



50s ON TOUR

LIFESTYLE POST 50s

AÑO 1 - Nº 4 - MAYO DE 2019

LA RIOJA

ELOGIO A LA NATURALEZA

VALLE DE LA PUERTA • **EL CAIRO** • ASTROTURISMO • **BORNEO** • PAREJAS DISPAREJAS • **EL BAR DE ADELA**

Organizamos tu viaje
para que sólo te ocupes de

Disfrutar

#ViajáTranquilo #ViajáSeguro



GREEN BAMBOO
TRAVEL SERVICES

+54 11 5263-9535 / info@greenbamboo.com.ar
greenbamboo.tur.ar



@GreenBambooTravel

Green Bamboo Travel Services - E.V.T. Leg. 16955
Laprida 3278, PB, Oficina N° 13, Edificio Paneco Golf
B1642FTN San Isidro, Buenos Aires, Argentina

Turks y Caicos

Beaches

FOR EVERYONE

Jamaica

LÍDER MUNDIAL

ALL-INCLUSIVE

EN RESORTS FAMILIARES



Unas vacaciones en Beaches® Resorts, ofrecen más de todo lo que la familia disfruta, incluyendo cualquier deporte terrestre y acuático, gastronomía a cualquier hora en hasta 21 restaurantes y lujosas suites. Beaches, es la primer compañía de resorts familiares en el mundo en completar el riguroso entrenamiento *IBCCES* y obtener la certificación avanzada para la atención a niños con autismo, los niños adoran nuestros parques acuáticos y los Kids Camps. En tanto, los adolescentes tienen sus propios espacios en los salones *Xbox One*®, *Club Liquid*. Beaches: Más inclusiones. Más inclusiones que ningún otro resort en el mundo.

ELEGIDA LA MEJOR MARCA DE RESORTS FAMILIARES POR **21** AÑOS CONSECUTIVOS

PARA MAYOR INFORMACIÓN Y RESERVAS, CONSULTA CON
TU AGENTE DE VIAJES PREFERIDO O VISITA:



www.beachesresorts.es

RESORT FAMILIAR TODO INCLUIDO - LÍDER MUNDIAL POR 21 AÑOS CONSECUTIVOS

Las amenidades varían según el resort y aplican condiciones. Cargos adicionales asociados con actividades de buceo y golf. Beaches es una marca registrada. Unique Vacations Inc. es una afiliada de Unique Travel Corp., representante mundial de Beaches Resorts.

Beaches
Resorts by Sandals

REVOLUCIÓN

Allá por 1995 trabajaba en una revista especializada para agentes de viajes. (Vaya un recuerdo cariñoso para mi jefe Raúl Feldman). La redacción estaba convulsionada cuando en una sola de las computadoras de la empresa instalaron la World Wide Web. Se conectaba al teléfono y era lento como una carreta, pero nos sentíamos a la vanguardia. Lo más curioso de todo es que yo era una de las que más la usaba y quien había logrado familiarizarse mucho con este sistema, mágico en comparación a la vieja Remington que usaba al principio de mi profesión y a las viejas computadoras gigantes con las que escribíamos las notas.

En este casi cuarto de siglo hemos atravesado una revolución que no sólo cambió la profesión de periodista sino que se derramó sobre todos los detalles del mundo que hoy está interconectado, digitalizado. Cambiado. Internet nos cambió el mundo como la Revolución Industrial y el Descubrimiento de América. Y ya no seremos más los mismos.

La preguntas no paran de surgir. Es posible manejar todas las nuevas tecnologías sin volver a estudiar? Cómo hacer con programas, aplicaciones, algoritmos, redes? Nos dedicamos a quejarnos y sentirnos obsoletos? O buscamos adaptarnos lo mejor posible? Porque ya no se trata de trabajar para ganar un salario. Se trata de sumergirse en el nuevo mundo y aprender a sobrevivir.

Para los quinquennials no es fácil. Sentimos muy hondo las consecuencias de compartir la vida con la compu. Ya ni siquiera con la compu, con el celular. Y ojo que si es Huawei como el mío en cualquier momento Trump te lo desconecta de todo....

Hacer una revista, dotarla de contenidos diferentes, transformarla en un instrumento de culto es una tarea lenta y a largo plazo. Este país no es muy adepto a los largos plazos tampoco así que vamos contra la corriente en muchos sentidos. Sin embargo, vamos poquito a poco surfando la ola sin caernos y aprendiendo de cada minuto a superarnos.

Toda esta perorata es para contarles que se viene la web. Donde estará alojada nuestra revista on line pero donde podremos interactuar mucho más que hasta ahora.

Somos un rincón de refugio y usamos las herramientas que nos da la modernidad pero sin perder esos valores que, si desaparecen, nos sumen en la angustia. Y lo nuestro es entusiasmo.

Pasó un cuarto de siglo y me siento como aquella vez que me conecté por primera vez y descubrí que el fax, el telex, el teléfono de línea y muchas otras cosas más se fueron para no volver. Este es el desafío de asumirse sin perderse en la maraña de cables. Sabiendo qué somos, quienes somos. Caminando un mundo diferente pero que aún no nos ha sacado la curiosidad por el descubrimiento de la vida.



08 | **NOTA DE TAPA** LA RIOJA

18 | **NOTA DE TAPA** VALLE DE LA PUERTA

24 | **DE MODA** EL CAIRO

32 | **COMO EN CASA**

LOS HOGARES DE LA MÚSICA

38 | **DESDE LA SEMILLA**

QUERÉS SER FELIZ? COMÉ GARBANZOS!

40 | **BIO VISUAL**

RAMIRO FRANCISCO CAMPELLO

44 | **CUERPO Y ALMA** LA VIDA Y EL YOGA

46 | **LA COLUMNA DE GRETEL**

APRENDÉ A JUGAR GOLF

51 | **LA QUIERO** DAME UNA SONRISA

54 | **SANAR POR DENTRO**

BONDADES DE LA MADRE TIERRA

58 | **ME GUSTA** EL BAR DE ADELA

60 | **NÓMADES** CAMINO A SANDAKAN

68 | **ARTE EN ZAPATILLAS**

EL ARTISTA DE LA ARENA

72 | **SOLUCIONES** QUÉ ES LA MEDIACIÓN?

76 | **MI HOTEL RECOMENDADO**

DIVERSIÓN PARA TODA LA FAMILIA

80 | **TIERRA FEDERAL** VIAJE A LAS ESTRELLAS

85 | **R.S.E.** BAGLEY CONTRA EL BULLYING

86 | **PLACERES TERRENALES**

PAREJAS DISPAREJAS?

88 | **MI PUEBLO** VERMUT A DOMICILIO

93 | **POEMA DE UN LUGAR** LONG BEACH

STAFF

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

SUMARIO

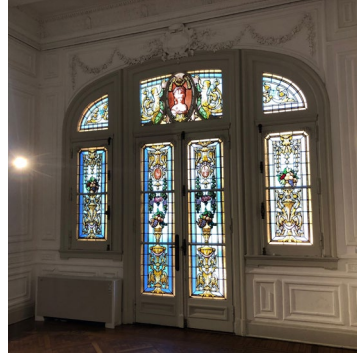


AÑO 1 - NÚMERO 4
MAYO DE 2019

Agradecimientos: Foto de Tapa: Diego Díaz | Safaris fotográficos del Chino Albertoni | Omar Brest | Maximiliano Schaerer | Ramiro Francisco Campello | Graciela Meschengieser | Mariana Jaroslavsky | Andrea Orlandini | Gonzalo Celasco | Bodega La Puerta | Prensa Sec. Tur. La Rioja | pixabay.com | freepik.com

Sandra

60 DETURISMO



PALACIO PICCALUGA

Sumergirse un rato en la Belle Époque Argentina es posible gracias a las visitas guiadas que ofrece el Palacio Piccaluga, un petit hotel de comienzos de siglo XX ubicado en el Barrio de Recoleta y que permite percibir gracias a los comentarios del arquitecto Alfonso Piantini cómo era la vida y las construcciones de aquella época. El Palacio abre sus puertas a los visitantes durante los fines de semana a las 15 y 17 hs. además de las visitas nocturnas (20 hs). Estas incluyen un show musical y degustación de quesos y vinos. El edificio es una de las obras del reconocido arquitecto Ítalo-Suizo Domingo Donati (1866-1925), quien luego de estudiar en la Academia de Brera llegó a nuestro país, en donde trabajó incansablemente. El Palacio Piccaluga es uno de los tesoros que se mantiene en pie y que vale la pena conocer.

MÉXICO, DESTINO ELEGIDO

La belleza natural y su diversidad, su gente, la historia y los atractivos arqueológicos y culturales del país azteca son los principales motivos por los que México fue elegido como destino favorito según una encuesta de Booking.com, que muy bien sabe de tendencias, ya que maneja información de primera mano. La encuesta arrojó que el 48% de los turistas argentinos elige México, el 49% de colombianos y 4 de cada 10 brasileros también lo eligen como destino. Así México se convirtió en el

ADRENALINA EN ALTURA

El tigre se adelanta y se detiene, agazapado salta de improviso tras su pieza. Da un par de giros invertidos en su loca carrera y sale a toda velocidad disparado como un rayo. Todo esto es posible vivirlo en carne propia en Tigris, la montaña rusa más alta de toda Florida, que acaba de inaugurar en Busch Gardens Tampa Bay. Es un juego de acero de triple lanzamiento que garantiza pura adrenalina. Tigris catapulta a los valientes que se suban a través de una gran variedad de giros hacia adelante y hacia atrás, caídas a casi 46 mt de altura y un giro invertido a casi 97 kilómetros por hora. En total son 548 metros de pista para imitar la inigualable agilidad de uno de los felinos más poderosos del Planeta. #soloparavalientes Si te animas a verla:



COMPRAS ONLINE: ¡PROTEGETE!

Es cierto que es muy cómodo comprar por internet, pero es fundamental tener algunos recaudos para no ser estafados. En primer lugar es imprescindible que el dispositivo sobre el que estamos operando tenga antivirus/antimalware/antipishing, además de sus sistema operativo actualizado. Al efectuar compras en sitios seguros, hay que chequear que aparezca un candado verde a la izquierda de la dirección de la página web, y que la URL incluya HTTPS. Evitar el uso de wifi público, en este caso la red 4G del celular es una alternativa segura en caso que no exista una VPN (virtual private network) Todo esto lo sugiere el Grupo Hasar que se encarga, entre otras cosas, de la seguridad virtual. Solo un dato: en el último año las compras on line aumentaron un 4,8% mientras que las compras convencionales retrocedieron alrededor del 11%. Si quieres saber más sobre protección virtual a la hora de comprar, puedes entrar acá:



LA RIVIERA NAYARIT EN PLAN VERDE



La famosa "joya de la Costa del Pacífico" (mexicano) incrementa cada vez más los cuidados a la Madre Tierra, en agradecimiento a ese lugar único recostado sobre 300 km. de costa cristalina. Algunos de los hoteles que impulsan el cuidado son: Imanta Resorts, Grand Velas Riviera Nayarit, Four Seasons Punta Mita y W Punta Mita, quienes emplean diferentes recursos, entre otros: paneles solares, techos verdes, productos de limpieza biodegradables, separación de residuos, compostaje de desechos orgánicos, tratamiento de aguas residuales, luces solares y Leds, autos eléctricos y empleo a la gente del lugar. Un destino súper consciente!

TARIFAS ESPECIALES EN COSTA CRUCEROS

Por U\$S699 por persona el Costa Deliziosa propone recorrer durante 8 días los puertos más legendarios de los mares Adriático y Jónico. Partiendo desde Venecia podés conocer Split, el lugar de rodaje de Game of Thrones, y capital de Croacia. También Kotor, la ciudad medieval más antigua de Montenegro, Katakolon, un pequeño puerto situado sobre el Mar Jónico, la histórica Atenas, y Bari, en el corazón del Adriático. El Costa Diadema propone recorrer los puertos del Mediterráneo (Savona, Marsella, Barcelona, Palma de Mallorca, Cagliari y Civitavecchia) por el mismo valor y cantidad de días (U\$S699 x 8), y el Costa Mediterránea tienta a los pasajeros con los puertos del norte de Europa: Holanda, Bulgaria, Francia, Gran Bretaña y Alemania, por U\$S 1100. Tres programas imperdibles a precios muy razonables.



AEROLÍNEAS ARGENTINAS PREMIADA



La línea aérea de bandera fue distinguida nuevamente en los "Traveler's Choice Awards" que entrega el sitio especializado TripAdvisor, de acuerdo a las calificaciones y opiniones de miles de pasajeros. Este año Aerolíneas resultó ganador en la categoría "Best Major Airline Latin America", que premia a las aerolíneas más grandes de la región. Esta distinción se suma a las tres obtenidas el año pasado en las categorías Mejor Línea Aérea de América Latina, Mejor Clase Business de América Latina, y Mejor Clase Económica de América Latina. Nuestras felicitaciones para los 12.000 empleados que hacen que Aerolíneas se destaque entre otras compañías aéreas de la región.

PEÑÓN DEL ÁGUILA EXPANDE SUS ALAS

La famosa cervecería cordobesa abrió su segundo local en la capital tucumana, pero esta vez en el Barrio Sur, convirtiéndose en la boca número 13 de esta cadena federal que ofrece 14 estilos de cerveza, algunos tan originales como la Cacao Ipa o la Waldbier de frutos rojos (que también se consigue en locales y delicatessen). A diferencia del resto de los locales, éste ofrece servicio "al paso", al mejor estilo norteamericano. Otra novedad es que a la requerida Burger Gourmet se le sumaron otras opciones gastronómicas, panchos gourmet, mini brochettes y postres caseros. A la hora de sentarte puedes elegir entre mesones para compartir y mesas individuales tanto en el interior del local o en la vereda o terraza, ideal para disfrutar de una tardecita tucumana.



GUÍA DEL VINO 2019

Seguidores de Baco no pueden perderse la Guía del Vino Argentino 2019 publicada por Planeta y con ilustración de tapa de Miguel Rep. Es el tercer año consecutivo que la dupla de sommeliers compuesta por Aldo Graziani y Valeria Mortara afilan sus paladares y sus plumas para darnos los mejores consejos a la hora de conocer las etiquetas más destacadas de nuestro país. La guía les llevó un trabajo de cata de 1100 vinos degustados en veintidós sesiones.

Los vinos son clasificados según la zona y sub zona de origen. Además tiene secciones muy ocurrentes, como "Los 40 principales", "Las Gangas" y "Los Populares", donde publican los vinos que se ajustan al rango mejor precio-calidad. Un muy bien libro, no sólo para tener como consulta sino también como un regalo muy esperado para cualquier amante del buen vino.



TAPA

—LA RIOJA—

Elogio de la naturaleza

POR **SANDRA KAN** @50sontour
FOTOS **DIEGO DÍAZ** @cosasdiaz

Paisajes míticos de montaña se completan con lo mejor de la producción vitivinícola y aceitunera para crear un recorrido por caminos que enlazan gran belleza natural donde los protagonistas son los titánicos macizos en Talampaya, séptima maravilla natural en el país. A cada paso la historia natural y la historia del hombre al alcance de la vista.



Foto: Sec. Tur. La Rioja



Foto: Sec. Tur. La Rioja



Visitas guiadas, degustación de variedades, trekking entre vides y olivares, almorzar en los comedores o las Bodegas le dan un condimento especial al recorrido por los **caminos del vino** en la tierra histórica de los caudillos como Ángel Vicente Peñalosa “El Chacho” o Facundo Quiroga, emblemáticas figuras que lucharon por el federalismo en el país.

Hacia el sur de la provincia, por los caminos viñateros, coloridos **pueblos de montaña** hacen de cualquier época del año el momento ideal para disfrutar de la tranquilidad en contacto directo con la naturaleza. Guanchín, Santa Florentina, Sañogasta y Miranda son marco ideal del **ecoturismo** de Chilecito. Ubicada a 1400 msnm. está Guanchín, por la Ruta Provincial N° 15 -recorriendo 18 km. por su pintoresca Cuesta. El silencio se adueña del amanecer y crea un sitio ideal para disfrutar del **turismo de aventura**, a partir de RP 14, pasando por Santa Florentina, Las Talas, Las Higuieritas y siguiendo el cauce del Río Amarillo, que más adelante toma el nombre de El Durazno.

El valle tiene un **clima fresco**, no sólo por la altura sino por la proximidad al nevado. La humedad ambiente y los ríos con aguas permanentes favorecen la vegetación autóctona y la transforman en una zona ideal para el cultivo de **nogales y frutales**, donde membrillos, castañas, ciruelas y duraznos, son utilizados para la elaboración de exquisitos dulces caseros. El bonus son

las **truchas Arcoiris**, una de las especies más cotizadas entre los que saben de pesca.

Cruzamos, en el recorrido, una planicie árida hasta Tambería del Inca, cuyo camino asciende entre jarillas y otros arbustos. En su parte más alta comienza la cuesta de Guanchín, con un sinuoso camino que atraviesa una angosta quebrada pedregosa, con bosques de acacias y algarrobos en las hondonadas, hasta arribar al valle con hermosas vistas, una postal invaluable desde la cuesta. Sobre el final se llega a una **comunidad** donde el cultivo de nogales le otorgan singular belleza y un aroma especial, mientras que el camino que conduce al pueblo forma un delicioso corredor bordeado por membrillares. La abundancia ictícola sobre los ríos cercanos como el Rodado otorga un condimento más.

Santa Florentina es uno de los tantos distritos que componen Chilecito. Empieza a 7km de la cabecera departamental, al pie del Famatina y se alza a unos 1500msnm. Ideal para trekking, los más aventureros pueden encarar caminatas por dos o más días. En la ladera de la montaña existen muchos caminos o senderos alternativos. Los caminos son aptos, también, para la práctica del mountain bike.

La Plaza Museo de la Minería, los Hornos de Fundición, la Estación 2 del Cable Carril declarado Monumento Histórico Nacional son opciones para conocer. La **Ruta de la Producción** es un recorrido



LÁGRIMAS DE CHALLAI

Cuento de las abuelas, la leyenda insiste en que en una de las tribus diaguitas de la región vivía una bella joven llamada Challai (Chaya), tan hermosa que la consideraban homenaje vivo a la Madre Tierra. Hay quien relata que Chaya se enamoró de un colono. Otros dicen que se enamoró de Pujllay, una especie de semidios.

Cuestión que este amor prohibido no pudo concretarse y la niña, desengañada, huyó a las montañas donde toda su tribu salió a buscarla. Antes de que la encontraran, se convirtió en nube y ascendió a los cerros. Por eso cada mes de febrero, ella regresa transformada en rocío para endulzar las flores del cardón, con las lágrimas derramadas por su amor perdido. Pujllay, con su corazón partido, se emborracha y cae en un fogón, donde muere.

En la Fiesta de la Chaya se agradece a la Pachamama su abundancia con un carnaval diferente y entrañable. Como todas esas historias de provincia.



de 50 km. por colonias agrícolas, donde reconocer distintos métodos de cultivo de la vid, desde los más ancestrales hasta los más modernos.

Sañogasta es un poblado al pie de las Sierras del Famatina que se especializa en el cultivo de la nuez. Sus callejuelas, la iglesia de San Sebastián, Monumento Histórico Nacional, los ríos Miranda y Guanchín en el Parque Municipal "Bosquecillos", son parte de este distrito que basa su economía en la producción de nuez, además de plantaciones de vid, frutales y olivos. A la sombra de los álamos y acacias, los fogones permite al visitante disfrutar de la tradicional cocción de carnes y degustar de los mejor de los asados, complementando la jornada con un recorrido a caballo por la sierra.

El último pueblo hacia el oeste es **Miranda**, una gran quebrada emplazada en sentido oeste-este, surcada al norte por la Sierra de Famatina y al sur por la Sierra de Sañogasta. Tierra llana y tierra fértil rodean al sur el Río Miranda, producto del deshielo, y a su alrededor decenas de unidades productivas de nogal, membrillo, durazno y otros frutales. La

comunidad se encuentra a poco de dejar la entrada oeste de Sañogasta, un área de contrastes, por sus formaciones sedimentarias rojizas que contrastan con grandes superficies ocupadas por cardones, pencas, chaguares, jarillas, algarrobos, viscos, talas que habitan muchos animalitos salvajes entre halcones, chinchillones, pumas, etc.

