

UN CAMINO HACIA EL ALMA

Ariel Pro es guía cósmico. Nos explica que el lugar tiene una primera ventaja natural por la altura. "A 1000 metros sobre el nivel del mar el aire se transforma en Prana tiene su máxima purificación. Prana es aire que alimenta con mayor oxígeno y hace que el cuerpo se sienta mejor. Ya en el 1900 desde Europa llegaban enfermos respiratorios a curarse. Esto se entiende porque el suelo de la montaña es de cuarzo, piedra que brinda una energía noble y genera la vibración justa para sentirse bien" explica.

La acumulación de cuarzo del Uritorco, dice, "genera energía Onozone que es la despertadora de conciencia. La meditación te ayuda a quitar los velos para ver lo invisible. Todo depende hasta dónde querés llegar. Hay un nivel de saturación por causa del sistema en el que vivimos, hay mucha información para una mente que no logra mantener la paz. Esta sobreinformación no alimenta el alma y es por eso que la gente sale a buscar a través de sus viajes un lugar donde antes de regresar a casa sentís que creciste como ser humano. Muchos vienen en busca de diversas terapias holísticas que buscan armonizar sus almas. Este lugar es un espejo que te enfrenta a lo que sos y por esa razón los que lo descubren vuelven una y otra vez".



En Capilla hay fechas numerológicamente atractivas para viajar. El Día de Reyes es una de ellas. "Nos invita a volver a ser niños" dice Ariel. En esta y otras fechas se habla con el universo. Según nuestro guía el Uritorco es un cerro Alfa que ayuda a lograr un estado que facilita el entendimiento, "pedir con conciencia lo que se precisa para el alma. La desintegración del karma allana el camino para que la persona comprenda que se puede Ser en las 5 dimensiones, se puede ser completo y perfeccionarnos en el nivel del Ser. Buscar la serenidad es un lujo que satisface más que los lujos exteriores. Capilla con su energía da esa posibilidad para uno y para los demás. La montaña sabe", me cuenta.

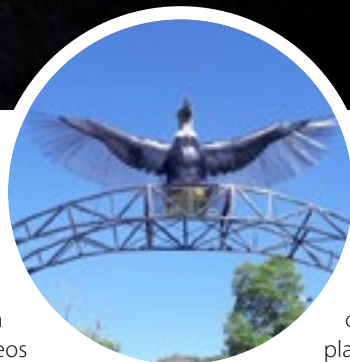
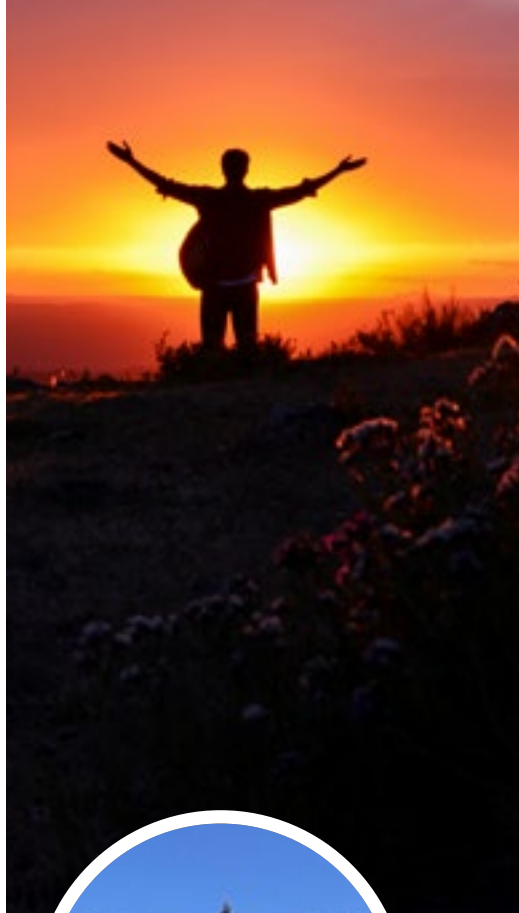
Pensativa, motivada, dejé a Ariel con la intención de volver a hablar con él en algún momento de mi viaje y decidí partir hacia el cerro. Curiosa de ver qué me deparaba la montaña.

LA TIERRA DE RAFAEL

El camino hacia el corazón del Uritorco me recordó mucho algunas postales del sur de España. El entramado de espinillos, nomeolvides, aromas a peperina y

EQUIPO BÁSICO PARA ASCENDER EL URITORCO

- › Calzado: zapatillas con buena suela o calzado para trekking
- › 2 litros de agua por persona
- › Ropa cómoda de colores claros
- › Vianda (sándwich, frutas, etc.)
- › Golosinas (caramelos, barra de cereal, etc.)
- › No pueden ascender menores de 8 años ni embarazadas.
- › En verano usar protector solar, sombrero y anteojos, etc.
- › En invierno abrigo, polar, rompeviento, etc.



menta, arbustos desconocidos por su nombre dan la apariencia de una selva baja, verde, pero también algo árida, apabullada por el sol. Rafael nos recibe alegre y campechano. Nos va a hablar de esa otra Capilla que es para disfrutar con la familia, alrededor del río, con una feria de artesanos y la posibilidad de realizar varios paseos más a la cumbre.

El Cerro Uritorco o Cerro Macho, como lo llamaron los comechingones, es el pico más alto de las sierras chicas -1979 metros sobre el nivel del mar. Ubicado a apenas 3 km del centro de la ciudad, es famoso no sólo en Argentina sino en todo el mundo. Se le atribuyen fenómenos que van desde avistaje de ovnis a polos energéticos y curativos. Pero también atrae por la belleza del paisaje escarpado. Es una mole de abruptas laderas entre otras montañas desde el cual descienden gran cantidad de cursos de agua, muchos en forma subterránea conformando incluso termas.

Durante los atardeceres límpidos y despejadas, precisamente en el momento del ocaso solar, gran parte de las laderas se tornan de un brillante color dorado. Desde la cumbre se tiene un magnífico cuadro

de los valles que lo rodean. El mirador se ubica sobre el nivel más frecuente de las nubes; sin embargo, éstas no suelen impedir la visión de las tierras bajas, ya que las rachas de viento fresco constantemente crean zonas despejadas entre las nubes. Es frecuente ver planear en torno a la cumbre a cóndores y jotes.

