

50s ON TOUR

LIFESTYLE POST 50s

AÑO 1 - Nº 5 - AGOSTO DE 2019



—EL CAMINO DE SANTIAGO—

SUEÑO Y DESAFÍO

QATAR • ST. MARTIN • CATAMARCA • AMANTES A LOS 50 • MONTAÑISMO • ESQUI • OSTENDE

JAMAICA | ANTIGUA | SANTA LUCÍA | BAHAMAS | GRANADA | BARBADOS

BODAS Y LUNA DE MIEL
EN EL
CARIBE

con Lujo Incluido®



PARA MÁS INFORMACIÓN, CONSULTA A
TU AGENTE DE VIAJES PREFERIDO O VISITA:

WWW.SANDALS.ES



ELEGIDO EL
MEJOR DEL
MUNDO POR
23 AÑOS
CONSECUTIVOS

Sandals
THE LUXURY INCLUDED® VACATION

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



St. Martin

THE FRIENDLY ISLAND FRENCH CARIBBEAN

S M I L E A T L I F E

WWW.ST-MARTIN.ORG



@StMartinfrench



@saintmartinfrench



@IsledeSaintMartinFrenchSide

SUMARIO



08 | NOTA DE TAPA SUEÑO Y DESAFÍO

20 | DE MODA EL DOLCE FAR NIENTE QATARÍ

30 | LOW COST ESQUIAR ES POSIBLE

36 | DESDE LA SEMILLA SUPERALIMENTOS

38 | ARTE EN ZAPATILLAS LA ALQUIMISTA

42 | BIO VISUAL IGNACIO LEIBOVICH

46 | PLACERES TERRENALES AMANTES

50 | CARABELAS CARIBE A LA FRANCESA

54 | TIERRA FEDERAL AL ABRIGO DE UN

PONCHO

62 | LA COLUMNA DE GRETEL SUMATE AL

GRUPO

68 | IN HOUSE MI MUNDO, TU CASA

72 | MI PUEBLO SECRETOS DE LA ARENA

78 | ME GUSTA RECUERDOS DE UN CRONOPIO

82 | MI HOTEL RECOMENDADO DESCUBRE LA

POSADA DEL QENTI

86 | SANAR POR DENTRO EXISTE LA DIETA DE

LA FELICIDAD?

88 | R.S.E. SCANIA, PIONERO EN EL MUNDO Y

LA REVOLUCIÓN NATURA

90 | NÓMADES MONTAÑISMO A LOS 50

94 | LO QUIERO JAPÓN DESDE UNA CÁPSULA

96 | CUERPO Y ALMA BIOHACKING

98 | VISIT USA UN VIAJE ÉPICO

107 | POEMA DE UN LUGAR MAR DEL PLATA



AÑO 1 - NÚMERO 5
AGOSTO DE 2019

Agradecimientos:

Foto de Tapa: Lilián Logarzo
@lilianlogarzo | Omar Brest @
ojodegordo | pixabay.com |
freepik.com |

STAFF

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

¿QUÉ ES BUSCAR?

Desde el inicio siempre salimos a buscar. Como humanidad, desde la primera hora, salimos a buscar alimento, un lugar para guarecernos de la lluvia, escondernos de los riesgos. Un tiempo después el hombre salió a buscar a otros, curioso de saber qué existía más allá. Descubrió que no está solo. Que hay un otro. El impulso fue dominarlo y muchos siglos después, comprenderlo. Así se expandió por sobre la Tierra. Conquistando, enseñando, aprendiendo. Así se subieron a los barcos y fueron dando forma a la historia.

Muchos años después salimos a buscar fuera de la Tierra. Curiosos del más allá. Buscando afuera algo que tenemos dentro. Tierra, Agua, Fuego y Aire. Estaremos solos? Habrá alguien más allá también?

En esa búsqueda se globalizó el mundo y aún nos preguntamos si fue bueno o malo. En ese contexto es que hoy mismo se quema la Amazonia, pulmón del mundo y miles de millones de personas sus necesidades básicas insatisfechas.

Y estamos aquellos a los que le importa y están los que lucran. Casi como necesidad salimos a buscar una respuesta que nos ayude a descubrir cómo puede todo funcionar mejor.

El hombre fue transformando esa búsqueda, esa curiosidad. Los grandes viajes se convirtieron en algo llamado turismo. Cuando viajamos, buscamos. Seguimos como al principio buscando al otro. Y cuando viajamos por primera vez ya no podemos parar. Sea lejos o cerca.

Entonces nos preguntamos en un mundo desigual, si hablar de viajes, de ocio, de entretenimiento y placer no es injusto. Y para compensar hemos aprendido que el hombre también tiene derecho al placer y no debe sentirse con culpa.

Viajar es bueno entonces. Cuando uno viaja busca.

Pero a los 50 comienza en muchos de nosotros otra búsqueda que no es hacia afuera. Es hacia adentro. Precisamos reencontrarnos con nuestro ser profundo. Saber para curar. Y es en este punto donde el viaje exterior y el interior se unen.

Cuando uno piensa en el espíritu busca hacia afuera y hacia adentro. En su cabeza, en el entorno, en el mundo. Escribir @50son-tour es parte de esa búsqueda que tal vez nunca termine.

Buscar es la maravilla.

Aprendé a buscar.



Jandre

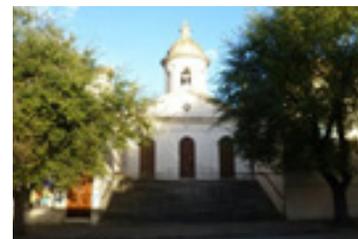


W HOTELS DESEMBARCA EN ARGENTINA

Marriott International anunció que para el 2024 W Hotels pondrá un pie en la Capital Argentina con una doble propuesta. Por un lado, el icónico hotel que propone la política W (Whatever/Whenever), y por otro, residencias vanguardistas de lujo. Ambos proyectos compartirán una misma torre de 35 pisos y 150 habitaciones. Se estima una inversión de 100 millones de dólares y estará ubicado en Puerto Madero. La torre será diseñada por el prestigioso arquitecto uruguayo Carlos Ott junto al estudio local BMA, quienes harán referencia a la cultura y al patrimonio local. Tendrá espacios de usos múltiples, salones de reuniones, restaurantes y una terraza con una increíble panorámica de la ciudad.

STRANGER THINGS 3 EN UNIVERSAL STUDIOS

Los maestros de la imaginación de los Parques Temáticos de Orlando y Hollywood están preparando nuevos laberintos terroríficos para las próximas Halloween Horror Nights, que comenzarán el 6 de septiembre en Florida y el 13 del mismo mes en California. La ambientación diseñada por Kyle Lambert, que ya ha ilustrado las temporadas de la serie de Netflix promete incrementar el terror hasta límites insospechados, continuando la historia de suspenso que atrapó a millones de espectadores en todo el mundo y que aterroriza al poblado de Hawkins (Indiana) y profundiza el misterio del universo paralelo, el UpsideDown. Stranger Things en cualquiera de sus versiones, es solo para valientes.



TURISMO ARQUITECTÓNICO EN MAR DEL PLATA

El EmTur inauguró un nuevo circuito turístico arquitectónico en Mar del Plata. Se trata de "Loma Santa Cecilia", un recorrido señalizado con placas que contienen códigos QR, los cuales al escanearlos con el celular conectan con páginas web que contienen información de los diferentes bienes que componen el itinerario. En el nuevo recorrido delimitado por las calles Bartolomé Mitre, Diagonal Alberdi y Boulevard Marítimo, se incluyeron la Capilla Santa Cecilia, la residencia de Larco y Jáuregui, Villa Tata, el chalet de María Berenguer de Petersen y el chalet de Ernesto Bartolucci. También sigue vigente el primer circuito: "Loma Stella Maris", un muy buen plan para quienes quieren conocer en profundidad la ciudad más importante de la costa Atlántica.