HACIA EL NORTE

El microclima de la Rioja norteña invita al turismo de aventura, religioso y enoturismo. Quizás un impredecible el recorrer la tierra pionera de olivicultura nacional. El llamado "**oro verde**" se remonta a 427 años en la ciudad de Aimogasta y se enarbola detrás de la elaboración del torrontés riojano cuya cepa autóctona permitió posicionarse en el mundo. Allí, entre valles y montañas, aparece el patrimonio histórico y cultural que atesoran monumentos nacionales donde el andar de los primeros dinosaurios del triásico en el Parque Talampaya -cuyo cañón refleja el ocre de sus rocas y se impone cual gigante de 250 millones de años- se incorpora a los

vestigios de antiguas poblaciones locales. El **Parque Geológico Sanagasta** guarda celosamente fósiles de nidadas de dinosaurios y plantas de entre 65 a 95 millones de años.

Las **Termas Santa Teresita – Arauco** tienen propiedades terapéuticas o curativas en plena montaña y proponen en una ecuación perfecta de pasividad y remanso, a tan sólo 106 km de la Capital provincial. Surgentes de aguas dulces y con temperatura de hasta 42°, su ruta escénica natural con microclima en cualquier época del año permite integrarse a los circuitos termales más importantes del país y único.

Camino a Talampaya, a 140 km de la capital riojana sobre RN 150, una serie de bloques sedimentarios se abren paso en el **Parque Provincial "El Chiflón"**, Departamento Independencia. Dos circuitos habilitados permiten al visitante observar restos arqueológicos y geformas desde miradores naturales a través de caminatas guiadas.

Cerca, la **Reserva Natural y Cultural Los Colorados**, a 22 km de Patquía, corazón y derivador de

Las pinturas rupestres de Talampaya demuestran la presencia de habitantes hace miles de años. Cada petroglifo es un misterio que se descubre en la primera Estación del parque.

Volver al Origen

Rojos farallones ocultan una historia de millones de años. Historias de hombres pero, mucho antes, historias de una tierra viva donde los gigantes universales solían pasearse libres de predadores.

El Parque Nacional Talampaya prueba el origen de la vida. Viento y agua dieron forma a cada recodo del paisaje otorgándole caprichosas esculturas naturales fuera de toda escala humana, transformando la vista en ese inmenso desierto rojo con nombres propios como “El Murallón”, “Los Cajones” y “Ciudad Perdida”. Tierras que hace 250 millones de años habitaron los primeros anfibios al emerger de las aguas, donde descansa el lagarto somnoliento, el *Lagosuchus Talampayensis*, uno de los dinosaurios más antiguos del mundo.

El paisaje es único y protagonista. Son 250 km de la capital riojana y 50 de Villa Unión, en el Departamento Felipe Varela. Llegás y te sentís chiquita cuando frente a esta historia geológica declarada **Patrimonio Natural de la Humanidad por la UNESCO** ves que se recrea a escala real un sendero con las especies de dinosaurios que habitaban la zona. Aún pervive la esencia de un pasado originario con sus petroglifos tallados guanacos, pumas y ñandúes, morteros cavados en la roca y utensilios que atesoran los vestigios de las culturas Ciénaga y Diaguita, habitantes durante los siglos III y X.

Bajo el control de **Parques Nacionales**, las excursiones son en vehículos con guías oficiales. El Cañón de Talampaya forma parte de la región del Valle del Bermejo, cerca de Villa Unión y Pagancillo, lugares de tranquilidad y remanso. Muy cerca en el Departamento Coronel Felipe Varela está la casa natal del caudillo que como otras grandes casonas están construidas en adobe o barro, con aljibes y grandes galerías, partes también de la historia nacional.

Remitiendo al Período Triásico y a lo largo de una senda de 230 metros inicia un circuito que, por orden cronológico, recrea las especies de **dinosaurios** que habitaban la zona. Las réplicas a escala natural están dispuestas de manera que enseñan las características

de la flora y fauna. Primero los arcosaurios, anteriores a los dinos, que fueron quienes habitaron la formación llamada Los Chañares.

En el **Cañón de Talampaya**, el recorrido inicia en el Río Seco

Talampaya, donde bajás y disfrutás de enormes paredones rojizos de 150 metros. En la primera estación llamada Petroglifos, descubris nuestros antepasados prehistóricos en los grabados de piedra y en los morteros de piedra. La segunda estación, El Jardín Botánico es un bosque representativo de la ecoregión del monte, hasta llegar a la Chimenea, una geoforma tubular de 150 metros donde se escucha el “eco de Talampaya”. La tercera parada es La Catedral Gótica, en la pared sur del Cañón. Un inmenso muro vertical de piedra que simula las torres de una catedral gótica. La última estación, El Monje, está rodeada por piedras erosionadas de 40 m. y el Cañón Cajones de Shimpa, es una excursión alternativa de 3 horas.

A la altura de La Catedral se desvía el camino unos 6 km para acceder a un poblado de Algarrobos donde el Cañón no supera los siete metros de ancho y los paredones rondan los 80 metros. Siempre acompañados por un guía, se puede ir en bicicleta o caminar por el parque triásico llamado “Quebrada de Don Eduardo”. A cielo abierto hay **grabados antropomorfos, zoomorfos y geométricos** que expresan una fusión armónica entre naturaleza y cultura. El

Parque Nacional, preserva una importante riqueza arqueológica. Los primeros hombres entre los años 640 (a.C.) y 1.180 (d.C.), utilizaban cuevas y aleros como viviendas, depósitos y enterratorios. Entre los grabados concretos se destacan particularmente las figuras de guanacos, en los que se puede diferenciar un período temprano y otro tardío. Descubrir el pasado emociona. La vista del gigante de piedra queda en la retina para siempre.

Sandra

rutas en la provincia, se encuentra un recorrido con el rojo intenso de su tierra y murallas, donde el arte rupestre plasmado en símbolos y signos es muestra fiel de la cultura de los Capayanes, de más de mil años. El **Sitio Arqueológico de Hualco** en San Blas de Los Sauces, es una ciudad de piedra construida hace un milenio y conserva la magia de tiempos ancestrales. Turistas, arqueólogos y científicos reviven en Un Viaje a los Orígenes, el legado histórico en el extremo norte de las Sierras del Velasco, un combo inolvidable que ofrece en su recorrido la mítica RN40.

EL AGUA COMO PROTAGONISTA

La **Reserva Provincial Laguna Brava – Vinchina** está en zona cordillerana, enclavada a 4300 mts. Sobre el nivel del mar, y es uno de los rincones más espectaculares no sólo de la Rioja sino en Argentina, debido a la riqueza y belleza multicolor que se conjuga con historia, flora y fauna puneña. En su recorrido de montañas que superan los 4 mil y 5 mil metros, más volcanes por sobre los 6 mil, le otorgan una belleza absoluta reforzada por los colores andinos. Centenares de flamencos rosados multiplican su silueta invertida en éstas aguas salobres, que además sirven a otros tantos animales salvajes como guanacos, vicuñas, pumas y aves migratorias que, en busca de alimento, también regresan en cada primavera para procrear.

EL REY DEL CIELO

Quebrada de los Cóndores en el Departamento Ángel Vicente Peñaloza, es la Reserva natural en Sierras de los Quinteros, conocida como “Llanos Riojanos”, al sur de la provincia. Cual centinelas y vigías del aire, el cóndor andino sobrevuela por encima de sus dormideros, inigualable experiencia que permite al visitante disfrutar desde miradores naturales, sobre un magnífico valle que recuerda lo maravilloso de la creación. Es uno de los sitios más visitados, debido a las múltiples actividades para realizar en familia, eco aventura, senderismo, trekking, cabalgatas o simplemente un lugar para el relax y disfrute del silencio y la tranquilidad.

Decenas de rincones ocreos, rojos, verdes, colorean una de las provincias argentinas más misteriosas del país. Pero es al momento de **compartir un día con su gente** que uno encuentra la dimensión del descubrimiento del otro. De esa pasión por conocer y comprender la vida cotidiana de aquellos que elegimos visitar en cada viaje.

Y este viaje es de los que perduran en la memoria e invitan a regresar por más.

+INFO

Foto: Sec. Tur. La Rioja



El arte de fotografiar cóndores se hace realidad en la Quebrada, hasta donde caminar unos cuántos kilómetros hasta la cima para verlos volar en libertad.

LA RUTA DEL ORO VERDE

A casi toda la gente que conozco le gustan las aceitunas. Las riojanas son especialmente carnosas y sabrosas. Y han mejorado con los años y el cuidado de las cosechas. La embajadora olivícola de variedad **Arauco** se encuentra a tan sólo 130 km de la capital provincial, donde la ciudad de **Aimogasta** alberga a la mayoría de las empresas elaboradoras de aceite de oliva, aceitunas en salmuera, rellenas, pasta, y el complemento de productos de cosmetología con una excelente aceptación en el mercado regional y nacional. Esta variedad conocida internacionalmente, bendecida por un clima favorable, se desarrolló en los alrededores de la cabecera departamental. Fácilmente reconocible por su gran tamaño y un sabor peculiar, se las cosecha verdes o maduras **-negras-**, para llevarlas a la mesa, o bien hacer conservas, pasas, salmuera o aceite de oliva.

Esta ciudad, con algo de más de quince mil habitantes, además de tener a las plantaciones de olivos como su industria fundamental invita a conocer como es el **cultivo de la aceituna**. Pero no "cualquier aceituna", sino una variedad única y conocida ya en el mundo.

La producción riojana, pionera a nivel nacional, se

vende en todo el país y los principales compradores son **Brasil y Estados Unidos**, mientras continúa expandiéndose en el mercado internacional. Además de las grandes agroaceituneras como Nucete y El Matucho, Hilal Hermanos, es el legado de un **emprendimiento familiar** que produce aceite de oliva extra virgen, a través de un método de extracción artesanal. Un gran molino de piedra realiza la molienda y la prensada en frío, donde el perfume frutado que se advierte a la entrada, bien adentro se transforma en explosión. Una copita para probar y todo ese estallido sensorial se traslada a la intensidad sutil de la nariz que se suaviza en la boca.

Por los alrededores se puede visitar **El Bañado de los Pantanos**, antiguo asentamiento indígena convertido hoy en un oasis productivo con plantaciones de jojoba y algunas aromáticas. También el famoso peñasco conocido como **El Señor de la Peña**, sede para una de las fiestas religiosas más importantes de la Provincia, la **Pasión de Cristo**: miles de peregrinos se congregan a agradecer y renovar su fe al pie de una enorme roca tallada sabiamente por la naturaleza con fuerte perfil similar al humano.



#RICORICO

Carnosas, en salmuera, hechas pasta o rellenas, el plato de aceitunas es el inicio de cualquier picada por esta región productiva. Infaltables para una salsa en platos gourmet o al momento de tentarse y comprar en los diferentes establecimientos, alimentan al pueblo fenicio, árabe y romano desde hace siglos. Arauco, Chilecito y Capital es el trípode productivo olivarero donde se asienta la mayor superficie implantada, 27.000 hectáreas que transforman la región con el aroma de este oro verde.



Udpinango por su parte, es una pequeña localidad ubicada a 18 kilómetros de la cabecera departamental, donde se encuentra una iglesia centenaria en ruinas que justifica una visita y que venera a la Sagrada Familia. Originaria de 1788, fue construida en barro amasado. En esta comunidad se goza de un clima excepcional que lo hace propicio para su disfrute durante todo el año, mientras la serenidad característica del lugar permite el descanso perfecto. En su límite se levanta como centinela de sus encantos el **Cerro Templeque** y también el **Puntayaco**. Otro de los sitios histórico en los alrededores es el fuerte español **El Pantano** –del que solo quedan unos rastros–, construido en 1635 durante el gran levantamiento calchaquí que enfrentó seriamente a los españoles.

En esta ruta, **Termas de Santa Teresita**, a tan sólo 37 km desde Aimogasta, ofrece aguas surgentes son una temperatura cercana a los 42°, produciendo en los bañistas efectos hidroterapéuticos múltiples, estimulando y exaltando las defensas del organismo que reactiva el metabolismo retardado y que incide directamente en dolencias como reumatismo, ciática, gota, entre otras.

UNA PLANTA CON HISTORIA

Relatos históricos aseguran que una pequeña muestra de este árbol fue salvado de la tala masiva ordenada en toda América por el Rey Español Carlos III, en el siglo XVIII, ya que celosamente se anoticiaban de la rápida multiplicación de sus plantas y la excelencia de sus productos del varietal araucu. Celosos de la posibilidad de que en América naciera la competencia a la antigua y famosa producción de olivos de España, se ordenó la destruc-

ción de los primeros cultivos en La Rioja. Según la narración, la única plantita que logró sobrevivir fue tapada por una batea que doña Expectación Fuente de Ávila utilizó como protección. A partir de esa pequeña planta volvió a esparcirse la olivicultura no sólo aquí, sino que también se llevaron estacas a Chile y Perú, justificando el atributo conferido por Decreto Nacional como "Padre de la Olivicultura" en 1946, mientras era declarado Monumento Histórico Nacional en 1980.



POR LOS VIÑEDOS EN DOS RUEDAS

La Bodega Valle de La Puerta abre sus tranqueras a los visitantes para recorrer sus viñedos y plantaciones de olivos en bicicleta. Un programón que también se puede hacer en auto.

Hay que viajar sólo 1200 km. desde Buenos Aires para transportarse a un paisaje de ensueño y a otro mundo (literalmente). En el Valle de Famatina, en La Rioja, a 1200 mt. de altura está una de las bodegas más modernas y tecnológicamente avanzadas de Argentina, **Bodega Valle de La Puerta**. Sus inicios de producción datan de 2002, pero casi una década antes ya habían sido plantadas las vides en sus 150 hectáreas, y también los olivos sobre una superficie de 770 hectáreas. Todo esto se puede recorrer de lunes a viernes a las 10, 12 y 14 hs., horarios de las visitas guiadas desde la entrada del establecimiento (previa reserva).

Bodegas Valle de La Puerta tiene una superficie total de 4000 hectáreas y está situada en tierra donde habitaban los **Diaguitas**, aquí está Ichanka, la aldea donde el pueblo originario se abastecía de agua, y cuyo manantial fue redescubierto ya en nuestra época gracias a que los cóndores sobrevolaban insistentemente la zona como buscando algo... Ichanka significa Agua del Cóndor. La bicicleteada entre vides y olivos se hace custodiada por las sierras de Velasco y Famatina, que se



desprenden como hermanas menores de la majestuosa Cordillera de los Andes. Es un valle único con un **microclima especial**, días de verano calurosos y secos, y noches frías en donde para dormir hace falta taparse con una manta. La diferencia de temperatura entre el sol y la luna llega a ser de 20°. Estas condiciones especiales se combinan con un suelo de muy buen drenaje que asegura condiciones inigualables para el crecimiento de uvas y aceitunas. Y esto hemos venido a conocer y a probar. Aquí se obtienen uno de los mejores Bonardas del país, además de Malbec, Cabernet Sauvignon, Syrah y Torrontés, en cualquiera de sus líneas: La Puerta Alta, La Puerta Reserva y La Puerta Gran Reserva. La diferencia radica en la calidad de uvas y el guardado en tanques de acero inoxidable o en barricas de roble Francés y Americano. Porque el mundo de vinos está lleno de escalas, colores y sus aromas. El mundo del vino es infinito y variable porque la materia prima sale de la tierra. Es cierto que la inteligencia humana puede hacer mucho, pero la última palabra la tienen el clima y la Pachamama, esto bien lo sabían los Diaguitas...

A LA HORA DE ELEGIR EN BODEGA VALLE DE LA PUERTA

LA PUERTA ALTA

Maceración en tanques de acero inoxidable. Los tintos tienen el corte final con vinos Reserva (criado en barricas de roble Francés y Americano por 6 meses).



• **Torrontés:** Un vino fresco, color amarillo verdoso. Aroma a jazmín y madre selva con notas cítricas.



• **Malbec:** color rojo rubí brillante. Aromas a frutos rojos con un toque de moca y vainilla.



• **Bonarda:** color rojo profundo y aroma intenso de ciruelas maduras con notas florales a violetas.



• **Malbec Bonarda:** Color negro rojizo con tonos violetas. Aroma a ciruelas y frutos del bosque.

LA PUERTA GRAN RESERVA

Producción limitada, solo se elabora con las mejores cosechas. El 100% del vino es criado durante 12 meses en barricas nuevas de roble Francés y Americano. Una vez embotellado es guardado en bodega otros 12 meses para alcanzar la madurez.



• **Malbec-Bonarda-Syrah Blend:** de gran concentración. Acento de frutos rojos con notas de vainilla y chocolate.



• **Bonarda Single Vineyard:** color intenso casi negro con reflejos violetas. Aroma a flores, frutos rojos, especias y vainilla, y notas tostadas.



• **Cabernet Sauvignon-Merlot Blend:** Aromas a grosella y cereza, combinado con moca y un toque de hierbas.

LA PUERTA RESERVA

30% del vino es criado por seis meses en barricas de roble Francés y Americano. El 70% restante es almacenado en tanques de acero inoxidable.



• **Malbec:** color rojo intenso y brillantes con tonos violáceos. Aroma de frutos rojos con notas tostadas.



• **Bonarda:** color rojo oscuro con reflejos violetas y aroma a ciruelas maduras.



• **Cabernet Sauvignon:** color rojo rubí intenso con aroma a frutos rojos maduros y notas picantes.



SABOR ÚNICO

El Torrontés Riojano tiene características organolépticas únicas, por su origen de cruzamiento genético de cepas de la uva negra y moscatel de Alejandría incorporadas durante la colonia. 7.455,18 ha. le permiten ser la mayor productora de vinos orgánicos del país, con 700 ha. de viñedos certificados con 2.144 ha. sólo de torrontés.



+INFO

ahora
todos
pueden
volar

Jujuy
Salta
Tucumán
Río Hondo
Mendoza
Córdoba

Buenos
Aires

AEP

Destinos
de Verano
Punta del Este
Mar del Plata

Bariloche
Puerto
Madryn

Comodoro
Rivadavia

la mejor
tarifa
siempre.

call center
0810 777 2633

andesonline.com

andes
líneas aéreas

Via Rondine

H O S T E R I A



EL LUGAR QUE SOÑÁS
USHUAIA



Viel 2021 Caba. O hirigoyen 797 - Ushuahia | Argentina

<http://viarondine.com.ar>

info@viarondine.com.ar

50 PASTILLAS

¡CHAU ANTEOJOS!



La ciencia avanza en todas las áreas y uno de los nuevos inventos son unas lentes que permiten corregir la presbicia además de miopía y astigmatismo, liberándonos definitivamente del uso de anteojos. Se trata de las lentes intraoculares IPCL Presbyopic, recomendados para pacientes a partir de los 40/45 años. Se colocan mediante una intervención que dura menos de 5 minutos, entre el iris y el cristalino. Es una técnica reversible, no altera ningún tejido del ojo, e inclusive se pueden quitar sin inconvenientes. Son 100% adaptadas a las medidas del ojo de cada paciente. Se vienen implantando con éxito en Japón y en España. En Argentina lo realiza la Clínica de Ojos del Dr. Nano.



BLOQUEO EFECTIVO

Hace poco tiempo salió al mercado un bloqueador de carbohidratos llamado Carb Blocker, es de venta libre y se puede conseguir en farmacias. Se trata de un suplemento dietario a base de poroto blanco y magnesio que tiene resultados mágicos en nuestro organismo y en nuestra salud.



Carb Blocker reduce el aporte de calorías de los alimentos que ingerimos, transforma la grasa acumulada en energía, disminuye la absorción de carbohidratos, controla los niveles de azúcar en sangre y evita la acumulación de grasas aumentando así la sensibilidad a la insulina. Los encargados de hacer magia son la Phaseolamina un principio activo del poroto blanco que actúa como inhibidor de la enzima que elabora el cuerpo para asimilar los carbohidratos. El otro componente mágico es el magnesio que contribuye a una menor producción de insulina por parte del páncreas previniendo la formación de grasas. ¡Atención! que no es apto para niños ni embarazadas, y te recomendamos antes de empezar a tomarlo consultar a tu médico de cabecera.