La belleza se repite pero distinta durante los inviernos, cuando el Uritorco se encuentra cubierto de hielo y nieves. En otoño, de abril a junio, el paisaje se torna amarillo y cobrizo a causa de los quebrachos colorados y de los follajes de los árboles.

El Uritorco está prácticamente en el centro de la Argentina, al norte del Valle de Punilla, próximo a Capilla y su cumbre es la máxima elevación de la Sierras Chicas, llamada antiguamente Viarava. Es considerada la sexta Maravilla Natural de Córdoba. El cerro, caprichoso e imponente, fue conformado hace miles de millones de años por bloques paleozoicos fallados y ascendidos.

"Antes de la conquista de América, relata Rafael, el cerro era considerado sagrado por los indígenas de la época. La tradición oral que llega a nosotros a través de las creencias populares de los ancianos lugareños,

nos cuentan que los comechingones contemplaban extasiados las luces o entidades cómicas que surcaban los cielos, atribuyendo este fenómeno a los espíritus de los muertos milenarios que emergían de sus tumbas. Cuanto más grande era la luz mayor energía demostraba tener el Espíritu visitante. Ellos consideraban al Uritorco un centro de atracción energética y religiosa donde estuvieron lugar los rituales de acuerdo su propio calendario, el cual dictaba días y años como eran los de la mayoría de las civilizaciones indígenas de todo el continente americano. En éste punto destacamos que realizaban bailes tomados de la mano. Entonaban cantos especiales para llamar a las entidades astrales.

De acuerdo a estudios realizados por expertos se puede determinar que los morteros que están en diferentes zonas cercanas al Uritorco, dejados allí por los comechingones, eran utilizados en rituales mágicos y sagrados y con el uso de estos pozos en la piedra podían ver diferentes constelaciones. Incluso se ha determinado que en la parte inferior de los morteros están representados el cosmos con su campo de fuerza" cuenta el dueño de esta porción mágica de tierra.

Durante el verano todo es actividad. Decenas de turistas llegan temprano en la mañana y se dedican a realizar todo tipo de actividades, Incluso asado en el área de recreación. "Se tarda entre 7 y 8 horas en hacer

cumbre, algunas veces se han perdido escaladores y hemos tenido que salir a buscarlos porque la montaña tiene sus secretos y hay que conocerlos para escalar".

FIN DE LA TARDE

Tras andar varias horas, conocer no sólo gente interesante y misteriosa sino algunos sitios de gran belleza, pensamos que cenar bien era necesario para reponer fuerzas. Para el día siguiente quedaría recorrer La Techada y comprar algunos recuerdos.

Llegamos a Viejo Palermo. Toda una tradición desde sus comienzos allá por el '45 cuando apenas era una pulpería que Don Leandro, su dueño original, fue haciendo grande hasta transformarse hoy en uno de los sitios más destacados para almorzar o cenar, atendido por sus dueños con comidas caseras y clásicas de la región. Elegí chivito al asador.

Típica villa del Valle de Punilla, en las calles de Capilla se ven grandes casonas antiguas devenidas en hostels, todo tipo de hoteles y cabañas además de restaurantes y bares donde comer y tomar el té para todos los gustos. Ahí nos enteramos que organizan eventos durante todo el año y que la actividad por las noches es intensa.

La otra mirada es la Capilla son los Erks. La actividad paranormal, los ovnis y las luces. Pero esa es una historia que merece ser contada en otra oportunidad.



Excursiones Cerro Uritorco

Salidas Diarias sin Guía: Se sale todos los días de 7am a 12:30pm
En invierno: 8am a 12pm, Salidas con Guía (fin de semanas largos) Pernoctación en un refugio. Salida Programada Vip con Guía, ascenso al cerro, refugio, caminata al atardecer y avistaje de pájaros. Caminatas para ver el amanecer o atardecer. Consultas o reservas al Tel. de la base 03548-15608093.

Punto Uritorco Agencia de viajes. Todos los paquetes con o sin alojamiento en Capilla del Monte y Alrededores. Traslados desde y hacia el aeropuerto de Córdoba. Diagonal Buenos Aires 126, Capilla del Monte. Tel: 03548 451 829.

Tierra de Cactus: Vivero especializado en cactus y suculentas. Se puede visitar de 9 a 20 durante los meses de verano todos los días. Tel 03516681562.

Balneario el Fuerte: Ruta 38 Km 98,5. Tiene una gran piscina de agua de vertiente, asadores, clases de zumba y botes para que jueguen los chicos. Ideal para pasar el día. Tel 03548 464920

Ariel Pro Guía Cósmico. Todas las actividades de Ariel en:

Restaurante Viejo Palermo: Comida Vegetariana, Minutas, Menú Criollo, Pastas Caseras, Cabritos, Truchas. Tel: 03548 48-2656. Diagonal Buenos Aires 268.



VENÍ A VIVIR LA ENERGÍA Y LA MAGIA DEL CERRO MÁS EMBLEMÁTICO DE CÓRDOBA.

Mil cosas para hacer



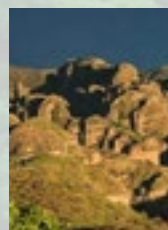
Parroquia de San Antonio de Padua: edificio neorrománico de principios del S.XX, en el mismo predio en el que el Capitán Antonio de Cevallos mandó levantar una capilla de adobe en 1695.

Ongamira: Ruta 17, Recreo, ideal para escaladas, museo

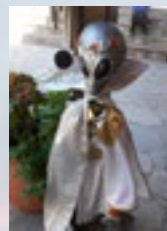


Agua de los Palos: Restaurante y Piscina, cabalgatas, senderos, excursiones a la cima del cerro Las Gemelas y el dique Los Alzanes.

Pueblo Encanto: antiguo emplazamiento indígena a las orillas del río Calabalumba hoy modernizado. Abundan fuentes y viñedos, y un original castillo Hispano-morisco.