LUFTHANSA GROUP PREMIADA

Lufthansa Group fue elegida por tercer año consecutivo como la Mejor Línea Aérea de Europa por Skytrax, un instituto de investigación de mercado especializado en aviación. EL instituto encuestó a unos 20 millones de pasajeros de más de 160 países en todo el mundo para este premio. En el plano local, la línea aérea cuenta con vuelos diarios desde Ezeiza hacia Frankfurt en el Boeing 747-8i, conocido como "La Reina de los Cielos", un moderno avión con capacidad para 364 pasajeros. Lufthansa es la única línea aérea

europea que ofrece First Class y tiene la Business Class más grande del mercado. Otras líneas aéreas del grupo también recibieron premios, Swiss por su catering Premium en Clase Económica y Austrian Airlines por tener el mejor Lounge del mundo para Primera Clase, en la ciudad de Zurich. Los premios Skytrax son considerados como los "Oscars de la aviación"



MENDOZA Y BRASIL CONECTADOS POR GOL



La provincia vitivinícola más importante de Argentina y la tierra del jogo bonito están cada vez más conectados, gracias a las frecuencias incrementadas recientemente por Gol Linhas Aereas, que ofrece tres vuelos semanales entre San Pablo y Mendoza, los días domingos, martes y jueves. De esta manera los brasileros bajan a disfrutar de la nieve y los vinos, mientras que los mendocinos suben para escapar del frío y aprovechar las fabulosas playas brasileras, a donde llegan a través del Hub que la línea aérea tiene en Sao Paulo. Ideal para escaparle a la saudade... Los pasajes se pueden adquirir a través del sitio web



NH HOTELS RECONOCIDO POR SU POLÍTICA DE SUSTENTABILIDAD

La cadena española con presencia en todo el mundo ha sido reconocida por los planes de sustentabilidad y la lucha por el cambio climático que aplica en 141 de sus hoteles, convirtiéndose en el actor más responsable dentro de la hotelería de la Península Ibérica y dentro de las 15 empresas más responsable a nivel nacional, al conseguir la valuación A- de CDP (Climate Change). NH Hotels se ubica así por encima de la media regional europea y mundial, que están en una media B-. Para lograrlo, la cadena hotelera, focaliza en tres ejes principales de trabajo: minimizar su impacto en el cambio climático, aumentar la eficiencia de los recursos y desarrollar productos más sostenibles.



IBEROSTAR DEFIENDE LOS CORALES

El Hotel Iberostar inauguró un laboratorio de corales en República Dominicana. El laboratorio se creó para contribuir a la protección de la vida marina frente al aumento global de las temperaturas y para defender la pandemia que está devastando los arrecifes de coral desde hace un tiempo. Esta curiosa enfermedad que afecta a los corales tuvo su primer brote en 2014, en las costas de Florida. Con el transcurrir del tiempo y las mareas,

TURISMO HOLÍSTICO EN TUCUMÁN



Enclavado en los cerros tucumanos, a solo 10 minutos del centro de Tafí del Valle se encuentra Villa Lunor, un nuevo complejo de cabañas con filosofía holística. Está compuesto por 7 cabañas construidas en adobe, ceniza volcánica y arcilla calcárea, tal como las hacían los pueblos originarios. Las construcciones son circulares para que fluya la energía, y cada una está pintada con el color de un chakra (blanco, violeta, azul, verde, amarillo, naranja y rojo). En sintonía con la tierra pero con todas las comodidades para relajarse, descansar y pasarla bien. Tienen capacidad para 4 personas, televisión satelital, cocina equipada con heladera y microondas. También amplios espacios luminosos, con unas vistas imperdibles a los cerros tucumanos.

EL OASIS DEL SURF

Playa Los Cerritos en Baja California Sur es un oasis para los amantes del surf, sobre todo si son principiantes. Esta bella playa de arenas doradas y aguas azules, custodiada por las montañas está a 10 minutos del mágico pueblo de Todos los Santos. La Playa cuenta con instructores de surf y equipos de alquiler, y es accesible para los novatos en el tema. Es vecina de la Playa San Pedrito, famosa entre los surfers porque allí se dan cita los domadores de olas más avezados. Más allá de las tablas, se pueden hacer cabalgatas, recorridos en cuatriciclos, andar en kayak y disfrutar de masajes a la orilla del mar. Como es una población muy chica, hay poca iluminación y a la noche la oscuridad es casi total para observar las estrellas con el mar de frente y la arena escurriéndose entre los dedos de los pies. Un último dato: la temporada de surf va de abril hasta noviembre.



la pandemia comenzó a acercarse a República Dominicana. Iberostar, junto a la comunidad científica, el gobierno dominicano y varias ONG, levantaron el laboratorio en el plazo de un año, justo cuando la enfermedad del coral empezaba a infectar los arrecifes locales. Construido en primera línea de mar, el Coral Lab albergará inicialmente 10 especies y 180 corales individuales que serán estudiados y cuidados por profesionales.

TAPA



—EL CAMINO DE SANTIAGO—

Sueño y desafío

POR **LILIAN LOGARZO** @lilianlogarzo





Todos tenemos un sueño. ¿Quién puede decir que no atesora un sueño a cumplir? Y hacer "el Camino" lo es para muchos. Y esto se hace evidente comprobando el incesante fluir de peregrinos a lo largo de cada sendero. Pero ¿qué es y cuál es el Camino de Santiago?

El Camino de Santiago es aquél que realizan los peregrinos que se dirigen a Santiago de Compostela para visitar la tumba de Santiago Apóstol. No es uno solo, como pudiera pensarse, sino que son un conjunto de caminos que convergen en Santiago.

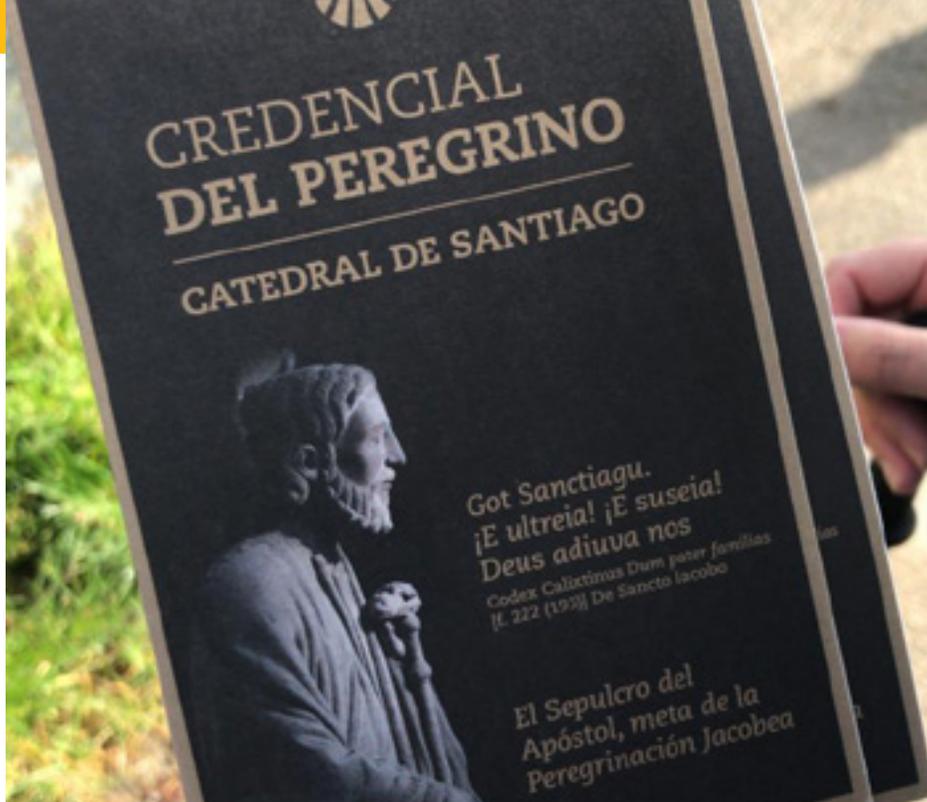
Está el Camino Primitivo, el Inglés, el Portugués, el Portugués de la Costa, el Aragonés, el del Norte, la Vía de la Plata, el del Levante, el Mozárabe... y muchos más. Dicen que el camino comienza desde el mismo momento que un peregrino atraviesa el umbral de su casa... y aún antes, cuando se toma la decisión de hacerlo.