AVON ES ACCIÓN

La Fundación Avon cumplió 20 años de Compromiso Federal con las mujeres, y por eso festejó en Cipolletti (Río Negro) con varias acciones. Donó \$500.000 para el Equipamiento de un Hogar de Protección Integral para mujeres y realizó cerca de 200 mamografías gratuitas a mujeres sin acceso al estudio con su mamógrafo móvil. Además durante 2018 y lo que va de 2019 donó \$3.2

millones a hogares de San Luis, Salta y Hurlingham (Bs.As.) para invertir en infraestructura y capacitar a los equipos que ayudan a las mujeres a superar situaciones de violencia doméstica. Todo esto es en el marco de un programa mundial de Avon destinado a brindar apoyo a mujeres en situaciones de violencia de género en cuatro países: Rumania, Inglaterra, Sudáfrica y Argentina.

LA CLAVE ES LA ORGANIZACIÓN

Pronokal Group pone el acento seriamente en el cuidado de la salud integral, por eso nos acerca algunos tips ideales para todas las personas que por cuestiones laborales almuerzan fuera de su casa. Los consejos son muy sencillos y por eso mismo muchas veces no los tenemos en cuenta.

- 1) Preparar la vianda la noche anterior para hacerlo correctamente y no en la corrida matinal.
- 2) Una vianda equilibrada tiene que tener, una proteína (carne, pollo, atún, huevos, quesos, frutos secos), verduras frescas o cocidas (deben ocupar la mitad del recipiente), y legumbres.

3) Si se prepara con verduras o legumbres en lata, hay que lavarlas muy bien para quitarles sales agregadas.

4) Fundamental guardar la vianda en la heladera de la oficina y condimentar en el momento.

5) Acostumbrarse a tener a mano colaciones saludables (fruta, frutos secos, granola, yogurt, huevo duro, etc.).

6) Siempre, siempre tener una botella de agua sobre el escritorio para cuando tenemos ganas de ese "no sé qué", tomar agua en vez de recurrir a la heladera.



SOLUCIONES FÁCILES PARA ESTORBOS COTIDIANOS

Desde sus principios, Just fue creada para liberar la excelencia de la naturaleza -y sus poderes restauradores- buscando llegar a miles de personas alrededor del mundo. Los productos Just se basan en recetas de bienestar que utilizan prácticas ancestrales con hierbas medicinales para atender necesidades cotidianas. En el corazón de cada una de sus fórmulas se encuentran los poderes restauradores de plantas oriundas de los Alpes Suizos con potentes componentes activos que brindan propiedades de bienestar y belleza extraordinarias. Ahora nos acerca una Guía de Recetas para aplicar en nuestras casas u oficinas en base a sus reconocidos aceites esenciales.

- **Repelente natural** para insectos, diluir 20 gotas de Just en una taza de aceite neutro de girasol o uva, y una taza y media de agua purificada. Mezclar bien y vaporizar donde sea necesario. Para hormigas, aceite de menta. Para cucarachas, aceite de limón, bergamota o naranja, y para garrapatas, aceite de limón o eucalipto. Inclusive se puede rociar sobre la piel.

- **Para absorber el olor a humedad** de los ambientes, interior de placares o bajo mesadas, poner una taza de sal gruesa en un recipiente abierto (bowl) y agregarle 10 gotas de aceite esencial de lavanda y mezclar con una cuchara de metal.

- **Para recipientes pegajosos**, colocar una cucharada de aceite de cocina con 10 gotas de aceite Just cítrico (el que nos guste), verter la mezcla en el envase pegajoso y dejar actuar 5 minutos. Luego frotar la superficie con un algodón o un trapito.



—CAÓTICA Y ENIGMÁTICA—

EL CAIRO

POR LILIÁN LOGARZO
@lilianlogarzo

Llegar a El Cairo no se compara con el arribo a cualquier otra ciudad. El vértigo y la adrenalina obligan a respirar buscando calma. Y que el arribo sea en un día claro y despejado tiene su recompensa, desde lo alto podemos ver el serpenteante Nilo y la ciudad... caótica, abigarrada, mágica. El tránsito es un tema en sí mismo. ¡Olvídense de respetar semáforos, cruzar con

tranquilidad o distraerse por un segundo! Esquivar autos es todo un deporte, los autos frenan a escasos centímetros con un bocinazo estrepitoso, la gente brota literalmente de todas partes, hay muchedumbre por todas partes. Quizá la mejor opción el primer día en esta ciudad es sentarse en uno de los tantos bares a tomar un rico té y fumar una shisha de manzana, la clásica. Y relajar... Y observar...



MERCADO DE KHAN EL KHALILI

Considerado el bazar más antiguo del mundo, van a encontrar "casi de todo", desde especias, figuras, souvenirs, collares, pulseras, joyas, comida, ropa,... pasear por allí es como sumergirte en un laberinto. Una sucesión de colores, aromas a especias, sonidos, hombres arrastrando carritos cargadísimos, mujeres con fardos en la cabeza, la marea de gente es incesante y agobiante, y nada más entrar en cualquier negocio para que inmediatamente te ofrezcan té de mente o jengibre pero muuuuy dulce!!! Extremadamente dulce!!!

Como decía... los sonidos se mezclan, se entretajan, se confunden, se unen y se enlazan. Voces, ruidos, cantos, música... Es un viaje al pasado, coloridas telas visten los techos, chucherías abarrotan las paredes, vasitos, tazas, teteras, sahumerios, lámparas, alfombras, mantas, espadas, cajitas de madre perla (centenares!!!!) de todo tamaño y forma, colgantes, candelabros, joyas, cristales, perfumeros, esencias, aceites, éxtasis para los sentidos.

Y una sugerencia: importantísimo afilar las dotes de regateo ya que es básico para no arruinarte. En serio, nunca paguen lo que les piden, porque ellos siempre arrancan de un precio que normalmente es el triple aproximadamente del valor real.



LAS PIRÁMIDES DE GIZA: KEOPS, KEFRÉN Y MICERINO

Cuatro mil años de antigüedad allí mismo, frente a mis ojos. Uno no sabe si reír, llorar, gritar o guardar silencio de tanta emoción que invade el alma.

Es transportarte al mundo de los faraones, poderoso, magnífico, monumental. Y es comprender que fueron concebidas para preparar su "pasaje" al otro mundo, para convertirse en dioses en la otra vida, como parte de un ritual que los guiaría a completar su destino más allá de la muerte. Y como si con ellas no alcanzara para dejarte boquiabierto, La Esfinge, bella, elegante, esbelta, con 20 metros de altura, vigila solemne todo el complejo.

El arte funerario en el interior de las pirámides muestra imágenes de la vida cotidiana del antiguo Egipto, granjeros, carpinteros, pescadores y escenas de rituales religiosos.

Si bien se puede realizar esta visita en forma individual y libre, es aconsejable hacerlo en un tour con un guía especializado, para no perderte detalle. Y es especialmente impactante el show de luz y sonido que se realiza diariamente, por la noche, relatando la historia de las pirámides a través de la voz de un relator que simula emanar de la Gran Esfinge. Muy recomendable!

Lámpara colgante de la Mezquita de Muhammad Ali.





PLAZA TAHRIR

Es el punto neurálgico de la ciudad, la Plaza de la Liberación, donde van a ir cuando visiten el Museo Egipcio, que está sobre uno de sus lados.

Es un punto perfecto para comenzar una visita a pie de la ciudad. Llegar en vehículo puede llegar a ser caótico (adjetivo que se repite una y otra vez en cada sitio que mencionemos), y a pie... peor aún. Esquivando coches y muchedumbre!

Esta plaza la hemos visto infinidad de veces en las noticias, ya que ha sido y es escenario de multitudinarias manifestaciones, como en las protestas del 2011, que reunieron a más de un millón de personas y culminaron con la dimisión del entonces presidente Mubarak.

Museo Egipcio de El Cairo, parada indispensable para cualquier fanático de la historia antigua.



SU GENTE

Las apariencias engañan. Y todo preconceito que tengas antes de llegar a este increíble país, déjalo ir. La gente aquí es amable, amorosa, cálida, dispuesta, sonriente. Claro que habrá algún que otro "descarriado" como en todos lados, pero te sorprenderán con su aire de comunidad, llamándose entre sí hermanos y así viven, con respeto y honra. No sentirán en ningún momento temor o agresividad, se esfuerzan porque disfrutes con alegría la belleza de su país.

Claro que no puedo menos que advertirles el tema del "acoso" que van a ver y sufrir por parte de los locales, por lo general, niños o adolescentes, para comprar souvenirs, montarte en camello o hasta pedirte una propina por nada... escena que se repite en todo Medio Oriente pero aquí, quizás, es un poco más "intensa".

Dicho esto, si te decides a visitarlo, volverás de Egipto con el corazón plétorico de felicidad, sorprendido seguramente, y repleto de imágenes bellas, de miradas profundas, de aventuras, de sabores, de sonidos, y de un encuentro contigo mismo único, intenso y perdurable.





No podés irte de la ciudad sin probar el kushari, el babaganoush y las kofta.



LA COMIDA

Una obligación que comienza apenas poner el pie en la ciudad. Exquisita comida, muy especiada, muy oriental, muy rica! La oferta es extensa, una profusión de deliciosos platos que encontrarán por doquier; más allá del **shawarma**, **sambousek** de queso (rollo de masa phila con deliciosa mezcla de quesos), **tabule**, **babaganoush** (puré de berenjenas con ajo), **fatta** (una especie de pastel gratinado de pollo o carne con capas de pan remojado, arroz y cubierto con yoghurt con nueces y papas), **kebab** (pinchos de cordero) y tantos más.

Ah, un detalle. Si ven en algún menú **Hamama mashwi** ojo! no creo que les guste. Se trata de una paloma asada, rellena con arroz, pimienta negra, hígado y mollejas, entre otros tantos ingredientes. Sí muy ricas las **kufta**, son albóndigas de carne

de cordero picada en forma alargada, aderezada con especias que se asan a la brasa. Se acompaña con **pilau**, que es arroz con verduras cocidas.

Un plato un tanto raro es el **kushari**, y digo raro porque se trata de un surtido de pastas servido en forma de capas superpuestas con arroz, cebolla tostada y lentejas con salsa de tomate y picante.

El **mashi** consiste en hojas de parra rellenas de arroz con verduras y tomate. Si bien el nombre significa en español hojas de parra, también se aplica a otras verduras rellenas como calabacín, berenjenas y pimientos verdes.

Y si llegan en invierno, no dejen de probar las **sopas**, que son sustanciosas y muy sabrosas.

En cuanto a los **postres**, son tan dulces como los de todo Medio Oriente. Mucho almíbar, masa phila, frutos secos, miel y coco.



CÓMO LLEGAR

Claro que no tenemos vuelos directos, se puede llegar vía un punto de Europa (Madrid, Barcelona, Lisboa u otra capital), o vía Estambul. Las tarifas dependen de la fecha y de las ofertas que aparecen a diario, sobre todo últimamente.

CUÁNDO VIAJAR

Desde mediados de marzo a mediados de mayo y desde mediados de septiembre hasta mediados de noviembre

ALOJAMIENTO

Hoteles en El Cairo: desde US\$80 en adelante.

EXCURSIONES

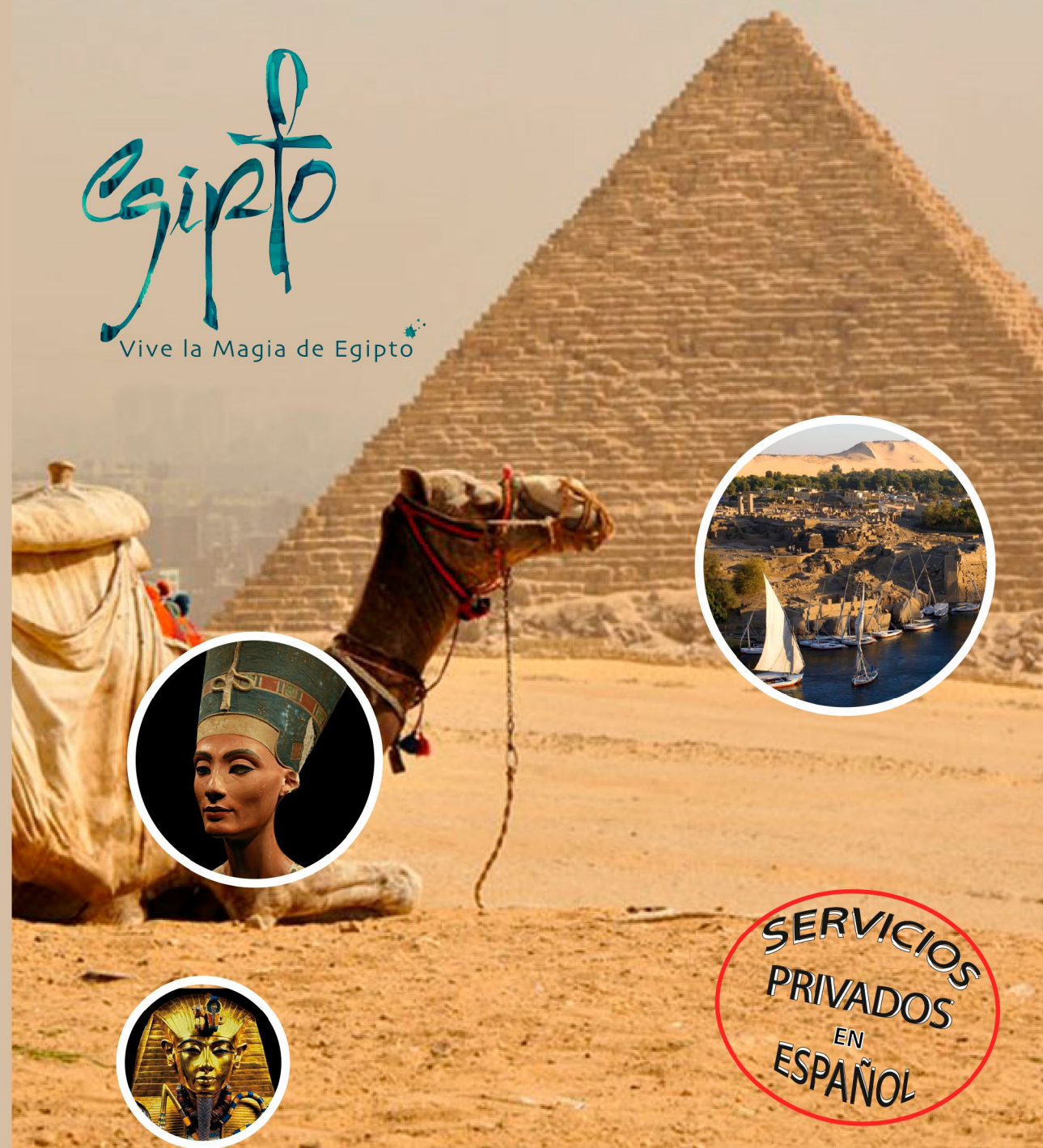
- Con guía en español:
- Pirámides de Giza y Museo Egipcio US\$40.
 - Espectáculo de Luz y Sonido US\$25.
 - Alejandría US\$85.

+ INFO

Agradecemos a Carlos Lascano y Ricardo Pesce por aportarnos sus fotos tomadas en uno de los safaris que organiza el Chino Albertoni.

Egipto

Vive la Magia de Egipto



SERVICIOS
PRIVADOS
EN
ESPAÑOL

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



COMO EN CASA



El piso de Jimi Hendrix en Mayfair, Londres

LOS HOGARES DE LA MÚSICA

POR **FRANK BLUMETTI**
@frankblumetti

“Nuestra casa, en el medio de nuestra calle,
nuestra casa tiene una multitud,
Siempre está pasando algo y usualmente
es muy ruidosa...”

Esta clásica canción de los británicos Madness es solo un botón de muestra para comprobar una gran verdad: podrán desnudar el alma en sus canciones, pero pocas cosas revelan más acerca de la esencia de los músicos que el lugar donde eligen sacarse los zapatos, colgar el abrigo y relajarse, o bien aquel lugar donde les tocó crecer, ya fuere humilde o lujoso.

En general, la vida de un músico suele acarrear mucho tiempo fuera de casa, viajando tanto en aviones como en micros de gira y conociendo todo tipo de hoteles. En tal sentido, no resulta sorpresivo que muchos artistas busquen algo que les resulte al mismo tiempo agradable y particular al volver al hogar. Decoradas con estilo (o no), arte inspirador, lugares para relajarse y un montón de guitarras, pianos y otros instrumentos aptos para sesiones improvisadas, muchas de estas casas suelen

dar en la tecla y demuestran que algunos músicos no sólo tienen buen oído, sino también un gran ojo...

De cara a tu próximo viaje, desde humildes granjas hasta mansiones grandiosas, desde compositores clásicos hasta estrellas de rock psicodélicas, te mostramos a continuación una **docena casas de músicos famosos que podés visitar** –y disfrutar– en persona, tanto en Argentina como en el extranjero.



EL DEPARTAMENTO DE MOZART EN VIENA

En el corazón del casco antiguo de Viena, en la calle Domgasse 5, el museo Mozarthaus es un ejemplo estelar de la arquitectura barroca del siglo XVII. Alberga el último apartamento vienés del legendario compositor en el que vivió desde 1784 hasta 1787. La renovación completa del edificio se completó en 2006, lo que devolvió al "apartamento más elegante y caro" de Mozart a su antiguo esplendor. Mozart y su familia vivieron aquí desde 1784 hasta 1787, tiempo durante el cual escribió la mundialmente famosa ópera "Le Nozze di Figaro" y

MENDIPS, LA CASA DE LA INFANCIA DE JOHN LENNON

Créase o no, los Beatles no siempre vivieron en un submarino amarillo. El álbum de John Lennon "Menlove Ave." de 1986 obtuvo su nombre del hogar de la infancia de John, sito en el n° 251 de la Menlove Avenue, en la británica Liverpool. La casa, apodada Mendips, pertenecía a su amada tía Mimi y a su esposo George Smith. La pareja se llevó a John a la edad de cinco años, y él permaneció allí hasta los 22 años. La casa es un buen ejemplo de vivienda pareada de los años 50, mantenida con amor por la tía Mimi. Hoy podés ver la casa y el jardín tal como eran cuando John habitaba aquí: limpio y ordenado pero acogedor, y lugar obligado de peregrinación de todo fan de los Fab Four que se precie. Hay 4 tours por día (10, 11 y 14 hs.) que duran aproximadamente 2 horas y media, siempre saliendo del hotel Jurys Inn. Los precios van desde las £15.50 hasta las £31.



LA CASA DE BOB MARLEY EN KINGSTON

El número 56 de la calle Hope Road fue adquirido en 1975 por la superestrella del reggae Bob Marley, cuando firmó un contrato de grabación con el sello Island Records. Además de albergar los estudios Tuff Gong (hoy en 220 Marcus Garvey Drive), la propiedad colonial del siglo XIX en Kingston fue el escenario de un famoso atentado contra la vida de Marley en 1976 (!). La casa fue el hogar de Marley hasta el fin de sus días, en 1981; seis años después, su esposa Rita la convirtió en un museo que por supuesto se puede visitar. Aquí se exhiben los tesoros personales de Marley. La propiedad también cuenta con un teatro para 80 personas bien equipado, una galería fotográfica, una disquería y una tienda de souvenirs y regalos, además del One Love Café, ideal para relajarse degustando jugos y cosas ricas después del recorrido. Los tours son de 9.30 a 16 hs. con diversas opciones entre los US\$20 y US\$40.



