

50s ON TOUR

LIFESTYLE POST 50s

AÑO 1 - NRO 3 - MARZO DE 2019



COSTA DEL SOL
EL MAR DE LOS MISTERIOS

PARIS • GUANAJUATO • KEFIR • PUERTO DESEADO • TOY ME • COMER EN BUENOS AIRES

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

✉ joyasnu@gmail.com

📘 Nuria Baum Joyas

📷 @nuriabaum

☎ (+54 9 11) 3454-1977

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



EXPERIMENTE LA NUEVA
VISIÓN 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.

SUMARIO



08 | **NOTA DE TAPA** COSTA DEL SOL

18 | **LA COLUMNA DE GRETTEL** PARIS... JOUR ET NUIT

22 | **BAJO COSTO** 10 LUGARES PARA COMER EN BUENOS AIRES DESDE \$100

30 | **DESDE LA SEMILLA** EL KÉFIR

34 | **BIO VISUAL** GABRIELA MANZO

38 | **SANAR POR DENTRO** LOS MAESTROS

42 | **ME GUSTA** ELLOS TAMBIÉN SE CUIDAN LAS UÑAS

44 | **PLACERES TERRENALES** TOY ME

50 | **NÓMADES** GUANAJUATO

56 | **IN HOUSE** VASTU: EL YOGA DE LAS CASAS

62 | **ARTE EN ZAPATILLAS** CREADORES: LA INSPIRACIÓN EN MODO SERIE

64 | **MI HOTEL RECOMENDADO** LA SOMMITA RELAIS

70 | **MI PUEBLO** PIPINAS

74 | **R.S.E.** JUNTOS AL TETA

76 | **TIERRA FEDERAL** PUERTO DESEADO

81 | **POEMA DE UN LUGAR** MENDOZA

STAFF

Dirección Editorial: Sandra Kan | **Diseño Gráfico:** Agustina Alén, Marlene Barbeito, Sofía Primerano.
Colaboradores de este número: Guillermina Gómez Romero, Lilián Logarzo, Gretel Tauber, Rogelio González Caballero, Alejandro Suárez, Gabriela Manzo, Luis Alén. **Depto Comercial:** Sánchez de Bustamante 614, CP 1173, C.A.B.A., Buenos Aires, Argentina. |

EDITORIAL

NUNCA DEJES DE SOÑAR



Dicen mucho de los millennials. Poco de los quinquennials. Analizan largamente cuánto tiempo están los millennials frente al celular con las redes sociales o los jueguitos pero casi nadie sabe nada sobre nosotros: los +50, los que ya estamos encaminados en una historia de vida y con ganas sinceras de bajar un cambio, comer mejor, estar en forma con la salud, trabajar a otro ritmo.

O hay estadísticas para pibes o hay estadísticas para adultos mayores. Para nosotros, cincuentones con ganas de alterar la rutina y tirar los preconceptos por la ventana poco. Nada se podría decir. O somos pendevejitos o candidatos a los medicamentos para la artrosis.

Yo te cuento lo que siento. Quiero disfrutar más de la vida porque siento que el tiempo se vuela. Quiero dejar de preocuparme tanto por estar perfecta y cuidar más el cuerpo por dentro buscando mi eje, disfrutando aquello que me contiene y no aquello contra lo cual siempre va la corriente.

Quiero reírme de las cosas. Quiero decir lo que pienso sin filtros y que no me miren como que estuviera loca. Quiero

desarrollar mi plan para la vida que vivo cada día y no correr atrás de los likes de las redes sociales, la última moda en jeans o el próximo auto automático. Quiero hablar de lo que me interesa y compartirlo con gente como yo. Que no sea tóxica. Que sea sincera.

Deseo viajar y no tener miedo a la tarjeta de crédito. Llevar poco equipaje y traer muchos regalos. Tener mi casa organizada de tal forma que me de alivio volver cada día. Consumir alimentos más sanos pero no para estar flaca, sino para cuidar lo que queda por vivir. Quisiera cada día de mi vida evitar pensar en que la calidad de vida que tenemos en muchos de nuestros países dista de ser la ideal.

Quiero tener musculatura suficiente para caminar en cada viaje, ánimo para probar todas las terapias sanas y alternativas que pueda. Pensar en el universo como algo que me contiene y no algo que me expulsa. No quiero correr. Quiero caminar.

Todo esto es @50sontour. Un resumen de deseos. Un conjunto de imaginación. Porque realmente siento que nunca hay que dejar de soñar.

Sandra



AÑO 1 - NÚMERO 3
MARZO DE 2019

Agradecimientos:

Foto de Tapa: Agustina Cano
 @agustinacano.ok | Gisela Gallego de Fonseca (Of. Española de Turismo)
 pixabay.com | www.guanajuato.mx
 Susana Parejas | Román Dumas

9 DE TURISMO



CONCIENCIA

UNITED EN LA ONDA VERDE

La onda verde sigue sumando adeptos dentro del turismo, ampliándose así la lista de empresas que trabajan bajo la bandera del turismo responsable o con conciencia ambiental. United Airlines anunció que desde noviembre eliminó de sus aviones sorbetes, agitadores de plástico y palillos de cóctel no reciclables, y los reemplazó por una alternativa ecológica hecha de bambú. Es verdad que se trata de una pequeña acción, pero ayuda a reducir los 8.618 millones de kilos de plástico que acaban en nuestros océanos anualmente. United también recicla latas de aluminio, papel, y otros productos de plástico a bordo de sus aviones. United también cambió su combustible por otro más sostenible para reducir en cerca de 30 millones de kilos menos el monóxido que generan sus aeronaves.

CUMPLEAÑOS BUSCH GARDEN TAMPA BAY SEXTENNIAL

El reconocido parque temático de Tampa cumple 60 años y tira la casa por la ventana. Durante todas las semanas de 2019 organiza eventos especiales para celebrar su cumpleaños.

Agenda...

#Year of Beer, ofrece cervezas gratis para los mayores de 21 años en el Serengeti Outlook Pub y en el Garden Gate Cafe, como reminiscencia del origen del parque, que era un cervcería. En el Stanleyville Theater ofrece conciertos que cambian semanalmente. También el Food & Wine Festival y el Summer Night con la apertura del parque hasta la noche y la posibilidad de embarcarse en una montaña rusa bajo la luz de las estrellas, ideal para llevar a nuestros chicos mientras nosotros disfrutamos de una cerveza.



OFERTA

CRUCEROS 50% OFF

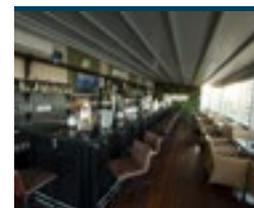
Norwegian Cruise Line ofrece por tiempo limitado 50% de descuento en el segundo huésped para los camarotes con vista al mar. Las propuestas son recorridos de entre una semana y 10 días y los precios oscilan entre U\$S1197 y U\$S1450.

El Spirit con fecha de partida el 28 de abril, navega entre Grecia y el sur de Italia; el crucero Joy levanta anclas el 4 de mayo para pasear por las aguas del Pacífico Norte, con Seattle como puerto de cabecera. Sólo un día después es la fecha del Breakaway que hace el tradicional crucero por las islas del Caribe con salida y llegada desde Miami.

El Getaway sale el 18 de agosto para recorrer los mares del norte, desde Copenhague hasta San Petersburgo, y por último el Epic zarpará el 25 de agosto y recorre puertos del Mar Mediterráneo desde Barcelona hasta el sur de Italia. La temporada está a full en Europa, América del Norte, Asia y África.

INAUGURACIÓN ALMACÉN DE PIZZAS CRUZÓ EL CHARCO

El tradicional reducto porteño de pizzas abrió dos sucursales en Punta del Este. La "Casa de Playa", ubicada en La Barra (Ruta 10 y calle 10), replica la idea de la pizzería que la marca ya tiene en Cariló ofreciendo un lugar cómodo y canchero que invita a relajarse. La firma también abrió un local en la Punta, en el Complejo Lafayette. En ambos lugares el menú ofrece pizzas veggies, platos para celíacos, pastas y postres elaborados con ingredientes de estación, y también la posibilidad de acompañarlo con algún trago, más allá del clásico maridaje pizza + cerveza. Los locales están abiertos todos los días de 20 a 2:00 y los sábados y domingos de 12 a 16 hs.



HABANOS VUELTA ABAJO SOCIAL CLUB

Hay gustos que vale la pena dárselos en vida. Como el que ofrece el nuevo local de Vuelta Abajo Social Club, que acaba de inaugurar en el piso 15 del Edificio Comega (Av. Corrientes y Alem). Un espacio creado especialmente para saborear los mejores puros del mundo, y acompañarlos con cocktails, whiskies, vinos y pequeños platos que maridan a la perfección. El lugar es muy agradable, no solo por la vista al río y Puerto Madero, sino por la ambientación tan bien lograda, más allá del living con lockers para que los clientes asiduos guarden sus cajas de puros y botellas. Imperdible el Humidor, 40 metros cuadrados donde se exponen más de 100.000 puros de diversas marcas y orígenes. Un lugar que vale la pena conocer, más allá del mundo de los puros.

SEGURIDAD

BRIDGESTONE REFRESCA LA MEMORIA

Y brinda algunas recomendaciones a tener en cuenta antes de salir a la ruta para disfrutar de una escapada o vacaciones tardías.

Paso número uno es el chequeo de los neumáticos (alineación y balanceo), más allá de observar el desgaste de los mismos, la adherencia, y la presión del aire. También es fundamental controlar el estado de los frenos para no llevarnos sorpresas desagradables. Las luces altas y bajas deben pasar por observación sobre todo si se planea viajar de noche. Tampoco olvidarse del nivel y estado de los líquidos: aceite, el agua del sapito y sobre todo el líquido refrigerante, porque los motores de los vehículos también sufren el calor y el frío dependiendo de la temporada. Es crucial revisar la rueda de auxilio y con la misma presión que es resto de las ruedas. Asegurate de tener un criquet de buena calidad.



HOMENAJE

AMSTERDAM DESDE LA MIRADA DE ANA FRANK

Con motivo del 90 natalicio de Ana Frank y del 10º aniversario del Centro que lleva su nombre se está organizando un viaje a Alemania con salida el 17 de Julio, integrado por una delegación Argentina Holandesa y por los ganadores del concurso literario "De Anna Frank a nuestros días". El viaje incluye 6 días en Amsterdam y en La Haya, y 4 días en Berlín (opcionales). Durante el viaje se podrá participar de 3 programas: un Seminario internacional para Guías y Jóvenes, un programa de capacitación para Educadores y un programa para Acompañantes. Se trata de un viaje muy rico en historia y cultura que el Centro Anna Frank organiza anualmente con gran éxito desde el año 2010. La experiencia de viajar en grupo es enriquecedora.



ESCENARIOS

CHICAGO: AÑO DEL TEATRO

Es una de las ciudades más lindas de Estados Unidos, y está injustamente a la sombra de New York. Este año La Liga de Teatros de Chicago apeló a la creatividad e innovó su apuesta cultural creando el Año del Teatro, el primero de su tipo en el país del norte. Durante todo el año habrá miles de presentaciones, obras teatrales, musicales y eventos culturales esparcidos por todos los distritos. Los teatros, parques, plazas, paseos y calles desbordarán de artistas demostrando lo mejor que saben hacer. Comenzando por el Millennium Park y continuando por cada rincón de esta preciosa ciudad recostada sobre el lago Michigan que tiene más de 200 teatros. En estos meses comienza la mejor temporada para conocer Chicago, acompaña el buen tiempo, y la intensidad de su propuesta no tiene nada que envidiarle a NYC!



IGUALDAD

DÍA DE LA MUJER: GOL LO FESTEJÓ EN EL AIRE!

El 8 de marzo fue un gran día para la línea aérea Gol. Como parte de los festejos por el día de la Mujer, ocho de sus vuelos de la ruta Rio de Janeiro – San Pablo, tuvieron tripulación 100% femenina. Desde la cabina de mando hasta la de pasajeros estuvieron dirigidas por mujeres. La empresa también informó que en el último año el universo femenino de comandantes y co-pilotos subió un 30%, y que el 60% de las mujeres son comisario de a bordo en esta compañía de bandera brasilera que se ha puesto como objetivo la igualdad de oportunidades entre ambos sexos. Nuestras felicitaciones a Gol por su política empresarial de igualdad de oportunidades. Lema: "Frevo Mulher".

—COSTA DEL SOL—

El mar de los misterios

TAPA

—
POR SANDRA KAN
@50sonTour



Comarca de la Costa del Sol occidental, Benalmádena.

Andalucía es el pueblo más viejo del Mediterráneo. Esta afirmación de Ortega y Gasset podría parecer una exageración, pero aún no existían pueblos como el griego y el romano cuando la tierra andaluza ya escribía su historia, con una geografía abrupta, quebrada, altas montañas y extensas campiñas donde se encuentran el Mediterráneo y el Atlántico bañando 600 kilómetros de playas que son el paraíso turísticamente hablando. De las ocho provincias que la conforman, cinco están sobre el mar: **Almería, Granada, Málaga, Cádiz y Huelva**. Allí, se derraman una naturaleza pujante y una cultura profunda. Allí está el litoral sur español y sus secretos, ahora develados.

UNA COSTA DE HISTORIAS

*Quiero nacer de esta madre
que es la tierra, el mundo alto
donde los puertos nacieron.*

MANUEL ATOLAGUIRRE

Fenicios, romanos, visigodos, musulmanes y cristianos fueron protagonistas de bellísimas anécdotas de amor y de guerra que, a lo largo de los siglos y desde la Edad de Piedra, fueron edificando la historia romántica y brava de los “pueblos de la frontera”, allí donde terminaba el reino de Castilla y comenzaba la guerrera tierra andaluza.

Desde Nerja al sudeste y Manilva y Sotogrande, muy cerca de la Península de Gibraltar, está el lugar donde siete siglos de dominación árabe dejaron su impronta y su misteriosa armonía.

Entre la **Costa Tropical** o granadina al oriente y la gaditana **Costa de la Luz**, la **Costa del Sol** conforma el encuentro entre dos mundos cuyo terreno se extiende sobre buena parte de la maravillosa **Ruta de los Pueblos Blancos, La Axarquía, la Málaga Islámica, las Rutas de la Pasa y del Sol y del Vino**. Un sitio donde la **Serranía de Ronda, Antequera y los cordones de Mijas** invitan a conocer mucho más que un cinturón de playas y varios centros de diversión.

Su atracción reside en un secreto: siempre fue y aún es exactamente lo que cada visitante espera que sea, una invitación a la aventura, la cultura, el arte y la naturaleza y una atmósfera intercultural que encierra en sus secretos el espíritu de España, su entraña más profunda. También la imagen de la Europa exclusiva y soñada, la de aquella que un buen viajero no debe perderse.



Desde las grandes concentraciones urbanas hasta las pequeñas calas de la costa, las casas de cada ciudad, por grande o pequeña que sea, suelen encajarse en las laderas de los cerros rocosos o simplemente ocupan valles y laderas y dejan confinados en los márgenes a los cordones montañosos, donde se destacan **El Mulhacén, la Sierra Nevada, El Alpujarras o el mirador Treveléz**, esforzándose por extender sus dominios más allá del horizonte, hasta donde las costas africanas se dejan ver en los días más límpidos del año.

Sol continuo, un clima cálido que invita a disfrutar las playas extensas y el lujo y refinamiento de las grandes mansiones de la costa. Muchas calles que se perfilan a lo largo de esos sencillos villorrios donde la luz se escurre a través de grandes ventanales protegidos por gruesos bastones de hierro. Y al frente, un mar verde azulado que

Todas las ciudades de la Costa tienen un centro histórico repleto de barcos y restaurantes, pequeños locales comerciales y pintorescos callejones por donde caminar y caminar.

baña más de 300 kilómetros de playas y caídas abruptas sobre el agua, enmarcadas por tierras que a lo largo de los siglos han regalado a los andaluces su fertilidad, multiplicando las viñas, los campos de trigos y girasoles y nutriendo bellos bosques de tundra salvaje y nogales. Arboledas que siempre se pierden más allá de donde la mirada del hombre llega, lejos del viento que acaricia permanentemente la Sierra y se detiene, casi exhausto, al soplar en las afueras de **Granada, Sevilla y Córdoba**.

MÁLAGA, DE LOS MORISCOS A PICASSO

Desde que los fenicios decidieron construir Malaka, sobre la costa, la colonia se convirtió en un centro portuario por excelencia. A 544 kilómetros de Madrid, su núcleo antiguo abre las puertas de decenas de paseos naturales. Torremolinos, Fuengirola, Benalmádena, Mijas, Marbella, San Pedro Alcántara y Estepona son las áreas turísticas por excelencia y Málaga es la **Ciudad del Paraíso**, metáfora perfecta creada por el poeta Vicente Aleixandre.

La ciudad natal de Pablo Picasso es un bullicio de jóvenes que se concentran hasta que la madrugada termina, en la Plaza de la Constitución y en la Calle Granada, donde está el espinel de tiendas y bares de tapas y bodegas donde se sirve el mejor vino dulce local. Málaga se transformó en los años '50, en la capital del sol y uno de los destinos más atractivos de España.

De día, bajo la luz perenne y el olor a jazmines, se eleva al cielo la única torre de La Manquita, una catedral gótico-barroca y renacentista que los Reyes Católicos nunca pudieron terminar, la que ocupa un predio del Paseo del Parque, protegido por palmeras y árboles perfectamente alineados uno tras otro. Son impedibles los recorridos de **La Alcazaba**, un castillo árabe de gran belleza, y la fortaleza **Gibralfaro**, justo frente al mar sobre un monte de 130 metros de altura.