Los Terrones: Parque Autóctono, Cultural y Recreativo, Quebrada de la Luna. A 14 km detrás del Cerro Uritorco, sobre la Ruta Pcial 17, es una falla geológica donde millones de años tallaron estrechos y farallones.



Centro de Informes OVNI: grupo de investigación OVNI que recopila e investiga la presencia extraterrestre en la zona. Cuenta con videoteca, hemeroteca y archivos.

Gruta de Lourdes: por la Ruta Provincial 17, luego de la Quebrada de Luna, camino a Ongamira.



El Fuerte: Balneario de agua de vertiente que ofrece asadores, bar buffet, lases de zumba, botes y juegos de agua. Ubicado en Ruta 38 km 98,5.

Lago El Cajón: espejo de agua que se encuentra inmediatamente al oeste de la ciudad donde se practica la pesca deportiva y se realizan actividades náuticas, en ciertas playas es posible bañarse.



Parque del Camping Municipal: sector de 10 ha ubicado a orillas del río Calabalumba con arboleda, quinchos y piscinas alimentadas por agua subterránea del Uritorco.

El Zapato: llamativa geoforma considerada un monumento natural de roca semejante a un gigantesco zapato. El área de El Zapato es una semireserva natural.

Los Mogotes: formaciones graníticas redondeadas que encajonan al río Dolores en su confluencia con el Calabalumba.



Monasterio Budista Zen: se encuentra en las faldas occidentales del cerro Uritorco, entre parques y bosques de caranday.

Balneario La Toma: sobre el río Calabalumba inmediatamente al pie del cerro Uritorco.



Tierra de Cactus: Santuario para los fanáticos de cactus, crasas y suculentas, el vivero vende plantas de colección y ofrece Encuentros periódicos donde aprender a cuidar y reproducir estas bellas plantas. Ubicado en Intendente Manteca 792.

La Tramontana: criadero de truchas, granja y coto, Ruta Nacional 38 km 89,5 ex 818. Los Paredones.



AVENTURA CERRO URITORCO

Esta maravilla única en toda Sudamérica nos comparte su flora, fauna y las manifestaciones que de nuestro alma surgen y esperan ser reencontradas. Disfrute de la magia la naturaleza y la energía del Gran Cerro Uritorco.

ACTIVIDADES

- TREKKING
- ASCENSO AL CERRO
- VISTAS ÚNICAS
- BASE DEL CERRO
- ACAMPAR
- ¡Y MUCHAS MÁS!



Restaurant
Viejo Palermo
desde 1949

Comida Vegetariana
Minutas
Menú Criollo

Pastas Caseras
Cabritos
Truchas

Diagonal Buenos Aires 268 - Tel.: 03548 - 15418958
Capilla del Monte - Córdoba



**¡VIVÍ LA MAGIA
EN CAPILLA DEL MONTE!**



Tierra de Cactus

— REFUGIO DE AMOR Y VIDA —



- Vivero especializado en **cactus, crasas y suculentas**
- Más de **1700 especies** en exposición y a la venta
- Venta al público por menor y a mayoristas y revendedores
- Encuentros, talleres y actividades

FUNDACIÓN AVON

PREMIO MUJERES SOLIDARIAS

Hay mujeres que inspiran y dan la esperanza de creer que en verdad es posible un mundo mejor. La Fundación Avón cada año se encarga de hacer foco en ellas e iluminarlas entregándoles el Premio Mujeres Solidarias.

POR
**GUILLE
GÓMEZ ROMERO**
@guillegomezromero

Como cada año desde 2007, la Fundación Avon eligió cinco mujeres emprendedoras de la Argentina para destacar, ayudar y dar visibilidad a su trabajo comunitario y social que ayuda a achicar las brechas de desigualdad de la sociedad en la que vivimos. El premio consiste en una estatuilla y un monto de \$200.000 para la ayuda o concreción de sus proyectos.

Florencia Yanuzzio, directora ejecutiva de la Fundación Avón explica: "El Premio Mujeres Solidarias nos permite ponernos en contacto con mujeres de todo el país que con compromiso, coraje y responsabilidad transforman las realidades de su comunidad y trabajan por una sociedad más justa". Aquí están, ellas son...

María Magdalena Díaz Pantoja, creadora del Comedor Merendero Todos por una Sonrisa: Tiene 38 años. Abrió en 2013 en el barrio Altos de San

Lorenzo (La Plata) un comedor en su casa a donde da de comer a mujeres y chicos. Actualmente da comida, acompañamiento y atención a más de 300 personas por día. Necesita acondicionar su espacio de trabajo y comprar un vehículo para recolectar las donaciones que recibe de comercios y particulares. Para ayudar: Tel: (0221) 615448.

Myriam Susana Reynoso, promotora de las Maestras queseras y dulceras: Es un referente social del Movimiento Campesino de la zona de La Cortadera (Córdoba). Busca mejorar las condiciones de vida de las mujeres campesinas de Traslasierra revalorizando su rol como productoras caprinas y como maestras queseras y dulceras. Necesita mejorar la infraestructura donde elabora sus productos. Myriam Susana Reynoso (Córdoba). Proyecto Maestras Queseras y Dulceras. Para ayudar:



Mariana Bergman, creadora de Soles de Esperanza: Tiene 39 años, es psicopedagoga y vive en Neuquén. Trabaja con familias, niños y jóvenes. En el Proyecto Soles de Esperanza propone la construcción de secaderos solares para la producción de vegetales para una alimentación saludable, además de insecticidas aptos para usos domésticos. Al mismo tiempo con su proyecto quiere propiciar una salida laboral para los jóvenes que no están escolarizados, comercializando los excedentes producidos en la huerta. Para ayudar:

Paulina Esther Oviedo, Hogar de Tránsito Nuestra Señora del Milagro: La Hermana Paulina tiene 59 años, y vive en Bosques (Buenos Aires). Es trabajadora social, y ha dedicado toda su vida al servicio de otros. Desde 2002 coordina el Hogar de Tránsito donde acoge a mujeres con sus hijos en situación de violencia, otorgándoles transitoriamente un lugar de contención hasta que se

encuentren en condiciones de enfrentar una nueva vida. Para ayudar: Tel: (011) 4221-5952.