LA CASA NATAL DE CHOPIN

Los franceses podrían reclamarlo como héroe musical por adopción, pero lo cierto es que durante los primeros meses de su vida, la familia del compositor polaco Fryderyk Franciszek Chopin vivía en un anexo en la finca del Conde Skarbek en Żelazowa Wola, pueblito situado a 52 km al oeste de Varsovia, donde luego se mudaría el artista. La vivienda de madera original de Skarbek estaba en ruinas a fines del siglo XIX, pero se llevó a cabo un trabajo progresivo para reconstruir la estructura y el aspecto de la antigua casa encabezado por el arquitecto polaco Franciszek Krzywda-Polkowski. Hoy en día se pueden apreciar muebles de época, retratos de familia y fotos que recuerdan el ambiente original de la casa. Desde la primavera hasta el otoño, se realizan conciertos en el jardín para todos los visitantes que quieren escuchar la música del compositor más inspirado de la época romántica del siglo 19. Cada año, "La pequeña casa de Chopin" se convierte en un lugar muy visitado tanto por artistas como por turistas. Alrededor de la casa hay un espléndido parque, creado en el período de entreguerras y con unas 500 especies de árboles y arbustos. En el parque hay tres monumentos de Fryderyk Chopin, así como un obelisco del compositor. Los precios varían, pero hay un dato a tener en cuenta: los miércoles la entrada es libre y gratuita.

LA CASA DE LA INFANCIA DE JOHNNY CASH

La colonia Dyess en Arkansas fue una iniciativa del programa New Deal de la década de 1930 para ayudar a las familias pobres después de la Gran Depresión. La familia de Johnny Cash estuvo entre las 500 que se beneficiaron del plan, y hoy es posible visitar la colonia recientemente restaurada y la casa de la infancia del célebre cantante rock-folk-country estadounidense. El centro de visitantes, ubicado en Colony Circle, en el antiguo emplazamiento del teatro y la tienda pop, es la primera parada. Incluye una tienda de regalos, video de orientación y exhibiciones. El vecino edificio de administración alberga muestras relacionadas con el establecimiento de la colonia, el estilo de vida de los colonos y el impacto que el hecho de crecer en Dyess tuvo en Johnny Cash y su



música. Desde Colony Circle, los visitantes son llevados a la Johnny Cash Boyhood Home, a menos de dos millas del Centro Colony, una muy sencilla granja de una sola planta. La casa está amueblada tal como cuando la familia Cash vivía allí, con decoración basada en recuerdos familiares. Los recorridos se hacen de 9 a 15 hs, de lunes a sábado, y el precio de la entrada es de US\$10.



LA ÚLTIMA CASA DE LUCA PRODAN

Hace treinta años, el popular Luca Prodan, cantante de los inclasificables Sumo, falleció en un caserón que funcionaba como conventillo ubicado en Adolfo Alsina 451, en el barrio de San Telmo. El artista murió en la habitación que ocupaba su novia de aquel entonces, justo encima del cuarto en el que él vivía en esa misma casa, víctima de una sobredosis o posiblemente una cirrosis galopante (nunca se pudo determinar a ciencia cierta). El mito sigue con vida en el mismo lugar donde dejó este mundo, gracias a un bar cultural llamado "Lo De Luca" en el que puede escucharse su música. La casa (declarada de interés cultural en 2007) sufrió el "vandalismo" de los empleados de la "brigada antigraffitis" del Ministerio de Ambiente y Espacio Público, quienes por error borraron 30 años de mensajes escritos en la puerta de la casa (!). Aún así, permanece intacto el patio, la escalera que conduce a la terraza y a las habitaciones; dicha escalera está bloqueada y por ende, la entrada a la última habitación de Luca.

EL PISO DE JIMI HENDRIX EN MAYFAIR, LONDRES

Entre 1968 y 1969, el talentoso as de la guitarra Jimi Hendrix vivió en el tercer piso de una casa en el nro. 23 de la Brook Street en Mayfair; el depto fue encontrado por la novia de Jimi, Kathy Etchingham, al leer un anuncio en un diario londinense mientras estaba en Nueva York. Hendrix se mudó en julio y estuvo solo unos días antes de regresar a los EE.UU. para una extensa gira. El músico aprovechó el tiempo decorando el lugar a su gusto, incluida la compra de cortinas y almohadones en los almacenes John Lewis cercanos, así como adornos y chucherías del mercado de Portobello Road y otros lugares. Le dijo a Kathy que este era "mi primer verdadero hogar". Hendrix volvió a Brook Street en enero de 1969 y de inmediato realizó allí una serie exhaustiva de entrevistas con los medios y



sesiones fotográficas. En marzo volvió a Nueva York y, aunque Kathy permaneció en Brook Street por un tiempo más, Jimi no volvió a vivir allí.

A través de los años, el piso se alquiló como oficina hasta que fue adquirido en 2000 por el Handel House Trust (el compositor clásico vivió en el 25 de la Brook Street en el siglo XVIII). En la actualidad, su antigua morada forma parte del Handel & Hendrix Museum, restaurado con piezas de época que reproducen el departamento tal como estaba cuando Hendrix vivió en él en el apogeo de la psicodélica década de 1960. El museo abre todos los días (excepto domingos) de 11 a 18 hs. y los precios son de £10 para los adultos y £5 para los menores de hasta 16 años.



GRACELAND, LA CELEBÉRRIMA MANSIÓN DE ELVIS

Entre los hogares de músicos que podés visitar, pocos son un atractivo turístico tan grande y tan conocido mundialmente como lo es Graceland. Desde que abriera sus puertas al público en 1982, esta opulenta casa de la ciudad de Memphis en la que Elvis Presley vivió casi la mitad de su vida, se ha convertido en un referente por el que cada año pasan más de 600.000 visitantes, siendo la propiedad privada (ocupa nada menos que 4,45 has.) más visitada de Estados Unidos, superada solamente por la Casa Blanca.

En la mansión, situada en el barrio de Whitehaven, a unos 20 minutos en automóvil del centro de la capital de Tennessee, el visitante se adentra en el universo de Elvis, un escenario con toques bizarros cargados de nostalgia. Es un emblema de la fama



monolítica de The King, desde la opulencia de los leones y las columnas corintias en la entrada a la cascada interior en la Sala de la Selva.

Tras abonar la entrada –el precio oscila entre los US\$40 y los 169, según el carácter del tour– empieza un recorrido emocionante y detallado por finales de los 60 y comienzos de los 70. No obstante, la parte crucial del tour está en el exterior y queda para el final. Elvis expresó en vida que quería ser enterrado en Graceland. Y es aquí, en tumbas rodeadas de flores junto a una fuente, donde reposan sus restos, junto a sus padres y a su hermano gemelo Aaron, que murió al nacer. Y aquí es donde los turistas se dejan llevar por la emoción.

EL MUSEO DE GARDEL EN EL ABASTO

El Zorzal Criollo seguramente vive en el corazón de mucha gente apasionada por el tango, pero también tuvo su lugar en la Reina del Plata. El actual Museo Carlos Gardel, ubicado en la calle Jean Jaurés 735 del porteñísimo barrio del Abasto, abrió sus puertas en 2003 y funciona en la casa que el cantante compró a su madre Berta Gardés en 1927 y donde vivieron ambos. La vivienda fue reconstruida por la Dirección General de Museos basándose en documentos de la época. Está cuidadosamente ambientada en la época con la sonrisa inconfundible de Carlitos. El patio, el piletón para lavar la ropa, la cocina, el cuarto de planchado, todos estos detalles remiten al visitante a la vida cotidiana de principios del siglo XX. ¿Cuándo visitarla? De lunes a viernes de 11 a 18 hs y fines de semana de 10 a 19 hs. La entrada vale módicos \$50 y los miércoles es gratis.



QUERÉS SER FELIZ? COMÉ GARBANZOS!

POR **LILIÁN LOGARZO** @lilianlogarzo
FOTOS **OMAR BREST** @ojodegordo



Los garbanzos contienen serotonina, la hormona de la felicidad. Y así es, el mismo aminoácido del garbanzo que causa la segregación de la serotonina es el que emplea la farmacología para producir un popular antidepresivo. En Oriente Medio donde se consumen garbanzos regularmente en forma del popular "hummus", los consumidores no pueden explicar el estado de bienestar que les causa un plato de este alimento, regado con aceite de oliva y salpicado con pimentón. Esta sensación se debe a que contiene un aminoácido conocido como triptofen que, en buena cantidad, produce serotonina, una sustancia benefactora. Además, ayuda a dormir. Y en las mujeres, particularmente, contribuye a la ovulación, por tanto, a quedar embarazadas con mayor rapidez.

Comparable con el trigo por su importancia alimentaria, su lugar en la historia se remonta a 10.000 años. Israelíes y árabes suelen comer humus a diario, acompañado con encurtidos y untado en pan pita, sin miga, junto a una pasta preparada con semillas de sésamo, el tajine o tejiniya. Entre los grandes consumidores de este producto, además de Oriente Medio, se encuentran en India y Australia.



ORIGEN

Indispensable en guisos y comidas, el garbanzo tiene su origen en la cuenca mediterránea. De forma pequeña y redonda, aspecto blanquecino, se debe consumir luego de haberlo dejado en remojo varias horas. Existen muchas variedades y es muy



común utilizarlo en forma de harina para rebozados y masas. Hoy en día es muy utilizado por veganos como reemplazo de la harina de trigo, en albóndigas, tortilla de papas sin huevo, panes de tipo indio como quiches o pakoras, etc.

QUÉ CONTIENEN?

Fibra, potasio, vitamina C y B-6, favoreciendo al sistema inmunitario y a nuestro corazón. Además, reduce el colesterol en sangre. Siempre consumiéndolo en forma moderada, claro. Otro dato importante es que no contienen gluten y sí lecitina. Y para qué sirve la lecitina? Es una sustancia que utiliza el organismo para aumentar la capacidad de emulsionar las grasas. Y no es que ayude a eliminar grasa pero sí tiene un efecto sacian, por tanto comeremos menos. Y además hace que el organismo pueda usarla de forma más eficiente y no la almacene. Así que... a consumir garbanzos!! Por todo esto y, además, porque son riquísimos!!!!

▶ PARA EL HUMMUS:

Ingredientes:

- 200 gramos de garbanzos previamente cocidos
- 1 cucharada de tajine
- 1 cda. aceite de sésamos
- jugo de limón, a gusto
- 1 diente de ajo
- Sal, pimienta
- 1/4 cdita. de comino

Procedimiento:

Simplemente se procesa todo junto. Si lo desean menos firme, pueden agregarle un poquito del agua de los garbanzos. El secreto es procesarlo mucho, así queda suave y cremoso.



RAMIRO FRANCISCO CAMPELLO

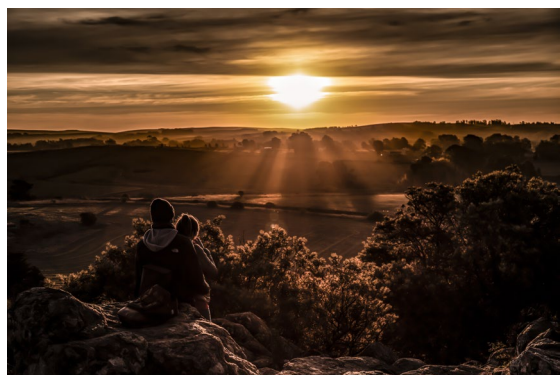
Mi nombre es Ramiro Francisco Campello, soy de Bahía Blanca provincia de Buenos Aires, Argentina. Nací el 6 de Marzo de 1973, tengo 46 años, estoy casado hace 27 años, con dos hijos y tres nietos.

La fotografía llegó a mi vida hace 4 años, cuando en la empresa que integro junto a mi familia pude tener acceso a la cámara réflex propiedad de mi hermano y desde ese preciso instante se produjo un cambio totalmente radical en mi vida.

Con mi primer cámara experimenté con mucho asombro como se abrían las puertas de un mundo totalmente diferente al que estaba acostumbrado a ver. Con el tiempo y con un aumento exponencial del entusiasmo que ya se había convertido en una pasión estudié y obtuve con gran orgullo mi diploma de Fotógrafo en la Universidad Tecnológica de Villa María (Córdoba).

A mediados del año 2018 realicé un viaje a la ciudad de Tandil y tomé una fotografía que cambió totalmente el rumbo que había recorrido hasta el momento. Esta fotografía obtuvo varias menciones y fue publicada en el periódico de mi ciudad.

@ramirofranciscocampello

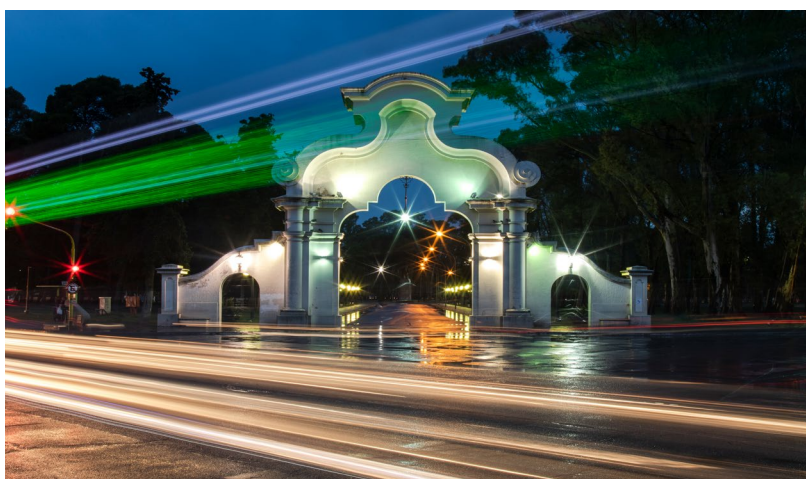


Tuve varias distinciones en FotoRevista (uno de los más prestigiosos sitios web de fotografía de nuestro país) y fue elegida por Turismo Tandil para fomentar la visita de turistas a esta bella ciudad.

Un paso muy importante fue darle importancia a Instagram que es una plataforma maravillosa para este tipo de arte la misma ayuda a conectar con gente que comparte la misma pasión y a difundir nuestro arte de manera masiva.

Una gran noticia fue ser invitado a integrar el Foto Club de Bahía Blanca; que es y lo digo con gran orgullo uno de los más prestigiosos del país, este acontecimiento permitió rodearme de gente a la cual admiro y aprecio mucho y me ayuda a mejorar la técnica fotográfica.

Hace un tiempo tuve la gran satisfacción y honra de ser invitado como Jurado-Seleccionador de **#fotografoslatinoamericanos** uno de los hashtags más importantes de Latinoamérica en



Instagram, hecho el cual me permite compartir equipo con gente muy capacitada y contactarme con muchos colegas de toda Latinoamérica.

En junio de este año voy a realizar mi primera exposición fotográfica junto a mis compañeros del FotoClub, espacio que nos han cedido amablemente los más veteranos a los nuevos para que expresemos nuestro arte en el Centro Cultural de la Cooperativa de Bahía Blanca.

Finalmente es muy importante decir que cuando alguien elige un camino y comienza andar con decisión, hay que aprovechar los obstáculos para corregir el rumbo y seguir más firmes en busca de nuestros objetivos.



LA VIDA Y EL YOGA

POR **MARIANA JAROSLAVSKY**

Nombrar al Yoga, escribir, reflexionar sobre lo que significa, es entrar en un mar de subjetividades milenarias. Un conocimiento que se reproduce de maestros a discípulos desde hace alrededor de 5 mil años, que se dialoga y se debate, que se construye en las experiencias.



CAMINO INTERIOR

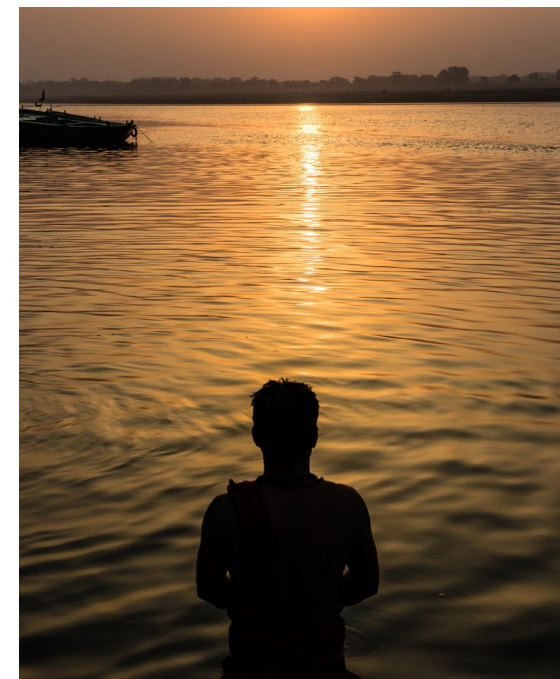
Descubrirse íntimamente y buscar salud es un trabajo a conciencia que se despertó en Mariana después de la adolescencia y gracias a la danza. Tiempo después de su etapa como periodista, vendría la pasión por el té que diera como resultado su blog, aún actual, **Momentos de Té**. Pero fue en los extremos Himalayas donde el yoga se terminó de definir como una forma de vida. Como ella dice "Una experiencia que nunca imaginé" teñida de la palabra del Dalai Lama y las enseñanzas del Maestro Sharat Aurora y las prácticas como voluntaria en el **Himalayan Iyengar Yoga Center**.

Tras la culminación del largo viaje en la santa ciudad de **Varanasi**, Mariana volvió profunda y revivida para iniciar su proceso con Felicitas Moreli Rubio, quien le enseñó **Iyengar**, masaje metamórfico y ayurvédico además de biomecánica aplicada al movimiento.

Siempre combinando y practicando, observando y aprendiendo. Hasta que su profe de yoga, María Julia Bustos, le enseñó a enseñar. Y Mariana ahora te lleva por ese camino del alma y el cuerpo que es el yoga.

El Yoga es una cultura, es una búsqueda del conocimiento a través del estudio de textos, es una forma de comer, de vivir sin violencia, o en la búsqueda de la erradicación de la violencia que nos habita. Es una disciplina para la libertad. Y el Yoga, como ciencia, arte y cultura, tiene un **destino cósmico** desde el cuerpo físico. Es en la propia experiencia, en el movimiento, la fuerza y la energía que habita en nuestro mundo factible de ser conocido (nuestro cuerpo y el ambiente que nos ofrece la vida) donde se manifiestan las verdades. El cuerpo físico, biológico y organizado bajo las leyes de la naturaleza es nuestra condición de posibilidad, el hábitat de la conciencia.

Una de las cosas más maravillosas del Yoga es su **sinceridad**: la experiencia es imposible de ser descrita acabadamente en palabras. Por eso los antiguos textos indios, tibetanos, los vedas, son poesía más que manuales. El Yoga, entonces, invita al arte de vivir y la creatividad vincular, más que a las certezas permanentes. Invita al devenir



en el "ser" más que a la identificación con las ideas o creencias.

"*Yoga Chitta Vritti Nirodha*", el Yoga aquietta las oscilaciones de la mente aseguran los Yoga Sutras de Patañjali, mitológico yogui de la India. Eso aseguramos quienes lo practicamos. Entrar en la experiencia íntima de la escucha y la no reacción, el no juicio, la suspensión del ego, reduce la necesidad de razonar y propone a quien practica sumergirse en el océano de la percepción. Nisargadata, sabio hindú, lo explicó también: Yo soy quien siente, no aquello que siento. Lo que se siente tiene que ver con el orden de la materia, con las emociones y pensamientos que continuamente fluctúan. La paz de la **conciencia del sí mismo** tiene que ver con habitar la percepción, la atención, la sensación sin represiones.

Hay una capacidad, un secreto silencioso guardado dentro de todo ser sintiente, de todo ser humano también: podemos ser observadores, contemplar y experimentar que en realidad no hay diferencia entre el cuerpo y la mente. Somos uno dentro nuestro, somos uno en todo lo que existe.

Aprendé a JUGAR GOLF

POR **GRETEL TAUBER**
@greteltauber



Hola Queridos Quinquenials! Desde ahora en adelante mis Q.Q. (Queridos Quiquienials). Recibí mails y mensajes muy lindos en las redes sociales, les agradezco y si bien no he podido contestar a todos, lo haré en breve, prometido.