EL ORIGEN

Santiago Apóstol, luego de la muerte de Jesús, viajó a Hispania para dedicarse a predicar la fe. Murió decapitado durante las **persecuciones a los cristianos** ordenadas por el Rey de Judea, Herodes Agripa I. Cuenta la tradición que su cuerpo fue llevado a Galicia y enterrado en el Campus Stellae, donde se erigió un templo en el siglo IX, cuando se descubre su tumba. Hacia allí comenzaron entonces a dirigirse las peregrinaciones y fue allí, en torno al templo, donde surge la ciudad de Compostela.

Rápidamente Santiago de Compostela se consolidó como centro de peregrinaciones entre los siglos XI y XIII. Llegaban a pie, a caballo, en barco.

Un hito importantísimo en la historia es la **peregrinación de San Francisco de Asís**, en 1214, sentando las bases de una renovación de la espiritualidad occidental, a través de la acción evangelizadora y fraternal de la orden franciscana.



¿QUÉ ES LA CREDENCIAL DEL PEREGRINO?

Es una especie de **librito plegable** donde se va registrando el viaje. A su paso por poblados, iglesias, albergues, paradores, restaurantes, parroquias y mil y un lugares inimaginables se van colocando sellos (cada uno de ellos con su logo distintivo y el lugar y fecha en que se pasa por allí) y donde figuran los datos personales del peregrino. Una vez llegado a Santiago de Compostela, se entrega la Credencial en la **Oficina del Peregrino** donde se colocará el último sello! y se emitirá la ansiada Compostela, garantía irrefutable de haber recorrido como mínimo 100 km. si es a pie o a caballo y 200 km. si es en bicicleta.

Vale recordar que esta Credencial es una sucesora del documento que se entregaba a los peregrinos durante la Edad Media, y que era utilizado como salvoconducto.

Le sigue luego el período de la **Baja Edad Media** (siglos XIV y XV) con la Guerra de los Cien Años, la Peste Negra y largos períodos de hambruna, recesión, y crisis de pensamiento.

Pero el Camino resistió.

En el siglo XVI, en cambio, el Camino de Santiago vive una **profunda crisis**, producto quizá de la postura sensible de los intelectuales humanistas quienes partían de la crítica irónica de Erasmo de Rotterdam hacia el tema de la peregrinación. Seguido esto por la Reforma protestante de Lutero y las guerras de religión en Francia y territorios alemanes.

Luego, en 1589 el cuerpo es ocultado dado que se temía un ataque a Compostela por parte de Francis Drake. Recién en 1879 se produce el **Segundo Descubrimiento** de los restos del apóstol.

En la actualidad, y frente a un mundo globalizado, transitar el Camino supone no solamente un fenómeno espiritual sino una **experiencia única** de amistad, conocimiento, solidaridad, camaradería además de una vivencia única por la historia, el paisaje y la cultura.





EL ENTORNO

Entre **bosques centenarios** de castaños y robles, con **senderos** bordeados de camelias y calas, **parcelas sembradas** con papas y cebollas, así discurren los senderos de esta última etapa del Camino Francés, desde Sarriá hasta Santiago de Compostela.

Aldeas rurales, casas de piedras, fuentes de agua para recargar las cantimploras de los peregrinos, senderos que atraviesan los campos, pequeñas capillas, cementerios con sus iglesias adosadas, subidas, bajadas, estrechos desfiladeros y anchos caminos flanqueados por extensos pastizales, arroyos, y casas de familia que brindan lo que tienen, lo que pueden, a los peregrinos que continuamente transitan este trayecto.

Así es la última etapa del Camino, desde Sarriá hasta Santiago de Compostela. Son **114 kilómetros** que se recorren en 5 días, con paisajes increíbles y algo de esfuerzo merced a las subidas y bajadas, pero muy posible de completar para cualquiera que se lo proponga, tenga 8 u 80 años.





¿POR QUÉ EL CAMINO?

Porque es un camino de reflexión. Porque hace años que lo vengo postergando. Porque quiero buscarme y reencontrarme. Porque hice una promesa. Porque mi hijo salvó su vida cuando todo parecía perdido. Porque por primera vez tengo tiempo para mí y hace años que quiero hacerlo. Porque quiero meditar sobre mi vida. Porque quiero compartir con mi hija una experiencia inolvidable. Porque me gusta la aventura. Porque quiero salir cada día sin saber hasta dónde voy a llegar, dónde voy a dormir o qué voy a comer. Porque quiero recuperar la fe. **Porque sí.**

Algunas de las decenas de respuestas diferentes frente a la clásica y casi obligada pregunta: ¿Por qué hacés el Camino?

+ INFO

Camino de Santiago

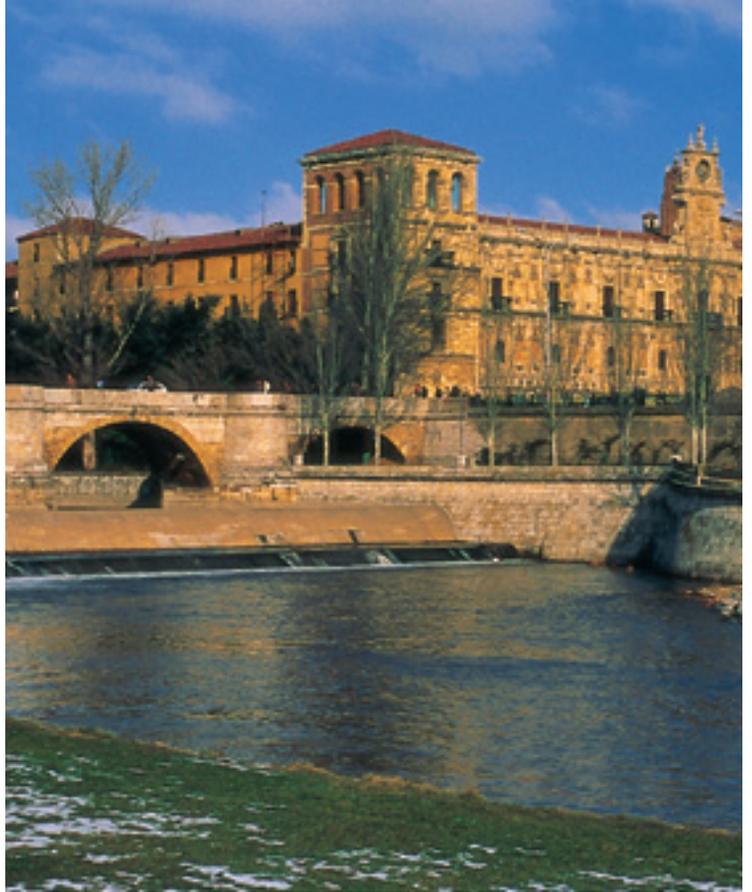
Oficina Española de Turismo en Bs. As.