MARBELLA, ENTRE LA PLAYA Y LA NOCHE

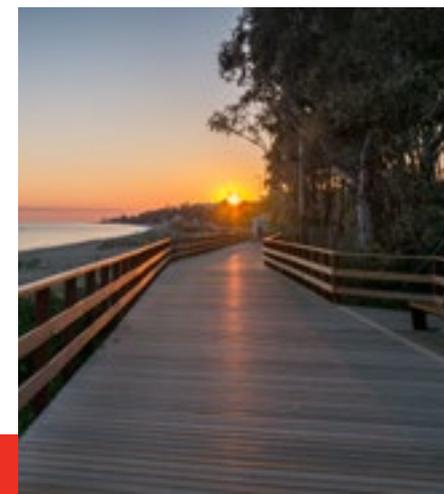
Marbella se destaca por sus conjuntos arquitectónicos modernos, sus marinas, jardines y campos de golf. A los pies de la **Sierra Blanca** y acostada en una hermosa bahía, la ciudad superó su estancamiento y ofrece una infraestructura única. Un casco antiguo bello por definición, el cuidado y limpieza de calles y playas, la asombrosa variedad de sus urbanizaciones de gran categoría hacen que sea considerada el “triángulo de oro”, por la riqueza de su entorno. No solo es un imán para aquellos que llegan a probar suerte en su casino, famoso pero no tan grande como **Torrequebrada**, en Benalmádena Costa. Sus noches de gala y azar atraen a famosos de



toda Europa entre los cuales es fácil encontrar a magnates y príncipes. Los bares ingleses de **Benalmádena** y sus restaurantes internacionales son la muestra de que este pequeño poblado cercano a **Torremolinos** es uno de los centros de vacaciones más movidos de la Costa del Sol. Istán, el paraíso ecológico de **Ojén**, Estepona con su antepasado de guerras medievales, la Sierra Bermeja, incontables sitios donde el espíritu español anida sin tapujos y ciudades y pueblos en los que todo lo imaginable se transforma en real y tangible hasta llegar a **Manilva**, donde se cierra el círculo del litoral, pasos antes de **Sotogrande**.

UNAS HORAS POR SEVILLA

Romana, judía, árabe, gitana, el perenne sol sevillano fue desde siempre un imán para decenas de pueblos que se instalaron en la ciudad y sus alrededores desde la Edad de Bronce.



El buen clima y la gran variedad de lugares para visitar invitan a dar largos paseos, sobre todo caminando.



La Torre del Oro de Sevilla, una joya morisca en la ciudad.

Tanto como Atenas, Egipto, Persia o Roma, Sevilla fue uno de esos lugares privilegiados del mundo que tiene para contar miles de historias de reyes míticos, leyendas de riquezas sin límites y poderosos guerreros.

Con pocas pruebas arqueológicas y algunos escritos griegos de 600 años A/C, se pudo descubrir que fueron los tartesios quienes primero se desarrollaron desde el Mediterráneo e instalaron a orillas del gran río. Los misteriosos Tartesios, que apenas dejaron huellas de su existencia, fueron cultos comerciantes y agricultores y habitaron la región muchos siglos hasta que comenzaron los enfrentamientos entre griegos, cartagineses, etruscos y fenicios y fueron desplazados finalmente por los romanos.

A mediados del siglo XII es cuando la "Isbiliya" alcanza su esplendor. Se edifica allí la **Mezquita Mayor**, cuyo alminar continúa hoy representando el símbolo de la ciudad. Tras 800 años de desarrollo árabe en todos los aspectos, fueron decenas las mezquitas que quedaron destruidas y sobre ellas se construyeron iglesias. En el caso de la **Giralda**, su suerte se basó en un remate de estilo renacentista que fue finalizado con una veleta giratoria. Así sobrevivió el principal símbolo de Sevilla, desde cuyos 35 pisos de altura se lo puede ver todo.

Cuando la ciudad pasó a la Corona de Castilla también

Los puentes son otro de los monumentos que revelan las distintas etapas de una ciudad que fue creciendo al compás de las culturas que la ocuparon a través de los siglos.

se transformó en lugar de culto católico la Gran Mezquita, que siglo y medio después se derribó y dio paso a la bella Catedral, emblema de la Sevilla Cristiana. En el siglo XVI, tras el Descubrimiento de América, Sevilla se convirtió en el punto de encuentro con el Puerto de Indias que controlaba el comercio con el Nuevo Continente. Para los miles de comerciantes que discutían precios en las escalerillas del Ayuntamiento se hizo edificar la **Casa Lonja**, que siglos después se convertiría en lo que es hoy, el Archivo de Indias. Dos sitios imperdibles cuando uno recorre Sevilla, pero con paciencia, son las obras monumentales relacionadas con la Feria Iberoamericana de 1929, que modificaron profundamente a la ciudad, y el **barrio de Santa Cruz**, la antigua judería con sus calles estrechas y sus patios con aljibes y santa ritas, famosos en todo el mundo.



Vuelta al Mundo

Hasta el 2022 se conmemora el V Centenario de la **1ª Vuelta al Mundo**. Sevilla y Sanlúcar de Barrameda son algunas de las ciudades más relevantes en la gesta histórica. Se celebrarán conciertos, festivales literarios a, muestras multidisciplinarias y rutas temáticas dando más razones al viajero para que visite estas ciudades de gran pasado y presente.

Sevilla ahora se suma a esta celebración. La ciudad andaluza, hace años acoge un **Festival de las Naciones Comunity**, que presenta una

extensa agenda a lo largo de todo el año en alusión al V Centenario de la Primera Circunnavegación del Mundo. Concierto sinfónico, Ópera Magallanes y muestras variadas en el Alcázar de Sevilla son algunas de las propuestas.

La **Oficina de Turismo de España** con sede en Buenos Aires, Argentina, realizó un encuentro celebrando esta efeméride y haciendo referencia a las ciudades protagonistas de este viaje pionero en la globalización allí por el siglo XVI. El Consejero de Turismo **Francisco Javier**

Arroyo Navarro, explicó la importancia fundante de esta hazaña e invitó a hacer de ésta una excusa más para visitar España que tendrá un sinnúmero de actividades y rutas de turismo cultural en torno a esta fecha. Hubo un show flamenco a cargo del destacado bailar **Vico Zapata** y lo acompañaron en cante **Álvaro González** y en guitarra **Esteban Gonda**. También presentaron coreografías los integrantes del cuerpo de baile del Rincón Andaluz. Se ofreció a los invitados una degustación de primeras marcas.

TIPS

GASTRONOMÍA

- El suelo rico y el clima privilegiado dieron la base para una comida rica en sabores. El gusto de lo fenicios por las salazones, el aprecio romano por el aceite y el ajo y los platos árabes son apenas una muestra que puede disfrutarse desde los restaurantes lujosos de Marbella hasta los chiringuitos de Calahonda y la cocina de La Axarquía.
- Se destacan las tapas y los fritos, en especial pescaditos como boquerones y sardinas.
- También las sopas frías y los gazpachos, el cerdo, así como la repostería casera de polvorones y tortas, sopa de almendras rondeña y las frutas.
- Los vinos dulces de Málaga como el Moscatel, el Pajarete, el campanillo y el Pedrito, el vino fino y el manzanilla son el acompañamiento indispensable para la rica comida andaluza.



DEPORTES

- El mar favorece los deportes acuáticos de toda clase, en especial alrededor de los más de diez puertos náuticos entre los que se destaca Puerto Banús.
- El golf es el rey en la Costa del Sol gracias a sus cuarenta y tantos campos de moderno diseño y completas instalaciones, aunque muchos elijen la alternativa del tenis, la caza y la pesca, el montañismo, la espeleología, el buceo, los deportes aéreos y las largas caminatas.
- Otro atractivo son los parques temáticos y los juegos de azar.



FIESTAS

- Celebrar es un placer de todos los días en la Costa del Sol. La Semana Santa, la primavera, los días de la Virgen, la época de la recolección son apenas algunas de las excusas que llevan a los pobladores y visitantes de Estepona, Nerja, Antequera, Alcaucín, Arcos de la Frontera y tantos otros pueblos a celebrar la alegría de la vida. Hay algunas especialmente interesantes, se trata de las Fiestas de los Moros y Cristianos de Benalauría.
- Hombres y mujeres tocan sus violines de dos cuerdas, guitarras, platillos de metal, panderos y otros que suenan al compás de las castañuelas. El cine es objeto de culto y el teatro, un programa que se combina a la perfección con las visitas a museos y centros culturales.



SHOPPING

- No hay límite a la hora de comprar. Desde joyas de gran valor hasta las artesanías que se consiguen a buen precio en los mercadillos de los pueblos que se organizan cada semana, desde cerámicas y alfarería de estilo morisco hasta antigüedades, todos los productos son una invitación a llevarse un souvenir a casa.



DÓNDE DORMIR

Hay cientos de opciones para todos los presupuestos. Ideal quinquennials? Parador de Granada en La Alhambra, El Parador de Carmona, el Parador de Ronda y el de Málaga Gibralfaro.

DÓNDE COMER

En cualquier sitio de España se come como los dioses. Así que sin temor hay que parar en cualquier sitio y pedir sobre todo pescados. La paella es única y los pescadillos preparados con ajo. El jamón crudo en todas sus manifestaciones y todo regado de vino tinto.

QUÉ COMPRAR

Los precios en España son muy buenos, no es el país más caro de Europa ni mucho menos. Si de recuerdos se trata un buen abanico no debe faltar entre los souvenirs.



MÁS INFO+

Costa del Sol
Andalucía
Sevilla

EN PRIMERA PERSONA

EL CANTE DE LA PROPIA VIDA

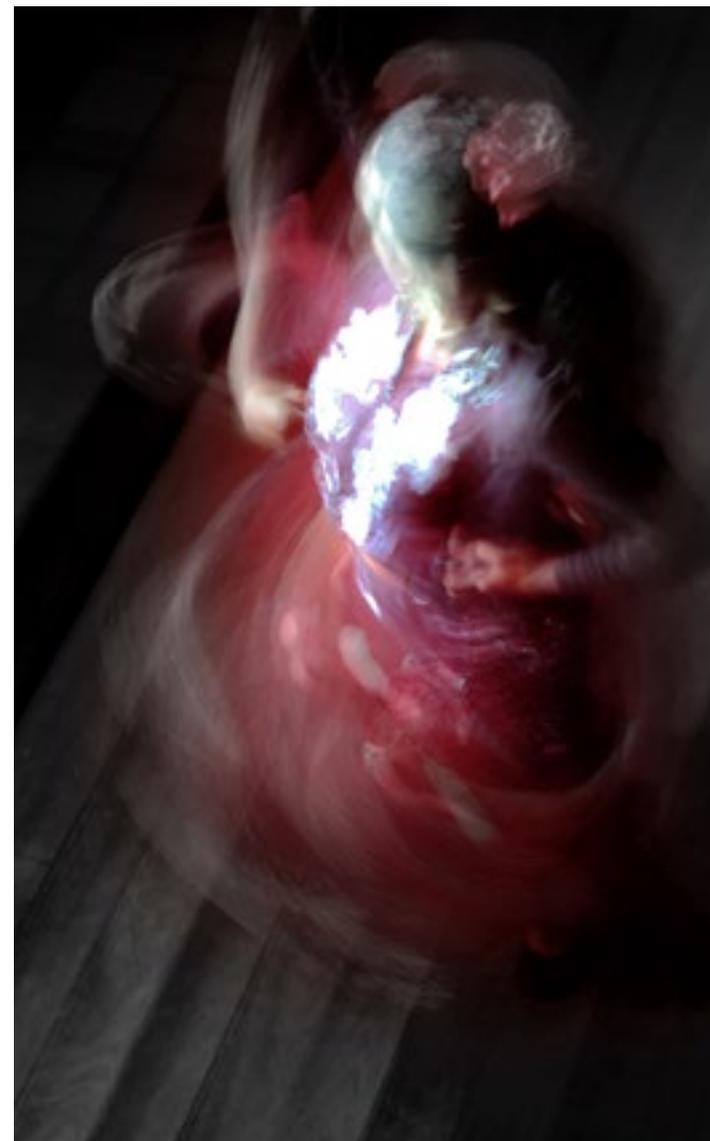
Hay ocasiones en las que uno tiene una revelación. Es un instante que puede cambiarte para siempre. Es un descubrimiento sobre uno mismo que vale la pena apreciar.

Desde que nací supe que provenía de una combinación típicamente argentina. Mi papá era polaco de Varsovia, judío. Mamá nacida entrerriana, tenía ascendencia francesa y española, católicos, apostólicos y romanos. Tengo algún abuelo letón, un indio pampeano y una negra africana seguramente esclava o hija de esclavas.

De dónde me viene entonces la nota andaluza, esa pasión por el cante y el baile, los palos y los versos y ese cierto imán por lo gitano sigue siendo un misterio tan grande como el origen del flamenco.

Pero descubrir que el flamenco tiene raíz en las melodías salmodiales y en el sistema musical judío, los modos jónico y frigio inspirados en el canto bizantino, antiguos cantos hindúes y musulmanes y canciones populares mozárabes o la impronta gitana (nadie sabe aún de dónde vinieron). Su génesis es un misterio igual que el mío y eso es tal vez lo que nos une en una pasión que al caminar por las calles de Sevilla se me despertó como una fiera incontenible de zapateo y palmas.

El flamenco es un folklore que viene del pueblo, muy posterior al tango. Dicen que deriva de felhamegus que significa "campesino errante", un campesino que aprieta sus pasos golpeando la tierra como queriendo echar raíces, Lo



acompaña el compás del 3x4 que complace los sentidos y estimula el apasionamiento. Todo regado con jerez y su sabor dulzón o la pinta de vino rojo sangre. De hecho Triana, Jerez y Cádiz son la tríada del flamenco, música de los Cafés Cantantes de las barriadas donde la gente se reunía a comer tapas y socializar. El taconeo, los trajes de colores ceñidos al cuerpo, el arte de las manos golpeando es un compás único que fue tomando forma y extendiéndose por todo el sur andaluz para luego hacerse carne de España.

Y entonces llegué yo, al Patio Sevillano ubicado cerca de la Plaza de Toros La Maestranza y me dejé subyugar por esos vestidos rojos, los chales, los pantalones de terciopelo y los zapatones. Todo al ritmo del palo. Y entonces nos mostraron el arte de las manos, el acompañamiento de la guitarra, la voz casi quejosa del cantaor y ese zapateo que aumenta en fortaleza segundo a segundo hasta que todo en el escenario es movimiento.

El flamenco es una forma de decir lo que se ama y lo que se odia. Hay que sentirse inmerso en su historia de gentes, tradiciones y religiones. A veces triste, a veces alegre, seguro de sí mismo y arrogante, sus actores lo transforman en una música compleja y eso es, tal vez, lo que más atrae. Que es una forma de cantar la vida misma. Sin aristas.

Sandra

¡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.



(+507) 6252.5661

RESTAURANTES



nacionssushi

(+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

Via Rondine
HOSTERIA
★ ★ ★



EL LUGAR QUE SOÑÁS
USHUAIA



Viel 2021 Caba. O hirigoyen 797 - Ushuahia | Argentina

<http://viarondine.com.ar>

info@viarondine.com.ar

Paris... Tour et Nuit

EL REPECHAJE DE LOS QUINQUENIALS

POR GRETEL TAUBER | @greteltauber

Bienvenido a bordo!!! Frase mágica si la hay, que pone en ebullición la adrenalina, el cuerpo y la mente entran en un mundo de sensaciones increíbles. Viajar es maravilloso, hay destinos obligados y destinos elegidos pero en todos vivirás una experiencia nueva, algo diferente, ya sea compartir otras culturas, conocer la historia y el modo de vida de otras sociedades, enfrentarte a animales exóticos, saborear comidas típicas, practicar deportes, revivir la historia de la humanidad en un museo o el glamour de las grandes capitales del mundo y muchas cosas, que iremos compartiendo en estos encuentros.

A partir de este momento somos compañeros de aventuras!!

He viajado mucho y visitado más de 200 países, sin embargo un viaje que persiste en mi memoria y en mi corazón, fue la primera vez que visité París.

Era realmente una visita, ya que solamente contaba con un solo día libre, pues viajaba como Coach de un pequeño grupo de Mujeres de 5 décadas, que llegarían al día siguiente.

Pero... Oh, Paris Je T'aime!! Desde el aeropuerto Charles De Gaulle, me transportó un taxi hasta el barrio latino, donde se encontraba un hotel muy cool donde me hospedaría, denominado "Le

Parthenon", nombre que toma de uno de los monumentos históricos ubicados en ese quartier.

Dejé las valijas y después de los trámites de rigor, salí corriendo como poseída, dispuesta a atrapar la ciudad.

Elegí como punto de partida el curso del Sena, bajé las escaleras y caminé por la orilla del emblemático río. Era el lugar que habían visto mis sueños y los de los poetas; desde allí, no quiero exagerar y decir que podía ver, pero sí echar un vistazo al corazón de París. Pero pretendía más, tocar las aguas que corrían a mis pies y ser transportada por ellas al ritmo de la corriente.

De pronto, descubrí un cartel que pregonaba un viaje en crucero.



El circuito de las 8 paradas por el Sena



La solución estaba al alcance de mi mano, la suerte me acompañó, compré un boleto y subí al catamarán que partió raudamente. Descendí en cada uno de los puntos indicados en el croquis y recorrí cada barrio visitando los lugares más destacados.

La primera parada, consistió en visitar las tres islas situadas en el corazón del Sena, Île de la Cité, Île Saint-Louis et Île des Cygnes.

En la isla de la Cité, considera durante varios

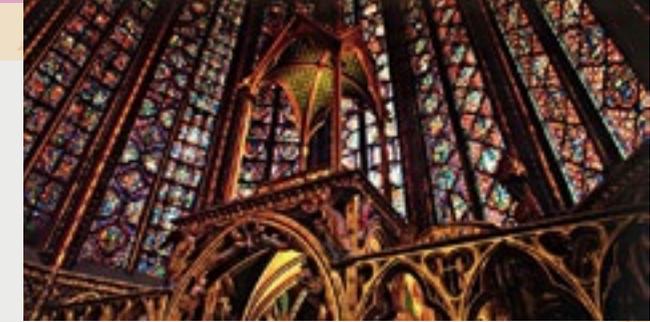


A descansar un rato mientras disfrutamos el aire fresco del río!

siglos como el lugar de nacimiento de la ciudad, o sea de asentamiento de los primeros pobladores, se encuentran tres edificios de la época medieval dignos de ser visitados por la belleza e importancia histórica que encierra su presencia. Y son: Cathédrale Notre-Dame, Sainte Chapelle et Le Conciergerie.