Me alegra comprobar que la actitud y el entusiasmo crecen en esta época del año. Estamos transitando un otoño que hasta ahora venía cálido y en estos últimos días a pesar de estar un poquito más fresco, el sol nos permite hacer muchísimas actividades al aire libre, llenarnos de energía y aprovechar para comenzar algo nuevo. Se trata de introducir un cambio en nuestra vida rutinaria, para empezar a vivirla mejor. La monotonía es dañina, nos va convirtiendo en seres sin alma, robotizados, aburridos de todo.

La propuesta no es volvernos irresponsables de un día para el otro y dejar de ocuparnos de tareas necesarias que nos impone la vida, se trata de no buscar excusas y hacernos un tiempo para nosotros mismos, llamémosle "un mimo especial".

Hay muchas actividades que podemos comenzar con sólo proponérselo, depende del gusto de cada uno, concurrir a un taller de arte o literario,

hacer un viaje, tomar clases de yoga y meditación, hacer deportes, animarnos a descubrir nuevos horizontes. Éstos son algunos de los temas que iremos tratando en nuestros encuentros a través de mi columna en @50sOnTour.

UN DEPORTE GENIAL

Hoy les recomiendo empezar a practicar un deporte – juego: El Golf, me refiero a que se puede llegar a ser un competidor profesional o simplemente jugar por diversión, el abanico de opciones es muy amplio, desde tirar pelotas en el driving para descargar tensiones, ser una Estrella, competir en torneos amateurs para conectar con gente nueva, hacer amistades, generar negocios o charlar de temas distintos a los habituales, lo que también llevará al enriquecimiento mental y espiritual.

Practicar golf es mucho más que hacer un deporte, implica enfrentar nuevos desafíos, estar en contacto con la naturaleza, adquirir nuevos hábitos y destrezas, hacer ejercicio físico, aprender a apreciar el silencio, dirigir nuestra mirada hacia un objetivo, alternar con nuevas personas que realizan las mismas prácticas, cualquiera sea el nivel alcanzado, conocer nuevos clubs, pero sobre todo,



concentrarse en el problema que enfrentamos, con optimismo para superarlo. Compatir, moverse, viajar y salir de la rutina!!

Les cuento que una de las mejores canchas de golf del mundo (dentro de las top 5) es Cypress Point Club, un club privado en California. Este campo es conocido por sus hoyos que bordean el Océano Pacífico, considerados entre los mejores hoyos del mundo.

Ja, Ja! No se asusten, no se necesitan las mejores canchas ni ser Tiger Woods para jugar golf. El comienzo consiste en buscar un lugar accesible, en lo posible dentro del radio donde uno vive y económicamente viable, hay para todos los presupuestos.

Los que me conocen saben que practico golf y en la actualidad conduzco un programa de tv que se llama Hoyo 19 por la pantalla de Fox Sports, obviamente se trata de todas las temporadas y circuitos de golf a nivel mundial. Con lo cual se imaginarán que estoy muy conectada con golfistas de toda Latinoamérica, clubs de todo el mundo desde el sur de Argentina hasta el norte de EEUU, pasando por las Islas del Caribe, Europa, Asia... en fin... el punto es que si tienen dificultades para conseguir donde iniciar la práctica deportiva, si necesitan ideas o sugerencias de profesores y/o

lugares a donde asistir, pueden consultarme que con todo gusto los orientaré.

Se animan? Por supuesto que sí!! Salgan a buscar la alegría de no posponer la vida para más adelante. No importa el sexo o la edad, todos tienen un lugar para practicarlo, con o sin conocimientos previos, principiantes, avanzados, profesionales.

Para arrancar, el profesor argentino Mariano Bartolomé, nos va a ayudar con los primeros pasos. Vive en Miami donde tiene su academia, así que cuando estén por ahí de paseo, business o de paso, no

se pierdan la oportunidad de contactarlo para que les dé unos tips, tiene mucha experiencia y lo que es aún más importante una enorme paciencia, además es muy claro a la hora de explicar, sin duda luego de una clase con él van a mejorar notablemente el handicap. En la primera clase por lo general hace algunas recomendaciones básicas, que iremos ampliando a lo largo de la nota y de nuestros sucesivos encuentros.

Sin duda habrá por ahí alguien que, como yo el primer día, aparece en la clase de punta en blanco con todo el equipo, casi casi con un look profesional ja ja! Pero eso no es lo más importante y hasta según dijeron quienes saben, ni siquiera necesario, hasta no saber qué es realmente lo que cada uno necesita, sobre todo hablando de palos de golf, que no son económicos, y se pueden alquilar y/o adquirir prestados (los profesores siempre tienen, tanto de hombre como de mujer, sí claro son diferentes), hasta que cada uno vaya encontrando a través de un Fitting en algún lugar disponible, que hoy por hoy hay muchos en todas partes, clubs y countries, que nos dan como resultado qué palos son adecuados para cada uno según su golpe, su potencia, etc... Todo eso también se puede consultar con los profesores, que hay muchos y todos son muy buenos.



LOOK GOLFISTA

Lo que sí es indispensable saber es que el golf es un deporte que tiene reglas, tanto de juego como de comportamiento, y hay que conocerlas para poder tener una buena convivencia con todo el mundo, respetar a los demás, ya sea que estén jugando o no y que nos respeten. También tiene un dress code, si se fijan en las personas que juegan, se visten de forma particular y similar, de alguna manera "formal", chombas tipo polo, pantalones, largos o cortos (no jeans), hoy en día a las mujeres se les permite el uso de faldas.

ZAPATOS DE GOLF

Atención con el calzado, que éste sí debe ser apropiado para no resbalar ni dañar el green que requiere mucho cuidado. Como ocurre en todos los deportes hay tiendas especializadas en ropa exclusivamente para golf. Ahora listo!!!, salgamos a la cancha que Mariano nos está esperando...



POSTURA Y ALINEACIÓN PARA UN BUEN SWING

La alineación es muy importante al igual que la postura, en este caso estamos viendo una postura bien atlética, la vara en el suelo nos ayuda a alinear el cuerpo que debe estar paralelo a la línea del objetivo, lo que apunta al objetivo es la cara del palo. También es importante lo que observamos en la imagen, como el jugador está mirando hacia el objetivo para evitar que el cuerpo se tense frente a la pelota, es mejor mirar al objetivo antes de empezar, después la última mirada es a la pelota y ya comenzar el swing. No hay que quedarse mucho tiempo mirando para abajo, porque hay tendencia a producir mucha tensión y que el movimiento no sea tan fluido.



TOMAR CORRECTAMENTE EL PALO

Es importante sobre todo cuando uno comienza a jugar, es hacerlo con un buen grip. El grip es lo que controla la cara del palo y como consecuencia, ésta es la que controla el vuelo de la pelota. Un buen grip siempre nos va a

ayudar a encuadrar el palo frente a la pelota en el momento del impacto más fácilmente.



UN BUEN GRIP

Para ello, se debe tomar primero correctamente el palo con la mano izquierda, como se observa en la imagen.

PRIMER MOVIMIENTO

El primer movimiento es hacia atrás y lo importante es que sea en conjunto, donde las manos, los brazos y los hombros se muevan unidos, en el plano correcto como lo demuestra la imagen, lo ideal sería que las manos estén de frente a la cara del palo, para así evitar un movimiento independiente de las mismas y que se produzcan desconexiones, movimientos sin ritmo o bruscos con las manos. En esta foto se ve como la cara del palo se mantuvo encuadrada ya que las manos, los brazos y los hombros se movieron en conjunto, como se había indicado.

POSTURA PARA EL IMPACTO

Una buena postura atlética frente a la pelota ayuda a lograr un golpe consistente. Podemos



observar que hay equilibrio en la posición inicial, el peso distribuido 50% en cada pierna, se ve parte de la cara, lo que indica que el jugador no está demasiado agachado y la postura es la correcta, formando de esa manera buenos ángulos para comenzar un movimiento ordenado.



EL FINISH

Podemos decir que cuando hay un finish en equilibrio, buenas cosas han sido tenidas en cuenta antes. Para lograr ese finish, tiene que haber buena armonía y

coordinación. Practicar un buen finish en equilibrio y balance, nos va a ayudar a tener mucha más consistencia y a pegar golpes con el centro de la cara del palo. Luego de estos consejos, podemos salir a jugar con confianza, solo falta una buena práctica. Éxitos!! Y... a los que todavía no han tomado una decisión, quiero decirles que como punto de partida, deben tener claro qué, tienen que dejar de hacer: no seguir inmersos en la rutina, sin buscar nuevos horizontes, ni quedarse atrapados en el pasado.

— o —
Antes de terminar mi columna del día hoy, quiero dejarles un pensamiento de Daniel Rosales, Director de la Escuela Latinoamericana de Coaching, quién decía:

El no se puede es la señal de que algo está faltando para encender los motores y viajar hacia el futuro.

Nos encontramos nuevamente en nuestra próxima edición de 50's On Tour y como siempre espero que me comenten sus adelantos, dudas y los "porque no puedo", que deben desterrar, para lograr un cambio. Los Finishers, son los que saben vivir. Nos vemos... el cambio depende de cada uno!!!!

G.T.

“Puedo recorrer Argentina con Europcar”



moving *Julieta's* way

Nº1

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

Europcar
moving *your* way

• BUENOS AIRES - Aerop. Int. Ezeiza • CABA - Aerop. Int. "Jorge Newbery" • Terminal Fluvioamarítima 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".

Pipinas

LEJOS DEL RUIDO Y CERCA DE VOS.



**PIPINAS
HOTEL**
COOPERATIVO
Y COMUNITARIO

HABITACIONES SIMPLES,
EN BASE DOBLE,
TRIPLE Y FAMILIAR
C/ BAÑO PRIVADO

TV CABLE ·
AA FRÍO/CALOR
WI-FI Y
RESTAURANT

RESERVAS

54 2221
492144

www.pipinashotel.com.ar / www.pipinas.com

  Pipinas Viva

Check-In: A partir de las 11.30 am del día reservado. Check-Out: 10 am del día de egreso. / MENORES DE 4 AÑOS no abonan alojamiento.

LA QUIERO

DAME UNA SONRISA

Hay nuevos productos inteligentes que ayudan a blanquear tu sonrisa sin ir al dentista. Te contamos de qué se trata.

POR EQUIPO
@50sontour



Entre sus ingredientes tiene una mezcla patentada de sílice hidratado y alúmina u óxido de aluminio, una combinación única de abrasivos suaves que pulen y alisan los dientes sin desgastar el esmalte.

AP-24 es un agente patentado médico que combate la placa dental.

Posee una extensa cadena que envuelve los dientes y sostiene esa sensación de limpieza por mucho más tiempo. Tiene además Monofluorofosfato de Sodio que es una forma de flúor aprobada que se utiliza para combatir las caries.

Lo más interesante de este producto ultra nuevo es que apenas hay que cepillar los dientes después de consumir cualquier alimento o al menos dos veces al día. Lo pueden utilizar niños desde los 2 años en adelante con excelentes resultados. Cabe agregar que esta pasta **no utiliza peróxidos y no es un agente blanqueador oxidante.**

Será cuestión de probarla!

→ 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

f [/holasoymikan](https://www.facebook.com/holasoymikan)

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

📌 **Diseño 100% a tu medida.**

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



Las mejores vacaciones
en los Hoteles Iberostar de
Jamaica.



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

MONTEGO BAY

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



IBEROSTAR
HOTELS & RESORTS

BONDADES DE LA MADRE TIERRA

POR EQUIPO
@50sontour

Trabajar con arcilla es una de las herramientas más efectivas para calmar nuestro ánimo, disminuir ansiedades y ejercitar la paciencia.

Marcela, Mercedes, Gustavo, Gaby, Carolina y Roxana esperan ansiosos cada martes. Por la tarde es el día de encuentro y aprendizaje en el taller de Gabriela Ermel. Hasta aquí llegan para abstraerse del mundo por un par de horas. Aquí pueden jugar, crear, divertirse y conversar.

Gabriela los espera con infusiones varias, música de fondo, una sonrisa estampada en la cara y mucha energía. Ella brinda clases de modelado y escultura, y de alfarería en torno en su **Taller Barrodoado**. “Amo enseñar, lo hago desde hace 20 años de martes a sábados”, cuenta la profesora egresada de la Escuela Nacional de Cerámica.

Su taller, ubicado en una vieja casa en el barrio de **Floresta** es muy completo y súper prolijo. Tiene varios tornos y hornos para cocinar las piezas que salen de las manos de los alumnos. Estanterías repletas de materia prima, esmaltes, óxidos, pinceles, herramientas... Su propuesta es **integral**, incita a los alumnos a crear y seguir un proyecto. A Gabriela le interesa que sus alumnos vayan adelante con sus proyectos y que concreten sus ideas.

A medida que van llegando, dejan sus abrigos, saludan y automáticamente van hasta la estantería donde están guardadas las piezas (cada uno tiene su nombre escrito en un cartelito). Gabriela no espera ni un minuto, enseguida les propone avanzar con el proyecto. La clase es relajada, cada uno lleva su ritmo, y Gabriela se mueve entre unos y otros ayudándolos con indicaciones muy claras, sin vueltas. “Si tengo que decir qué tiene en particular este Taller, es la **generosidad** de Gabriela”, comenta una de sus alumnas. Todos asienten. Gabriela no se guarda nada.

“El trabajo con cerámica es dar, es brindarse. Es cierto que uno construye con sus propias manos,

pero luego cada objeto toma su propio camino. A veces las piezas son para adornar nuestras casas o servir la mesa, y muchas otras veces para regalar o para vender. Para mí tiene importancia que ellos tengan sus propios **emprendimientos**, y que incluso se animen también a comercializar”, aclara la profesora que también se formó en el área comercial y de microemprendimientos.

Barrorodado es un taller para adultos, concurren personas **desde 20 hasta 80 años**. Algunos alumnos van desde hace 15 años al taller. Otros, son más novatos y tienen experiencia previa: “En cada taller aprendo algo”, cuenta Gustavo, odontólogo, “trabajo por día entre 8 y 10 horas de mi profesión, venir hasta acá es un placer enorme, mientras amaso o doy forma a una pieza pierdo la noción del tiempo”, cuenta. Perder la noción del tiempo en una actividad que es considerada una **meditación activa**. Y este es uno de los puntos en los que coinciden los asistentes al Taller, ya sea con las manos en la arcilla, trabajando en el torno, o dando color a las piezas, coinciden que en ese ambiente pierden la noción del tiempo.



VIRTUDES PARA DESPUNTAR

Perder la noción del tiempo no es todo en Barrorodado. Si bien la mayoría de los alumnos llegó en busca de un espacio para sí mismo, sin querer, o sin plena consciencia han ido trabajando otros aspectos de su vida. **“No hay que olvidarse que la arcilla es tierra, trabajar con ella es trabajar con la misma tierra, que representa la madre”**, comenta Gaby, psicóloga social.

Lo cierto es que cada actividad obliga a trabajar un aspecto. “En el torno se trabaja la concentración, la frustración, el enojo y la voluntad. El torno es todo un desafío, porque uno viene con la imágenes de las películas... pero al torno hay que enfrentarlo y aprender a dominarlo, requiere constancia y esfuerzo”, explica Gabriela.

El amasado es una actividad absolutamente placentera, es jugar, permite volver a ser chicos por un rato, y “¿quién no quiere volver a la infancia?”, pregunta la profesora.

La creación de las piezas también es un **juego**, que pone en práctica la imaginación y la paciencia. Las piezas no siempre quedan como ellos quieren



La elección de colores es otro ejercicio que parece sencillo, pero no lo es. Exige decisión, determinación y convicción, como cualquier otra cosa en la vida. Es un pequeño ejercicio que representa mucho.

o como las imaginan, entonces aquí aparece la aceptación de las limitaciones propias.

El juego en el Taller sigue con el **coloreo** de las piezas. Tiempo de definiciones. Es necesario elegir colores y luego ejercitar la prolijidad y de nuevo la paciencia, porque se trabaja con pequeños pinceles o con rodillos, nada de brocha gorda. La ansiedad por ver las piezas terminadas se practica frente al horno, los alumnos dejan los objetos para hornear. Ahí adentro están entre 6 y 8 horas. Luego hay que esperar que enfríe el horno para abrirlo, esto es entre 24 o 48 hs. más. Ommmmmm.....

En Barrorodado se reivindica el **valor de la tierra**. Esa gran madre que no sólo contiene si no que también da la posibilidad de jugar, aprender e ir moldeando esos aspectos de la personalidad que siempre viene bien pulir: concentración, paciencia, frustración, enojo, voluntad....

El trabajo en cerámica es como un juego de doble rol, que vale la pena atreverse a jugar.

EL BAR DE ADELA

—UN MOSTRADOR CON PERFUME DE MUJER—



POR CRISTELA CICARE
@cristelacicare
FOTOS GONZALO CELASCO
@gonzalocelasco

Un lugar que es reflejo de la ciudad. Donde el tiempo no pasa sino que se recicla y renueva energías de la mano de su mentora y dueña. No te lo podés perder.

Adela Brajús emana la valentía de esas mujeres que uno no puede dejar de admirar y la dulzura exacta que imprime lo femenino enlazado con una fuerza masculina. Tal vez sea la herencia que dejó impresa su marido, quien estuvo al frente de este espacio hasta casi 1983 cuando falleció, o quizás no. El Bar Rocha, como era llamado antiguamente y ahora renombrado Bar de Adela, conserva **ese yin y ese yan**, que conjuga dos energías opuestas y ensambladas a la vez. Esto se ve plasmado en las fotos que tienen las paredes de afuera con su imagen y la Jean Pierre, un cliente mimado. Todo un homenaje para esta atrevida mujer de 91 años. Que desafiando todo tipo de prejuicios y obstáculos, hace 44 años lleva adelante este espacio que recibe a parroquianos, a amigos de décadas que forman parte de esta familia. Pero también a los visitantes nuevos que se sorprenden al llegar a este mágico lugar, que pareciera tener intactas escena de antaño.

MUCHO MÁS DE LO QUE SE VE

El piso de pinotea mantiene la arquitectura de un espíritu genuino y un aire embebido en exquisitos silencios invita, convoca y acaricia. Por momentos se vuelve un **templo** dónde los parroquianos, las copas y las miradas juegan eternas partidas existenciales. Seis mesas abrigan a la más grande ubicada en el corazón del Bar, una tímida cuerina marrón la abriga, mientras las sillas de décadas incontables y de distintos tiempos la contienen. Un mostrador esconde las manos de Adela en el delantal, alberga sus sonrisas y las miradas apuradas de Araceli. Así empieza la función cada día.

El lugar mantiene una estética de la época casi intacta, varias fotos del joven **Gonzalo Celasco**, un fotógrafo tandilense, rodean el bar. Podría decir, que por dentro y por fuera. Este estilo fotográfico que permite ablandar copas y dibujar en los ventanales, es el que concede el permiso de la lágrima.

JEAN PIERRE, ADELA Y ARACELI

Jean Pierre, este "personaje" como lo llama Araceli -que es la quinta hija de Adela y desde hace diez años un eslabón de oro para el Bar- llegó desde Francia cuando era pequeño junto a su madre. Se gestó entre ellos una amistad profunda hasta que finalmente Jean Pierre falleció. Era un habitué infaltable del Bar, compañero, amigo y "**de la familia**" balbucea Araceli mientras las sonrisas y las nostalgias la comienzan a aprisionar. La lámpara de vitreaux que cuelga en la parte central del bar fue un regalo de Jean Pierre "porque se había mandado una macana y volvió con esa bella lámpara en las manos" cuenta. Es por este y varios motivos que Jean Pierre comparte el empapelado del frente con Adela. Una obra impecable de Gonzalo Celasco junto a sus alumnos del taller de fotografía.

LOS DÍAS DE BAR

Adela tiene una voz suave, baja. Es una observadora nata. Ella mira y mira mucho a cada uno de sus clientes y nunca deja sonreír (como si esa fuera su arma de combate). Sus ojos parecieran saber de amor, pero del amor grande, del que se extiende. Del **amor que se hace familia**, del amor que se ve en los ojos de Laura una de sus tantas nietas; de la fortaleza que las mujeres de esa casa a través de generaciones, han sabido conservar como un tesoro.