Fotos: Oficina Española de Turismo.



CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- Prepararse **física y mentalmente**. Hacer caminatas con regularidad aumentando gradualmente el tiempo y la dificultad (con subidas, bajadas, escaleras).
- Caminar con **zapatillas ya usadas, NUNCA NUEVAS**, con medias sin costura para evitar los rozamientos, y con algo de peso en la espalda, para ir acostumbrándose a la mochila (lo más pequeña posible) que llevarás en el camino.
- El Camino **no es una carrera**. Cada cual llevará su ritmo. Tan importante como llegar es el trayecto. Disfrútenlo y hagan todas las paradas que necesiten o que deseen.
- Hacer **ejercicios** de calentamiento y de estiramiento durante toda la ruta.
- **Descansar** al llegar a cada etapa, no desesperarse por querer conocer el pueblo apenas llegues.
- Llevar un pequeño **botiquín** para el cuidado de los pies y de la piel.
- Tomar **agua** antes, durante y después de cada etapa.
- Ante cualquier emergencia, llamar al **112**. Es gratuito.
- **No tirar nada** en el camino. Esperá hasta encontrar un contenedor, que hay a lo largo de toda la ruta. Cuidemos esta ruta milenaria!





Argentinos en el Camino

—ABRIL 2019—

Y llegó el día largamente esperado. Más de sesenta personas que un año atrás no nos conocíamos, nos encontramos en la primera cena compartida en Madrid, en el Museo del Jamón.

Todo comenzó con Juano, quien después de haber transitado el Camino hace 2 años con su mamá, decidió repetir la experiencia ahora con Florencia, su esposa, en la misma fecha y siguiendo el mismo recorrido. Pero esta vez se le ocurrió publicarlo en las redes... Y lo que comenzó con un tímido proyecto de unas pocas personas, explotó! Sí, explotó! la respuesta fue impensada, y poco a poco se fueron sumando grandes, chicos, adolescentes, familias, personas solas hasta llegar a un número que casi asusta... 62!

Y vamos, que escribo en primera persona, porque también formé parte, compartiendo la misma ilusión, desafío, emoción y espíritu de camaradería de todos. Y aunque el Camino comenzó al día siguiente, en Sarriá, esa noche, con el encuentro, fue nuestra bandera de largada!

LA EXPERIENCIA

62 personas que sabemos poco o nada del otro. En mi caso, por mis amigos Gaby, Ariel y Paula supe de este proyecto de hacer el Camino en grupo este año, en abril; 3 de 62, bajo promedio. Desconocidos pero unidos por la misma intención, el mismo sueño. Recorrer a pie los casi 130 km. desde Sarriá a Santiago de Compostela, juntos. Cada uno a su ritmo, a su paso, pero sabiendo que estábamos conectados por un mismo pensamiento y deseo, y ya sea en un bar, en un parador o a lo largo de algún sendero nos íbamos a encontrar para compartir un rato, descansar, tomar algo y seguir hasta llegar a la meta de cada día.

Si bien cada día salíamos juntos, al poco rato ya nos dispersábamos y por lógica, se fueron formando grupos más pequeños, por ritmo de caminata, por afinidad o, como en nuestro caso, simplemente porque quienes se acercaron a ayudar a Paula que se trasladaba

en silla de ruedas con ayuda de su papá y su mamá, se quedaron por siempre! De hecho se formó un grupo de 12 personas muy entrañable que aún nos seguimos reuniendo periódicamente y hasta tenemos planeado un viaje juntos para el año próximo.

La experiencia del camino es sencillamente maravillosa, única, inimaginable. No dudo que la fantasía de cada uno pudo haber imaginado mil y una imágenes diferentes, pero estoy segura que fue mucho más que todo eso. Los senderos, el paisaje, las casas de piedra, los paradores en cada poblado o en el medio del camino, las fuentes de agua, los arroyos, los campos, las flores, los robles, los castaños, la gente!!! los peregrinos que te vas cruzando y saludando "buen camino" a cada instante, la alegría, la emoción, las lágrimas, el cansancio, la cerveza, las tortillas, el café... todo, absolutamente todo es inolvidable.

El tema gastronómico merece una nota aparte. Debería llamarse el Camino del Pulpo ó el Camino por la Cocina Gallega. Un recorrido por los placeres terrenales... La tortilla, el jamón crudo, los quesos, los pescados, el pulpo "a feira", la "clara" (cerveza con limón o con gaseosa), el caldo gallego, el queso de Arzúa, las filloas y, la frutilla del postre: la tarta de Santiago que, obviamente, no es necesario llegar a Compostela para poder probarla ya que, a lo largo del camino, en muchos lugares se puede degustar una porción tan rica como en el sitio de origen con un rico cafecito.

¿QUÉ LLEVAR EN LA MOCHILA?

- Como primer consejo, que no pese más del 10% de tu peso.
 - Si vas a caminar muy temprano, una pequeña linterna.
 - No puede faltar un chubasquero (capa impermeable que cubre la mochila y tiene capucha), fue una de las mejores compras ya que llovió el primer día durante todo el trayecto y un poco el segundo día.
- Cantimplora o botella de agua que se puede ir llenando en el



camino, ya que hay fuentes de agua en todos los senderos.

- Vaselina para los pies. Antiinflamatorio por las dudas, apósitos por si aparecen ampollas y una crema mentolada que solíamos usar para el pecho cuando éramos chicos y que se debe aplicar en los pies luego del baño. Es desinflamante y muy refrescante.

- Protector solar, anteojos de sol, sombrero o gorra.

- Fundamental, el bastón de trekking. Ayuda y mucho, sobre todo en las cuestas, ya que ayuda a impulsarte. Además, en las bajadas reduce el impacto en rodillas, piernas y pies. Te aseguro que junto al chubasquero son las 2 mejores compras que pudimos haber hecho.

- Si vas a parar en albergues de peregrinos, llevar una funda de almohada y productos para la higiene personal.

- Y actitud, todo lo que necesitas es actitud. Más aún que entrenamiento, actitud.

LA LEYENDA DEL PEREGRINO FANTASMA

Esta leyenda está directamente relacionada con la Catedral de Santiago y sus alrededores. Se cuenta que un clérigo y una monja tenían un romance. El enamorado cruzaba todas las noches un estrecho pasadizo que unía el Convento de San Pelayo (donde estaba la monja) con la Catedral. Ya cansado de vivir a escondidas, el sacerdote le propone a su amada reunirse en la Plaza de Quintana (por donde discurría el pasadizo) para fugarse juntos. Ataviado con una túnica de peregrino, el sacerdote esperó por horas a su amada, pero ella nunca llegó.

Se cuenta que, desde entonces, todas las noches la espera en el mismo lugar como un alma errante.

Esta Plaza se encuentra en la base de la Torre del Reloj de la Catedral, entre la Puerta Real y la Puerta Santa, y realmente puede verse una sombra con su capa, su sombrero y su bastón. De hecho,

pudimos verla, pero es el efecto óptico por la iluminación de la Plaza y la sombra de los pararrayos de la Catedral que, desde determinado ángulo forman esta figura que simula al peregrino.