Lucila Decoud, Embajadoras Sociales: Licenciada en Economía y estudiante de la Maestría de Economía Social, vive en San Miguel (Buenos Aires). Desde 2011 colabora con la ONG Nuestras Huellas, una organización que implementa un programa de Bancos Comunes con mujeres emprendedoras en barrios vulnerados del Gran Buenos Aires, donde cada emprendedora integrante del grupo recibe un crédito individual para su emprendimiento o vivienda.

Para ayudar:

BELLEZA SOLIDARIA

Otro de los ejes de la Fundación es la concientización del cáncer de mama (1 de cada 8 mujeres puede padecer la enfermedad a lo largo de su vida). Desde hace 19 años el Mamógrafo móvil Avón-Lalcec ha realizado por toda Argentina 150.000 mamografías y recorrido 250.000 km. Solo en 2018 realizó 8000 estudios. Para continuar colaborando con esta causa Avón lanzó a la venta un set de productos cuya recaudación será destinada al trabajo del mamógrafo. Hasta el 24 de enero está a la venta el Set Pur Blanca (Eau de Toilette spray de 50ml y 15ml) y el Set Wild Country (Eau de toilette spray 100 ml y Emulsión para después de afeitarse), a \$329,99 cada uno.



SEXO

¿CON AMOR O SIN AMOR?

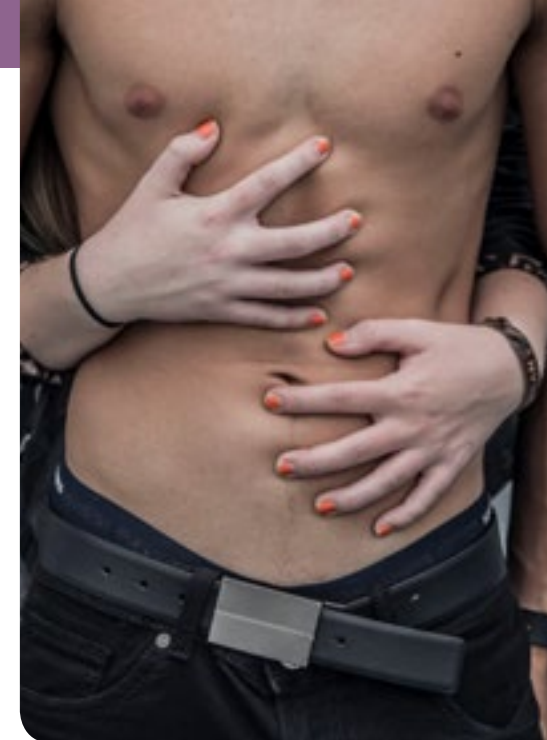
Le pedimos a la Lic. Patricia Faur que nos hable de un tema intenso y cotidiano. ¿Alguna vez tuviste sexo sin amor? Seguro que sí y tiene sus riesgos a la hora de hablar del corazón. Los dime y diretes de una actividad que a los 50 conocemos de sobra.

POR LIC. PATRICIA FAUR
@patofaur

Vivimos en una sociedad sin tiempo. El vértigo ganó las calles y el calendario se esfuma implacable. A diferencia de la sociedad moderna que nos precedió que apostaba al futuro y al progreso, que tenía ideales y que buscaba la verdad a través de la ciencia, la sociedad posmoderna se consume en el presente. Una sociedad individualista, que no cree en el futuro y que, por lo tanto, agota sus posibilidades en la instantaneidad. Es la sociedad de lo efímero, del hedonismo que rinde culto al placer, a la juventud, a la belleza y a las nuevas tecnologías. Una sociedad que consume vorazmente para llenar su vacío, que no puede esperar y que busca la gratificación inmediata. Y si todo se consume, el sexo también. El sexo sin amor se presenta entonces como un sexo sin otro, sin vínculo, sin empatía. Es un sexo biológico, genital, deshumanizado, pulsional y sin objeto. Las personas se consumen y se recambian cuando dejan de ofrecer la química de la novedad. La consigna es placer y gratificación inmediata con un mínimo de esfuerzo.

Lo novedoso de estas últimas décadas fue que las mujeres se sumaron a la posibilidad de vivir una sexualidad disociada del amor, territorio que parecía reservado a los hombres a quienes se les podía perdonar tener un "impulso animal". Sin embargo, las mujeres conservan algo del orden de la ilusión amorosa. Aún cuando tienen sexo sin amor en la primera o en la segunda cita con un hombre donde es imposible haber construido un vínculo amoroso, algo del romance circula por sus cabezas. Aunque no quieran pareja, la fantasía amorosa no deja de estar presente. Aunque sea por ese breve espacio de tiempo ellas necesitan saber que son deseadas y quieren sentirse únicas e importantes y soñar con que son amadas. Incluso cuando recurren al delivery sexual de buscar en su agenda el teléfono de algún ex para un encuentro erótico, el otro es más que su cuerpo: el otro es un abrazo, su voz, su piel y su palabra.

Tal vez allí es donde encuentro la diferencia más importante entre hombres y mujeres: porque si las mujeres viven el sexo ocasional con una ilusión amorosa también es probable que se enfrenten a la desilusión. Y este ciclo de relaciones que no arrancan, que se frenan a poco de empezar termina siendo frustrante y se instala



la desesperanza. ¿Cómo explicarnos si no la decepción y la tristeza que se instalan en muchas mujeres cuando no reciben un llamado después de haber tenido su primera cita sexual? Si era ocasional, si estaba claro que era para pasar el rato, por qué la desilusión?

Y es que, tal vez, haya que seguir pensando que una gran cantidad de mujeres recurre al sexo en las primeras citas con la esperanza de obtener amor.

El sexo y el enamoramiento es la característica y la marca de los vínculos de la posmodernidad. Las relaciones duran lo que dura la química de la pasión amorosa y por eso tienen fecha de vencimiento. En una sociedad que desvaloriza el trabajo y el esfuerzo se espera que la sexualidad se de naturalmente. Y cuando llega la hora de trabajar en la pareja para salir a buscar el erotismo porque la pasión declina llega el recambio. Resulta más fácil cambiar y

empezar de nuevo que quedarse y trabajar. La poderosa droga narcisista de la idealización y la novedad es la que impulsa el encuentro sexual.