El bar de Adela no sólo brinda una copa a tiempo, una poesía de manos de un escritor o una narración que toma vida en la voz de un locutor. El bar de Adela cobija a sus amigos de siempre, ofrece tangos cantados, para los corazones que buscan consuelo momentáneo. Una picada distinta, con otros colores y otros sabores, puede degustarse allí, y hasta una cereza puede ser, en el paladar de un visitante, el punto final de un encuentro en el Bar de Adela.



BREVE HISTORIA

Esta frágil y fuerte mujer nació en un campo de Entre Ríos un 13 de marzo de 1928. Sus progenitores tenían un almacén de ramos generales. Pasaron los años, se casó y el destino acercó a la pareja en 1962 a Tandil. Tiempo más tarde, quedándose su marido sin trabajo, deciden juntos alquilar el bar ubicado en la calle Mitre, entre 14 de Julio y San Lorenzo, en Tandil, donde permanecieron dos años para luego poder comprar el bar un 1 de mayo de 1975.



+INFO

- Abre: Todos los días de 10 a 13:30 hs y de 18 a 23 hs.
- Queda en: Alem 1597 (Alem y Machado, justo en la esquina).
- Qué se puede comer: Unas excelentes picadas
- Contacto: Araceli Selva - (0249) 4570638

NÓMADES

—BORNEO—

CAMINO HACIA SANDA KAN

POR MELI POLAK
@melipolak

¿Alguien sueña con un destino más exótico que Borneo? ¿Más lejano e irreconocible? La nómada Meli Polak está hace más de seis meses recorriendo el Sudeste Asiático y nos cuenta parte de su aventura en el norte de esta isla, la tercera más grande del mundo y compartida entre Indonesia, Malasia y Brunéi.



Un bosque tropical bañado por playas turquesas, arrecifes coralinos debajo del agua y una fauna increíble en tierra me decidieron por incluir Borneo en mi itinerario por el Sudeste asiático. Fue así que decidí tomar un vuelo hasta la pequeña ciudad **Kota Kinabalu**, capital de la región de Sabah.

La ciudad es puro ruido y movimiento frente al Mar de China. Algunos pocos turistas que buscan llegar a Sabah y Borneo no logran mezclarse entre los poco menos de **600.000 personas** que disfrutan de una de las ciudades más prominentes de Asia. Entre el Parque Marino Tunku Abdul, tomar el tren a Papar o pasear en crucero por los manglares decidí partir hacia el pueblo de **Sandakan**, al noroeste de la isla, con el objetivo de conocer a los famosos orangutanes, autóctonos de esta hermosa región.

Por lo general soy curiosa. Me gusta descubrir lugares nuevos que me inviten a saltar fuera de mi zona de confort. Así llegué, tras recorrer 25 kilómetros en bus y por un gasto de apenas 4 dólares, al **Centro de Rehabilitación para Orangutanes de Sepilok**, un predio de más de 4000 hectáreas dedicadas a la recuperación de orangutanes en peligro donde la gente puede acercarse y descubrir la increíble presencia de estos animales, que sus cuidadores alimentan dos veces al día, momento en el cual todos se reúnen para verlos llegar mientras trepan por el bosque tropical.

Resulta increíble esa agilidad en las alturas pese a sus grandes tamaños. El nombre orangután viene del dialecto local, y significa "**persona del bosque**", dejando claro que son autóctonos de esta región. A diferencia de lo que la mayoría de la gente cree, los orangutanes no son monos, si no que pertenecen a la familia de los simios, lo cual se relaciona con que no tienen cola.

El Centro cuenta con una nursery, donde entrenan a los pequeños orangutanes huérfanos con la finalidad de que el día de mañana, 2 años después de su cautiverio cuando alcanzan los 8 o



10 años de edad aproximadamente, puedan retornar a su libertad y desenvolverse por sus propios medios. Es habitual ver a las mamás cargando a sus crías, enseñándoles a sobrevivir. El encuentro cercano con esta especie me colmó al punto de decidir quedarme un par de días visitando el área y recorriendo su indómita geografía.

Al día siguiente recorrí el centro de la ciudad de Sandakan, que es bastante pequeño pero cuenta con una amplia variedad de opciones para recorrer. Abundan por todos lados los **mercados callejeros**, donde se pueden encontrar desde dulces tradicionales, frutas y verduras hasta accesorios y ropa muy barata.

La gente de Sabah por lo general es muy amable y alegre y aunque la mayoría no hable inglés, siempre intentan hacerse entender.

Viajando por el Sudeste Asiático aprendí que en los pueblos pequeños es muy normal pasar varios días sin cruzarte con extranjeros. Solamente en los puntos más turísticos de la región vemos un poco más de occidentales, pero tampoco demasiados. Es por eso que en la mayoría de los lugares donde voy la gente me mira asombrada. Eso no es todo.

Los orangutanes aún ocupan grandes porciones de territorio protegido en las Islas Semporna.

Además viajo sola. Muchos me piden sacarse fotos conmigo y, de alguna forma extraña y a veces hasta incómoda, me hacen sentir una celebrity.

Ya en camino hacia el sur de la isla, nos encontramos con el río **Kinabatangan**, que es el más largo de la región de Sabah, con 560km. Su diversa vegetación y su clima húmedo lo hacen el hogar ideal para las miles de especies animales que lo habitan, tanto en sus orillas como en la gran selva que lo rodea.

Fue así como me decidí por viajar al pueblito de Sukau, a orillas del río, para descubrir toda esa naturaleza. Allí me animé y subí a un bote para navegar por el río Kinabatangan donde mientras observas todo lo que sucede a sus orillas, con atención y paciencia, podés encontrar desde familias de monos proboscis, típicos de esta región del planeta, hasta **elefantes pigmeos**. Sí, es la especie más pequeña del mundo y suelen esconderse entre la selva, o sea que hay que tener bastante suerte para poder verlos pasar.

El paseo en bote dura entre una y dos horas y hay varias opciones de horarios según lo que se quiera ver. El pueblo cuenta con distintos paquetes para elegir según cada estilo de viaje y todos incluyen los paseos en bote y estadía en Sukau.

Cansada de tanto andar, decidí alojarme en un hotel muy simple, casi en el medio de la selva junto al río, que tenía un pequeño muelle desde donde parten estos botes de paseo que abundan por doquier.

Al día siguiente, me aventuré aún más rumbo al sur con destino al pueblo de **Semporna**. Para los amantes del agua turquesa y las playas paradisíacas, este es el destino ideal. No sólo podés disfrutar de las vistas tan increíbles al mar, sino que también podés nadar junto a una gran diversidad de vida submarina.

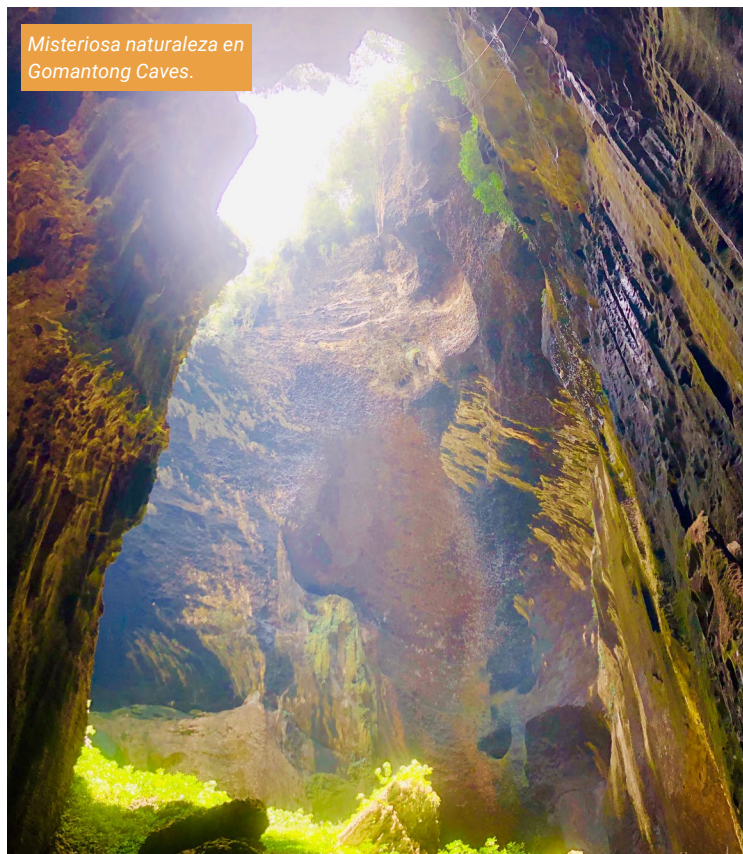
Sipadan, una de las islas que se encuentran en esa área, es uno de los puntos más buscados para aquellos que bucean no sólo por su extrema



Meli Polak, alma aventurera en el Sudeste Asiático.

Los "gitanos del mar", un pueblo de inmigrantes ilegales filipinos que se instalaron en el Mar de Sabah.





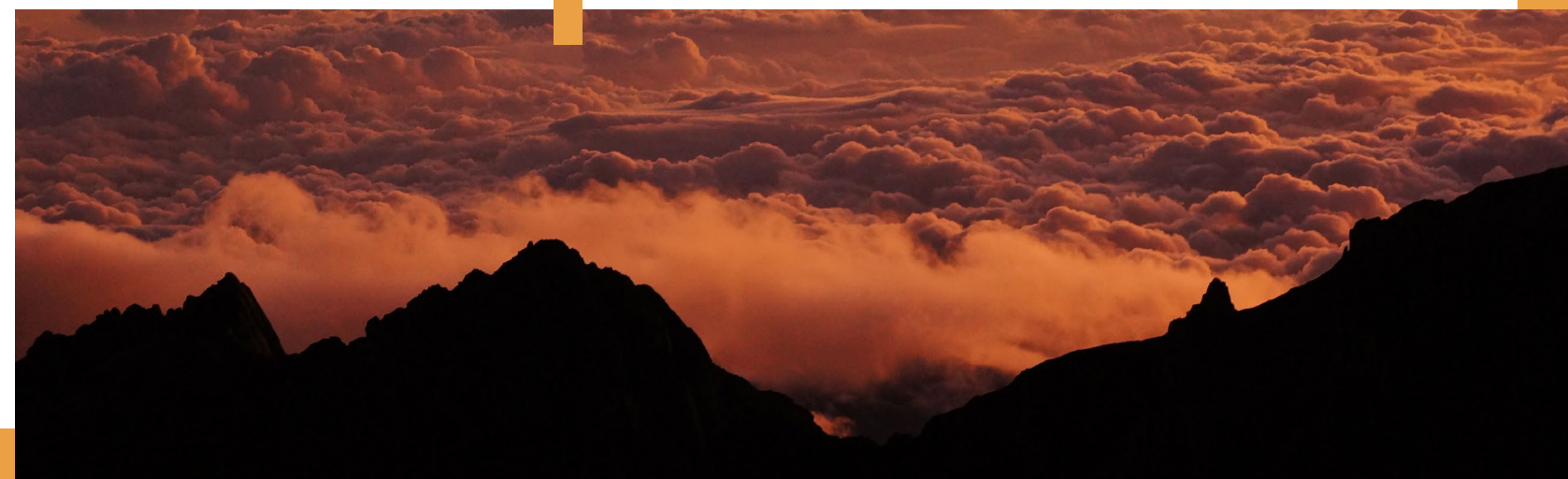
Misteriosa naturaleza en Gomantong Caves.

belleza sino porque, además, es **uno de los lugares de buceo más económicos** del mundo para practicarlo. Para proteger esta biodiversidad única, el acceso a los turistas está restringido a un número limitado de personas por día y en muchos lugares sólo es posible bucear con una reserva previa.

Las **tortugas marinas** vienen a esta región de la isla a poner sus huevos, de manera que es muy común verlas nadando por la zona mientras hacés snorkel o simplemente nadás bajo el agua. Durante el tour por las islas nos detuvimos en una playa hermosa a la hora del almuerzo, donde ofrecen comida bastante rica que llevan ya preparada desde la mañana.

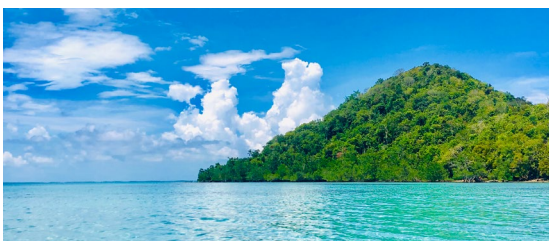
La gente local suele ser muy amable, como en el resto de la provincia, y durante todo el paseo se aseguran de que no te falte nada. Me sentí muy cómoda durante todo mi paso por Sabah, desde el calor de la gente que está siempre disponible para ayudar, hasta la comida que me hacía sentir como en casa.

La silueta del Monte Kinabalu, con sus 4000 metros de altura es un desafío para los montañistas.



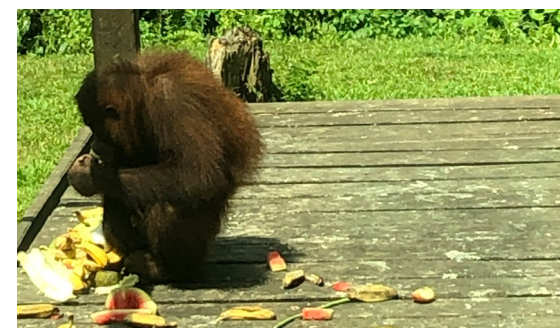


En el centro de la ciudad, el Mercado de Sandakan es el sitio de encuentro de la población local. Cientos de puestos, aromas, colores y sabores.



TIERRA VIRGEN

Ya nadie podrá conocer los bosques de Borneo en su majestuosidad. Durante siglos la bella madera del bosque tropical fue saqueada y transformada en muebles finos de los hogares del primer mundo. Sabah y Sarawak cambiaron su fisonomía de paisaje y hoy vuelven a temer por la industria del aceite de palma. La tercera isla más grande del mundo es compartida por Brunei, Malasia e Indonesia y, a pesar del ataque a sus bosques, aún gran parte de su territorio es virgen.

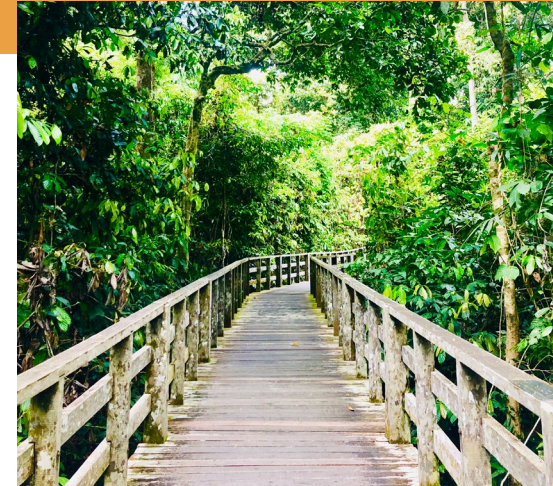


Recomiendo que visiten la isla de Borneo antes de que empiecen a llegar cada vez más turistas a estas tierras muy poco explotadas, donde la gente local tan acostumbrada a la cotidianidad de su naturaleza privilegiada, considera que somos los occidentales los exóticos y no nos ven muy seguido.

Dato importante: **la selva de Borneo es la más antigua del planeta**, con 130 millones de años. En estos momentos se ve altamente afectada por la creciente industria del aceite de palma, que no sólo atenta contra su vegetación, sino también con su fauna, matando entre 3000 y 5000 orangutanes por año, entre otras especies animales, poniéndolos en grave peligro de extinción.

Seamos conscientes y evitemos el consumo de este aceite que causa tanto daño al medio ambiente, reemplazándolo por otros vegetales no tan nocivos para nuestro planeta.

Sigo camino. Viajar sola por el Sudeste Asiático es toda una experiencia que me cambió la vida. A veces me pregunto si tengo ganas de volver. Creo que sólo volvería para partir otra vez.



◀ Puentes del centro de Sepilok para caminar por la selva.



▶ Niños de Balat esperan el bote que los cruzca hacia el otro lado del río para ir a la escuela.



◀ Pequeña hostería junto al río Kinabatangan, Sukau.



+INFO

EL ARTISTA DE LA ARENA

Alejandro Arce ve arte donde nadie más lo ve. El piensa arte, respira arte y expira creatividad en cada objeto que toca. Su taller es un laboratorio de ideas que plasma con la paciencia de un relojero en inventos tan originales como sencillos con los materiales que utiliza.

POR **GUILLE GÓMEZ ROMERO**
@guillegomezromero

Es un artista multifacético, aunque es reconocido por sus esculturas de arena que realiza en diferentes lugares del país y del exterior. Es el único artista en Argentina que se dedica a hacer piezas de arena, que a veces son mega piezas, como los tres dinosaurios de 5,5 mt. de altura y 90 toneladas de arena que realizó en la **Bienal de Resistencia**, en Chaco. Un trabajo que le llevó varios días y un equipo de 10 personas que lo ayudaron desde la mañana temprano hasta entrada la noche.

“Comenzábamos bien temprano, luego de compartir una práctica de Taichi”, cuenta el artista. Le gusta antes de comenzar a trabajar, crear también un ambiente agradable. Arce piensa, siente, dice, hace... Practica lo que se dice **coherencia**.

Sus obras también llegaron en 2013 al canal **Pakapaka**, cuando realizó 13 cortos animados con muñecos de plastilina y figuras de papel y cartón. El mismo los inventó, bocetó, creó, filmó, editó hasta llevarlos a la pantalla de televisión. Así es su proceso creativo, ordenado, prolijo, constante. Y esto se puede ver en las estanterías de su taller,



plagadas con cajas rotuladas y libretas de proyectos repletas de anotaciones y dibujos. Libretas de papel, que él también fabrica. La creación desde el inicio, nada se le escapa, ni el más mínimo detalle.

Actualmente trabaja en un proyecto de **Inclusión Social de Arte en la UNA**, con grupos de docentes a los que les enseña su magia, que comienza con una simple caja de cartón perfectamente forrada (hecha por él) en la que se lee “Diseño material”. Quienes hacen el taller no tienen que llevar absolutamente nada más que su presencia y la voluntad de aprender. De la caja mágica salen tijeras, papeles, lápices, hilos, colores... Cuenta el artista: “Para mí dar los talleres es como sacarme una mochila, compartir lo que sé hacer es alivianarme y una manera también de descargarme, para volver a cargarla de ideas, proyectos y obras”.

Justo antes de hacer esta nota, Alejandro Arce estaba armando las valijas para viajar a Portugal. Fue invitado a participar de **Fiesa, el Festival Internacional de Escultura de Arena**, donde son convocados los referentes mundiales más destacados de este monumental arte efímero. “Para mí el arte es una necesidad, algo sin lo que no se puede vivir”, concluye Arce.



TALLERES ACTUALES

- **Expresión creativa:** destinados a docentes, los realiza en la UNA con distintas instituciones educativas públicas.
- **Sobre la Animación y la Imprenta:** 8 clases teóricas prácticas de la historia de la animación y la imprenta, destinadas a docentes de todos los niveles.

MINI-BIO

Nació en 1965 en Bariloche, donde se crió y vivió hasta el 2000, cuando se mudó a Buenos Aires para apoyar los estudios de sus hijos. Recibido de una Escuela Técnica, es un autodidacta muy

curioso. Arce es prolífero también en lo personal, tiene 5 hijos, y nietos. Su currículum como artista, proyectador y profesor es tan amplio, que sugerimos verlo en su propia página web:



¡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



Daily Travelling News

LA MEJOR
INFORMACION
TURISTICA EN
UN SOLO
LUGAR

16.12.2018 | 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.

10.12.2018 | 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.

13.12.2018 | 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

¿QUÉ ES LA MEDIA- CIÓN?

POR **GRACIELA MESCHENGIESER**
@gracielameschengieser

Dicen que todo se arregla conversando. La Dra. Graciela Meschengieser es especialista y nos enseña sobre el arte de conversar efectivamente a través de la inteligencia emocional, donde todas las miradas son bienvenidas.

Como habrás escuchado alguna vez, la mediación es un método participativo de resolución de conflictos, donde las partes deciden cuál será la mejor forma de resolver su propio conflicto.