Palais de la Cité, este palacio medieval, residencia real, fue convertido siglos después en Tribunal revolucionario. Conocido con el nombre de Conciergerie, es uno de los edificios históricos más importantes de la ciudad. Este palacio fue residencia de los Reyes de Francia durante los siglos X a XIV, abandonado por Carlos V y sus sucesores, fue convertido en cárcel y allí vivía el conserje encargado de vigilar a los presos. El mismo escenario fue compartido por reyes y revolucionarios. Es un lugar testigo de la parte tétrica de la historia, como por ejemplo la prisión y muerte de María Antonieta.

Sainte Chapelle (La Santa Capilla), es un templo católico de estilo gótico, famoso porque fue construido para guardar las reliquias de la Pasión de Cristo, que había adquirido Louis IX. Es una de las capillas más bellas de mundo, digna custodia de tan valiosos tesoros, declarada Patrimonio de la Humanidad.



Notre-Dame, es uno de los edificios más antiguos de estilo gótico y uno de los más populares de París. En este lugar, donde se arrodilla media humanidad, lo sagrado y lo profano fueron sucediéndose, a lo largo de su historia. Si bien se construyó para ejercer el culto religioso, en época de la revolución fue parcialmente destruida, saqueados todos sus tesoros y utilizada como almacén de los revolucionarios. En París todo puede suceder.

Esto era lo sagrado, luego continuaba lo mundano... puentes, museos, avenidas, palacios... hasta llegar a la imagen más representativa de la ciudad, Tour Eiffel et Arc de Triomphe en la Magestuosa avenida Champs-Élysées.

No podía creer el regalo que me estaba haciendo la vida, pero debía regresar al punto de partida. La tarde amenazaba con acabar... En el restaurant Le Bonaparte, me esperaba una típica Tartiflette et un bon vin blanc de Savoie accompagnera la fête.

Y luego, la noche terminaba con buenos amigos en la clásica y exclusiva boîte Chez Castel.

(Antes de despedirme, quiero dejarles el "Tip de esta Edición", que hagan como en París, tomen un tren hacia cualquier parte, los trenes de París cubren todos los rumbos y salen a todos los horarios. Si alguien cree que el tren pasa una sola vez en la vida, debe romper viejos paradigmas... El tren pasa todos los días, para el que sube en busca de un nuevo destino).

Seguimos en la próxima!!! Les mando un beso y un ABRAZO ENORMES... G.T.

Comer y Beber es un placer siempre, pero más estando en París.



Todo para hacer

Grandes eventos son las oportunidades ideales para vivir experiencias inolvidables y descubrir las regiones de Francia. Porque Francia es París y mucho más...

COPA DEL MUNDO FEMENINO DE LA FIFA

Después de la Copa Ryder de Francia (a puro golf los greens del Club Nacional de Golf Guyancourt de Yvelines todavía laten al ritmo de los aficionados), se celebrará el Mundial Femenino de la FIFA del 7 de junio al 7 de julio de 2019. Equipos de todo el mundo se reúnen durante los partidos organizados en las 9 sedes a lo largo del país. En el verano se realizan también el Tour de Francia y el Gran Premio de F1 en Le Castellet. Excusas ideales para darse una vuelta...

LOS 500 AÑOS DE RENACIMIENTO EN VALLE DEL LOIRA

Un festejo especial a lo largo de la región, donde descansa el espíritu de

Leonardo de Vinci y nace Marie de Médicis, entre otros hitos. Será el momento de descubrir los tesoros de la región: tres lugares inscritos en el inventario de la UNESCO que son las catedrales de Bourges y Chartres y el Valle del Loira, 6 ciudades de arte e historia, 65 museos, 70 parques y jardines para todos los gustos.

ELDORADO EN LILLE Y COLECCIÓN PINAULT EN PARÍS

Este año el arte explotará en las calles de Lille con Eldorado, la quinta edición temática de Lille3000. En el programa constan exposiciones en lugares emblemáticos de la ciudad, instalaciones monumentales al aire libre y actividades temáticas

de los paraísos perdidos. Entre las atracciones culturales también se contará la Colección Pinault, en la Bolsa de Comercio, corazón de París. Habrá eventos anuales muy esperados que reservan su cuota de sorpresas para cada edición, desde la FIAC hasta la Nuit Blanche, hasta Le Voyage à Nantes.

75 ANIVERSARIO DEL DESEMBARCO EN NORMANDÍA

En memoria del 6 de junio de 1944, día del desembarco de los Aliados en la costa de Normandía, las conmemoraciones internacionales incluyen grandes fuegos artificiales, un picnic gigante en la playa de Omaha, el lanzamiento en paracaídas de cientos de

soldados sobre Sainte-Mère-Eglise, bailes de liberación, y muchas otras actividades para recordar la Libertad de Francia 75 años después de los hechos.

GOÛT DE FRANCE Y LA CITÉ INTERNATIONALE DE LA GASTRONOMIE

Durante el otoño, los fanáticos de la gastronomía podrán descubrir la nueva Cité internationale de la Gastronomie de Lyon, en el corazón del afamado Grand-Hôtel Dieu. A partir de marzo, Goût de France se celebrará en todo el mundo como cada año para celebrar la comida francesa gracias a los menús elaborados por los cocineros que participan del encuentro.

ARMADA EN ROUEN

Francia está acariciada por cerca de 6.000 km de costa y alcanza los 18.000 km si incluimos los territorios de ultramar. Prueba de su pasión por el mar, la Armada de la Libertad, que se reúne cada cinco años en Rouen, Normandía, suma los veleros y aparejos más increíbles del planeta. Un ambiente marítimo único se apodera de los muelles, imán de aficionados y profesionales. Este 2019, el mar será también el protagonista de las exposiciones "Océanos" en el Musée National d'Histoire Naturelle de París a partir de abril, y "La Mer XXL" de Nantes, en junio.



“Puedo recorrer Argentina con Europcar”



moving *Julieta*'s way

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 Fluvio-marítima 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".

LOW COST

10

lugares para comer en Baires desde \$100

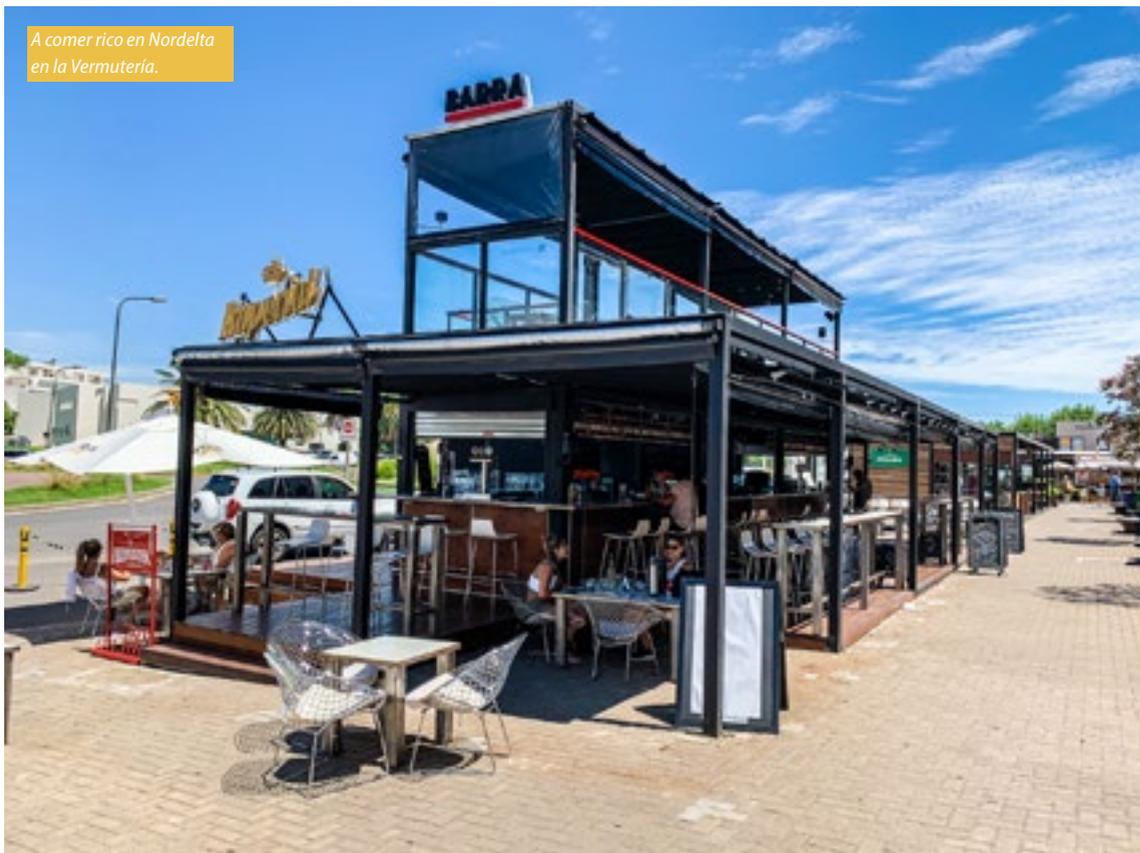
POR **GUILLERMINA GÓMEZ ROMERO**
@guillegomezromero

Terminaron las vacaciones pero el espíritu de pasarla bien sigue intacto. Te proponemos lugares Low Cost gastronómicos de Buenos Aires y alrededores para disfrutar el doble y gastar la mitad. Un menú gigante para elegir según el gusto y bolsillo de cada uno.

Desde pizzas y hamburguesas,
hasta sushi, pinxtos vascos,
cocina peruana, vietnamita;
cocktails y tragos.



A comer rico en Nordelta en la Vermutería.



VERMUTERÍA BARRA

En algunos rincones todavía es posible comer por \$100. Esta Vermutería ubicada al aire libre en la vereda del Centro Comercial Nordelta, ofrece todos los días almuerzos por \$100. La oferta es accesible desde el mediodía hasta las 16 hs. El menú fijo ofrece: Lunes, milanesa con ensalada. Martes, ensalada Caesar. Miércoles, pasta con boloñesa. Jueves, pechuga con ensalada o papas fritas. Viernes, hamburguesa con lechuga y tomate. Sábado, arroz con pollo, y domingo, albóndigas con puré. Podés acompañar los platos con cerveza o tragos, y pagar en efectivo o con tarjetas de crédito y débito.



CINCINNATI

A los pies de la Torre Bellini en pleno centro porteño (Esmeralda y Paraguay) abrió este reducto con aire italiano, que ofrece muy buena coctelería a cargo del bartender Federico Cuco, quien sorprende por su creatividad con cocktails inspirados en aperitivos típicos italianos. Un lugar ideal para encontrarse con amigos dopo laburo. Happy hours todos los días de 17 a 20hs. Como no todo es tragos en la vida, también podés acompañar con alguna pizza al mejor estilo Napolitano, esto significa masa flexible y bordes inflados. Imperdibles: Diavola (salame italiano, mozzarella fior di latte y pepperoncino), y Cincinnati (burrata, prosciutto italiano, tomate cherry y rúcula), entre otras. Pagá con Visa Débito y crédito y con Amex.



AMALUR

Los amantes de la cocina vasca tienen aquí una oportunidad imperdible para cortar la semana. Los miércoles desde las 19 y hasta las 21 hs, el nuevo resto ubicado dentro del Centro Laurak Bat en el corazón del barrio de Monserrat propone "barra de pinxtos libres" a \$250 por persona. Hay Pinxtos fríos (pescado con boquerones, jamón crudo con huevos de codorniz, corvina con cúrcuma, rodajas de morcilla a la plancha), y Pinxtos calientes (de rabo, de pescado, vegetariano, etc.) Una mirada moderna sobre la tradicional cocina vasca a cargo del chef Mariano Visus. También Happy hour de tragos, cerveza tirada y sidra artesanal, de 19 a 21.30.



SUSHI CLUB



Otra firma que se sumó al famoso After Office. De domingo a jueves hasta las 20 hs. en cualquiera de los Sushi Club de Buenos Aires o del interior podés aprovechar el menú "Early Roll Dinner" por \$533 final. Este menú incluye dos arrolladitos primavera de entrada y un combinado de 12 unidades con las piezas más pedidas de la casa, o un wok de arroz con vegetales y pollo. Podés acompañarlo con un AperolSpritz, cerveza, gaseosa o agua. También tienen tragos y bebidas refrescantes, pero estas ya no están dentro de la promoción. Una excelente oportunidad para darse un gusto sin necesidad de incendiar la billetera.



Nunca le digas que no a una buena hamburguesa!



PARQUE BAR

Bar temático inspirado en el cercano Jardín Botánico, con plantas y flores desde la entrada hasta el patio del fondo. Un oasis en pleno Palermo, ubicado sobre la calle Thames, que propone empezar la semana con onda. Los lunes, el jefe de barra, Alan Parrilli se inspira con varios tragos de su autoría que se pueden probar por solo \$120. Por ejemplo, Air Mail está elaborado con ron Havana, espumante, almíbar de miel y limón. Otra opción es el Ginger Sour, Gin Gordon's, limón, almíbar simple y agua de jengibre. Una alternativa más frutal es el Jerry Coblér con jerez, licuado de naranja y ananá, o el tradicional Negroni, con Aperol, ron y Vermut Rosso. Por supuesto que podés acompañar con platos de cocina de autor, pero nosotros te contamos la promoción. Abre a partir de las 20 hs. Pagos en efectivo y tarjetas.



THE BURGER COMPANY

Es de imaginar que ya estás cansado de tanta hamburguesa serial de las grandes cadenas. Sin embargo, la famosa burger nunca pierde popularidad. En los últimos tiempos han abierto una gran cantidad de locales alternativos en donde cocinan "hamburguesas de verdad", gourmet, con salsas caseras y guarniciones que nada le envidian a la histórica papa frita. Si querés sorprenderte andá un jueves a The Burger Company, construida en dos plantas y con varios sectores al aire libre. El local está en el barrio de Palermo. Es un must de grupos de amigos que llegan para aprovechar los #JuevesdePatagonia, un especial Happy hour de cerveza tirada Patagonia, de 18 a 22 hs. Por ejemplo, dos pintas de cerveza tirada al precio de una en cualquiera de sus 4 variedades. Pueden acompañar la birra con alguna de sus 15 variedades de hamburguesas de 160gr. ó 320gr., de carne vacuna, pollo o salmón, y combinarlas con cebolla caramelizada, panceta ahumada, huevo frito, y panes caseros muy sabrosos. Pagos en efectivo y Visa crédito y débito.



En Princeton, nadie te va a negar un happy hour.



PRINSTON

Las cervecerías están de moda, y Princeton fue una de las pioneras que se instaló en 2012 en el barrio de Devoto, para luego extenderse a Ramos Mejía y Morón. La firma, que en 2018 inauguró nuevo local con fabricación in situ, se caracteriza por la variedad y calidad de sus cervezas importadas y de elaboración propia.

Tiene 12 canillas, cada una con su sabor característico, entre las que se encuentran: Itzel Craft Beer, Juguetes Perdidos, Lumpen, Santina, Dos Dingos y Schofferhofer. De sus tantas variedades podés elegir entre APA, IPA, Summer Ale, Neipa y más. Lo mejor de todo es que propone en todos sus locales divertidos Happy hours hacia la nochecita.

Dependiendo del local, hay distintas promos. En Devoto, de jueves a sábado podés comprar 2x1 en cervezas seleccionadas. En algunas de las sucursales, los días martes, miércoles y domingo de 22 a 00 está la posibilidad de disfrutar de un Doble Happy Hour donde la pinta tiene un costo de \$100 y de \$130 las especiales. Siempre fijate cuál es la opción del día en cada sucursal, porque van cambiando. Un lugar especial para ir a tomar, tomar y tomar.



LA GUITARRITA

Tiene más de medio siglo de vida y sigue siendo una de las pizzerías más tradicionales con su memorabilia futbolera. Ubicada en Nuñez, ofrece precios súper promocionales para quienes vayan a comer en el salón de lunes a viernes al mediodía. Algunas opciones: Sencillito, porción de fugazzetta rellena y bebida por \$90. Completito, una porción de fugazzetta rellena, fainá y bebida por

\$105. Sin culpa, dos porciones de fugazzetta rellena, fainá, bebida y café por \$145. También una porción de fugazzetta con provolone y bebida por \$100. Y para compartir entre dos está la Mamucho, dos porciones de fainá o empanadas, una pizza grande (muzzarella, fugazzetta, napolitana, calabresa, anchoas, cebolla, jamón o huevo), dos bebidas, dos café y opción con postres por \$490.



LA CAUSA NIKKEI

La gastronomía peruana es premiada en todo el mundo por su alta sensibilidad de aromas y sabores y su eclecticismo. La japonesa, por su parte, derrocha creatividad y alternativas misteriosas para el paladar occidental. Cuando se unen, nace La Causa Nikkei. Este resto de cocina fusión peruano-japonesa propone un interesante menú ejecutivo por \$314, en cualquiera de sus dos locales, Cerviño o Callao. La propuesta consisten en entrada, plato principal a elección, postre, bebida y café. Algunas de las entradas: papas a la huancaína, tequeños de queso, tiradito nikkei. Primeros platos: sushi nikkei, ceviche de mariscos o clásico, ají de gallina, arroz con mariscos. Una excelente oportunidad para convertir los mediodías laborales en mediodías especiales.



GREEN BAMBOO

Este año cumple 20 años de vida y se convirtió en un clásico porteño de cocina vietnamita. Si todavía no lo conocés, podés aprovechar sus snacks callejeros que ofrece de martes a domingos de 16 a 20 hs. en la vereda techada con cañas de bambú de su local palermitano. Algunos de los clásicos que podés pedir: Nem Saigón (rollos fritos de papel de arroz rellenos de cerdo, hongos shitake y vegetales, por \$255). Langostinos fritos empanados en semillas de sésamo (\$265). Dumpling sellados a la plancha rellenos de carne de cerdo (\$255) o también una Ensalada de Jibia, calamar, palta, chili y chips de plátano (\$285). Cocktails y jarras de bebidas refrescantes que maridan muy bien.



LOS 5 BOCADOS

PASIÓN POR LA SODA

Los argentinos somos los segundos mayores consumidores de soda en todo el mundo. Para disfrutarla en nuevas versiones SodaStream nos dio tips para las mejores recetas de bebidas con y sin alcohol. Con soda por supuesto!