SEXO CON AMOR

Venimos de épocas en las que las relaciones de pareja duraban y se eternizaban con mucho apego, a veces con dependencia económica, con presiones culturales y sociales. Se trataba de un afecto casi fraternal con una gran ausencia de erotismo. Podríamos decir que la ternura conspira contra el erotismo. El consultorio está lleno de mujeres que consultan porque viven el amor sin sexo y sienten que comparten la cama con un hermanito. Ahora bien si los vínculos son fugaces y efímeros no hay lugar para el amor. El amor es una construcción artesanal que se teje con el otro y que requiere de un tiempo de cocción. El desafío de este principio de siglo será trabajar en los vínculos para que el amor pueda estar unido al sexo. En una sociedad sin tiempo, es necesario abrir un espacio para permanecer para que se desarrolle un vínculo amoroso. Y desde la intimidad emocional construir confianza, complicidad, empatía y autenticidad para remodelar una sexualidad diferente. Más allá de la química, más allá del enamoramiento, más acá del amor. Sexo con amor es, en mi opinión, la conjunción erótica más difícil de lograr, pero también es la más intensa: estimula los sentidos, excita el alma y entibia el corazón.

Lo novedoso de estas últimas décadas fue que las mujeres se sumaron a la posibilidad de vivir una sexualidad disociada del amor, territorio que parecía reservado a los hombres a quienes se les podía perdonar tener un "impulso animal".

Lic. Patricia Faur

Magíster en Psiconeuroinmunoendocrinología. Magíster en Psiconeurofarmacología. Docente de la Universidad Favaloro y de la UBA. Autora de Amores que matan,



Sospechas Verdaderas y Amores Fugaces de Ediciones B. Web:

AKAPACHA

TIERRA DE AQUÍ

Akapacha representa, en la comovisión aymara, tierra de aquí y es el lugar que eligió un grupo de personas para darle espacio a un proyecto comunitario.

Es un espacio holístico en Chascomús, que ofrece servicio de ecocabañas, vivencias saludables, talleres de construcción natural, yoga, almacén orgánico, además de recibir a voluntarios de distintas partes del mundo. Todas son, para quienes gestionan este espacio, "puertas de entrada" para una vivencia diferente. En síntesis, una propuesta para vivenciar formas alternativas de hacer, pensar y sentir, una trilogía potente y enriquecedora.

Surgió hace 7 años como emprendimiento familiar y se transformó en una organización social que busca promover valores de comunidad, de permacultura y de aprendizaje, bajo el paradigma de la economía de la colaboración. Es el fruto del trabajo compartido a través de prácticas de red.

En Akapacha podés apuntarte en una vivencia saludable, talleres, retiros, en un almuerzo vegano tipo buffet o simplemente pasar un fin de semana diferente y

alojarte en una Eco – cabañas construidas con materiales naturales, vistosas terminaciones, muros de tierra cruda y techos verdes- ubicadas a 3 cuadras de la laguna, con muy fácil acceso y al mismo tiempo con una sensación de estar totalmente aislados y conectados con la naturaleza.

Akapacha se nutre con energías alternativas: termotanques solares (con resistencia que asegura 24 hs de agua caliente, aún en días nublados), paneles solares, estufas y horno de alta eficiencia, tratado de aguas, luminaria led y recolección de agua de lluvia. En el espacio verde hay pileta con solárium, huerta orgánica, jardín comestible, espacios de lectura al aire libre. También hay parrillas y hornos y una amplia galería.

En palabras de sus participantes, "Creemos que es posible vivir en otro paradigma al vigente, donde todas las salidas parecen ser individuales. Creemos que es posible vivenciar formas alternativas de hacer, pensar y sentir. Transitar, junto con OTROS, este aprendizaje para la vida".



Cabaña Uma.
Con capacidad hasta 4 personas y acceso a los espacios comunes, piscina, solarium, salón de yoga, quincho es una de las alternativas para conocer Akapacha.



Arriba:
mandala de frutas.



Derecha:
falafel con kale.

VOLUNTARIADO

Si te interesa zambullirte en una vivencia diaria, Akapacha te propone un Programa de Voluntariado de dos semanas. A través de plataformas como workaway, los viajeros se pueden inscribir y recibir información sobre la propuesta de la comunidad. "Nos gusta mucho la idea de poder intercambiar saberes y abrir nuestra comunidad de aprendizaje a personas argentinas o extranjeras. Quienes somos parte de Akapacha amamos viajar y lo hacemos periódicamente. Entonces, otra manera de viajar, es transformar nuestro propio espacio en un lugar interesante, donde fluyan idiomas, culturas y personas diversas". En la rutina diaria, se hacen tareas de cocina, construcción, refacción, huerta orgánica, mantenimiento general, limpieza, producción de alimentos y cualquier otra actividad que harías en tu propia casa. Una comunidad es una familia grande, donde compartimos el día a día y aprendemos haciendo. **Pueden contactarse a akapachachacomus@gmail.com**

+INFO | www.akapacha.com.ar

El Almacén Orgánico, donde se ofrece venta de cereales, legumbres, harinas, aceites, semillas, frutas secas, hortalizas, frutas y verduras, donde la propuesta es el consumo conciente

ARGENTINA POLO DAY

Be a Polo Player for a Day!

- Watch a Polo Match
- Lunch Argentine BBQ
- Learn to Play Polo and Enjoy Riding at the Countryside



ARGENTINA POLO NIGHT

Polo Under the Stars!

The Only illuminated Professional Arena Polo Field in Argentina!



Experience Polo with Argentina Polo Day
ONLY 50 MINUTES AWAY FROM THE CITY

argentinapoloday.com.ar



NÓMADES

GUATEMALA

TE

MALA

DE ALMA Y
SABOR MAYA

Reminiscencias aromáticas que nos llevan a descubrir una Guatemala fresca, renovada, potente y pujante, que la hace destacar entre los grandes destinos turísticos y gastronómicos de América Latina.