Un mediador es alguien que ha sido entrenado para escuchar a las partes, y cuenta con habilidades y competencias para acompañar en la búsqueda de una solución que se sustente en el bienestar de todos.

Se mira hacia el futuro, ya que lo que ha ocurrido hasta ahora no lo podemos cambiar, pero sí podemos construir desde hoy una realidad diferente.

En la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, se estableció la mediación prejudicial obligatoria, mediante la ley 24.573 en el año 1995, que luego se incorporó al Código Civil y Comercial de la Nación y su correspondiente código procesal. Hoy existe además en varias provincias argentinas con muy buen resultado.

Este proceso es confidencial y se lleva a cabo en un estudio o centro de mediación. El mediador actúa como facilitador de la comunicación y escucha directamente a las partes que son asistidas por un letrado que ellas mismas eligen. El acuerdo al que arriben tiene la misma validez que una sentencia o un acuerdo homologado en sede judicial.

Al inicio se pensó como una forma de descomprimir el trabajo de los juzgados, pero luego fue más allá de ese propósito, ya que existía una gran necesidad de ser escuchado y legitimado. Hoy podemos decir que se resuelven la mayoría de las controversias en el ámbito de mediación, y sobre todo en cuestiones de familia, donde las partes desean evitar los altos costos emocionales que conllevan los procesos judiciales, en los que se ventilan situaciones muy íntimas que en definitiva resolvería un funcionario judicial, que no ha podido escuchar a las partes ni dedicarles el tiempo

necesario para analizar con ellos distintas posibilidades que ayuden a resolver su conflicto.

En el mundo de la mediación todas las miradas conviven y son validadas, respetadas y legitimadas. Entendemos que no hay una verdad a la que queremos llegar, sino que procuramos co-construir una nueva realidad en la que puedan convivir todos de la mejor manera.

A modo de ejemplo, quiero compartirte un caso que me movilizó mucho en su momento, en el que intervine como mediadora. Eran tres hermanos que se disputaban una herencia. Había suficiente para todos, pero igualmente no podían llegar a un punto de encuentro que los dejara satisfechos. Cada vez que estaban por arribar a un acuerdo, alguna otra cuestión menor aparecía y volvía todo a fojas cero. Eran todas personas mayores de 60 años, pero uno de ellos, al que llamaré Carlos, no tenía hijos y era abogado. Lo que estaban disputando allí no era un tema de bienes,

sino claramente el amor de sus padres. A través de preguntas llegamos a profundizar sobre lo que realmente ocurría y por qué Carlos no quería llegar a ningún acuerdo con sus otros hermanos, que sí deseaban resolver el tema y cuanto antes. Carlos había sufrido mucho cuidando a sus padres, y uno de sus hermanos los maltrataba constantemente y no le parecía justo que ese hermano recibiera en la misma proporción que los demás y además quería hacerlo sufrir ya que, según Carlos, se consideraba superior al resto. Carlos argumentaba que quería llevar el tema a tribunales, ya tenía

todo el tiempo del mundo, y sería un abogado en causa propia. Por algo se dice que “el abogado en causa propia tiene un tonto por cliente”, y mucho de eso hay. Lo emocional hace peligrar la objetividad, sobre todo cuando necesitamos analizar la cuestión como abogados del diablo, que es una herramienta muy utilizada en mediación, al analizar escenario que nos espera fuera. Esto se lleva a cabo en reuniones privadas con cada parte. Al escuchar a Carlos, y luego a los otros hermanos, pudimos encontrar el “para que” de cada uno, y cómo se verían en un futuro no muy lejano si pasaban por un proceso judicial. Analizaron y

comprendieron que el juez aplicaría la ley sin tener en cuenta los intereses y necesidades de cada parte, mientras que en el proceso de mediación lo podían ir acomodando y resolviendo entre todos, como si armaran un rompecabezas a su medida y sin ventilar los trapitos en los juzgados.

Finalmente los hermanos arribaron a un acuerdo y además se abrieron canales de comunicación entre ellos que antes no existían, que fue en definitiva lo más valioso del proceso y lo que más satisfacción da al mediador, ser testigo de cómo se recomponen vínculos a través de este valioso proceso. La clave es apartarse de la razón y las pruebas para acercarse al bienestar, eso que a largo plazo resulta más beneficioso para todos los involucrados. Te dejo una pregunta para reflexionar: ¿Qué es más importante para vos? ¿Lo que crees que te corresponde o lo que te dejaría en paz?



MINI-BIO GRACIELA B. MESCHENGIESER

- Abogada, mediadora y coach ontológica.
- Conciliadora en Relaciones de Consumo.
- Especialista en contratación y documentación notarial.
- Asesora en RRHH.

Actualmente trabaja como abogada, mediadora y coach, orientada a la resolución de conflictos en todos los casos y en prevención de los mismos en distintas organizaciones públicas y privadas.

+INFO

50 BOCADOS



PLATOS PATRIOS EN CAMINOS Y SABORES

Una vez más, como cada año, la feria invita a sumergirse en los sabores, la cultura y la identidad argentina, a través de recetas patrias que perviven en nuestro paladar.

Los argentinos celebramos las fiestas patrias con empanadas, locro, pastelitos, mazamorra, convirtiendo cada reunión familiar en encuentros gastronómicos.

Este año, el chef de Cocina 54, Guillermo Vanucci coordinará los espacios de esta edición de Caminos y Sabores que tendrá lugar en La Rural, del 6 al 9 de julio, y propone "Dúo de empanadas", uno de los clásicos platos que seducen el paladar.

A disfrutar entonces de la mano de chefs y emprendedores de todo el país.

LA GUÍA DEL VINO ARGENTINO 2019

Se acaba de publicar una nueva edición de esta guía, donde Aldo Graziani y Valeria Mortara, dos referentes de la sommellerie argentina, invitan a recorrer los viñedos de nuestro país, eligiendo las etiquetas más destacadas.

Dicha selección es el resultado de una minuciosa cata de aproximadamente 1100 etiquetas, con especial cuidado en la temperatura de los vinos y en el tipo de copas utilizadas.

Con secciones destacadas como los premios al winemaker, al enólogo joven, al pequeño productor y a la bodega del año, a la consistencia y a la personalidad del año junto a verdaderos hallazgos en cuanto a recomendaciones de relación precio+calidad.

En resumen, una excelente guía para ayudar al consumidor a la hora de elegir un buen vino!



DE LATINOAMÉRICA AL MUNDO



En el marco del Foro Argentina Exporta 2019, se realizó la ronda de negocios Aliment.AR.

El mercado argentino es el séptimo productor y décimo tercer exportador mundial de alimentos, llegando a más de 180 países. Como tal, ha despertado el interés de empresarios de alimentos de distintas partes del planeta.

Bajo la premisa de ser el Supermercado del Mundo, 110 empresas de alimentos y bebidas de todo el país y 15 compradores internacionales participaron de dicho Foro.

Durante dos jornadas consecutivas, importadores de Brasil, Chile, Paraguay, Perú, Uruguay, Panamá, Ecuador, Jamaica, Estados Unidos, Bolivia y Costa Rica mantuvieron reuniones de negocios con empresas de nuestro país. De este modo, se busca continuar fortaleciendo la cultura exportadora de las pymes argentinas.

TIPS PARA PREPARAR UNA VIANDA SALUDABLE

La vianda es una perfecta forma para controlar lo que comemos, seguir una dieta equilibrada e, incluso, mantenernos en nuestro peso ideal. Comer sano en el trabajo es posible!

Por tanto, desde Pronokal Group nos compartimos algunos consejos para ayudarnos a mejorar nuestros platos. Aquí van:

- El recipiente debe contener: una proteína (pollo, atún, huevos, carne, quesos, frutos secos), verduras (crudas o cocidas) que ocupen mitad del recipiente; legumbres, fécula o cereales (lentejas, garbanzos, arroz integral, quinoa, cous cous, mijo, fideos integrales).

- Prepararlo el día anterior y guardarlo en la heladera.
- Para ahorrar tiempo, lo ideal sería preparar más comida en la cena.
- Condimentar la comida en el momento.
- Verduras o legumbres de lata son grandes aliados si nos falta tiempo. Deben lavarse bien bajo el chorro de agua fría para sacarle sal y aditivos.
- No saltar el almuerzo! Es esencial que esta comida sea completa y nutritiva para que tengamos un óptimo rendimiento el resto del día.



EL FANATISMO ENTRE PANES

¡Sí, existe! El 28 de mayo pasado se celebró el Día Internacional de la Hamburguesa. No se sabe exactamente quién es en realidad el legítimo autor de tan popular comida rápida y, si bien la cultura popular la asocia rápidamente con EE.UU., se cree que su verdadero origen se remonta a la ciudad de Hamburgo, Alemania, allá por el siglo XVII. La hamburguesa de hoy podría ser descendiente del Rundstück warm, un sandwich de cerdo con salsa que se servía en panes redondos.

En Argentina, las hamburgueserías son un boom, aunque se trata de un nicho ya saturado, poco a poco van surgiendo opciones más relacionadas con lo artesanal o gourmet. Un estudio realizado recientemente por la plataforma Eventbrite, reveló cuáles son las hamburguesas más insólitas del mundo y, entre ellas, están las que se sirven entre porciones de pizza o donas glaseadas en lugar de los panes, u otras agrídulces con toppings de helado o malvaviscos y chocolate.

Y, finalmente, les contamos que en un casino de Las Vegas, hay una de 5 mil dólares! Podés probar una burger que incluye entre sus ingredientes trufas negras salteadas en grasa de pato. En fin, como decía la abuela... "sobre gustos no hay nada escrito"!

MI HOTEL RECOMENDADO



—BEACHES BY SANDALS—

DIVERSIÓN PARA TODA LA FAMILIA

POR **EQUIPO**
@50sontour

Los Beaches Resorts, de la familia Sandals, fueron pensados para las familias y brindan la posibilidad de elegir la mejor propuesta vacacional para que gente de todas las edades pase su tiempo libre en las más bellas playas del Caribe.



Los Beaches Resorts, de la familia **Sandals**, fueron pensados para las familias y brindan la posibilidad de elegir la mejor propuesta vacacional para que gente de todas las edades pase su tiempo libre en las más bellas playas del Caribe. La cadena cuenta con tres propiedades reconocidas, por 21 años consecutivos, como los **Mejores Resorts All Inclusive del Mundo para Familias**.

Sin dudas, **Beaches Turks & Caicos Resort & Spa** es la opción más elegida por los turistas argentinos, por encontrarse en un paraíso caribeño y exótico en el archipiélago de Turks & Caicos, sobre la mundialmente famosa playa de Grace Bay en Providenciales. Cuenta con 758 habitaciones, villas y suites, distribuidas en sus 5 villas Caribeña, Seaside, Francesa, Italiana y Key West, que permiten alojar familias de hasta 14 personas. Además ofrece 10 piscinas, 21 opciones gastronómicas de diferentes especialidades, 15 bares, Kids Camp para niños de todas las edades (bebés incluidos) con programas didácticos y divertidos de actividades, y el *Pirate's Island*

Waterpark, con un simulador de surf, nueve toboganes de agua y un lazy river. **Beaches Negril** se encuentra sobre la famosa playa Seven Mile Beach en Jamaica y cuenta con 186 habitaciones de diferentes categorías y suites de hasta 3 dormitorios. Ofrece 3 piscinas, 8 restaurantes y 7 bares. **Beaches Ocho Rios**, también en Jamaica, cuenta con 222 habitaciones y suites, muchas de ellas frente a la playa y el mar, 6 restaurantes y 7 bares.

Ambas propiedades ofrecen *Kids Camp* para niños de todas las edades y Parque acuático con toboganes de agua. Incluso con sus programas de actividades para adolescentes, son ideales para jóvenes de todas las edades: X-Box 360 Game Garages, discotecas Club Liquid®, programas de Buceo y Golf (este último en Jamaica).

Los resorts se organizan bajo el sistema **Luxury Included®**, que permite disfrutar plenamente de sus instalaciones despreocupándose del uso del dinero, pues absolutamente todo lo que puedan desear o necesitar sus huéspedes está incluido en sus tarifas: traslados del aeropuerto, comidas en

BEACHES TURKS & CAICOS



Turks & Caicos es un paraíso caribeño de casi cuarenta con 28 grados promedio todo el año. Un archipiélago soñado, su nombre viene de un legado que le ha dejado la naturaleza misma: Turks por los típicos cactus redondeados con un botón rojo en el extremo superior que recuerdan los gorros de los turcos y Caicos por los cayos que conforman el entorno geográfico. Cautivante, es un lugar de sitios pequeños y tranquilos, entre los que la excepción es Provo, su capital, una ciudad en la que viven apenas 25 mil habitantes pero que posee un incesante movimiento a partir de su infraestructura, sus visitantes y sus restaurantes.



restaurantes de diferentes especialidades, bebidas alcohólicas en bares y restaurantes con 6 variedades de vinos Robert Mondavi, deportes náuticos motorizados, buceo, Green Fees de Golf en Jamaica, propinas, etc.

Con **“La Aventura Caribeña de Plaza Sésamo en Beaches”** los personajes de la famosa serie interactúan con todos los miembros de la familia y participan de las actividades diarias, incluyendo a Julia, un encantador personaje de una niña de 4 años con autismo, que integra a los chicos con ese tipo de problemas. Además en los Beaches Resorts se ofrecen programas especiales para niños con autismo, con profesionales especialistas certificados a tal fin.

En Jamaica, la cadena hotelera posee un campo de Golf profesional de 18 hoyos, Sandals Golf & Country Club, en la localidad de Ocho Ríos. Todos los huéspedes que se alojen en cualquiera de los Beaches, tienen incluidos los green fees sin costo y aquellos que se alojen en Beaches Ocho Rios, tienen los traslados incluidos al campo de Golf.

Actualmente existen promociones de ahorros de hasta 65%, noches gratis y créditos especiales, según el resort, la categoría de habitación y la fecha del viaje.

LOS MÁS GRANDES PARQUES ACUÁTICOS EN EL CARIBE

Pirates Island es un mundo de fantasía lleno de toboganes gigantes, piscinas agradables para los niños y bares. También tiene cañones de agua, bañeras de hidromasaje y paseos por ríos artificiales, así como el único simulador de surf en **Beaches Turks & Caicos**.



+INFO
Premier Reps
Tel.: (54-11) 5235-5060



—CAPILLA DEL MONTE—

VIAJE A LAS ESTRELLAS

De la mano de Jhon no es necesario subirse a una nave espacial para conocer los secretos de nuestras hermanas, las estrellas.

POR **GUILLERMINA GÓMEZ ROMERO**
@guillegomezromero

Jonatan Mira es guía de estrellas, es decir astro guía. Luego de estudiar dos carreras y viajar por medio planeta decidió que pasaría su vida con los pies en la tierra y la mirada en el cielo. Su trabajo es enseñar a leer el cielo del hemisferio sur y desentrañar los paradigmas más profundos de las culturas latinas, de los pueblos que nos antecedieron y sus creencias ancestrales.

Para poder transmitir sus conocimientos Jhon tuvo que abandonar la idea de vivir en grandes ciudades. Ni Buenos Aires, ni París, ni Nueva York estaban en sus planes. Las luces artificiales impiden la visibilidad de nuestras hermanas, las estrellas. El

cordobés eligió para lograr la observación atenta de cada punto estelar pequeños pueblos de su provincia. **Capilla del Monte**, a 90 kilómetros de la capital cordobesa, es uno de ellos y a donde fui a hacer la experiencia. El Astroturismo es una actividad muy novedosa, en muy pocos puntos del planeta se está empezando a practicar. En su regreso al país, en 2012, a través del SIAC (Sociedad Interamericana de Astronomía Cultural), se capacitó con antropólogos y astrónomos y estudió de fuentes científicas para poder contar las **cosmovisiones de los pueblos originarios**. Esta rama de la astronomía se llama Astronomía Cultural.



Los científicos aseguran que los humanos estamos hechos de polvo de estrellas. Parece que en nuestros cuerpos tenemos uno de sus mismos componentes, ellas son nuestras hermanas. Así también lo dice el músico uruguayo Jorge Drexler en su poética canción **Polvo de Estrellas**: "No dejaremos huellas, sólo polvo de estrellas".



Jhon de las estrellas (así lo llaman los guías turísticos) despliega su sapiencia en un punto en el mapa donde la bóveda celeste se ilumina a tal punto que uno toma dimensión de la significancia de su existencia. A medida que relata y va marcando el cielo con su láser astronómico, uno toma consciencia de la importancia de las estrellas en la historia del hombre, de su evolución como viajero de este mundo, de dónde estamos ubicados en el universo.

"Los griegos no fueron los únicos que miraron el espacio sideral", explica el guía. "En América muchas civilizaciones perfeccionaron milenios de observación astronómica intentando descifrar los enigmas estelares", concluye John.

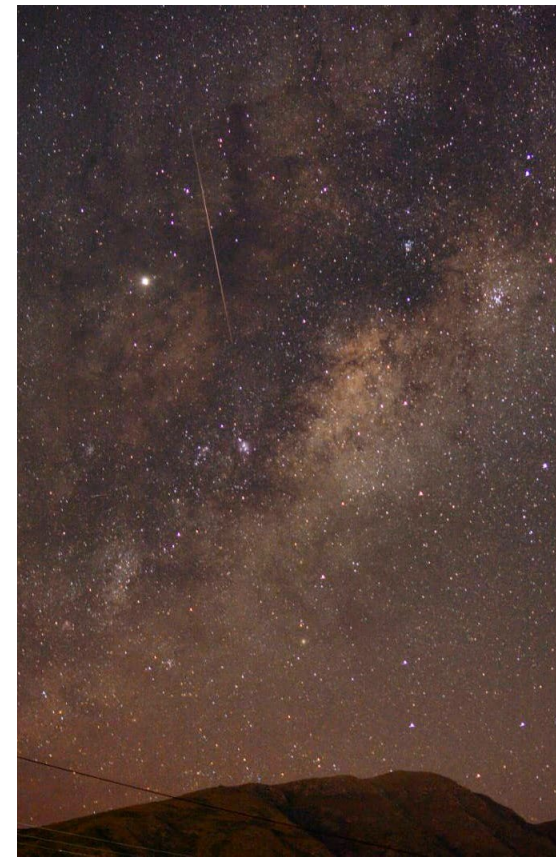
La astronomía es una ciencia que estudia los cuerpos celestes como son las estrellas, los planetas, los satélites y cometas, los meteoritos y galaxias y toda aquella materia estelar que circunda el cielo eterno e infinito.

Desde siempre los hombres se guiaron por los movimientos de la luna y de las estrellas, ellas siempre fueron como un **GPS natural para la navegación** y también dieron lugar a muchas creencias mitológicas y religiosas a lo largo de toda la historia de la humanidad.

Las estrellas están ahí desde siempre, son testigos de millones de años de vida en la tierra; desde el Big Bang o desde Adán y Eva, no importa la creencia. Ellas nos guían como transmitiendo mensajes con su luz parpadeante cada noche de nuestras vidas; esto bien lo sabían los pueblos originarios... ¿pero qué pasó que nos desconectamos? La vida moderna y los avances científicos y tecnológicos de las últimas décadas nos han hecho olvidar de la bóveda que nos cubre. "Somos la primera generación de seres humanos que dejamos de ver las estrellas", comenta el guía.

Jhon nos invita a reconectar, a descubrir, a aprender, y lo logra. La noche es profunda y el silencio nos rodea, sólo se escucha su voz entre el grupo de gente extasiado bajo la magia del manto de estrellas.

Izq: Constelación de Escorpio.
Der: La Vía Láctea sobre el Cerro Las Gemelas. Fotos por @maxi_schaerer



DESPERTAR

Jhon despertó en Cuzco (Perú) cuando fue al Templo del Sol y quedó cautivado frente al Wilcamayu, la obra pictórica de Miguel Aráoz Cartagena que representa la cosmogonía andina del universo. El río que representa la percepción del universo andino lo llevó a otra dimensión, lo reconectó y supo de inmediato a qué quería dedicarse. "Frente a esa obra supe que Latinoamérica sería el escenario de mis sueños y mis pasiones", explica entusiasmado el guía.