- **Gin Fizz:** Remix del clásico Gin Tonic, es muy simple y ultra fresco. Lleva 2 Oz. de ginebra, jugo de medio limón, un toque de azúcar y chorro generoso de soda hasta completar el vaso. Mezclar primero el jugo de limón, el gin y el azúcar y luego colocar hielo y soda y volver a batir.
- **Licuada power ATP:** Para aprovechar las frutas de estación. Una posible versión es con banana, frutilla, jugo de naranja y un toque de soda. Todo a la licuadora y voilà. Para el toque del final se puede añadir hielo picado.
- **Cognac y soda:** Los fans de las bebidas tradicionales, con cuerpo y sabor pueden intentar con un poquito de cognac (60 ml) y una buena cantidad de soda (150 ml).
- **A la mexicana:** El Tequila Fizz permite disfrutar el sabor del tequila potenciado por otros ingredientes. Se necesitan 2 partes de tequila, 1 parte de jugo de lima o limón, 1 toque de bitter de naranja, 1 cucharadita de azúcar y 2 partes de soda. Decorar el vaso con una rodaja de naranja.



- **Refresco de helado y soda:** Dos cucharadas bien colmadas de helado de vainilla u otro sabor a elección en un vaso largo, dos cucharadas de salsa de chocolate y soda hasta el borde. Para el último toque crema, chips o galletitas trituradas.
- **De Cuba:** Quien no ama un mojito? Los ingredientes son: 2 ramitas de menta, 2 cucharaditas de azúcar, jugo de una lima, 45 ml de ron blanco, un poco de hielo picado y soda para completar el vaso.

► **+INFO**

AYSÉN TIENE SU ALMACÉN TEMÁTICO

Hace pocos meses abrió la primera **Casa Carretera Austral**, un almacén de productos regionales que llevó la belleza de ese territorio del sur chileno a la mismísima capital del país, Santiago. Alejandro González Puchi, Director General de la compañía comentó "estamos desarrollando un plan de expansión que ayuda a acercar la demanda. En Santiago abrimos un **Centro de Información Turística** en calle Serrano y el Almacén Carretera Austral en el barrio Italia, donde contamos con productos tangibles con el sello del territorio Carretera Austral. Nuestro interés es acercar el destino a quienes quieran conocerlo y darles la información para su viaje.

Los viajeros quieren palpar Carretera Austral antes, durante y después de llegar. Para quienes no conocen el destino, los productos que vendemos constituyen una forma de motivar una futura visita. Hay cafetería y productos como indumentaria, accesorios, sabores gourmet, entre otros" Están en Av. Italia 1029, pero ya abrieron nuevas sucursales en otras ciudades del país.



► **+INFO**



FANS DEL MATE

52 millones de toneladas de yerba mate saborizada se producen en Argentina por año, representando un 20% de la producción total. Ideales para quienes prefieren los mates suaves y dulces, se pueden elegir entre variedades cítricas o gustos exóticos, como frutos del bosque o tropicales.

Las que más se venden son las que vienen con hierbas, principalmente las serranas, seguidas por las saborizadas (naranja y limón), luego las funcionales como la llamada "silueta" y, por último, las endulzadas.

Josefina Armendares, ingeniera agrónoma y sommelier de mate de la especialista en yerbas saborizadas CBSé, explica que "**las yerbas con hierbas tienen el mismo porcentaje de palo que la yerba con palo (es decir, 35% de palitos y 65% de hojas) sólo que se le agregan hierbas secas (hasta un 40% de su composición) y esto produce que sean más suaves**".

De moda están los cocktails refrescantes. Hay un trago de fruta que incluye 200g de yerba mate frutal de la marca, 250cc de agua a 90°C, medio kiwi, ¼ de pera, jengibre y azúcar. Debe machacarse en una jarra la pera y el kiwi + el azúcar y el jengibre. A esta mezcla se le agregará el agua del mate frío ya infusionado y colada.

► **+INFO**



ALIMENTO GUAU!

Según un estudio Argentina es el país con más mascotas por habitante del mundo: el 80% de las personas tiene un animal doméstico en su hogar. **The Green Dog** desarrolló una propuesta diferente e innovadora sustentada en varios estudios y organizaciones internacionales que avalan los beneficios de una alimentación basada en proteína vegetal. Sus productos están elaborados con proteína vegetal y otros ingredientes tales como chí y quinoa; reconocidos como los famosos "**Superalimentos**". The Green Dog ofrece un superalimento para perros a través de una fórmula única, completa y balanceada basada en proteína **100% vegetal**, un alimento Súper-Premium con una vida útil de hasta 2 años, Packaging de la más alta calidad y su exclusiva válvula desgasificadora que evita el ingreso de aire, humedad e insectos a la bolsa. Es un desarrollo argentino con calidad de exportación, que actualmente llega a otros países como Estados Unidos, España, Corea y Chile.

The Green Dog, es hipoalergénico ya que no contiene derivados de carne, leche o trigo (que son los principales alérgenos para los perros), es **libre de gluten, bajo en sodio, no posee colesterol y presenta alta digestibilidad**. Estas características permiten brindar mayor vitalidad a nuestros perros y cuidarlos del habitual sobrepeso, asegurarles un corazón sano, mejorar su sistema digestivo, lograr un pelo más sano y brillante y disminuir la incidencia de enfermedades y ectoparásitos.

► **+INFO**



JUGUITOS SANOS

Juice Market, marca líder de jugos prensados en frío abrió su segundo local en Recoleta y lanzó nueva línea de Shots de 250 ml en dos presentaciones: "**INMUNO-POWER**", compuesto por manzana roja, aloe vera, cúrcuma, jengibre, limón es un poderoso reforzador del sistema inmunológico y "**ANTI-O**", a base de manzana verde, arándano, té verde, brócoli, kale, limón tiene un alto poder antioxidante.

Juice Market Mini, pensada especialmente para acompañar la vuelta al cole de los más chiquitos es cold pressed de 250 ml está compuesta por 3 sabores: "**CAPTAIN C**" (100% naranja), "**HAPPY MIX**" (manzana roja + ananá) y "**CHOCO FUN**" (cacao + leche de almendras + azúcar mascabo). Cada botella contiene un mix de alimentos seleccionados para que los pequeños se diviertan y nutran a la par.

► **+INFO**



DESDE
LA SEMILLA

KÉFIR

EL PROBIÓTICO DE MODA

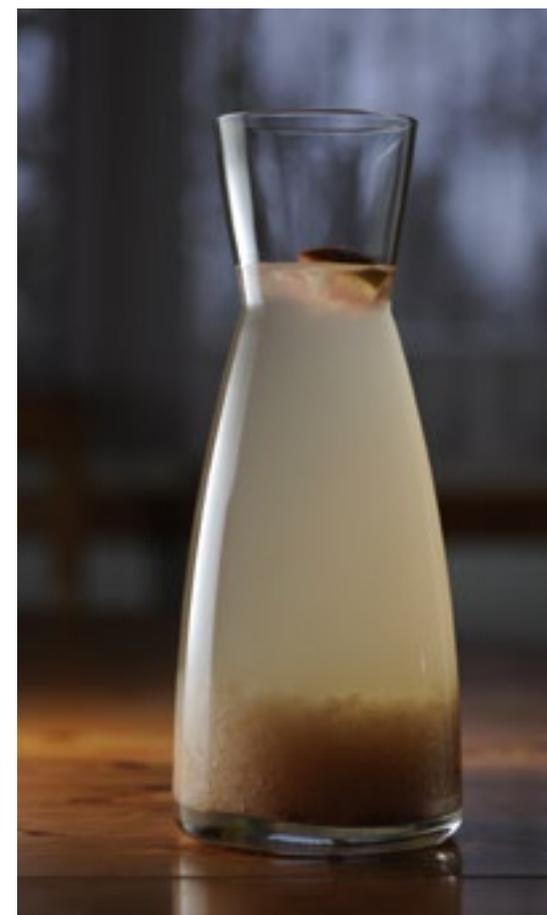
POR
LILIÁN LOGARZO
@lilian.logarzo

El kéfir, otro de los "superalimentos" beneficiosos para la salud y el equilibrio de nuestro cuerpo, en turco significa bendición... ¡y vaya que lo es!

Se trata de una bebida fermentada que puede hacerse a partir de leche o agua (para el caso de los veganos o para quienes, como yo, aborrecen la leche) y que, entre sus muchas propiedades, favorece la digestión, ayuda a bajar de peso y también refuerza poderosamente las defensas.

¿SE ANIMAN A PREPARARLA?

La pregunta del millón sería ¿cómo se hace? El proceso es muy simple. Solamente necesitamos una cierta cantidad de gránulos de Kéfir, frascos de cristal o vidrio de boca ancha y una servilleta para tapar el recipiente pero dejando que "respire".



En ese frasco agregaremos agua o leche a temperatura ambiente, y algunas cucharadas de azúcar. Yo también le agrego un limón o una mandarina cortada en 4, y así

lograr un agua con algo de sabor. Lo dejamos reposar y "multiplicarse" durante 48 horas en un lugar oscuro y luego, colamos con un colador no metálico y recogemos el líquido resultante.

Es importante extremar la limpieza de todos los utensilios utilizados y, como mencioné anteriormente, no utilizar nada metálico, ya que el pH ácido del líquido resultante puede reaccionar con los metales.

Todo plástico y vidrio.

Los nódulos ya colados de kéfir deberán ser lavados con agua no clorada y conservados en otro frasco pequeño en la heladera para volver a prepararlo, una vez consumido el anterior.

Del mismo modo, el agua o leche "kefirada" se deben guardar en la heladera y beber no menos de 2 vasos diarios para que haga efecto.

En general los nódulos no se venden, sino que la tradición manda que sean regalados y así pasar de mano en mano y armar la red "kefiriana" en pos de nuestra salud y larga vida. Como los nódulos van creciendo, continuamente vamos a disponer de una cantidad para regalar y beneficiar a más personas.

PROPIEDADES

Como probiótico que es, el kéfir ayuda a regenerar y conservar la flora intestinal, con lo cual ayuda para la indigestión, candidiasis, estreñimiento o diarrea, así como para estimular las defensas del organismo.

En el caso del kéfir de leche, es rico en calcio, vitaminas B12 y proteínas. Al regenerar la flora intestinal, mejora el sistema inmunitario.



CUENTA LA LEYENDA...

que el kéfir fue un regalo de Mahoma a los monjes ortodoxos del Cáucaso, a quienes explicó cómo usarlo, con la advertencia de no revelar el secreto de su preparación o podría perder su increíble poder.

Sin embargo, y dejando la tradición de lado, es más probable que el kéfir se elaborara mucho antes; es posible que lo descubriera algún pastor al conservar la leche y encontrarla agria en algún recipiente de cuero o estómago de animal, algo de uso muy común en la antigüedad.



E G I P T O



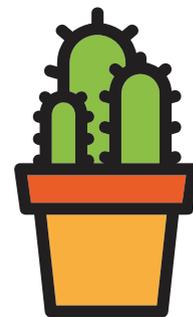
Para informes y reservas consulte a:
PREMIER TOURIST & MARKETING REPS SA
Representante de Acacia Travel Egypt para
Argentina, Uruguay y Paraguay
Lavalle 652 - 6° piso of. A - CABA - Argentina
54-11-5235-5060 - info@premierreps.com.ar



Tourist & Marketing Reps.



¡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

(351) 668-1562 tierradecactusvivero@gmail.com /tierradecactus /tierradecactus /tierradecactusv

GABRIELA MANZO

Nació en Río Gallegos, Provincia de Santa Cruz, en 1964. Desde los 13 años reside en Bernal, Provincia de Buenos Aires. Con una sólida base académica desde las ciencias sociales y también técnica en su carrera como fotógrafa, atravesó la fotografía en casi todas sus facetas, la fotografía turística, la foto de estudio, la foto de espectáculos.

“La fotografía es para mí un arma poderosa y subversiva. Es denuncia. Es el reflejo de los oprimidos. Es el alma de las desamparadas. Es el reaseguro de los pueblos. Es memoria colectiva. Es rebeldía. Es lucha. Es resistencia.”



FORMACIÓN ACADÉMICA

- Posgrado en Opinión Pública y Medios de Comunicación en FLACSO.
- Licenciada en Ciencia Política con orientación en Opinión Pública y Análisis Político Facultad de Ciencias Sociales UBA.
- Profesora para la Enseñanza en Educación Inicial Ministerio de Educación de la Nación.

SUS MUESTRAS

- Exposición en Festival Ave Tango
- Exposición de fotografías en Exopatagonia
- Exposición en Casa de Santa Cruz Cap Fed
- Directora de fotografía. Programa especial de km a km de la Pacha Mama en Jujuy con Jaime Torres. Emitido en Canal 7 Argentina

SUS PUBLICACIONES

- Patagonia Sur
- Santa Cruz Patagonia



LOS MAESTROS

Existen muchas formas de abordar la terapia con caballos. La terapeuta Victoria Beláustegui propone talleres de auto conocimiento personal y de liderazgo consciente asistido por caballos.

POR **GUILLE GÓMEZ ROMERO**
@guillegomezromero



Hace tiempo que sabemos del potencial de ayuda que ofrecen los caballos a los seres humanos. Casi todos hemos oído hablar de la equino terapia, una terapia asistida con caballos para personas con problemas neuromusculares, psicológicos, cognitivos y/o sociales.

El trabajo que hace la terapeuta Victoria Beláustegui en Chascomús es diferente. Son talleres de autoconocimiento personal y de liderazgo consciente con caballos que pueden tomarse en forma grupal o individual, en jornadas simples o en varios días.

Ahí llegué una tarde de primavera. Si bien me crié con caballos y tengo bastante conocimiento de ellos, todo lo que vi y presencié durante el día del taller no hizo otra cosa que aumentar mi eterna admiración por estos magníficos animales.

Los caballos son seres de extrema sensibilidad y percepción. Son absolutamente democráticos; para ellos somos todos iguales, altos, bajos, gordos y flacos, inteligentes y no tanto. Ellos no se relacionan con nosotros por nuestro aspecto físico o nuestra jerarquía laboral, sino por la energía que emanamos o por lo que emitimos, ya sea en forma verbal o física. Cada palabra, cada gesto voluntario o involuntario que hacemos es percibido por ellos, nada se les escapa, y ellos actúan en consecuencia de esos movimientos.

Los caballos nos revelan aspectos de nuestro interior que quizás todavía no hemos descubierto. Victoria trabaja como traductora, sugiere a partir de observaciones y preguntas orientadoras lo que ellos nos quieren transmitir con su comportamiento. Ese gesto impercep-



VICTORIA BELÁUSTEGUI

“Tuve que pasar por un cáncer para despertar”, confiesa la Lic. en Economía Victoria Beláustegui, luego de dejar el papel de mujer ejecutiva que desarrolló muchos años en la sede de la ONU en Panamá. Convencida que las cosas pasan por algo, Victoria aprovechó su enfermedad para despertar. Se reinventó, salió a estudiar el alma y sus vericuetos. Se formó con distintos maestros en el país y en el exterior. Entonces dio vida a Caballo Alado, donde ofrece sus talleres. Un lugar de ensueño en Chascomús, a pocos metros de donde tiene su mayor tesoro: su familia.

tible que no sabemos interpretar... El hocico buscando nuestra mano, el movimiento de las orejas, los vasos que golpean insistentemente el piso, su boca haciendo cosquillas en nuestra espalda...

EN ACCIÓN

El taller comienza alrededor de las 10 de la mañana a orillas de la Laguna Vitel. La belleza de la laguna con el agua cambiando de colores según la hora del día crea un marco muy especial para trabajar. Se percibe la fuerza del elemento, igual que el aire fresco que respiramos y la tierra húmeda que olemos. No hay medias tintas en Vitel, está todo dado para sentir, para ver, para escuchar, para oler y para saborear. La naturaleza actúa como despertador de nuestros sentidos.

Victoria nos recibe con una infusión en mano y nos explica brevemente cómo trabajaremos durante el taller. En esa oportunidad éramos un grupo de desconocidos, pero se puede trabajar en grupo de amigos, o de trabajo, y también en forma individual. “Vienen los que tienen que llegar”, explica la terapeuta, quien comenzó hace ya varios años a trabajar con caballos, luego de formarse en España y tras recuperarse de un cáncer (otra historia más para contar).

Luego comienza el trabajo. Los caballos nos están esperando en un corral con sus cabezas mirando a donde estamos reunidos. Ya nos escucharon, ya nos percibieron, aunque quizás todavía no nos hayan visto. Nos acercamos despacio, con respeto. La mayoría de los participantes no ha tenido contacto con caballos en toda su vida y están algo temerosos por lo desconocido.

Empezamos el trabajo a través de ejercicios que propone Victoria, con los caballos sueltos adentro del





DE A PIE

Para realizar esta terapia no es necesario saber andar a caballo. En ningún momento del taller los caballos se montan. El trabajo se realiza en tierra y son ellos, los amorosos maestros, quienes se acercan a cada uno de los participantes.



+INFO

corral; en ningún momento es necesario montarlos, de hecho la mayoría de ellos no son de andar. A medida que Victoria va preguntando a los participantes sobre distintos aspectos de su vida, los caballos se acercan y actúan de formas inesperadas. Se expresan con sus hocicos, con sus orejas, con sus manos y con todo su cuerpo. Cada movimiento que hacen tiene su explicación y la terapeuta nos sugiere a cada uno el significado de ese lenguaje equino desconocido para la gran mayoría de los mortales.

Realizamos tres ejercicios por la mañana, luego tomamos un break de almuerzo, comida sana y nutritiva para despertar el gusto, y por la tarde volvimos al corral e hicimos dos trabajos más. A medida que van avanzando los ejercicios el alma y el cuerpo se van aquietando, vamos tomando el ritmo de la naturaleza, sosegado, sutil. Ha desaparecido completamente el miedo a lo desconocido, también ha desaparecido prácticamente el habla. La sensación es de estar con uno mismo. De a poco y con el correr de las horas y los ejercicios, los caballos nos han ido acorralando en nuestro interior hasta hacernos ver aquello que no queríamos ver, ese "algo" que nos está interfiriendo para hacer ese cambio necesario para nuestro bienestar, ya sea en el ámbito personal o laboral.