LAS ETAPAS

Fueron 6 días distribuidos de la siguiente manera:

1er. día: Sarriá / Puertomarín: 22,5 km.

2do. día: Portomarín / Palas de Rei: 25,8 km.

3er. día: Palas de Rei - Arzúa 29,3 km. (nosotros dividimos esta etapa en 2 de poco más de 14 km. cada una), parando en este caso en Melide.

4to. día: Melide / Arzúa: 14,5 km.

5to. día: Arzúa / O Pedrouzo: 19,3 km.

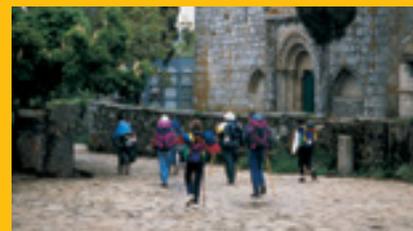
6to. día: O Pedrouzo / Santiago de Compostela: 19,7 km.

El tercer tramo, de Palas de Rei a Arzúa, es conocido como el tramo "rompepiernas" debido a sus constantes subidas y bajadas, por este motivo el grupo decidió dividirlo en 2 de casi 15 km. cada tramo y así aliviar el esfuerzo y descansar un poco más.

Fue una excelente decisión.

Como particularidad, en esa etapa, en Arzúa el camino se conecta con el Camino del Norte y el Camino Primitivo, por este motivo, encontramos en este lugar un gran número de peregrinos.

De ahí en más el tránsito es más concurrido y uno se va cruzando una y otra vez con las mismas personas,

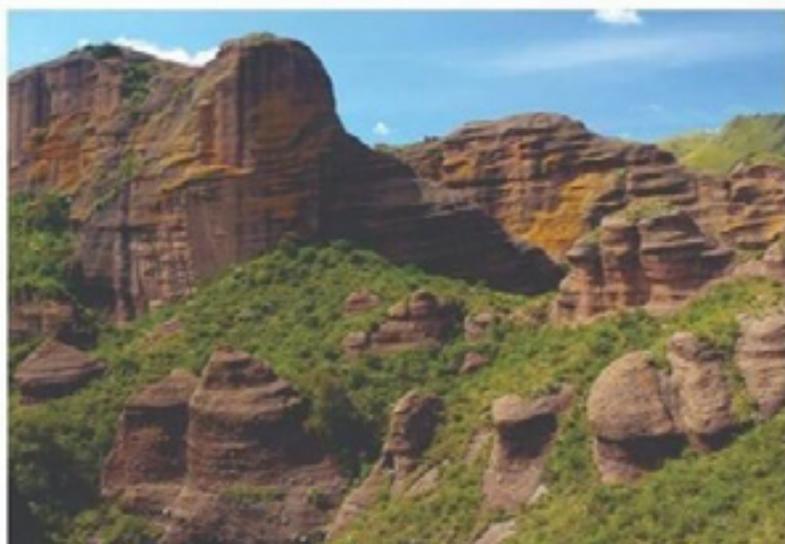


siempre hay alguna charla, una cerveza compartida, un rato en el camino...

Finalmente, en la última etapa, la alegría es inmensa al llegar al Monte do Gozo, ya que desde allí por primera vez divisamos la Catedral. Parada obligada de los 12, foto foto foto, emoción compartida y a seguir, ya faltan solamente 4 km. para entrar a Santiago!

Cruzar la Puerta do Camino, atravesar el casco viejo compostelano y entrar en la Plaza, ver la Catedral!!!! ver la Catedral por fin y los abrazos, las lágrimas, llegamos! llegamos! y llegamos juntos! ese fue nuestro pensamiento, los 12 de los 62! Llegamos cantando, felices y más unidos que nunca. Y entonces nos prometimos hacer el camino en 2 años, en 2021, probablemente el Camino Portugués de la Costa. Allá vamos!

Lilián



Capilla del Monte

ENCUENTRO CON TU SER

20-21 y 22 de Septiembre

Encontrate con tu ser a través de una
experiencia única. Sintonía Energética.

Visita a Los Terrones, Ongamira, Cerro Uritorco.

Renovación de frecuencia
energética, yoga meditación , cuerpo mente energía
y muchísimas cosas más..

Consultanos al : 351 6681562



compartir
es natural

 @beepureoficial
www.beepure.com.ar

50 PASTILLAS

FREIDORA MÁGICA

La tecnología avanza, surgen nuevos inventos y estos nos permiten disfrutar de viejos placeres que muchos de nosotros tuvimos que dejar porque el organismo se vuelve más sensible con el paso del tiempo.

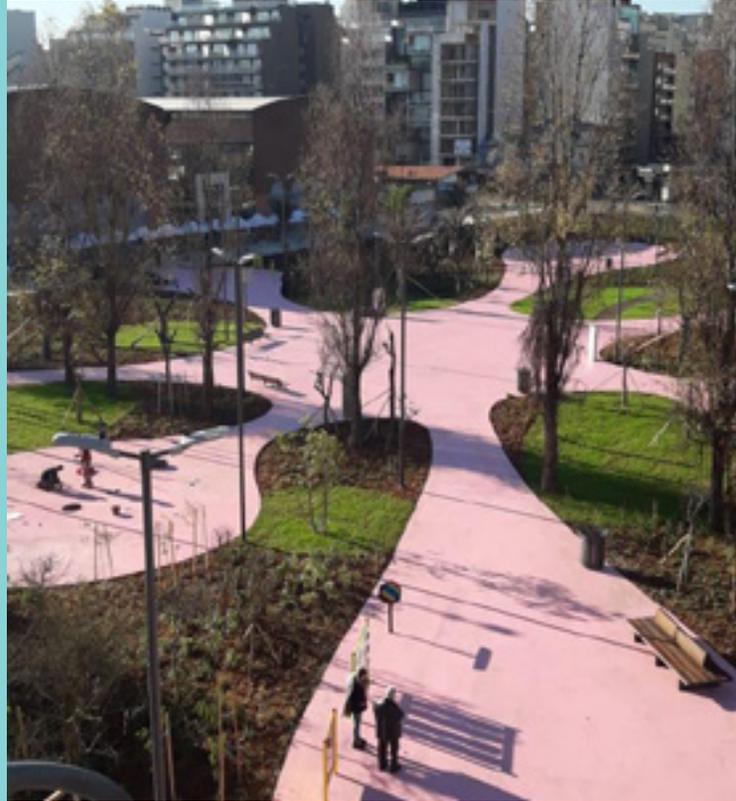
Es el caso de la nueva freidora eléctrica de Winco, que **con solo 3 gotas de aceite** (literal) nos permite disfrutar de esos platos que hemos enviado al baúl de la historia...



La freidora “mágica” trabaja con un sistema de cocción de aire caliente lo que permite preparar comidas más saludables y preserva los nutrientes. Además tiene control de temperatura, cesto de fritura antiadherente, son fáciles de lavar y su tamaño reducido ocupa poco espacio en la cocina.

¿A quién no le gustaría volver a comer una buena milanesa con papas fritas o un huevo frito?