+INFO:



AFRICA



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



AI AFRICA TRAVEL

RSE

BAGLEY CONTRA EL BULLYING

POR **GUILLERMINA GÓMEZ ROMERO**
@guillegomezromero

El líder en galletitas se comprometió con una importante campaña contra uno de los peores hostigamientos que sufren chicos y adolescentes, el bullying.

Con motivo del **Día de la Lucha contra el Bullying** (2 de mayo) los creadores de Bagley se inspiraron y no justamente para hacer una nueva receta de galletitas, sino para jugar con la semántica de las palabras y rebautizar las galletitas Sonrisas por Sonrising, en una edición limitada, como parte de la nueva campaña de la marca contra el bullying, comprometiéndose así con uno de los peores hostigamientos que sufren los chicos sobre todo en el ámbito escolar.

#Sonrising es el nuevo término que propone fomentar las buenas conductas y los comentarios positivos. Para darle mayor visibilidad convocaron a algunas celebrities para que participen junto a la acción. Además, con la consigna "démosle la vuelta al bullying", Bagley invita a los usuarios a involucrarse a través de las redes sociales, sacándose una foto con el pulgar para abajo y compartirla al revés, de manera que el pulgar quede para arriba y la cabeza para abajo, completando el posteo con comentarios positivos y el hashtag #Sonrising.



Sabrina Logullo, Jefa de Producto de la categoría Rellenas y Obleas de Bagley cuenta sobre esta iniciativa: "Desde Bagley decidimos sumarnos una vez más a la lucha contra el bullying, porque creemos que si logramos que existan mejores relaciones entre las personas conseguiremos una sociedad mucho mejor. Partiendo del hecho de que no existía una palabra con significado opuesto al bullying, pensamos que era una buena idea inventar una que promueva las buenas conductas y los comentarios positivos. De ahí surgió #Sonrising, esta nueva campaña a través de las redes sociales que invita a los usuarios a "darle la vuelta al bullying".

Según datos de la UNESCO, Argentina es uno de los países latinoamericanos con más casos de bullying. Una de las maneras de luchar contra este problema, es fomentar el compañerismo y la tolerancia. Sin embargo, la mejor forma de combatir este tipo de agresión es que el adulto se involucre. Por su parte el Consejo Publicitario Argentino también hace su aporte contra el bullying:

PAREJAS

POR EQUIPO
@50sontour

¿Qué buscan ellos en estas relaciones? Tal vez en esta época que el sociólogo Zygmunt Bauman describe como Modernidad Líquida, la madurez y el conocimiento más profundo de las formas de resolver los conflictos de la vida sean un plus en la mera supervivencia. Para Bauman la metáfora de la liquidez se relaciona con la inconsistencia de las relaciones humanas que afectan en diversos ángulos y en donde redes sociales, sexo casual y escasos compromisos generan lo que él determina como una angustia existencial que genera un mar de incertidumbres.

La sexóloga **Andrea Orlandini** no cree que sea una tendencia. “Lo que sí se está presentando cada vez con mayor frecuencia es una pareja integrada por una mujer que tiene gran diferencia de edad con su compañero varón más joven. Estamos en una sociedad muy machista y aún los estereotipos de género lo consideran excepcional o una rareza y no a la inversa, cuando ya estamos tan acostumbradas a escuchar hablar de parejas de hombres muy mayores con chicas jóvenes”.

ELLAS PISAN FUERTE

La mujer de hoy ocupa una posición social diferente que se presenta con mucha más fuerza y decisión y mayor autonomía que décadas atrás. Coincidimos en que, lejos de generar el vacío existencial del cual habla Bauman, Internet y algunas redes también están facilitando este tipo de relaciones porque permiten a las personas conocerse en muy diferentes ámbitos. Y hay que admitir que los hombres tienen en claro que las mujeres mayores están mucho más dispuestas sexualmente y las redes permiten la

confidencialidad y eliminar algunos **prejuicios** que se suelen tener. “Sin ánimo de estereotipar ni generalizar, dice Orlandini, se suele entender que la elección de parejas con diferencia de edad, algunas veces se relaciona con **necesidades psicológicas inconclusas** de las que en general no se tiene mucha conciencia o registro. Mujeres que no han tenido una figura paterna muy firme tienden a buscar hombres mayores porque le ofrecen seguridad, protección y cuidado. Si es el hombre el que busca mujeres mayores, posiblemente busque una figura materna y tiene más que ver con una mamá que no fue muy presente ni cuidadora”.

SIEMPRE EL BLANCO Y EL NEGRO

Parece interesante pensar en las ventajas y desventajas de convivir con un joven. “Las **ventajas** son unas cuantas. Las mujeres más maduras emocionalmente son independientes, saben que no todos los hombres buscan un compromiso, tienen más experiencia en una relación seria, son más seguras de sí mismas, en general, son económicamente más independientes y con una vida social más configurada. Ellas no construyen demasiados estereotipos, no tienen esa dependencia con las redes sociales, confían y son de confiar”. Esa estabilidad las posiciona por sobre las más jóvenes, aunque posiblemente estas son más atractivas y sensuales. Nuestras *quinquennials* saben lo que quieren, saben cómo pedirlo y eso es profundamente seductor para los hombres. Para ellas las ventajas de salir con un hombre más joven es que ellas también pueden disfrutar más de viajes, salidas, aventuras, algo que un hombre mayor no le ofrece porque ya lo vivió. La sexóloga Orlandini nos cuenta que las pacientes confirman que salir con un chico

DISPAREJAS?

¿Se trata de una tendencia? ¿Es una revancha? ¿Un juego? Lo cierto es que muchas quinquennials y más confiesan que tienen más “levante” entre los más jóvenes que con los de su edad.

más joven rejuvenece, renueva la vida porque se aprenden nuevas cosas, tienen a su lado una persona que conserva intactas sus ilusiones, sus sueños y eso hace que te sientas más poderosa, más sensual. Los hombres jóvenes disfrutaban mucho mejor del sexo y, aunque los hombres mayores tienen más experiencia y saben cómo complacer, el más joven tiene mucha más energía y curiosidad. Entonces los encuentros sexuales se transforman en experiencias súper rejuvenecedoras.

¿CONVIVIR CON UN NIÑO?

Hay que preguntarse también por las **desventajas**. “Una de las situaciones que estas parejas suelen presentar es la inmadurez que conlleva la juventud. A la larga esto puede perjudicar la relación porque la madurez es muy importante, puede hacer que te aburras o sólo poder mantener conversaciones banales, superficiales, alejadas del contenido generacional. También hay una falta de compromiso, esta es una de las principales desventajas ya que a los hombres jóvenes les cuesta más trabajo comprometerse. Hay inestabilidad financiera, todavía no se han podido armar de un capital, de un recorrido profesional donde tengan esa seguridad que se obtiene seguramente con el transcurso de los años y la experiencia.

A veces la diferencia de edad coloca a los integrantes de una pareja en etapas vitales diferentes con intereses muy disímiles. En general estos intereses pueden enriquecer o separar y a veces estas parejas con diferencia de edad terminan en rupturas porque sus intereses vitales son incompatibles” comenta.

En realidad esa diferencia hace que las parejas

puedan nutrirse. En un hombre joven en general de mente abierta, sus esquemas vitales son más flexibles y pueden enriquecer la vida de una mujer más grande, pero lo más importante es que este chico joven también tiene sueños, ilusiones y eso se suele transmitir a la mujer más madura, que puede permitirse otra nueva oportunidad. “Siempre digo que para que una pareja funcione, aclara la especialista, es muy importante que el contexto social, las historias vividas, la educación y los valores sean compartidos”. Uno de ellos es la relación con la **sexualidad**, la participación, la capacidad de disfrute de la curiosidad, de la investigación, de propuestas nuevas. Otro elemento importante es la necesaria **complementariedad** que debe existir dentro de una pareja, el hecho de ser cuidados y además ser cuidadores. Un tercer ítem tiene que ver con comparar una escala similar de **valores** y en cuarto lugar está la necesidad indispensable de sostener un **proyecto de vida** en común.

Carmen (64) y Leandro (44) están en pareja hace 11 años y nos contaron su historia de amor.



+ INFO

ANDREA ORLANDINI

- Lic. en Psicología de la U.B.A.
- Psicoterapeuta Sistémica Relacional.
- Especialista en parejas y familias y Sexóloga Clínica.
- Máster en P.N.L, Capacitador y Educadora sexual.

VERMUT A DOMICILIO

POR **GUILLERMINA GÓMEZ ROMERO**
@guillegomezromero

César Coltrinari propone una barra itinerante donde ofrece su vermut de autor, el Vermut Coltri.

Cada segundo domingo de mes "Coltri" sube todo a su camioneta y pone rumbo al Mercado Auténtico de Roque Pérez. "Todo" es todo lo necesario para armar su barra plegable en donde ofrece su Vermut de Autor, el Vermut Coltri.

"La idea surgió en la **Noche de los Almacenes** en 2016. Yo iba a exponer unos cuadros en el Cine Club Colón, en la muestra de Pepe Guidobono, un poeta de La Paz Chica, y pregunté si también podía armar una barra con tragos. Se me ocurrió el vermut porque desde siempre lo tomé en casa. El vermut era un poco de gente mayor, estaba

perdiéndose por el consumo de Fernet, me gustó la idea de recuperarlo para que no se pierda. Lo pensé para el turista, para que vengan y tengan algo local para tomar", cuenta Coltri.

Ese mismo año pidió autorización a la Municipalidad y armó en el Carnaval de Antaño una barra de vermut, su versión personal, el **Vermut Coltri**. Su emprendimiento está hoy en expansión, él monta su Vermut móvil a donde lo convoquen, eventos, ferias, cumpleaños, juntadas. "Estar cerca de Buenos Aires también me permite moverme hasta allá", aclara.





ELINFIERNILLO

El vermut Coltri y su creador tuvieron un antecedente también en Roque Pérez por el año 2002. Fue en el **bar Elinfiernillo**, creación pura de este creativo roqueperenze. En un local armó el bar con **butacas de cine, tarimas de madera y un mostrador familiar**. Ahí ofrecía alrededor de 50 tragos y cervezas de marcas poco conocidas. Fue un popular punto de encuentro de los locales, que aún hoy varios años después de haberlo levantado, lo recuerdan con nostalgia y le piden que lo vuelva a abrir. "Elinfiernillo fue un éxito, no tanto en lo comercial, sino por el ambiente que se generó adentro. Fue mi primer amor que cerré cuando sentí que había cumplido una bella etapa en mi vida. Los amigos llegaron a crear una página en Facebook para **publicar las anécdotas que ahí se vivían**.", recuerda Coltri divertido.

LAS RAÍCES TIRAN

César Víctorio Coltrinari nació en Roque Pérez en 1975. Se crió en La Paz, tuvo una infancia de bicicletas por calles de tierra y trepadas a mandari-

+INFO

nos en las tardes eternas de pueblo. Tiene en su sangre, como casi todos los argentinos, una mezcla de orígenes bien diversa. La familia paterna llegó desde Ancona (Italia), y su madre es misionera con raíces alemanas. Cuenta Coltri que el origen de esta singular bebida de la que estamos hablando es el **Wermut, un vino alemán elaborado con ajeno**. La historia oficial dice que un italiano llamado Carpano, de la zona de Torino, tomó parte de la receta e inventó el predecesor del vermut tal como lo conocemos hoy. "En mi Vermut de Autor utilizo tres tipos de vermut, pero me gustaría hacer el vermut auténtico. Sé que no es fácil porque lleva cerca de **30 hierbas y caramelo**, que es lo que le da el color", comenta pensando en el futuro.

El emprendedor roqueperense sin saberlo ha honrado a sus ancestros dando vida a este vermut, bebida de origen alemana, italiana y resuelto de una nueva manera en el corazón de las pampas: el Vermut Coltri.



CÓMO LLEGAR

Roque Pérez está a 135 km. de Buenos Aires por la Autopista Ezeiza-Cañuelas. En la rotonda de Cañuelas tomar la RN 205 que pasa por Lobos. Se puede llegar en una hora y media en auto, o bien en la empresa Pullman General Belgrano. El viaje en ómnibus tarda entre 2.15 y 3 hs. según el servicio que se tome.

Muchos contratan el servicio de Vermut Coltri para sus fiestas particulares.



INVENTOR POR NATURALEZA

Mucho antes de dedicarse al vermut, Coltri estudió en el INTI en Buenos Aires, Técnico en calzados; su sueño era diseñar zapatillas. Terminó de estudiar en los '90, pero para entonces estaba abierta la importación y no existían fábricas de calzados en el país...

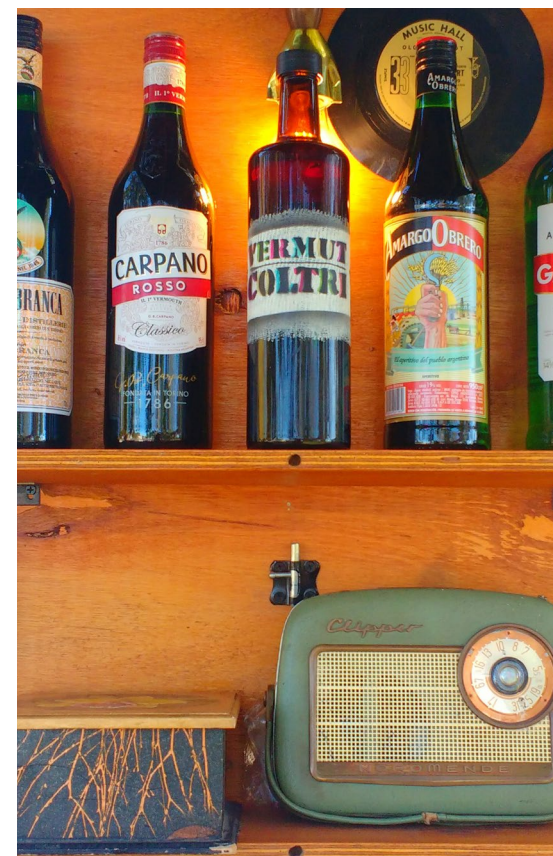
Su curiosidad insaciable lo llevó a indagar en la aerografía y terminó estampando remeras, que aún hoy comercializa. Hizo su primera exposición en la Rural de Palermo, representando a Roque Pérez, allá también por lo '90. El nuevo milenio lo encontró **creando sillones plegables**. Entre el 2010 y el 2011 participó del **Concurso Innovar en Tecnópolis**, donde estuvo en exposición por dos años, además de estar incluido en el catálogo. "**No soy diseñador, lo que diseño y construyo es autodidacta**, aprendí a usar las herramientas y me lancé. Es un poco de maña y otro de ingenio", asegura.

La tarde avanza en el **Mercado Auténtico de Roque Pérez**, mientras conversamos Coltri sirve su vermut en su barra itinerante. La gente pasa y lo saluda, le hacen chistes, comentan algo, él se ríe... Cuenta también que tiene un gran sueño: armar su propio almacén de campo para ofrecer todo lo que le gusta: vermut, licores tradicionales, poner sus sillas plegables y usar las remeras estampadas para hacer promoción. "Tengo todo, solo me falta la acción", concluye.

BIEN DE PUEBLO

Roque Pérez está a apenas **130 km de la Capital** y es un pueblo ideal para visitar en el día. Aunque ofrece variedad de alojamientos familiares y de cabañas para pernoctar.

El **Mercado Bien Auténtico** se reúne durante todo el año una vez por mes, más precisamente el segundo domingo. Se instala **en distintas plazas del pueblo** mostrando su amplia oferta de productos artesanales y de emprendedores locales y ha ido creciendo mucho en los últimos años no sólo como lugar de encuentro sino como espacio de venta de productos locales y excusa para pasear con toda la familia. En el Mercado hay gastronomía dulce y salada, cerveza



CINE CLUB COLÓN

Joya rural ubicada a 13 km. de Roque Pérez, está en perfecto estado gracias a su restauración. Fue construido por Jerónimo Coltrinari en 1933, era el **único cine teatro rural de la Provincia de Buenos Aires**. En su exterior se realizaban carreras de sortijas y cuadreras, y funcionaba como salón de juegos, casamientos y eventos.



LA NOCHE DE LOS ALMACENES

A comienzos de enero se realiza este evento gastronómico y cultural, donde bares, almacenes y pulperías abren sus puertas hasta bien entrada la noche. Incluso algunos tienen sus luces prendidas hasta la madrugada.

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



POEMA DE UN LUGAR



LONG

BE -

ACH

*Tu final no va a ser mi final
ser el mundo entero en una vida
es demasiado trabajo.
Juana Bigozzi*

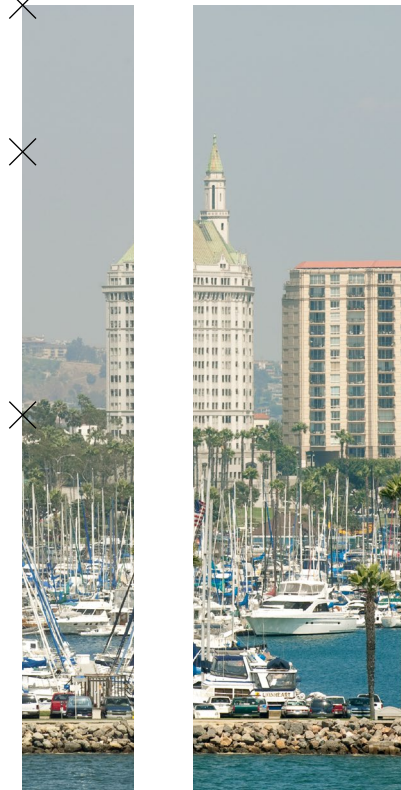
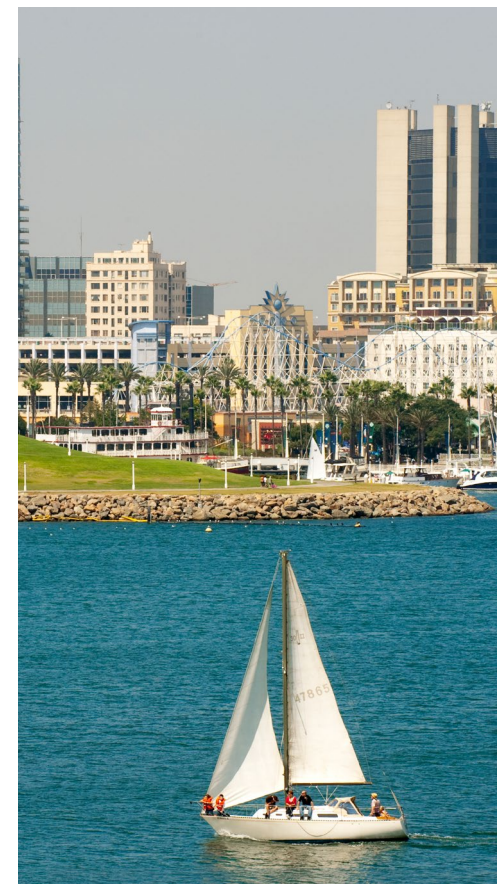
Hay mujeres en chancletas,
mujeres que cocinan descalzas,
que llevan el corazón en hebras,
que gritan amoratadas
y pasean penas mansas,
mujeres que huyen,
que tiemblan
y no se embarcan.

Otras, acurrucadas en ellas,
esperan que les florezcan
las plumas de las alas,
preparan altares
y rezan por lo perdido,
esculpen sus espaldas.
Algunas rotulan cajones
y reservan para el invierno
y ponen de testigo a sus objetos.

Yo, por ejemplo,
guardo en los recovecos
del anillo que compramos en Long Beach
lo irrecuperable,
lo irreversible,
lo inimaginable
y busco cómplices
y descubro que el último dios
tiene las manos ásperas
y alas de mosca sobre los ojos.

No creo que llegue a rescatarme.

POR **MARÍA LAURA COPPIÉ** @marialauracoppie





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, 1° piso "C" • Tel: (011) 4788 6865 • buenosaires@lacompaniacarilo.com.ar