Cuando termina la jornada respiramos un clima muy especial. Los desconocidos que éramos al comienzo del día ahora nos sentimos cercanos. Los caballos nos han desmascarado el alma, con nuestras virtudes y nuestras falencias. Somos todos humanos y estamos heridos en algún sitio. No existe vergüenza posible ante esta verdad.

Avanza la tarde, el sol comienza a bajar y tiñe de plata el agua de la laguna. En Vitel se ha producido una común-uniión de almas. Reina el silencio en el corral, hemos quedado sorprendidos y pensantes. Estamos sentados en círculo en el corral, y Victoria hace el cierre del taller. Los teros nos sobrevuelan con sus cantos, y los caballos se acercan libremente como si quisieran despedirnos. Los saludamos cariñosamente y les agradecemos su ayuda, cada uno lo hace a su modo. Es un acto personal.

La naturaleza habla a gritos en Vitel y es muy difícil no escucharla. Como todo en la vida, luego depende de cada uno si queremos hacer los cambios necesarios para lograr un mayor bienestar, o decidimos quedarnos cómo o dónde estamos. La decisión final siempre es nuestra, depende de nuestra voluntad y responsabilidad. Los caballos solo nos mostraron aquello que quizás no podíamos ver.



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.

15.12.2018 | 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



ME GUSTA

¡ELLOS TAMBIÉN SE CUIDAN LAS UÑAS!

POR
SUSANA MILANO
@susanamilanook

Cada día crece el número de hombres que visitan los salones de belleza para tener las uñas sanas y cuidadas.

Hace tiempo que cuidarse dejó de ser cosa solo de mujeres. Los productos específicos para hombres son cada vez más frecuentes y los tratamientos estéticos más demandados, incluidos los que tienen que ver con las manos y los pies.

En City Nails tanto el hombre como la mujer pueden disfrutar del placer de sentir una hora de relax en el momento de querer hacerse una manicura o una pedicura, y hasta por que no, un relajante spa de manos y pies.

Cada día es más importante la imagen que se pueda dar en una entrevista de trabajo, por lo cual los hombres asisten a los centros de estética para cumplir expectativas, acudiendo de todas las edades y suelen optar por un servicio express, obviamente sin esmaltar.

Las manos revelan nuestra personalidad y nuestra salud, por lo que tener unas manos saludables son sinónimo de una persona que cuida tanto su imagen como su salud, y no hay mejor forma de hacerlo que con la manicura.

Si el tiempo del que disponemos para dedicárselo a la belleza no es mucho, no será un problema para la manicura, ya que son tratamientos que suelen durar máximo 45 min. Los pasos son los mismos, se limpia la cutícula, luego de colocar la crema en dicha cutícula y remojar en agua, se cortan y liman las uñas, y para finalizar, se pasa bloque de pulido, para sacar el brillo natural de las uñas. También se hidrata la cutícula con aceite de almendras con un masaje, para tener un resultado impecable.



TIPS PARA CUIDAR LAS MANOS

- Consumir alimentos ricos en vitaminas A y B como cereales, levadura de cerveza, tomates, nueces y almendras, etc
- Usar guantes para actividades jardinería, manualidades y limpieza.
- Hidratar. Se pueden masajear con aceite de oliva o aceite de ricino.
- Cuidar las cutículas. No cortarlas e hidratarlas mucho.
- Cortar las uñas cuando están demasiado largas.
- Limar utilizando limas de cartón y siempre en la misma dirección.
- Blanquearlas con jugo de limón, bicarbonato y aceite de oliva.
- El ajo fortalece, la oliva nutre, el limón blanquea. Aprendé más acá:

SU HISTORIA

City Nails & Spa fue fundada en el 2018 ante la necesidad de integrar en zonas urbanas un espacio de salud, belleza y relax especializado en el cuidado de la piel y las uñas naturales. El cliente siempre se beneficia del mejor resultado gracias a un equipo de profesionales altamente capacitado en las últimas tendencias del mercado internacional.

City Nails & Spa te brinda servicios de manicuría, pedicuría, belleza de pies, semipermanente, uñas gelificadas, Nail Art, Spa de manos y pies, maquillaje, pestañas, masajes, depilación y mucho más, utilizando productos veganos y libre de tóxicos.



TOY ME

Como ya contamos, los chiches sexuales están de moda. Visitamos en Recoleta, Buenos Aires, la tienda Toy Me. Conversamos con sus especialistas y aprendimos mucho sobre la sexualidad de los quinquennials.

POR EQUIPO @50SONTOUR



Mucho más allá del placer físico, es el erotismo en sí mismo quien nos permite un pleno descubrimiento de nuestras facetas más profundas e íntimas y las de nuestra pareja sexual: desciframos, buscamos lo que queremos experimentar, nos tomamos el tiempo para disfrutar de este placer compartido, básicamente porque podemos atravesar un proceso plenamente personal, pero simultáneamente vivenciado de a dos a la vez.

Cuando uno se decide y comienza a explorar la sexualidad más allá de sus límites tradicionales, se deja atrás un sinnúmero de prejuicios y tabúes. En Toy Me, la boutique erótica más chic de Buenos Aires, se cuida cada detalle.

Candelaria, a cargo del local, nos cuenta: “hablamos de erotismo y de sexualidad en un espacio cuidado y con una ambientación sofisticada. Nos interesa que las personas se informen, con asesores que hablen su mismo idioma acerca de lo último y lo tradicional en juguetes para adultos. Sin tabúes, sin prejuicios, sin miedos, cuidando la privacidad individual, y haciendo que su experiencia sea interesante y divertida. En nuestra boutique confiamos en que un juguete sexual sea un recurso al que un adulto o una pareja puedan acudir para divertirse, aumentando así la confianza, la autoestima, la pasión y la sensualidad a lo largo del tiempo. Y sabemos, por supuesto, que no sustituye a nadie, por el contrario,

Aún en 2019 hablar de sexo, de erotismo y de deseo sigue siendo un tabú, y justamente por esto es que en algunos casos las personas dan por finalizada su vida sexual, porque equiparan la sexualidad con la penetración como única vía de placer.

complementa a la perfección un encuentro sexual, solo, sola o en compañía”.

Los clientes adultos son el público más exigente y pasan por varias etapas hasta la elección del juguete en sus vidas. La primera etapa tiene que ver con descubrirlos, saber que existen. “Es una constante escuchar en el local comentarios como “todos los días los veo, cada vez que paso, con el colectivo o caminando. Esta es la primera vez que me animo a entrar!”. Este comentario contiene un proceso personal, lleno de planteos internos que fueron surgiendo por algún disparador. “Hay algo distinto.. como será.. que se sentirá? Ups... es una idea rara.. no está alineada con mi educación.. pero de que se tratará.. que generará en mi intimidad?”

Posterior a las conversaciones internas y al debate consigo mismo, continúa la determinación de informarse. “Así, llegan nuestros clientes al local o a la página de web para investigar acerca del uso y los diferentes tipos de juguetes. Este primer encuentro con la boutique es el fin de viejos mitos y fantasías en relación a los juguetes sexuales. Verlos en exhibición, poder tocar sus materiales, sentir los movimientos en la palma de las manos, notar la vibración y los diferentes modos de estimulación genera también que la ansiedad se reemplace por una grata sensación de sorpresa y se naturalicen de un modo que colabora a perder los prejuicios” relata Candelaria.

Entender la sexualidad como un acto que va mucho más allá del coito, de la penetración y que tiene que

ver con los momentos de plena sensualidad, donde se agudizan los sentidos, se exploran todas las posibilidades y se comienza a fantasear con el encuentro que vendrá, permite y facilita la incorporación de un juguete sexual novedoso en la vida de esa persona, que a partir de la información que obtiene en Toy Me, puede también comprender que la autoestimulación, las propias caricias eróticas y el autoconocimiento del cuerpo y sus zonas erógenas, independientemente del tiempo que se esté en pareja, generan un mayor conocimiento personal e íntimo que favorece luego el encuentro sexual.

Por eso entender cómo se usan los juguetes sexuales, cuales son las prestaciones que tiene cada uno de ellos y reconocer sus beneficios, es muy importante para comenzar a usarlos.

Tocar los juguetes, sentir las diferentes vibraciones, las secuencias de movimientos y los tipos de estimulación que cada uno provee, ayuda a la charla íntima. En Toy Me consideran que es el "momento WOW", porque tener un juguete en la mano es definitivamente el momento en que se rompe con el tabú, que hace que las personas se sinceren y nos cuenten qué les gusta y qué esperan de cada experiencia con un juguete.

En Toy Me se dedican, con mucho cuidado, a desmitificar estas fantasías erradas en relación al sexo y a proponer una vida sexual plena y llena de deseo y erotismo con ayuda de estos juguetes que colaboran en la comunicación con uno mismo, se esté o no en pareja.

EL MITO DE LA EDAD

A determinadas edades se cree que la vida sexual finaliza pasando los 60 años, y lo cierto es que quizás el cuerpo y los movimientos, la vigorosidad no son las mismas, sin embargo la pasión y el erotismo puede seguir adelante perfectamente, incluso potenciado con la presencia de estos juguetes que resignifican la sexualidad para personas que daban por finalizada su vida sexual.

A los mitos y tabúes en relación a la edad, se suman también los casos de parejas donde uno o ambos de los miembros padecen una disfunción sexual, situación que puede ocurrir a cualquier edad, repercutiendo por supuesto en el vínculo y en la relación, generando un foco de conflicto y discusión, porque la autoestima de ambos se va a ver afectada, independientemente de quién sea el portador del síntoma.

LA CLAVE DEL CAMBIO

Cuando la respuesta sexual no está funcionando de modo correcto, cuando la reacción a los estímulos

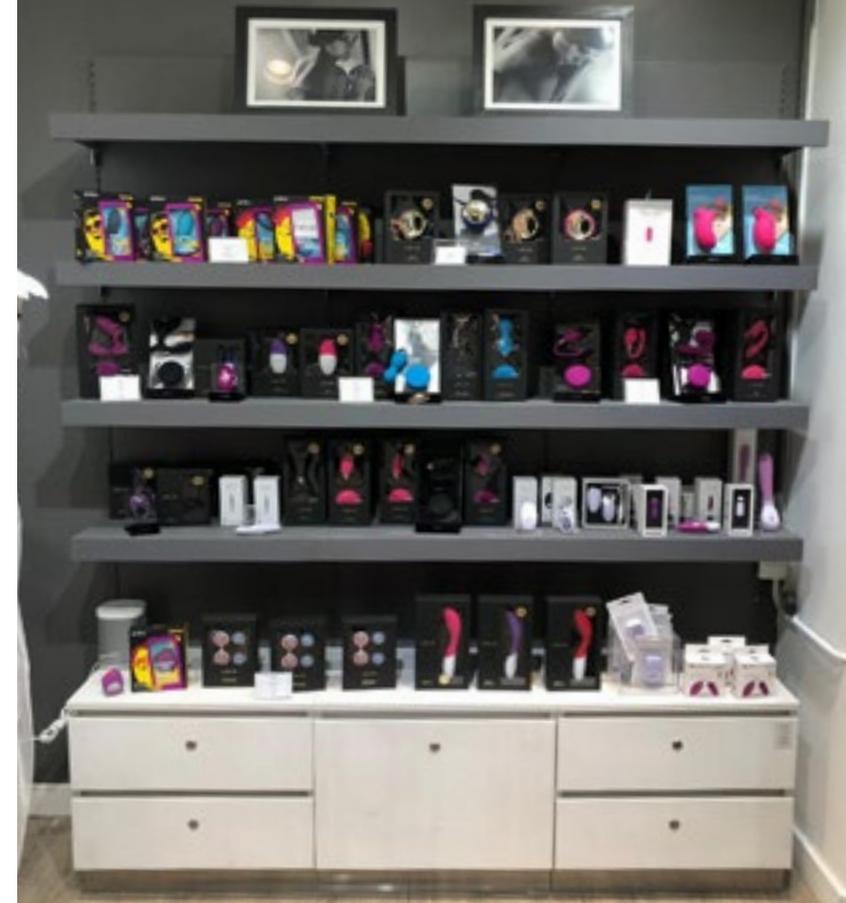
UN POQUITO DE HISTORIA

El primer vibrador patentado, data del año 1880, en Inglaterra, por el médico **Joseph Mortimer Granville**, Médico especialista en tratar la histeria femenina, denominada "paroxismo histérico" considerada una enfermedad en el contexto de la época, que no era otra cosa más que el deseo sexual reprimido. Con la ayuda del vibrador las mujeres alcanzaban el orgasmo y así eran curadas.

En el año 1902 la empresa **Hamilton Beach** lanzó el primer vibrador de venta comercial. Los mismos eran comercializados y promovidos como electrodomésticos y se podían comprar en cualquier tienda departamental: podemos encontrar en los catálogos de las tiendas departamentales de **SEARS**, y en revistas femeninas de la época, que los vibradores eran promovidos productos de uso diario, de hecho salieron a la venta 9 años antes que las aspiradoras y 10 años antes que las planchas eléctricas. Nuestras abuelas, y quizás nuestras madres, estaban acostumbradas a ver las publicaciones en folletos y revistas de la época"

Sin embargo el pudor por los juguetes eróticos comenzó en los años 50, cuando la Asociación Americana de Psiquiatría decretó que la histeria femenina no era una enfermedad legítima, y que el uso de los vibradores eran para placer personal. Este hecho, sumado a la aparición de las películas pornográficas en las que las actrices utilizaban los juguetes con contenido sexual prohibido, generó que en las siguientes décadas hablar de placer sexual se volviera un tabú que aún continúa hasta nuestros días.

Publicidad de 1913 en un diario mostrando los vibradores eléctricos.



sensuales y eróticos no da el resultado esperado, aparecen disfunciones sexuales masculinas, o disfunciones sexuales femeninas por las que es importante la consulta sexológica para poder resolver los síntomas que generan incomodidades en la vida sexual. Los juguetes en este campo cumplen una acción absolutamente fundamental: dan tiempo al tratamiento, generan placer para ambos y evitan la frustración de los encuentros fallidos, promoviendo el bienestar en la pareja, aumentando la autoestima y el deseo de tener experiencias sexuales plenas y positivas.

Puede suceder que exista falta de deseo sexual, o que merme la cantidad y calidad de los encuentros sexuales habituales. En el caso de hombres con disfunción eréctil, hombres con problemas para lograr la erección, que sienten que no pueden complacer a sus parejas mediante el coito, la inclusión de un juguete sexual en sus vidas da un tiempo de alivio y de aire fresco a las discusiones y a la fricción que este tema genera, dando espacio a que ambos puedan acompañarse en el proceso de terapia sexual que necesiten para poder resolverlo.

En los casos de mujeres que sufren de un intenso y

profundo dolor en la penetración, llamada vaginismo, o bien en mujeres que temen a la penetración (es la primera causa de matrimonios no consumados), la posibilidad de tener un espacio de diversión, comunicación y juego erótico que le permita conocer y relajar la zona genital da tiempo a ambos para realizar el tratamiento sexológico adecuado con el que pueda lograr la futura penetración.

Y sin dudas en los casos en que existan trastornos en relación al orgasmo como la anorgasmia femenina o masculina, los juguetes sexuales son la mejor herramienta para el autoconocimiento, la autosatisfacción y la autoestimulación, que facilita y permite una increíble conexión con el propio cuerpo, las sensaciones y los estímulos de las diferentes zonas erógenas, para posteriormente poder compartir esta experiencia de a dos.

Definitivamente los juguetes son para divertirse, estimulan la pasión de manera gratificante e incentivan a las personas a animarse a más, y en el caso de tener alguna dificultad o disfunción en la respuesta sexual, son un gran complemento para potenciar la intimidad dando el tiempo necesario a pedir ayuda profesional para poder resolver los síntomas de manera adecuada.

+ INFO

LIC. MARIANA KERSZ

Psicóloga y Sexóloga
Directora de Clínica de Parejas

Toy Me



BIENESTAR HÁBITOS SALUDABLES

Cuando ya probamos todas las dietas del mundo (de la Luna, proteica, del zodiaco, disociada, etc.) y no funcionaron para bajar de peso, es hora de pensar seriamente en otra fórmula para adelgazar y mejorar nuestra calidad de vida. Existe un método que se escucha mucho en la radio y que varios famosos acreditan con su cuerpo que da resultados. Se trata del **Método PronoKal**, o la dieta de los famosos, que llegó desde España hace 5 años. Es un tratamiento médico especializado e integral que logra hacer bajar desde 7 hasta 12 kg. por mes, acompañados por expertos en actividad física, coaching nutricional y hábitos saludables. ¡Muy interesante para un cambio de vida en serio!



ECOLOGÍA BICIS ELÉCTRICAS

El transporte del futuro llegó a la Argentina y ya se ve en las calles de las principales ciudades del país. La marca **EcoWinco** ofrece tres modelos de bicicletas eléctricas: Urbana, Fashion y Classic. La urbana es la más chica (rodado 16), la Fashion tiene rodado 20 con cambios y batería extraíble; y la Classic es rodado 26, con cambios y canastos incorporados. Las tres versiones tiene muchas ventajas: son amigables con el medio ambiente (silenciosas y no emiten gases); evitan llegar

traspirado a destino ya que tienen pedaleo asistido por motor; son económicas (permite ahorrar en el transporte público o combustible) porque la carga total de la batería representa muy poco consumo. Son cómodas, se pliegan, ocupan muy poco espacio y se pueden cargar. También pueden usarse como bicicletas comunes en caso de querer ejercitarse un poco. El futuro está aquí y todavía somos jóvenes, ¡tenemos que aprovechar!



SALUD RUIDOS FANTASMAS

Según la OMS, el 8% de la población padece **acúfenos o tinnitus**. Son esos ruidos constantes como pitidos que escuchamos nosotros solos. A veces se instalan en forma ininterrumpida y entonces pueden llegar a afectar nuestra calidad de vida. Los ruidos comienzan a aparecer pasados los 30 años por causas diversas: infecciones, stress, golpes en la cabeza, inclusive dosis elevadas de algunos medicamentos. Los casos temporales pueden ser definitivos con el tiempo si no se los trata. Uno de los tratamientos más utilizados es la Terapia de Reentrenamiento del Tinnitus, que puede durar entre 6 y 24 meses según el caso, y que logra reducir la sensación de ruido y ganar calidad de vida. Si sufrís está dolencia o si está apareciendo en tu vida, no te dejes estar.