POR **ROGELIO MARTÍNEZ CABALLERO**
@ROGELIOMARCA





Una ciudad que se pierde entre infinitas e íntimas manifestaciones naturales de arboladas a manera de pulmones es, sin duda, Guatemala. Desde el piso diecisiete de aquél edificio pude corroborar lo que ya sospechaba antes de emprender el primer viaje a ese bello país: Guate es un pequeño mundo bendecido por hermosas e envidiables expresiones naturales; etnológicas; arquitectónicas; culturales; artísticas; históricas y las que más, gastronómicas.

Uno de los grandes retos para los que intentamos comunicar los destinos turísticos y que a su vez resulten atractivos para el lector motivándole a crear una película en su cabeza que lo lleve a tomar decisiones para su visita, es describirlos sin caer en clichés que, a los que amamos viajar, nos hagan dar vuelta a la página o cerrar la publicación. Por lo tanto, intentaré transmitir el deseo infinito para que cada uno de ustedes sea el protagonista de la historia que prefieran desarrollar en ese contexto centroamericano, ese gran pulmón del mundo bien llamado Guatemala.

Comenzaré por su gente: los chapines. Apelativo o sobrenombre que se le da a los habitantes de la capital y que los distingue, además de su acento encantador, una sonrisa permanente y un brillo en los ojos que solo el orgullo del nacionalismo bien puesto puede dar. Hay un aire de tristeza en la mirada, y claro, debe ser por esos pasajes históricos que aunque dolorosos, han parido a esta nación como una progresista, orgullosa y convencida de su potencial turístico y cultural. En ello se encuentra su gastronomía, la del día a día y aquella que merece la pena probar de vez en vez. Y por supuesto, la que heredaron de una de las culturas más trascendentes en la historia de la humanidad: los Mayas.

Luego de aquella hermosa vista bajamos a tierra firme y comenzamos nuestro recorrido por el primer cuadro de la ciudad.

ARTERIA PRINCIPAL: EL CENTRO HISTÓRICO

No dimos ni dos pasos en calle cuando vendedores de semillas y frutas endémicas se dejaron ver por donde uno volteaba. Siempre he dicho que este tipo de comercio en pequeñas carretillas y cubetas en mano son un primer indicio de una tradición gastronómica potente.

Y es que cuando estas pequeñas expresiones no encuentran lugar en las grandes cocinas o en la cadena de valor, salen y conquistan las calles para hacer de ellas suntuosas mesas en las que, cuando uno se decide, puede parar dos minutos y alimentarse, en muchos casos, de manera saludable.

Colores; tonalidades; sabores y contrastes bien equilibrados es lo que podrás descubrir en el Mercado Central de Guatemala Capital. Un must en este destino centroamericano.

Lo anterior permite hacer una aseveración formal: el concepto paradigmático de comida rápida (fast food) creado por los amigos del norte hace décadas, en realidad fue implementado por nuestras culturas desde hace siglos empezando por los mercados informales (tianguis) y posteriormente en las calles.

Y bueno, aceleramos el paso porque nos esperaban grandes rincones infestados de tenues y suntuosos olores que nos hechizarían.

Así fue el eterno olor a maíz cociéndose en un comal, ya sea de barro o de metal: me refiero a las tortillas. Estos círculos de masa creados en semejanza al sol se parecen a las tortillas mexicanas, pero con sus propias características. Diré algo que me fascinó y que, como buen mexicano, debo reconocer: la manufactura de las tortillas guatemaltecas conservan, aún, rasgos tradicionales y artesanales que en México, debido a la invención de la maquinaria para hacer tortillas en volumen, han desaparecido paulatinamente.

A lo largo de las calles del centro histórico, en cada tienda de conveniencia, existe un espacio destinado a mujeres indígenas que echan tortillas a mano en comales de barro o metal, aunque hay algunas que

llegan a utilizar una maquinilla de madera. Esta tortilla guatemalteca es de menor tamaño que la mexicana y con más grosor, lo que le da un sabor, textura y consistencia únicos.

El olor te atrapa, te lleva y nunca termina, sin duda es el mejor marketing indirecto para que te lleves una con sal, dos docenas y salsa o la canasta entera, depende la ocasión, pero eso sí, no puedes dejar de comerla y disfrutar de siglos de historia en cada mordida.

Seguimos nuestro camino y antes de la próxima parada en la que deleitaríamos algunos de nuestros sentidos, pude maravillarme por algo que ya no es cotidiano en las grandes ciudades. Grupos de mujeres ataviadas de manera tradicional, con vestimentas identitarias de las diferentes regiones van y vienen por las calles de una manera tan natural que para los de casa pasa desapercibido.

Un compañero del Instituto Guatemalteco de Turismo, INGUAT, me compartió que existe una ley en el país que permite a las mujeres indígenas asistir a sus trabajos vestidas con trajes típicos de la región a la que pertenecen. Me dio tanta alegría como tristeza. Sin duda, la vestimenta es una de las expresiones más importantes

Los mexicanos decimos que si vienes a nuestro país y no probaste los tacos entonces tu visita fue incompleta; lo mismo pasa con la Cerveza Gallo, uno de los iconos gastronómicos de más tradición en Guatemala. Fresquita; balanceada; cristalina y bien fría, es ideal para acompañar la comida guatemalteca, saciar la sed, quitar el calo o por mero antojo.

para la conservación y transmisión de la identidad de nuestras naciones, y en Guate lo tienen muy claro. Hay un código de respeto a ellas y ellos que se respira en el aire y que forma parte del paisaje cotidiano.

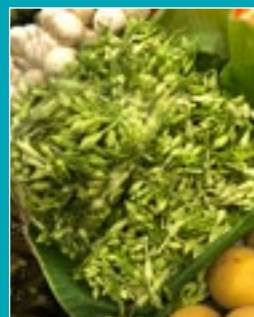
Por supuesto, los clasismos existen y el racismo ha sido difícil erradicar, pero seguiré diciendo que difundir nuestras tradiciones sin violentarlas es una de las mejores estrategias para su conservación: compartir el conocimiento es conservarlo y volverlo eterno. Comunicar para conservar.