PLAZA CLEMENTE



Los vecinos de Colegiales ya están disfrutando de la nueva Plaza Clemente, un espacio de 8000 mts.2, recreado donde había un gran terreno baldío. La Plaza es un espacio inclusivo y accesible con juegos especiales para chicos con discapacidad, planos hápticos legibles a través del tacto para personas no videntes y pictogramas para chicos con algún grado de autismo. También tiene rampas para quienes tienen dificultad motriz y un sendero didáctico para apreciar la vegetación autóctona, con 250 árboles (lapachos, ceibos, palmeras pindó...) y 42.500 herbáceas. Naku Construcciones, con expertise de décadas en obras de infraestructura, es la empresa que se las ingenió para lograr que la Plaza desde el aire emule la huella del inolvidable personaje de Caloi. Además sobre la calle Conde, se pintaron murales con la figura del inolvidable Clemente.

MPS ¿QUÉ ES?



Tiene un nombre difícil: **Mucopolisacaridosis**, y mucho más difícil es la detección de esta enfermedad que afecta a los niños y que perjudica la calidad de vida de ellos y su familia.

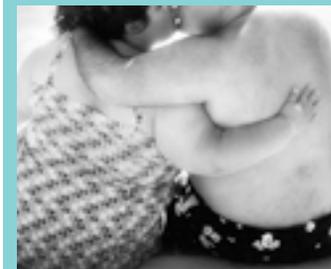
La MPS es una alteración genética que hace que las enzimas no se sintetizen completamente o lo hagan en forma insuficiente, de esta manera los residuos celulares no se degradan y se van acumulando. A medida que aumentan los depósitos de estos materiales, comienza el mal desempeño de los órganos y sistemas afectados, y así disminuye la calidad y expectativa de vida de los niños.

El tema es que los síntomas son tan comunes que cuesta identificarlos: otitis reiteradas, disminución de la audición, problemas respiratorios, infecciones recurrentes, ronquidos.

También puede traer problemas de visión, talla baja, problemas cardíacos, forma de la mano en garra, poca movilidad articular. Existen numerosos tipos de MPS.

Cuanto antes se detecte la enfermedad, mayor es la posibilidad de aplicar el tratamiento adecuado y mejorar la calidad de vida.

SEXO Y OBESIDAD



Estudios recientes sobre Calidad de Vida aseguran que la obesidad afecta la actividad sexual de las personas. También revelaron que las personas que siguen el método PronoKal **presentan mejoras significativas en su actividad y función sexual**. El método Pronokal es una dieta normo proteica, baja en hidratos de carbono y grasa, que lleva al cuerpo a consumir la grasa acumulada como fuente de energía, manteniendo así la masa muscular.

“Se trata de una dieta bajo control médico. Mientras el paciente **pierde peso de manera eficiente y eficaz**, adquiere nuevos hábitos alimentarios con pautas nutricionales y recomendaciones del equipo multidisciplinario especializado”, explica el Dr. Ezequiel Álvarez, médico prescriptor del Método PronoKal, quien no se detiene en el camino de mejorar la calidad de vida de las personas.

BELLEZA A DOMICILIO

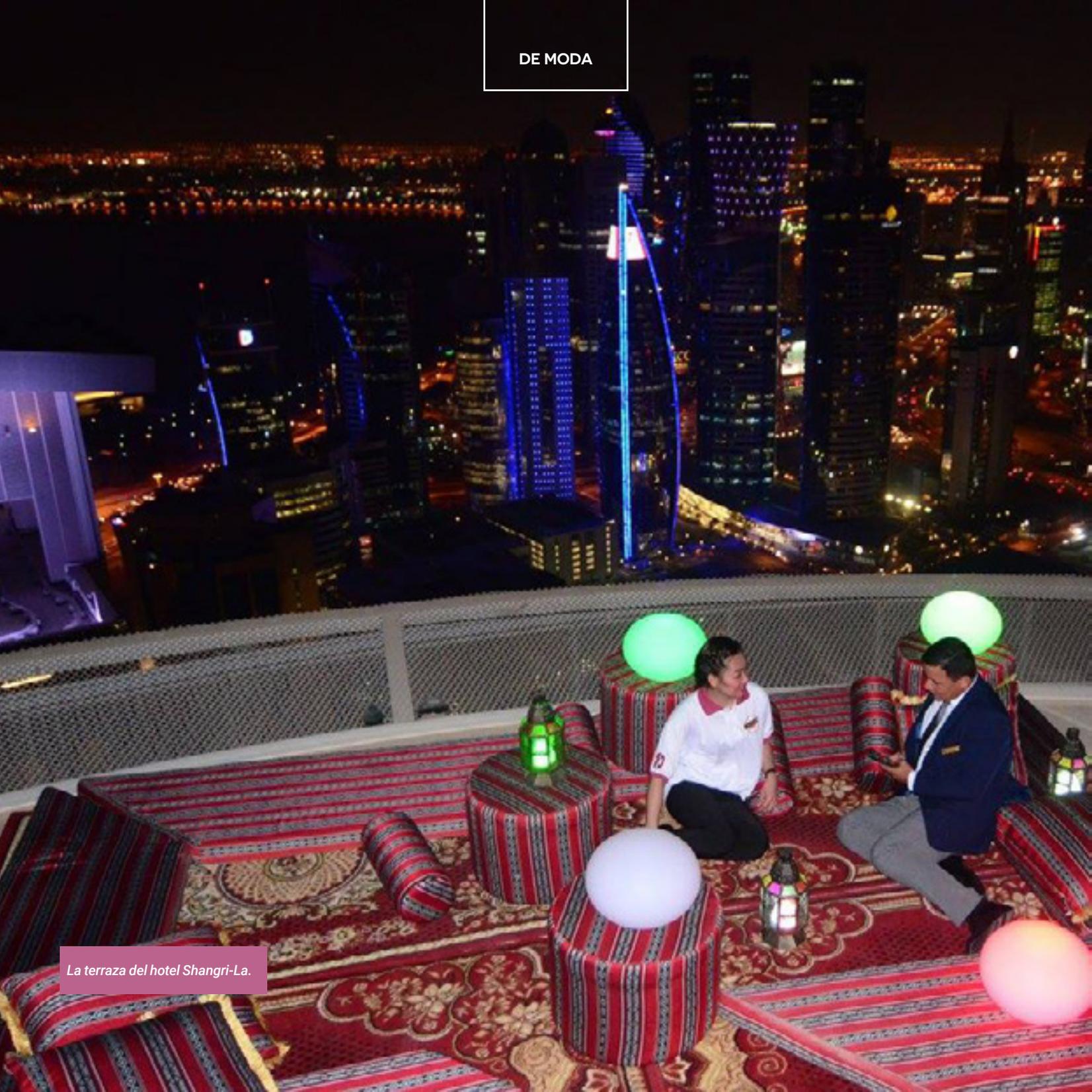


La tendencia a comprar on line sigue en aumento, y Beauty24 te acerca cosméticos y productos de belleza para hombres y mujeres de todas las edades hasta tu puerta. La nueva empresa trabaja con productos de primera marca de todo el mundo, 100 % originales: perfumes, maquillaje, cremas para la piel, etc. Podes comprar sin salir de tu casa o dejar la oficina, lo que permite un ahorro considerable de tiempo, sobre todo en las grandes ciudades. Ingresas a Beauty24, seleccionas los productos que necesitas, tocas el botón de

comprar y lo sumas al carrito. Veras el costo de envío, y entonces podrás completar tus datos y generar un usuario de la Tienda Beauty (por única vez). Una vez que apretas “Finalizar compra”, puedes sentarte a seguir viendo tu serie favorita de Netflix. Y, mientras pasan los capítulos y si vivís en CABA, en un máximo de 24 hs. tendrás la compra en tu casa, que llegará a través de EnvioPack. También se realizan ventas mayoristas para negocios o perfumerías del interior y se hacen envíos a todo el país.