CALIDAD DE VIDA BIENESTAR ON LINE

La prevención de la salud llegó a la medicina prepaga de la mano de la tecnología. Omint lanzó **Bienestar Digital**, una plataforma que ofrece talleres de prevención y concientización para lograr una mejor calidad de vida, en base a tres ejes temáticos: tabaquismo, alimentación saludable y manejo del estrés. En la plataforma los especialistas

de las distintas áreas brindan información a través de prácticas, ejercicios, libros, películas, charlas TED, y otros recursos complementarios. Los talleres están disponibles los 7 días de la semana las 24 hs. También pueden descargarse, de tal forma que no sea necesario estar conectado a Internet para acceder a la información.



OMINT



COCINA COCINA RICA Y SANA EN TV

Cocinar sano y sostener la creatividad no es tarea fácil. Por eso el chef **Mauro Massimino** se puso al frente de la pantalla para ayudarnos a activar la creatividad cocinando sano desde su nuevo programa en Canal Gourmet: "Más sano, más rico". El dueño del restó **Buenos Aires Verde**, donde sirve platos orgánicos, vegetarianos y raw, comparte ahora sus recetas y enseña a adoptar

hábitos más saludables a través del concepto de Alimentación Inteligente. El recetario que comparte en su programa incluye risottos con diferentes cereales, pastel de quínoa y papa, hamburguesas y empanadas vegetarianas y opciones dulces como budín de banana y chía, un postre de puro chocolate y mucho más. Lo podés ver de lunes a viernes a las 12.30, 18.30 y 21.30.

NÓMADES

GUANAJUATO TE ENAMORA

POR **ROGELIO MARTINEZ CABALLERO**

[@rogeliomarca](#)

[#tragaldabas](#)



Suena Caminos de Guanajuato, del gran José Alfredo Jiménez, en aquella vieja sinfonía que me remonta a los tiempos en que mi padre cantaba para ser feliz. En la mano tengo un tequila, de Guanajuato por supuesto, de esos que destilan en la zona de Pénjamo al suroeste del estado; el guía insiste que sólo un trago porque debemos seguir el recorrido. Vuelvo a revivir los momentos de mi infancia a lado de mi familia, echo sal en mano y de ahí a la boca para sazonar las notas del agave.

Emprendemos camino a la siguiente parada, una más de las cantinas que conforman esta ruta en Dolores Hidalgo, Guanajuato, que, además de ser **Cuna de la Independencia de México y Pueblo Mágico**, fue la tierra que vio nacer a José Alfredo Jiménez, aquél que con sus canciones le ha cantado a México y a todo el mundo.

Esto es Guanajuato: cultura, música, gastronomía, tequila y mezcal, vino e historia, arquitectura, arqueología. La lista de riquezas turísticas y culturales es interminable. Escenario de épicos pasajes de la historia mexicana, cuna de ilustres personajes, heredero de un acervo patrimonial inigualable y, sobre todo, poblado por gente de eterna sonrisa que te esperan en el llamado **Destino Cultural de México**.

HEREDEROS DE LA HISTORIA MEXICANA

El Estado, localizado a tres horas y media de camino en carretera de la Ciudad de México y hacia el centro del país, cuenta con dos ciudades declaradas **Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO**, Guanajuato Capital y San Miguel de Allende y seis Pueblos Mágicos, Jalpa de Cánovas perteneciente al municipio Purísima del Rincón, Dolores Hidalgo, Mineral de Pozos en el municipio San Luis de la Paz, Salvatierra, Yuriria y el más recientemente nombrado, Comonfort.

Descubrir la historia prehispánica que identifica a esta entidad del Bajío es otra de las alternativas para armar un buen itinerario, lo mejor, es que en todos estos pueblos que visites encontrarás mujeres de humo que, con el corazón en la mano, te preparan los más tradicionales guisos representativos de cada región.

Puedes armar tu ruta por alguno de los caminos que cruzan sus cinco **Zonas Arqueológicas**: Plazuelas en Pénjamo, Peralta en Abasolo, El Cópore en Ocampo,

SABORES AL PASO

A cada paso uno puede deleitarse con los mejores sabores de la cocina guanajuatense. Además de centenares de puestos y fondas en las calles es indispensable la visita a los mercados Hidalgo y Embajadoras, donde podés disfrutar de tortillas, chiles poblanos, gorditas, chicharrones y frijoles, todo sazonado con las típicas salsas picosas mexicanas (o no tanto). La visita al estado es adentrarse en lo más costumbrista de México.



Cañada de la Virgen en San Miguel de Allende y una majestuosa y mágica zona dónde podrás descubrir pinturas rupestres plasmadas en grandes piedras monolíticas que retratan, en muchos casos, interpretaciones de antiguos pobladores y su vinculación con la naturaleza, Arroyo Seco en Victoria.

VUELA, VIBRA Y VIVE

Lo que te platico es la oferta turística y cultural que Guanajuato ofrece todo el año, pero si tu objetivo es visitar este maravilloso estado en fechas específicas, tal vez te sirva saber que el estado también es sede de grandes eventos de talla internacional como el **Festival Internacional Cervantino**, que sucede en el mes de octubre en Guanajuato Capital, un evento de gran oferta cultural que recibe todos los años un país y un Estado invitados.

Si lo prefieres, en León, durante el mes de noviembre, se lleva a cabo el **Festival Internacional del Globo** el cual, además del espectáculo de surcar los cielos, ofrece una serie de conciertos con artistas nacionales e internacionales de primera línea. Ahora que si lo tuyo es la velocidad no te puedes perder el **Rally Corona Guanajuato** que este año será del 7 al 10 de marzo en León, Guanajuato y Silao. Competidores de todo el mundo se darán cita en el estado para hacer vibrar los caminos.

TRUCO ALIVIADOR

Todos conocemos la comida picante característica de México, pero pocos saben que hay un antídoto natural para no morir en el intento de probarlo todo. Su nombre es **Cebadina**, una bebida hecha a base de varias frutas que se mezcla con bicarbonato de sodio y se sirve fría. Para que haga efecto, tienes que tomarla enseguida de haber comido el picante.



San Miguel de Allende,
Patrimonio de la Humanidad



CÓMO LLEGAR

Desde Buenos Aires hay vuelos directos hasta León (Guanajuato) vía Aeroméxico. Tardan alrededor de 9.30 hs. En auto desde el DF son alrededor de 4 horas (359 km.) por la Carretera Querétaro. También se puede ir en bus desde la Estación Norte en un viaje que tarda 6.30 horas; o en avión que en solo 1 hora te deposita en Guanajuato partiendo desde el Aeropuerto de Mexico City.

AGENDA CULTURAL

- **Marzo:** Rally Corona Guanajuato (León, Guanajuato y Silao)
- **Octubre:** Festival Internacional Cervantino (Guanajuato capital)
- **Noviembre:** Festival Internacional del Globo (León)

LOS IMPERDIBLES

- Callejón del Beso
- Las Momias de Guanajuato
- Monumento a Jorge Negrete
- Teatro Cervantes
- Museo Iconográfico del Quijote
- Ruta del Mezcal
- Ruta del Tequila

PURO SABOR

¿Estás de acuerdo que un viaje sin buena comida resulta incompleto? Por ello, Guanajuato tiene una oferta gastronómica que va desde platillos prehispánicos que siguen vivos, pasando por la cocina tradicional y la callejera, hasta expresiones del más alto nivel en sus restaurantes de vanguardia y contemporáneos.

Empiézale por una **Guacamaya** en León, pero aguas con la salsa porque está brava, aunque siempre tienen una que no pique. También está la versión de la capital, con huevo cocido y aguacate, para mi la mejor. No necesitas antiácidos, acá existe uno de los mejores auxiliares para el posible malestar, la famosa **Cebadina**, bebida hecha a base de diferentes frutas que se mezcla con bicarbonato de sodio y se sirve fría. Debe tomarse al momento para sentir el alivio y la frescura que te regala.

En San Miguel de Allende, León, la Capital, Irapuato, Celaya y Salamanca encontrarás restaurantes con una oferta gastronómica inigualable y muchos de ellos con una marcada identidad en sus platillos. La Cocinoteca de Juan Emilio Villaseñor en León, Nextia de Alonso Dominguez en San Miguel de Allende, Amatxi de Domingo Martínez en Guanajuato Capital, Bixa de Berenice Sainz en Irapuato y La Galareña de David Quevedo en Salamanca, son sólo algunos de los lugares must que no te puedes perder en tu visita.

Ahora, si lo que quieres es viajar en el tiempo y regresar a la cocina de la abuela, podrás disfrutar de toda la gama de cocina tradicional desde tradicionales gorditas de ceniza hasta los mas suntuosos y elaborados guisos que las mujeres de humo conservan hasta nuestros días.

Imagina un recorrido por la **Ruta del Mezcal** en el que puedas catar esta bebida y maridarla con una deliciosa tostada de escamoles sazonados en menta y cebolla de Doña María del Buen Consejo ¿se te antoja? O si recorres la **Ruta del Tequila** podrás combinar esta emblemática bebida con unas largas de Corralejo, directas del comal a tu paladar.

En Comonfort y Dolores Hidalgo, ambos Pueblos Mágicos, están más vivas que nunca las **tortillas ceremoniales**, hechas a mano con maíz criollo, las cuales son pintadas con tinte de muicle y llena de simbolismos cargados de un sincretismo religioso que distingue a las comunidades que habitan el área. Dichas tortillas se sirven en días de fiesta y resultan mágicas porque, a diferencia de las tortillas comunes, estas no te caen pesadas y puedes comer y comer sin remordimiento.

Para complementar tu experiencia en la joya del Bajío, tan sólo en Guanajuato existen mas de **25 viñedos** que



puedes visitar. Aunque los más antiguos y con más tradición se localizan en la zona de San Miguel de Allende y Dolores Hidalgo, los hay también en regiones de San Francisco del Rincón, Celaya, Yuriria, San Felipe, Guanajuato Capital y Comonfort.

Si lo que buscas en recorrer las calles del México colonial y deleitar tu mirada con los bellos paisajes naturales y arquitectónicos sin duda Guanajuato es tu destino, si te gusta el combinado de sol y playa también vente a México. En una de esas, luego de que tu bronceado haya alcanzado su punto ideal puedes tomarte uno de los tantos vuelos directos al aeropuerto internacional del Bajío y hacer tuya la historia de este maravilloso país en cada paso con apenas recorrer Guanajuato, el Destino Cultural de México.

Cada callecita del centro es una postal. El estilo colonial no sólo se disfruta en la explosión de colores.

▶
+INFO

SOUTH AFRICA MOZAMBIQUE



Z
A
M
B
I
A

Z
I
M
B
A
B
W
E

B
O
T
S
W
A
N
A

K
E
N
I
A

T
A
N
Z
A
N
I
A

N
A
M
I
B
I
A

Para informes y reservas consulte a:

PREMIER TOURIST & MARKETING REPS SA

Representante **Ai Africa Travel** para
Argentina, Uruguay y Paraguay

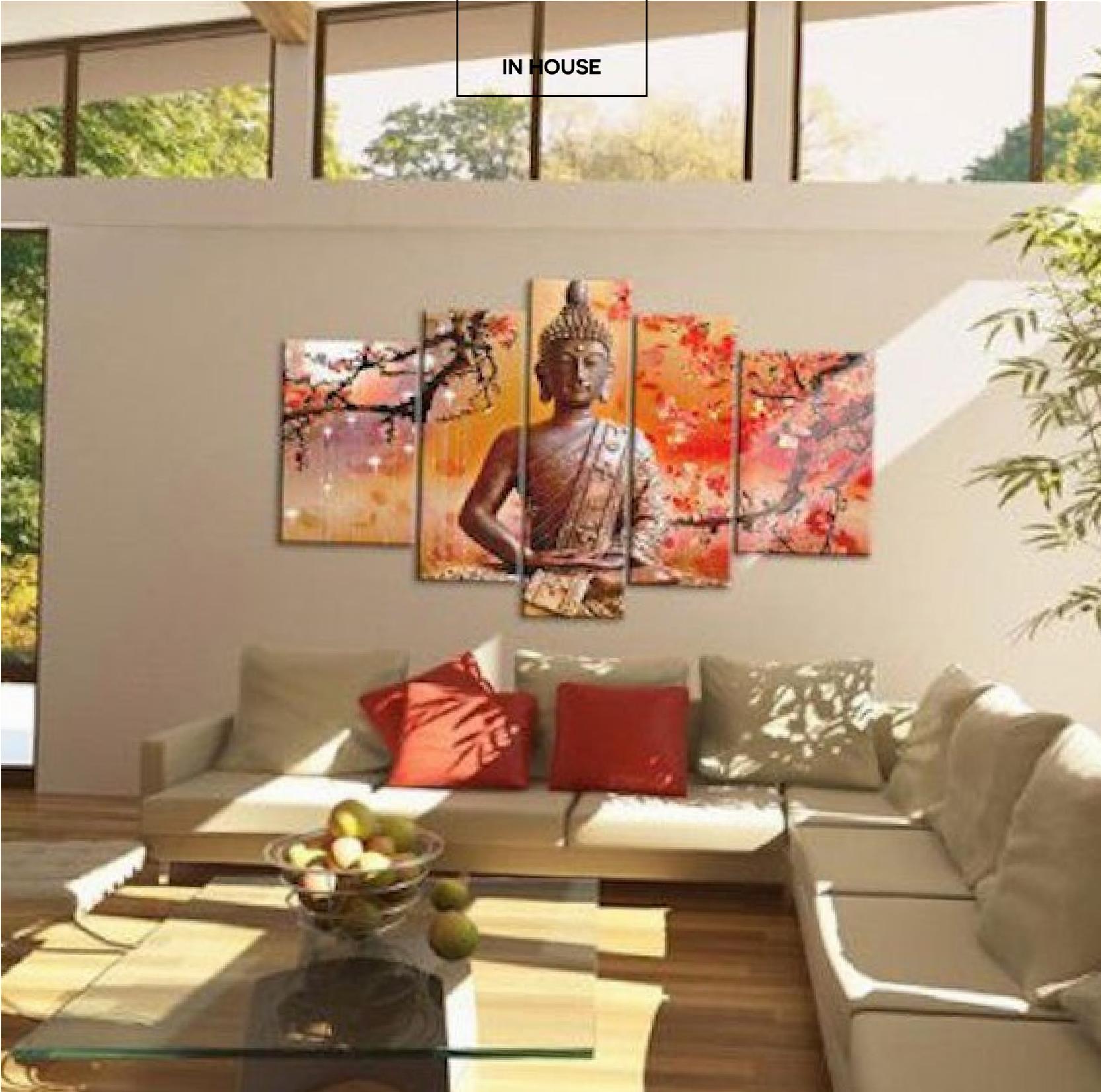
Lavalle 652 - 6° piso Of. A - CABA - Argentina
54-11-5235-5060 - info@premierreps.com.ar



PREMIER TOURIST & MARKETING REPS



AI AFRICA TRAVEL



BUSCANDO LA CASA PERFECTA

POR @50sontour

Entrás en tu casa y sentís que algo no funciona. ¿Habrás que pintar? ¿Cambiar los muebles de lugar? ¿Poner plantas o sacar adornos? De pronto hay cosas que hace muchos años están ahí, en el mismo sitio y de un momento a otro sentís que alteran la armonía de tu decoración. *Hay una solución.*

Un día como todos, buscando temas nuevos para @50sontour recibí la invitación para asistir a una charla de El Arte de Vivir, que estaba a cargo del arquitecto especializado Dardo Gutiérrez, bajo la consigna Vastu, el yoga de las casas. Allí fue que descubrí lo importante de pensar el espacio donde uno vive y cuántas posibilidades hay de transformarlo en una fuente de energía.

Relacionado con el Feng Shui pero sin tanta fama mediática en Occidente, Vastu Shastra es una ciencia tan antigua como el Feng Shui y el Ayurveda de la India o más, la diferencia es que suma el ingrediente clave de que se puede aplicar desde el comienzo mismo de la construcción de una vivienda o un edificio de usos diversos. Se trata en realidad de una doctrina arquitectónica nacida en la India dedicada a encontrar la forma de diseñar espacios que favorezcan la salud, la prosperidad y la lucidez mental o armonía

general de sus moradores. Su guía está basada en el concepto de Vastu o "habitar" como se diría en su idioma original que es el sánscrito y toda esa doctrina se basa

en las fuentes de energía que afectan a nuestro planeta y en los cinco elementos védicos, que se encuentran en todo el universo: aire, tierra, fuego, agua y espacio.

Arquitecto desde hace muchos años, Dardo Gutiérrez superó su formación tradicional y descubrió hace una década la importancia de que un ambiente esté equilibrado con la naturaleza. "Al construir un edificio alterarás el espacio porque en el universo está todo relacionado, como en el Efecto Mariposa. Vos construí y el espacio se desequilibra,

afectando a las personas que viven o trabajan dentro de él. El yoga te armoniza cuerpo-mente y espíritu, la meditación equilibra nuestros hemisferios cerebrales. Vastu es la ciencia que estudia cómo fluye la energía en los espacios construidos por el hombre.



LAS ENERGÍAS

En Vastu la construcción se basa en dos fuerzas principales: la energía positiva del sol y la energía magnética del norte, que emite ondas hacia el sur y afecta cada célula de nuestro organismo". La cuestión es que todo en el universo integrado es energía, la misma energía vibrando a diferentes frecuencias. Es por eso que es tan beneficioso aprender a direccionar esa energía para obtener el máximo provecho de ella y lograr un mejor lugar para desarrollar la vida cotidiana.

"Muchas veces buscamos mejorar nuestra energía con diversas actividades, relacionarnos con gente con buena onda pero pocas veces pensamos en los lugares, que de hecho de acuerdo a su disposición, los elementos utilizados para edificarlos y su decoración nos afectan. Esto se debe a que percibimos más de lo que vemos. Somos energía vibrando. Cuando ingresás a una iglesia o a un templo te sentís mejor, más liviano. Nos sentimos mejor cuando fluimos con la naturaleza. Si un edificio o una casa va en contra de esta armonía entre los elementos y los espacios te juega en contra. La ubicación de una casa afecta el descanso, la sexualidad, el estado de ánimo. Hay que dar importancia a los colores, la iluminación, la circulación del aire.