Seguimos en camino. Hicimos un par de paradas, una de ellas en una cafetería llamada La Tacita de Plata, en dónde un grupo de jóvenes emprendedores con gusto por el reciclaje y lo vintage, te invitan no sólo a compartir la nostalgia que te da el olor a café tostado, sino a descubrir las acciones que las nuevas generaciones están haciendo a favor de uno de los íconos gastronómicos más representativos de Guate: el café.

Ya podrán imaginar que esta fue de mis paradas preferidas. Si, soy un cafeinómano empedernido y siempre que vaya a algún lugar donde abunde el café, más si es endémico, me sentiré agradecido y bendecido. Así es que, amigos y amigas cafeinómanos, si lo que buscan es vivir una experiencia en torno a esta estimulante bebida, no duden en visitar Guatemala.

En su viaje podrán descubrir y disfrutar ocho grandes variedades de café las cuales han sido clasificadas por la Asociación Nacional de Café, ANACAFE, según la región dónde se cultivan: Cobán; Antigua; Acatenango; Amatitlán; San Marcos; Nuevo Oriente; Huehuetenango y Fraijanes, cada uno con sus características propias pero poseedores de mucho aroma, cuerpo suntuoso, acidez equilibrada y en algunos casos, un toque de dulzura. ¿Se les antoja?. Los pasos siguieron y la vista levantada no fue la excepción. Los edificios de estilo colonial que imperan en el centro son únicos y cada uno de ellos encierra una historia diferente. Los arcos que flanquean la ciudad te dan cuenta de la gran historia que los identifica y el balcón aquél que parecía abandonado en la 6ª Avenida y 9ª calle, Zona 1, era en realidad donde "la Niña de Guatemala se murió de amor", como escribiera José Martí y cantara Oscar Chávez.

No paramos, seguimos la ruta hasta llegar al gran Mercado Central. Descendimos escaleras como si bajáramos al inframundo pero en realidad nos internamos en un paraíso culinario. Sin duda, una parada imperdible para disfrutar de verdadera cocina tradicional guatemalteca, de esa que se come de pie, codo a codo, para que quepa más.



Probamos de todo y no pudimos, quedó pendiente el regreso para palomear el resto del menú. No sólo eran los sabores... el paisaje multicolor del mercado se acentuaba a cada paso; el tamaño de aquellas frutas y verduras era increíble, nunca antes vi zanahorias de ese tamaño y de aquél anaranjado, inmediatamente imaginé las texturas que dan a los guisos junto a todas las especias que perfumaban el lugar.

Saludamos y besamos las manos de aquellas mujeres de fuego con manos de humo que todos los días comparten su historia y corazón a través de sus guisos. No podemos más que agradecer que sean ellas las que nos transporten a la casa de nuestras abuelas y madres, a volver a vivir aquella infancia tan llena de felicidad.

Salimos con bolsas llenas y el corazón palpitante; al subir aquellas escalinatas que antes bajamos, disfrutamos de un desfile inmóvil de mujeres provenientes de los diferentes departamentos del interior que llegan a diario para mercar sus productos.

Continuamos. Nuestros amigos del INGUAT anticipaban una gran experiencia gastronómica en el restaurante El Adobe (7ª Avenida, Zona 1) uno de los lugares que guarda y sigue recelosamente las recetas de origen maya. Llegamos. Kenneth Aguillón, propietario y heredero de la tradición familiar nos recibió. Ni tardo ni perezoso platicó un poco de la historia del lugar al compás de la marimba que sonaba a sus espaldas.

Procedió, como debe ser, a prepararnos el estómago



Aéreo Incluido

u\$s 1500*
+ USD 810**



Turquía & Dubái

15 Días

✓ Estambul | Capadocia | Pamukkale
Kusadasi | Dubái

Desayuno incluido + Comidas
Fechas de Salida:
Marzo 16 | Abril 24 | Mayo 11 - 15 - 22 - 29
Junio 5 - 12 - 19 - 26 | Julio 11 - 25
Agosto 8 - 21 - 27 | Septiembre 12 - 18 - 24 - 27
Octubre 3 - 9 - 15 - 24 - 30

Especial: Grupo Reducido

€ 2489*



Fantásticos Balcánes

13 Días

✓ Dubrovnik | Kotor | Budva | Medjugorje
Mostar | Sarajevo | Split | Trogir | Plitvice
Zagreb | Postojna | Ljubljana

Hoteles Céntricos
Desayuno incluido
Viaje en Grupo Reducido

Fecha de Salida:
Mayo 5

¡Media Penión Incluida!

u\$s 2875*



Egipto, Jordania + Israel

18 Días

✓ El Cairo | Luxor | Esna | Edfu | Kom Ombo
Aswan | Santa Catalina | Araba | Petra
Ammán | Madaba | Nebo | Jerusalén
Mar Muerto (opcional) | Ein Karem | Belén
Nazareth | Acre | Haifa | Cesarea | Tel Aviv

Media Penión incluida.
Fechas de Salida:
Marzo 10 | Mayo 19 Junio 16 | Julio 14
Agosto 11 | Septiembre 15 | Diciembre 8
Enero 2020: 12 | Febrero 2020: 9



Maipú 671 - P.4 | Of. 43/44 - CABA
Tel: (011) 5353-9000 | 4394-1130
info@tourstar.com.ar | www.tourstar.com.ar

 [tourstarviaje](https://www.instagram.com/tourstarviaje)
 [@tourstarevt](https://www.facebook.com/tourstarevt)

*PRECIOS POR PERSONA EN BASE DOBLE, EN DÓLARES AMERICANOS O EUROS SEGÚN SE INDIQUE, SUJETOS A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO Y A DISPONIBILIDAD AL MOMENTO DE EFECTUAR LA RESERVA. LOS PRECIOS PUBLICADOS NO INCLUYEN: IVA, GASTOS ADMINISTRATIVOS, COSTOS DE GESTIÓN, **IMPUESTOS AÉREOS PARA PROGRAMA TURQUÍA Y DUBAÍ.



Esta escalinata es en todo un viaje en sí. En ella no existen los intermediarios, compras en el escalón que quieras y directo al productor. Ten cuidado, la potencia de los colores y olores puede hipnotizar tu vista y salivar tu paladar.