DE MODA

La terraza del hotel Shangri-La.





—QATAR: LA CIUDAD DE DOHA—

EL DOLCE FAR NIENTE QATARÍ

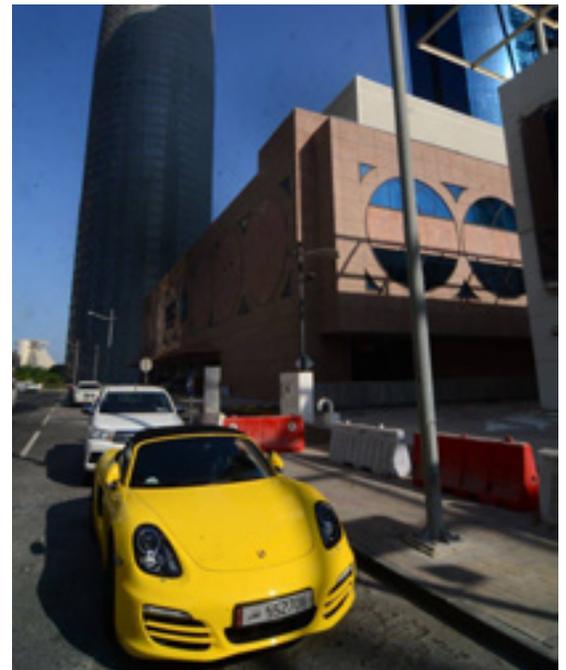
TEXTO Y FOTOS
JULIÁN VARSAVSKY

Un viaje al país más rico del mundo donde se ven Ferraris y Lamborghinis a cada instante entre obras de vanguardistas starchitects, en una suntuosa modernidad que convive con los pudores del Islam y la arena del desierto.



Al aterrizar en el aeropuerto de Doha, lo primero que veo es un **shopping mall** suntuoso como en Milán o París, pero con hombres de túnica blanca y mujeres vistiendo holgadas abayas negras, todos cubiertos de pies a cabeza —incluso las muñecas— comprando ropa occidental, joyas y relojes. Ninguno de estos objetos queda al descubierto cuando uno los ve caminar formando esa suerte de ajedrez humano en blanco y negro: sólo se exhiben en el entorno familiar. A lo sumo, se vislumbran entre las telas sandalias Hermes en los pies de los hombres y zapatos Gucci las mujeres. Los extranjeros, en cambio, podemos vestir como queramos.

Qatar es el país con el **ingreso per cápita más alto del mundo**: 118.207 dólares por año. Por pudor islámico, aquí toda persona envuelve su cuerpo en velos y túnicas. Su vida privada y social transcurren, básicamente, puertas adentro en hogares algo amurallados. Así que la riqueza del país más rico del mundo se nota únicamente en la arquitectura y los autos.





EL ZOCO DE LAS MARAVILLAS

El zoco Waqif es el bazar donde se viene ejerciendo el arte del comercio desde hace siglos. Ha sido modernizado con paredes símil-adobe y desorienta al verlo tan ordenado y tranquilo, con cajeros automáticos y una sucursal de Dunkin' Donuts. Pero conviene no dejarse llevar por la impresión inicial, ni por falsos purismos: un zoco, en tanto expresión de una cultura, está en cambio permanente y éste refleja muy bien al Qatar de hoy. Es un laberinto de pasadizos techados con centenares de cubículos agrupados por ramo donde los clientes regatean con destreza comprando comida, ropa y herramientas de trabajo. Una tienda vende collares de cuentas con todos los motivos posibles; otra, remeras de Popeye, Hello Kitty y Ferrari, y están la que venden dátilos de Arabia, miel de Yemen, monturas para camello y especias del sur de Asia.



La Torre del Tornado, en la West Bay, mide 195 metros y va cambiando de color a lo largo de la noche, con un sistema de luces diseñado por el artista Thomas Emde programado con 35.000 variaciones y patrones que le dan al edificio un toque de posmodernismo surrealista.



Me instalo en el hotel y salgo a caminar al atardecer por las calurosas avenidas de Doha. Y descubro que el lujo del aeropuerto, a diferencia que en mi mundo, es en Qatar la norma y no la excepción. Aquí parece haber solamente tiendas de grandes marcas. Por otra parte, la figura del vendedor callejero es imposible por razones climáticas: en los peores días de agosto y septiembre el termómetro puede marcar **arriba de los 50°C** y el resto del año es de todas formas caluroso. Por eso, todo aquí está hecho para pasarla bien —muy bien— bajo techo.

Tomo un taxi colectivo y el conductor de Bangladesh me cuenta que nunca se le subió un pasajero qatari: comparto vehículo con un ghanés, un hindú y un nepalí. En Doha, todo auto es una **coquetería tecnológica**, salvo los pocos taxis para inmigrantes. Como el estado reparte las regalías del gas y el petróleo, todo qatari llega a millonario en la adultez. Y las calles son un desfile permanente de camionetas 4x4 japonesas de color blanco para ir de la casa a la oficina y al desierto el fin de semana.

En chiste pero con cierto fundamento, se dice que los qataríes **pasaron del camello a la 4x4 en pocas décadas**. A cada rato me cruzo con Ferraris y Lamborghinis. Algunos excéntricos las conducen por la avenida costera Corniche acompañados en el asiento delantero por un guepardo, el felino más veloz de la tierra.



► +INFO



El Museo de Arte Islámico es la principal atracción turística de Doha, un vanguardista edificio diseñado por I.M. Pei.



La segunda atracción es ir a dormir al desierto en una tienda árabe y comer un asado de cordero bajo las estrellas. También hay una excursión de cuatro horas hasta el norte del país para visitar el castillo Al Zubarah y otra para navegar por la bahía de Doha en un barco tradicional de madera.



Qatar Airways vuela directo a Doha todos los días desde Buenos Aires. Suele ser un stop vía destinos del Este de Asia.

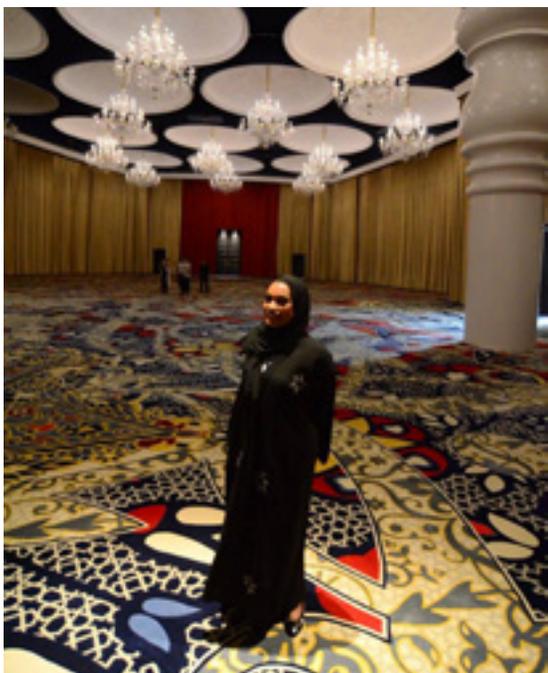


El hotel Shangri-la es uno de los mejores 5 estrellas de Doha. Tiene siete restaurantes, uno de ellos con una gran vista panorámica de la ciudad.



El nuevo hotel Mondrian, cuyos interiores son una obra maestra del gran diseñador holandés Marcel Wanders, es considerado el más lujoso de la ciudad.

Piscina terraza en el hotel Mondrian.