Desde hace más de 7.000 años se estudia qué nos hace bien y qué nos hace mal. Y no es necesario cambiar de vivienda. Si podés construir siguiendo estos parámetros desde un inicio es mejor, pero si no, podrías



simplemente cambiar la ubicación de la cama, ver qué colores elegís para cada ambiente, dónde decoras más o menos, tener en cuenta pequeños detalles. No tiene que ver con el minimalismo. El minimalismo es más moderno y se relaciona más con el orden. El Vastu es más que orden y desorden que no te permite fluir, se aplica a toda la vivienda y ayuda a despertar la conciencia. Hay que buscarle el sentido a las cosas porque se cosecha lo que se siembra." Elegir vivir con la armonía Vastu es un complemento a toda tu actitud frente a la vida. De acuerdo con el arquitecto Gutiérrez la casa se puede modificar con pequeñas correcciones porque eso solo genera un cambio. Sostiene que tiene importancia la intención, que "el Universo debe saber que querés cambiar". También recomienda acompañar con toda una actitud frente a la vida en la alimentación, el cuidado del cuerpo, los productos que utilizamos día a día.

LOS PUNTOS CARDINALES

Cada elemento afecta un lugar específico de la casa. El Agua predomina en el noreste y se relaciona con

¿POR QUÉ NOS GUSTA EL MAR? EL MAR NO SÓLO ES BELLO, MISTERIOSO, SINO QUE TIENE PRANA, LA ENERGÍA VITAL Y SUTIL. LO QUE LOS CHINOS SUELEN LLAMAR EL CHI.

VASTU MILENARIO

Los edificios más importantes construidos por los seres humanos se diseñaron históricamente de acuerdo a los principios de Vastu: Las pirámides egipcias, el Coliseo Romano, el Partenón, el Taj Mahal, las pirámides Mayas. También las oficinas de las mayores empresas: Microsoft, Boeing, etc.



el crecimiento económico y espiritual. El Fuego tiene que ver con la salud y por ello es buena la orientación de la cocina hacia el sudeste, el cual está regido por la Tierra, y afecta el apoyo familiar y de los amigos. El noroeste por su parte es regido por el Aire que influye la comunicación y las relaciones interpersonales.

Las orientaciones afectan el cerebro. El este estimula el hemisferio derecho, que es el aspecto creativo, y el norte el hemisferio izquierdo, el intelectual. A su vez la energía ingresa a las viviendas por el noroeste, y si allí hay muchos muebles se produce un bloqueo. "Es importante observar cómo nos sentimos en cada lugar, tomar conciencia del espacio. Y la ubicación o los materiales que se utilizan en la construcción o decoración de la casa tienen mucho que ver."

El sol es vital para la vida y fuente de vitamina D, por tal la ubicación de un edificio en relación al sol es fundamental, sobre todo hacia el Este que es desde donde amanece. Hacia allí serán las más amplias aperturas de la construcción. Lo mismo la ubicación de la cama. Si la cabeza, que es un polo positivo, se

ubica hacia el norte eso produce que el prana no circule adecuadamente a través del cuerpo mientras descansamos, y seremos más proclives a las pesadillas, al sueño liviano y a despertarnos con pocas fuerzas. Como este hay mil pequeños detalles en los cuales hay que fijarse de la misma manera que uno cuida su alimentación y su cuerpo.

El sur está asociado con el planeta Marte y con los elementos Fuego y Tierra. La orientación sur incide en el éxito o fracaso en tu carrera. Demasiadas ventanas o puertas, mucha extensión de terreno, o pendiente negativa en la zona sur de tu casa u oficina puede crear problemas económicos y falta de reconocimiento.

Vastu no tiene normas complejas, sus principios son básicos y tradicionales, pero cuando se aplica correctamente proporciona comodidad y placer de vivir en armonía. Si uno logra adoptar el equilibrio que tiene la naturaleza, vive mejor. La práctica del Vastu considera también fuertemente la relación entre el arquitecto y el cliente a partir de diferentes ritos y ceremonias para comprender las energías del lugar.





UN POCO SOBRE DARDO

Nacido en la ciudad de La Plata en 1974, desde chico se interesó en la física, los impactos sensoriales y el cuidado del medio ambiente.

Formado en arquitectura en la **Universidad Nacional de La Plata** en el año 2000, y ejerció tareas de proyecto, dirección y coordinación de obras en empresas locales y multinacionales.

Su propia búsqueda de entender el universo y su propia mente lo llevaron a aprender **meditación y Yoga**, y este nuevo conocimiento vino de la mano

de Vastu, la ciencia de armonizar las viviendas. Se graduó en el **American Institute of Vastu** (California, EEUU), y realiza correcciones particulares a viviendas y oficinas, personalmente y también a distancia.

Actualmente dirige su propio **estudio de arquitectura sustentable** en La Plata, enseña ad honorem técnicas de respiración y meditación en la Fundación El Arte de Vivir, y viaja por el país dictando conferencias sobre Vastu, el Yoga de las casas.



Más info:

PRINCESS CRUISES
come back new

Vacaciones de Invierno

Caribe Oeste

Salida: 20 de Julio

7 NOCHES

Base doble	Base cuádruple
u\$s 399	u\$s 239
+ u\$s 380 impuestos	+ u\$s 360 impuestos

recorriendo:
Miami (Ft. Lauderdale), Gran Caimán, Roatán, Belice, Cozumel, Miami (Fort Lauderdale).

011 5263 9877

/teleportviajes
www.teleportviajes.com

teleport
 Leg #12656
 VIAJES

—CREADORES— LA INSPIRACIÓN EN MODO SERIE

Una producción local para conocer la labor de los protagonistas del arte y diseño argentino, con las anécdotas inspiradoras de su vida y desde una exclusiva primera fila.

POR **JULIANA BALBO**
@creadoresba

¿Qué tienen en común una sombrerera, un escultor, o un artista del street art? La respuesta puede buscarse en la serie web Creadores –la pasión hecha obra– en cuyos episodios se descubre que hay detrás de la creación artística.

Cuando Susana Parejas, periodista, productora y directora de la serie, pensó en hacer una serie dedicada al arte y al diseño argentino, tenía algo muy claro: no quería ningún intermediario entre ellos y el espectador.

“Desde siempre la idea fue registrar y mostrar el trabajo de estos artistas y diseñadores desde un punto de vista intimista. No quería que hubiera un entrevistador que disparara las preguntas, sino que el espectador o visitante, sintiera que espiaba la creación del artista, sus pensamientos, el lugar donde vive o el taller en el que trabaja. Incluso, si se moviliza en bicicleta. Conocer sus historias de vida, sus muestras, y así ir conociendo los espacios culturales que hay en la ciudad de Buenos Aires y en algunas otras ciudades del país”.

Así, Creadores... se constituye como una serie intimista que descubre el trabajo de muchos artistas y diseñadores



Bordado de Chiachio & Giannone

talentosos del país, consagrados y emergentes. Ya tiene dos temporadas online (con diez episodios cada una). Pero no termina allí, porque hay una tercera que cada mes está estrenando un nuevo episodio. “Es como un hijo: uno lo ama, lo alimenta y quiere que crezca, Creadores pretende acercar el arte a todos. No es elitista ni una crítica, sino una serie que se nutre de lo que siente el artista. Creo que estamos haciendo un archivo importante de lo que pasa en este tiempo con el arte”, indica la periodista.

VIDA DE ARTISTA

Continuando con el enfoque temático de las temporadas anteriores, en estos nuevos 10 capítulos de la temporada 3 (ya hay 3 estrenados) Creadores –la pasión hecha obra– transita por las casas, estudios y entornos personales de los artistas. Para hacer el mismo recorrido que sus obras, la serie también se filmó en museos, galerías, ferias, y en diferentes espacios culturales como el CCK, Tecnópolis, el Centro Nacional de la Música y la Danza, Espacio de Arte - Fundación Osde, Espacio Cetol, Museo MAR, en la feria arteBA y en la Semana del Diseño de la Ciudad de Buenos Aires, entre otros.

“Los protagonistas hablan de su relación con el arte, de la creación, la inspiración y, también, de los desafíos de su presente. Uno suele ver una obra, pero lo que se llama inspiración es, en realidad, puro trabajo. El arte suele verse como algo mágico, pero no es nada de eso: hay mucho trabajo, ideas, pensamiento y estudio detrás.

El alma de los creadores está puesta en lo que hacen, y lo hacen con pasión”, señala Parejas.

DÓNDE PUEDE VERSE

En el sitio web, además del documental, se suma la biografía de cada artista y una enriquecedora galería con el registro fotográfico de las grabaciones, a cargo del fotógrafo y realizador de la serie Marcelo Cugliari. El sonido está realizado por Julián Mascotto. Los episodios se pueden ver de forma gratuita en la web y, también, en su canal de Youtube (www.youtube.com/c/creadoresba), están subtítulos en inglés, y en español para personas con problemas de audición.

Las temporadas 1 y 2 de Creadores –la pasión hecha obra– fueron declaradas de interés cultural por el Ministerio de Cultura de la Ciudad de Buenos Aires y están realizadas con el apoyo del Régimen de Promoción Cultural Mecenazgo. La serie también fue declarada de interés por el Ministerio de Cultura de la Nación y recibió el reconocimiento por parte de DArA (Diseñadores de Interiores Argentinos Asociados).

AQUÍ LOS PROTAGONISTAS:



T1

- Laura Noetinger (somerera)
- Andrés Paredes (artista visual)
- Marcela Cabutti (escultora)
- Nushi Muntaabski (artista visual)
- Desirée De Ridder (ceramista)
- Pablo Delfini (grabador)
- Chiachio&Giannone (bordado)
- Isol (ilustradora)
- Sofía Willemões (diseño de interiores)
- Constanza Martínez (serigrafía en telas)



Diseño de Laura Noetinger

+INFO



T2

- Pablo Ramírez (diseñador de moda)
- Román Vitali (artista visual)
- Carolina Antoniadis (artista visual)
- Julio Oropel (arquitecto)
- Guillermina Lynch (diseñadora)
- María Inés Raiteri (artista visual)
- Leo Vinci (escultor)
- Andrea Moccio (artista visual)
- David Klauser (artista visual)
- Martín Ron (muralista)



Mural de Nushi Muntaabski



T3

- Edgardo Giménez (artista visual)
- María Luque (ilustradora)
- Fabián Muggeri (diseñador gráfico)
- Guillermina Baiguera (bordadora)
- Mercedes Castro Corbat (artista visual)
- Gabriel Baggio (artista visual)
- Mariano Giraud (artista visual)
- Rocío Coppola (artista visual)
- Pablo La Padula (biólogo y artista visual)
- Viviana Blanco (artista visual)

MI HOTEL
RECOMENDADO



—ITALIA | LA PUGLIA—

“LA SOMMITA” RELAIS UNA JOYITA PARA ALOJARSE EN OSTUNI

POR **ALEJANDRO SUÁREZ**
@suarezalejandrojavier

Italia es única. El viaje para conocerla debe ser bien meditado y coordinado, porque además de las ciudades monumentales tiene 1000 rincones que quedarán en tu retina para siempre.



CÓMO LLEGAR

En avión desde cualquier destino de Europa. El aeropuerto más cercano es Brindisi a 35 km de la ciudad o el de Bari a 80 km. También se puede viajar en tren, por aquellas vías que siguen la línea adriática o tirrénica y se llega a la Estación de Ostuni. Esta se ubica a 4 km del centro de la ciudad y tiene un servicio regular de autobús.



Cuando pensé en mi Luna de Miel, no dudé ni un momento en ir a conocer esa región de Italia tan recomendada por mi amigo Diego Ayala, un especialista en Viajes de Autor, llamada Apulia o La Puglia.

Por supuesto que le pedí me aconsejara sobre algunos hoteles donde alojarnos y que fueran propiedades de la cuales nunca nos olvidáramos.

Conocida también como "**Le Puglie**", está región es una tierra plural, un lugar que encierra distintas almas, entre naturaleza, historia, tradición, sabor y espiritualidad, que se puede visitar doce meses al año. Dentro de esta encantadora región visitamos varios sitios que hablan de los orígenes antiguos de esta tierra: desde la Prehistoria hasta la Magna Grecia, desde la edad imperial hasta el Renacimiento, las glorias del barroco de Lecce y de Salento. Los Trullos, como los de Valle Itria, ofrecen un bello testimonio del pasado rural de la Región mientras numerosos castillos surgen a lo largo de las costas del sur, recordando los tiempos en los que mercancías y peligros llegaban del mar.

Y finalmente llegamos a la ciudad de Ostuni, conocida como la "Ciudad Blanca", con un pequeño centro histórico y un laberinto de callejuelas, que se disfrutaban a cada paso y no todas son rectas. Las escaleras que de repente ascienden precipitadamente hacia las casas que se asoman a las calles, las vertiginosas bajadas hasta patios o túneles que no nos permiten ver directamente el sol, reflejado a menudo en el blanco de las paredes.

El Relais "**La Sommità**", uno de los pocos hoteles de 5 estrellas en Puglia, es una residencia histórica del siglo XVI, que representa una joya en la corona de esta antigua ciudad de **Ostuni**. Se encuentra localizado en la cima de la colina, desde donde se tiene una maravillosa vista de los alrededores, y a la cual se accede mediante un traslado que brinda el mismo hotel.

Dentro de este lujoso hotel, redescubrimos los **cinco sentidos**: el mobiliario, los tejidos y los adornos desarrollan la emoción del tacto; las fragancias y la música estimularon el sentido del olfato y el oído, mientras las luces y los sabores despiertan la vista y el gusto, permitiéndonos mantener nuestros rituales cotidianos con comodidad y relajación sin renunciar a un diseño encantador.

Cuenta con un total de **15 habitaciones y suites**, todas diferentes entre sí, pero con el mismo ambiente acogedor e íntimo para que la estadía sea verdaderamente exclusiva.

Las bóvedas de cañón o estrella y los techos altos, típicos de los edificios históricos de Apulia, proporcionan una sensación de suspensión e intimidad. Las refinadas habitaciones destacan por los colores apagados que hacen alusión a la arquitectura de la ciudad, a los prestigiosos materiales utilizados, como la madera y la **piedra de Apulia**, y los muebles esenciales.

Cada habitación cuenta con **todas las comodidades**: TV de pantalla plana, aire acondicionado, artículos de tocador, secador de pelo y minibar. Estuvimos alojados



en una habitación de categoría Deluxe View, llamada "**Il Mare**" con cama elevada con vistas a los huertos de cítricos y olivos que rodean al hotel y al encantador mar de Ostuni, desde donde disfrutamos de las más hermosas puestas de sol.

El **confort, la armonía y la elegancia** distinguen estas habitaciones, que consisten en un dormitorio con una cama king-size y un completo baño de piedra de Apulia, con ducha, batas, artículos de tocador y amenidades exclusivas de Bulgari.

También tuvimos conexión WI-FI gratuita, caja fuerte, teléfono, aire acondicionado y calefacción.

Una mención especial para el **desayuno**, completo y variado con exquisitos panes y dulzuras horneadas a diario, frutas y jugos frescos, fiambres y platos locales, dentro del restaurante o en la terraza con vista a la piscina y un maravilloso entorno.

Un placer habernos alojado este encantador hotel, donde nos trataron como "reyes".

La Puglia es una de las más pintorescas regiones italianas cuyo territorio encarna la esencia pura del Mediterráneo. Es una zona que enamora a quien la visita por sus playas y sus pueblos, cuya gastronomía —tal como su territorio— oscila entre el campo y el mar.

+INFO

EL ORO VERDE DE APULIA

El **aceite de oliva** es el oro de la región de Apulia, la principal productora del país, con sus 2 millones de quintales cada año. Grandes extensiones de olivos ocupan toda esta tierra situada entre el mar y el sol. Las ruedas de molino de piedra y los antiguos trujales muestran el respeto y la pasión ancestral del pueblo de Apulia por esta extraordinaria tradición del sabor.





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

ahora
todos
pueden
volar

Jujuy
Salta
Tucumán
Río Hondo
Mendoza
Córdoba
Iguazú

Buenos Aires
AEP

Destinos
de Verano
Punta del Este
Mar del Plata

Bariloche
Comodoro
Rivadavia
Puerto
Madryn

La mejor
tarifa
siempre.

call center
0810 777 2633

andesonline.com

andes
lineas aéreas

MI PUEBLO

—BUENOS AIRES—

AMOR POR LA TIERRA NATAL

POR **CLAUDIA DÍAZ**
@claudia.e.diaz
FOTOS @fannysponce

Pipinas es una fotografía de la realidad argentina. Supo tener un tiempo de bonanza con el ferrocarril y una fábrica cementera como protagonista. El ferrocarril fue cerrado y la fábrica bajó persianas en 2001. La respuesta llegó de la mano de un grupo de jóvenes que, organizados en cooperativa de trabajo, transformaron a la dormida Pipinas en una meca de Turismo comunitario.



Llegar a Pipinas es llegar a la tranquilidad, a caminar por calles sin ruidos ni bocinas, donde los vecinos saludan dando la bienvenida y los perros no ladran de miedo, condicionados por sus dueños asustados, sino que se acercan a buscar una caricia.

A los pipinenses les gusta escuchar y contar sus historias. Pipinas esta llena de mucha alegría pero lo mejor es que su gente disfruta de lo que ofrece y quiere compartirlo. La recomendación para visitarla es despojarse de la mirada urbana y quedarse uno días para conocerla.

Se puede pernoctar en el **Hotel Cooperativo Pipinas**, puntapié inicial para una política de turismo comunitario que se extendió luego a otras pequeñas localidades, también en el camping de la delegación, ubicado en un predio de 10 has con canchas de paddle, fútbol y mucho verde. Las instalaciones se encuentran recientemente reacondicionadas junto a su pileta de natación. Otra opción de alojamiento son los complejos de cabañas y dormis que se encuentran en la localidad.