+INFO

Más info en la web:
o échense un clavado a:

con una cervecita Gallo, la cerveza de Guatemala. Llegaron los menús. Pedí recomendación de algún imperdible: Suban Ik, fue la respuesta.

Estoy seguro que no lograré describir con palabras la experiencia de comer Suban Ik. Hasta ese momento mi bagaje culinario respecto a la comida maya era la deliciosa cochinita pibil; el recado negro; los frijoles negros con carne de puerco y bolitas de masa y otros platillos que en mi país disfruté en diferentes viajes y que amo tanto. Pero con el Suban Ik pude, además de saciar todos mis sentidos, comprender un poco más, solo un poco más, la riqueza que los antiguos mayas dejaron a la humanidad en manos de nuestros hermanos guatemaltecos. Porque esta herencia es de todos nosotros, del ser humano que aprecia la belleza a través de la armonía, del equilibrio, de la magia y de los símbolos que nos permiten interpretar de manera objetiva lo increíble de llevarte a la boca siglos de historia y parte de los corazones que intervinieron para hacerte la vida más hermosa, de aquellos que sin condiciones nos alimentan el alma.

El Suban Ik (tamal rojo) es un plato originario, principalmente, del municipio de San Martín Jilotepeque (en el cerro del maíz tierno, náhuatl) perteneciente al departamento de Chimaltenango. No obstante, en el corazón de la capital, en El Adobe, lo sirven de una manera espléndida y fuimos testigos de su preparación en cocina. A base de carne de pollo, cerdo y res, se acompaña de un recado hecho a base de diferentes chiles: guaque; chile pasa; Cobán; zambo; y una serie de elementos tradicionales como chocolate; hojas de mashán o maxán; cibaque, entre otros. Este plato era la Comida de los Reyes, según la tradición maya.

Intentaré describir la experiencia (tan solo de

recordar salivé como nunca): picosito, -este es un punto importante ya que para los que gustan de los guisos suntuosos y condimentados sin duda será una explosión en boca- con cuerpo maravilloso, -bolitas de masa para espesar- olores de la abuela, -chiles tostados y especias incorporadas- carnes al punto que terminan su proceso en el recado; cucharadas de calor y un tapiz en gusto de sabores nuevos y únicos provocados por las hojas de maxán o mashán. Una mordida de tortilla de maíz azul y un sorbo a la fría cerveza para disipar un poco el picor de ese manjar maya. ¿Verdad que se antoja?

Sin son ustedes aventureros de la cocina pueden encontrar en la red diferentes versiones de la receta para prepararlo, todas coinciden, pero lo mejor, sin duda, es que lo disfruten donde se debe, ya se en El Adobe o en San Martín Jilotepeque, pero que sea en Guatemala. Yo, por el simple hecho de volver a comer Suban Ik pronto regresaré y aprovecharé para descubrir todo lo que dejé pendiente en mi última visita.

Aquí termina este primer día en Guatemala pero no el viaje. Sin embargo, la segunda parte de este relato referente al turismo gastronómico que nos ofrece este gran país quedará para una siguiente entrega con el compromiso de seguir muriendo en el intento de hacerlos salivar, sacar el bolígrafo y hacer los apuntes correspondientes para planear su próximo viaje a tierra chapín. Queda por contarles mi experiencia con los Shukos, expresión de la comida callejera guatemalteca; mi visita a la ruta gastronómica de Tecpán y los nuevos viejos emprendedores que están haciendo cosas maravillosas para completar el viaje y de la maravillosa máquina del tiempo conocida como Antigua, no se preocupen, Arjona no apareció para tristeza de algunos y felicidad de otros.

ahora todos pueden volar



La mejor tarifa siempre.

call center
0810 777 2633

andesonline.com

andes
lineas aéreas



Llegó el tiempo de **INVERTIR**
con **SEGURIDAD**
en su **FELICIDAD**
y en la de su **FAMILIA**

CARILÓ:
Paisaje protegido
Bienestar asegurado
Inversión a resguardo

www.lacompaniadecarilo.com.ar

Centro Comercial Cariló: Local 11 • Tel: (02254) 579040 / 9050 • info@lacompaniacarilo.com.ar
Buenos Aires: Quesada 1610, 1º piso "C" • Tel: (011) 4788 6865 • buenosaires@lacompaniacarilo.com.ar

POEMA DE UN LUGAR

(RADA TILLY- COMODORO RIVADAVIA)

Para ir a Comodoro
¿con qué traje me visto,
de qué desnudez previa sucumbo
erizada?

Para ir
a Comodoro
me ato de vientos la cintura
me labro de canales.
me descuido
destruyo mentiras al amanecer y
me descalzo
convierto mis pezones en la pesada carga
de lo amamantado.

Para ir
a Comodoro
busco la cruz del sur
con mi ceguera de emperatriz caída en desgracia.
Porque para ir
no es necesario algodón en los oídos
ni tiaras en el pelo
sólo masticar arena flotando en el abdomen de ella
y dejarse llevar
hasta las escolleras.

Y si voy y
si algún día voy
al final
en el extremo
sin vuelta atrás interrogaré a las olas
(alguien debe decirme por qué quieren llevarme
hasta el instinto
en las medusas fluorescentes que no ví).

Y si voy y
si algún día voy
con la carga inquieta que me explaya
ascenderé al Chenque escamoteando mi sombra
al mediodía
y allí tal vez grite mi nombre,
el que tuve,
hasta que mi voz se pierda
en su bruma.

POR **MARIEL MONENTE POETA**

@MARIEMONENTE

FOTO: SONIA RENISON[®]

COMODORO

Las joyas hablan de la persona que las luce.



Nuria Baum

Orfebrería y Joyería de Autora

Trabajos a pedido en plata, oro y piedras · Diseños exclusivos

[M joyasnu@gmail.com](mailto:joyasnu@gmail.com)

[f Nuria Baum Joyas](https://www.facebook.com/Nuria-Baum-Joyas)

[@nuriabaum](https://www.instagram.com/nuriabaum)

[\(+54 9 11\) 3454-1977](tel:+5491134541977)