COCINA Y PASEOS

Nada como una exquisita y variada gastronomía bonaerense, con producciones regionales que se pueden comprar en el Paseo ubicado a la vera de la **RP36**. La fábrica de salamines "El Paisanito" es la proveedora para las más ricas picadas pipinenses. El visitante puede disfrutar de excelentes carnes pampeanas servidas en la Parrilla Carrito de la 36, pastas caseras ofrecidas en el Restaurante del Hotel Cooperativo y en el Restaurante "La Estación", ubicado a la vera de la ruta. También disfrutar de alfajorcitos y pasteles criollos de hojaldre.



La comunidad misma fue quien creó para los turistas el sendero educativo denominado "Gigante, cenizas para el recuerdo". El mismo se recorre caminando y se complementa con la lectura de la historia de la fábrica que dio vida al pueblo. Todo es fácil de comprender cuando uno se para en frente mismo a la gran chimenea que aún hoy enmarca el edificio de la vieja cementera. En esta tarea del turismo comunitario también crearon el MAPI, **Museo Abierto PIPINAS**, un proyecto de intervenciones artísticas en forma de Murales en diversas paredes de la localidad, cuya misión es retratar la historia de la región y su gente y transformar a Pipinas en un lugar de Arte Público Popular de acceso gratuito, sin restricciones de días y horarios para el disfrute a pleno de la comunidad y los visitantes del lugar.

PIPINAS + TURISMO

Pipinas es una pequeña localidad del partido de Punta Indio Provincia de Buenos Aires, a sólo 170 Km. de Capital Federal y a 110 Km. de la ciudad de La Plata. Se encuentra ubicada en la punta norte de la Bahía Samborombón. Se accede por RP36. Este pequeño pueblo industrial – rural, es hoy una de las 28 pequeñas localidades del programa Pueblos Turísticos que promueven y desarrollan el turismo comunitario de la Provincia de Buenos Aires.

CALENDARIO DE EVENTOS

Actividad especial Semana Santa

- Veladas musicales el viernes y el sábado

9 de julio

- Pre encuentro de Danzas Folklóricas

Noviembre

- Festival de Canto y Danza Folklóricas del Partido de Punta Indio.

Diciembre

- Baile pre. Carnaval

13 de diciembre

- Fiesta del Pueblos

SECRETOS DE UNA INICIATIVA GRUPAL

El **Turismo cooperativo y comunitario** es distinto al tradicional, se organiza de diferente manera, se construye de abajo hacia arriba y de adentro hacia afuera. La planificación incluye 100% a los habitantes de cada pequeña localidad.

En el turismo tradicional los destinos son creados exclusivamente por los desarrolladores e inversores (hoteles, restaurantes). En el segmento comunitario se proponen dos conceptos claves: la **sustentabilidad** con equidad y la forma de **organización**, que es la que garantiza la concreción de ambos conceptos. Con el tiempo, los mismos pobladores serán quienes, con la capacitación necesario, se convertirán en los propios prestadores turísticos de alojamiento, gastronomía, guías de aventura. En su hospitalidad ellos abren las puertas de sus casas y comercios con un relato vivo de sus historias personales. El resultado es volver a casa con una vivencia particularmente enriquecedora como es compartir lo más íntimo de lo local.

Practicantes seriales del cooperativismo, ya en el año 62 los pipinenses crearon la **Cooperativa de Consumo** dentro de los edificios de la cementera. Fue en respuesta a una gran huelga de carniceros en la que faltó la carne. En 1970 la comunidad organizó la **Cooperativa de Servicios Públicos Pipinas** para abastecer de luz al pueblo, ya que la fábrica tenía usina propia. En el 2003, a partir del cierre de la fábrica, se organizó la **Cooperativa de**



Trabajo Pipinas Viva que cumple 15 años de vida, la cual viene desarrollando el turismo de base comunitaria junto a todas las organizaciones del pueblo.

Lo cierto es que visitar este pequeño pueblo rural de unos 1500 habitantes es más que una simple experiencia de fin de semana, en la cual uno busca tener contacto con el campo y lo rural. Es ver cómo con el esfuerzo de su gente, un espacio bonaerense destinado a desaparecer, surge de sus cenizas y se transforma en maestro de muchos de sus pares, dispersos en sitios muy alejados del mundanal ruido de la Capital Federal.

Con su ritmo tranquilo y a su tiempo, el pueblo de Pipinas ya ocupa un lugar destacado entre las localidades bonaerenses más visitadas. Su cercanía con Punta Indio le agrega atractivo para más de un fin de semana.

Justo frente a la ruta hay más de 10 puestos que ofrecen toda la variedad de dulces y salados, que luego también se sirven en las mesas de bares y restaurantes.

MÁS INFO+

ALOJAMIENTO

- Hotel Pipinas (02221) 492144
- Dormís Pipinas (02223) 425582
- Cabañas El Pampa (0221) 420 4473

CAMPING

- CIC Municipal Pipinas (02221) 492029
- (0221) 15 6378550

GASTRONOMÍA

- Parrilla El carrito de la 36 (02221) 492006
- La Estación (0222) 492197

Más acá:



El frente del Hotel Pipinas fue intervenido por el artista Alejandro "Mono" González.

LAS PIPINAS, ESAS DOS PEQUEÑAS RUBIAS



En 1880 se fundó la ciudad de La Plata y extendió su línea férrea hasta Bme. Bavio, Magdalena y hasta Álvarez Jonte. En 1913 cuando se resolvió extender la línea hasta Las Pipinas se establecieron tres paradas. Se invitó a **Don Benjamín Barreto**, activo propulsor de esta extensión, a bautizar las flamantes estaciones. Así fue como la primera se llamó Verónica, en homenaje a Doña Verónica Bernal de Tornquist cuñada política de Barreto. La segunda Monte Veloz: así lo llamaba al ser el médano más alto de Juan Gerónimo y la tercera la denominó con el romántico nombre de **Las Pipinas**.

La esposa de Benjamin Barreto, María Luisa Tornquist era tía de dos hermanitas, hijas de Raúl Dielh llamadas Sara Josefina y Josefina Dielh. Preciosas niñas que tenían la virtud de ser buenas y dulces. Los parientes utilizaban su diminutivo Josefinas para llamarlas "Las Pipinas". En homenaje a ellas Don Benjamín Barreto bautizó con el nombre de Las Pipinas a la flamante estación.



JUNTOS AL TETA

Se realizó la tercera subida al Cerro Teta en Chapelco para la concientización de la detección temprana del cáncer de mama.

A veces la naturaleza inspira. Y esto es lo que sucedió hace más de 20 años con el Cerro Teta, cuando un grupo de mujeres de San Martín de los Andes, sobrevivientes al cáncer de mama, decidieron subirlo como símbolo de la lucha que estaban llevando adelante con su enfermedad y como mensaje esperanzador por la detección temprana.

Algunos años más tarde Chapelco Sky Resort con el apoyo de Lalcec inspirados en esas mujeres luchadoras comenzaron a organizar subidas al Cerro Teta como forma de concientización de la detección temprana del cáncer de mama, que sufren 1 de cada 8 mujeres en la República Argentina.

Así, el 9 de febrero pasado 300 personas, entre adultos y chicos, grupos de familias y amigos, y hasta perros, todos vestidos de rosa, se reunieron en el Cerro Chapelco para hacer la tradicional subida que ya va por su tercera edición de verano, y quinta de invierno.

Fue un día de sol pleno, con la temperatura justa. El ascenso se hizo a través de las pistas del Cerro Chapelco, se atravesaron senderos en el bosque y se disfrutaron

de las imponentes vistas como la del Volcán Lanín. La magnitud de la naturaleza en todo su esplendor, inclusive un cóndor acompañó espontáneamente con su vuelo al grupo humano que fue cantando, charlando, y sacándose miles de fotos con las imperdibles panorámicas de fondo.

En la cumbre, a 1890 metros de altura, los participantes formaron el característico lazo que representa la lucha contra esta enfermedad. La idea de la campaña es que las imágenes se viralicen en redes sociales y lleven el mensaje de la importancia de realizarse los estudios anuales preventivos a cada vez más mujeres del planeta.

Esta original campaña organizada por Chapelco y Lalcec integra el calendario de la Unión Internacional Contra el Cáncer (UICC) donde cada país aporta sus acciones por la detección temprana, formando parte de la agenda del World Cancer Day.

La participación del público consiste en viralizar la imagen del lazo rosa, el video y el banner que recuerda hacerse los estudios anuales. Es importante incluir los hashtag **#JuntosalTeta** y **#ChapelcoyLalcecContraElCancer**.



Mostrá tu participación en redes! Hacé click en los hashtags ↴

TIERRA FEDERAL

—SANTA CRUZ—

Un deseo de la naturaleza

POR **ROMÁN DUMAS**
@turismodebolsillo

Puerto Deseado está en el borde atlántico de la provincia argentina de Santa Cruz. Patagonia costera pura, y un paraíso natural que desde los piratas del siglo XVI hasta los turistas del siglo XXI siguen admirando.

En 1586, el corsario inglés Thomas Cavendish se adentra en el estuario norte de lo que hoy conocemos como Santa Cruz y desembarca en un puerto entonces virgen, donde fue recibido a flechazos por los aborígenes. Pese a todo, sin desanimarse, nombraría al lugar **Port Desire**, inspirado en su nave insignia Desire. Este fue sólo el primer relato de una larga serie de historias en las que marinos y navegantes –entre ellos Charles Darwin– partieron de Deseado para explorar la región, dando vida y valor a este pueblo que hoy merece su nombre por el cariño que le ganó su gente.

Las principales actividades son salidas náuticas de avistaje de aves y mamíferos marinos. Se trata de un destino alejado y tranquilo, de poca afluencia turística: solamente unos 10.000 visitantes en los seis meses que dura la temporada. La gastronomía lleva la fuerte impronta de mar y sorpresas bien propias como centolla, merluza negra y langostinos. Y, como no puede faltar en las estepas del sur, el famoso cordero patagónico. Salicornias, algas marinas y calamares completan el menú de mar.

De la mano de los guías habilitados, nos adentramos en las áreas protegidas en busca de los hot spots (así los llaman los observadores de aves), destinos especiales de gran biodiversidad concentrada en áreas de fácil acceso. Puerto Deseado es, junto con Península Valdés, uno de los mejores de la costa atlántica. Ver para creer.

ISLA DE LOS PÁJAROS

Nos calzamos los salvavidas y partimos hacia la Isla de los Pájaros, hogar natural donde conviven diversas aves marinas. Pingüinos de Magallanes con sus crías, biguás, ostreros... según la época en que arribemos, encontramos a los pingüinos incubando celosamente o más relajados cuidando de sus polluelos. Para llegar aquí nos adentramos en la ría Deseado. Aprovechemos esta oportunidad más que perfecta para avistar desde la cercanía de la lancha la barranca de los cormoranes grises, roqueros e imperiales, aves de cuello largo y cuerpo estilizado teñidos de vivos colores; descubrir grupos de pingüinos nadando junto a los lobos marinos de un pelo y, lo felizmente imperdible, acompañar el salto de las juguetonas toninas overas, la segunda especie de delfín más pequeña del mundo. En este paseo además pasamos sobre el sitio donde está hundida la Corbeta Swift. Y, si la marea lo permite, incursionamos entre las carmesíes paredes volcánicas de los cañadones del período Jurásico.



El recorrido dura aproximadamente dos horas y media e incluye un descanso en la isla con mate y facturas entre los pingüinos. Una oportunidad única de avistar gran variedad de aves nativas en una navegación breve.

ISLA PINGÜINO

Es la atracción número uno de Puerto Deseado. Se trata de una isla salvaje protegida por Parques Nacionales y ocupada por dos colonias de pingüinos, de Magallanes y los muy populares Penacho Amarillo, que llegan en noviembre y permanecen hasta fin de marzo. Es el lugar más septentrional de avistaje de pingüinos de penacho amarillo o roqueros. El nombre viene de sus largas y tupidas cejas rubias y de la graciosa forma de saltar entre las rocas, tan diferente al imaginario habitual de los pingüinos. También los caracteriza su ojo carmesí. Llegan en noviembre a la isla para incubar y ya a partir de enero –tras la eclosión a fines de diciembre– podemos ver cómo cuidan de sus crías y las reúnen en crèches (algo para caer rendido de ternura) antes de que los pichones estén listos para su primera incursión al agua.



AGENDA PINGÜINERA

- Hay excursiones todos los días, de 8.00 a 15.00, incluyendo almuerzo en la isla junto a los lobos marinos.
- Se avistan fácilmente alrededor de 50 de las 120 especies marinas del lugar.
- Las excursiones son para grupos reducidos todas las edades.
- Debido al clima hay que reservar con unos días de anticipación, llevar campera rompevientos y protector solar.
- Las incursiones al Parque Nacional Marino Isla Pingüino y a la ría Deseado tiene varios prestadores para elegir.



De cara a la Livertá

Un circuito autoguiado que cuenta la historia de la **Patagonia Trágica** y cómo transcurrieron los hechos en Puerto Deseado y Santa Cruz. Se trata de doce postas para recorrer a pie o en vehículo (preferible) los acontecimientos de 1921, cuando los trabajadores patagónicos exigieron derechos y fueron pagados con violencia y sangre.

Lo más recomendable es hacer el recorrido de la mano de **Marisa Mansilla**, guía voluntaria nyc (nacida y criada) de Deseado, siempre dispuesta a revivir las apasionantes historias de la tradición oral y escrita con lujo de detalles. Un circuito complementario, el Derrotero del Corsario, revive la historia del corsario que bautizó a Puerto Deseado, Thomas Cavendish.



Las excursiones salen desde Puerto Deseado a las 8.00 y comienzan con un tramo largo de 40 minutos en lancha, donde se visitan loberías, harenas de lobos marinos de un pelo y se instruye sobre el comportamiento en la isla. Una vez arribados hay que maniobrar un poco para desembarcar, pero no resulta difícil en exceso. La isla no muestra huellas humanas a excepción de un abandonado faro. Al llegar, nos encontramos con la colonia de los magallánicos, mucho más animada y poblada que en la Isla de los Pájaros. Podemos dejar que nos acompañen mientras caminamos e incluso los más curiosos se acercarán hasta a menos de un palmo de nosotros. La caminata es de duración moderada y ritmo bien tranquilo.

Pasando el viejo faro llegamos al otro lado de la isla, un cañadón habitado por una espectacular colonia de pingüinos de Penacho Amarillo, aproximadamente 4.000 adultos con sus crías. Aquí tenemos una parada obligatoria para unos mates con bizcochos y una vez más dejar a los más atrevidos acercarse. Los pingüinos suelen ser individuos sociables y por eso siempre se los encuentra en grandes grupos o poblaciones. Una vez que encuentran a su pareja permanecerán junto a ella para el resto de su vida, reencontrándose cada año en la isla para dar a luz una nueva generación. Son por demás expresivos y de gestos comunicativos. Si toca la época de incubación de las skúas (terribles aves rapaces capaces de tomarnos como una amenaza para su nido), completar el tour de la isla puede ser un desafío –aunque no para los guías, conocedores de la conducta que las aleja (levantar los brazos o aumentar la altura propia con bastones o palos)–. El retorno en lancha no deja de ser alegre gracias a los saltos de los lobos marinos y las juguetonas toninas overas. El paseo termina pasando cerca de los petreles gigantes, aves marinas cuyas alas de despliegan hasta ocho metros.



UBICACIÓN

• **Puerto Deseado** está a 300 kilómetros de Comodoro Rivadavia, en plena costa santacruceña. Se accede desde Comodoro en transfer, combi u ómnibus.

DÓNDE COMER

• **Lo de Piola:** El bar tradicional de Deseado. Reabrió recientemente gracias al hijo de Piola, el dueño original conocido por todos los habitantes del pueblo. Chiquito y agradable.

• **Club Juniors:** El restaurante del Club Atlético de Deseado. Grande, capacidad para grupos.

• **Bar del Ferrocarril:** El bar del museo ferroviario también sirve comida.

DÓNDE ALOJARSE

• **Hotel Los Acantilados:** El hospedaje clásico de Deseado. Frente a la ría y en lo más alto del pueblo. Tel. (0297) 487-2167

Museo Mario Brozoksy

Hace unas décadas apareció por Deseado un australiano exigiendo que lo llevaran al **famoso buque con el que su bisabuelo naufragara** hacía 200 años en las aguas de Deseado. En su momento nadie sabía nada de un barco hundido en esas aguas y el asunto pronto se convirtió en un rumor de pueblo, hasta que unos años después la historia llegó a oídos de un grupo de estudiantes secundarios. Apasionados por la leyenda y rastrellando el mar aguas adentro de Deseado, pronto dieron con el navío, la **Corbeta Swift**. La apasionante his-

toria del nacimiento de una leyenda y su transformación se expone en el Museo Mario Brozoksy, ubicado frente a la ría Deseado. Este hito inicia la **arqueología marina** en el país. Además hay restos arqueológicos de la vida y arte **tehuelche y aonikenk**.

▶ El equipo de búsqueda de 1982: Rubén Puschel, Mario Brozoksy y Marcelo Rosas.



Dale
→ *Vida*
a tu
Marca



— MIKAN —
diseño & ilustración



Identidad de marca y logos



Ilustración



Papelería



Redes Sociales



Folletería y editorial



Fotografía

Contacto:

✉ hola@mikan.com.ar

📘 /holasoymikan

📷 @holasoymikan

🟡 **Diseño 100% a tu medida.**

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

POEMA DE UN LUGAR

×

Men- doza

POR **LUIS ALÉN**

FOTOS: ASH EDMONDS | NICOLÁS PÉREZ | NICOLÁS PRIETO



Camina el sol por tu cielo transparente
Y ensaya un baile en la cuesta de los Andes
Fecunda en vino, surge tu simiente
guardiana del recuerdo de los huarpes

Como fantasmas, reflejan las estrellas
viejas historias de hazañas centenarias
por tres países van siguiendo las huellas
que les marcó la espada libertaria

Pero no es solo el recuerdo de tus glorias
Está el fruto en el surco, está la vida
es toda mi niñez, es mi memoria
que canta una vez más en tu vendimia

Y cuando vuelvo a tu cielo
el alma se vuelve
guitarra y canción
Verde planta de retama
cogollo y tonada

Mendoza, mi amor...



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



IBEROSTAR
HOTELS & RESORTS