En los malls veo escenas de **contraste sideral**: mujeres de negro con velo y cartera Dior de 25.000 dólares se cruzan con rubias occidentales en jeans ajustados, tops con el ombligo a la vista y tacos aguja. Lo curioso es que una y la otra compran en las mismas tiendas.

Doha es una ciudad construida para el placer de estos bon vivants de la península arábiga, quienes hablan bajito y viven con cero estrés: tienen tiempo suficiente para gastar sus fortunas abarrotando hoteles lujosísimos a diez cuadras de su casa —la ciudad está llena de ellos en aparente desproporción— y shopping malls como el Villaggio, una pequeña Venecia con canales por donde navegan góndolas y una gran pista de patín sobre hielo.

De hecho, en Doha hay dos Venecias: el **Villaggio** y otra construida en una isla artificial llamada **The Pearl**, poblada de tiendas y un conjunto residencial surcado por canales donde en lugar de góndolas, se ven personas remando de pie sobre una tabla de surf, esa modalidad deportiva llamada stand up paddle.



El Villaggio reproduce un barrio veneciano donde los palazzi contienen marcas internacionales.



VOLAR EN UNA HABITACIÓN

La aerolínea Qatar Airways presentó sus nuevos asientos Qsuits para clase business, que se convierten en cama plana y tienen puerta de cierre para dar privacidad (dos asientos se convierten en cama matrimonial). Además, cuatro asientos pueden girarse para disponerlos alrededor de una mesa: así una familia viaja como en un pequeño living o en una sala de trabajo. Esta tendencia a convertir los asientos en habitaciones se completa con mayor espacio para colocar objetos personales, colchón y pijama. En la puerta se puede poner el cartel de “no molestar”. La empresa tiene un vuelo diario desde Buenos Aires a Doha con conexiones a 160 destinos de todo el mundo. Para los argentinos es una conexión ideal hacia China, Japón y el Sudeste de Asia. 🌐





NATURALMENTE

BYNA!
NATURALMENTE ALIMENTOS

@naturalmentealimentos

LOW COST

ESQUIAR ES POSIBLE

POR **GUILLERMINA GÓMEZ ROMERO**
@guillegomezromero

En este número de "50s on Tour" te acercamos todas las promociones para poder darte el gusto de esquiar. Desde pistas para novatos hasta centros de esquí adonde entrenan los equipos de profesionales europeos. Argentina ofrece esquí para todos los gustos y bolsillos.

Foto: Julián Lausi



Esquiar es un deporte caro en casi todo el mundo. Pero en todos lados hay promociones que vuelven más accesible uno de los deportes más lindos que existe y que tiene la particularidad de poder practicarlo en familia o en grupo de amigos. Aquí un resumen de las promociones que ofrecen los principales centros de esquí de la Argentina en esta temporada de nieve 2019.

ANTES DE PONERSE LOS ESQUÍES

Si hay algo bueno que tiene ser quinquennial es que tenemos mayores posibilidades de disponer de las vacaciones cuando nosotros queremos, y no cuando lo dice el calendario oficial. Esto es cien por ciento positivo ya que nos permite elegir mejor el momento del año para hacernos una escapada y además aprovechar que fuera de temporada los precios son siempre más convenientes.

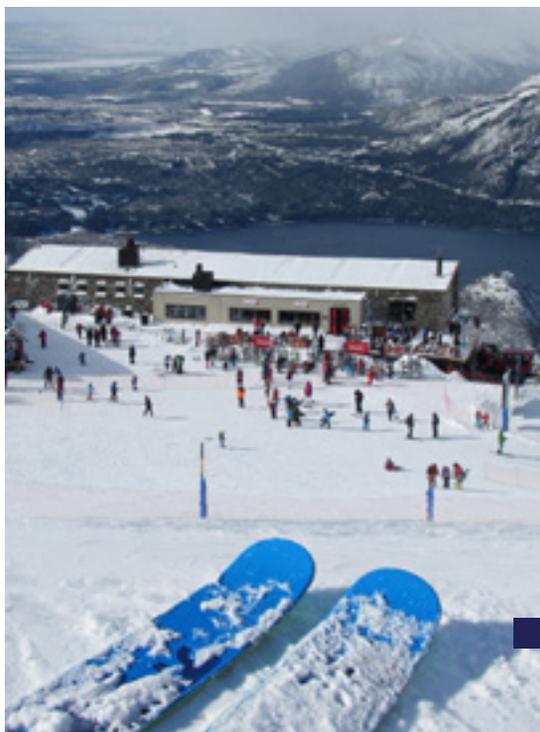
En materia de esquí, uno de los mejores momentos para esquiar es **la última semana de agosto y la primera de septiembre**, no solo porque el clima es mucho más benigno y hasta se puede esquiar en remera, sino también porque los precios bajan considerablemente hacia el cierre de la temporada. Conviene saber que el alojamiento siempre es más económico fuera de los centros de esquí. A veces con alejarse unos pocos kilómetros de las bases, las tarifas bajan considerablemente (ver en [Airbnb](#) y en [Booking.com](#)), pero hacia el final de la temporada varios alojamientos ubicados alrededor de la base bajan considerablemente sus precios.

Si estás en **auto** podés alquilar equipos (esquíes y botas) más barato en los locales de alquiler que están fuera de los centros de esquí. Suele haber locales de Rentals en los caminos desde las ciudades/pueblos hasta los centros de esquí. Los retirás el primer día y los podés devolver el último. Tiene a favor que gastas menos, y en contra que tenes que cargarlos en el auto o bus todos los días desde tu alojamiento hasta el cerro.

Los centros de esquí más importantes tienen estacionamiento pago, ya que están ubicados a pocos metros de las bases. Sin embargo, siempre ofrecen otros **estacionamientos sin cargo** a poca distancia y hay gratuitos que te llevan desde el parking hasta el corazón de los centros de esquí. Este es el que usan los locales, y es lindo sentirse un local.



Foto: Julián Lausi



Cerro Catedral es el centro de esquí más grande de Argentina

Refugio La Roca, uno de los más convocantes del Cerro Catedral.

En materia de gastronomía los refugios de montaña son divinos para comer o tomar algo, y reponer energías, pero la verdad es que la mayoría tienen precios elevados. Si vas hacia fines de temporada, las temperaturas más altas permiten llevar tu propia vianda en la mochila (empanadas, bocadillos, frutas, barras de cereal, chocolates, etc.), y comer en las mesitas de los decks que los refugios tienen afuera, como hacen los locales.

PARA TODOS LOS GUSTOS Y BOLSILLOS (DE NORTE A SUR)



LAS LEÑAS (MENDOZA)

Es el centro de esquí más cerca de Buenos Aires (1180Km.), pero la Capital Federal no es el ombligo del mundo... Las Leñas está a 200 Km. de San Rafael y 500 Km. de Mendoza capital, a 800 Km. de Córdoba capital y a 1000 Km. de Rosario. Tiene 29 kilómetros de pistas, y un sendero de 3 pistas combinadas que permiten esquiar sin detenerse por 7000 mt. En total tiene 5 km. de pistas para principiantes, 15 km. de pistas para intermedios y 20 kilómetros de pistas para esquiadores avanzados.

- Pases especiales para Estudiantes (presentando carnet)
- El Plan Familiar tiene Pases free de una semana para el 2° y 4° hijo.
- Ski weeks en 3 cuotas con tarjetas Galicia.
- 10% descuento en alojamientos seleccionados con Galicia Eminent.
- Temporada baja: desde el 7 de septiembre hasta el cierre.

Las Leñas también se enciende de noche. Foto: Agradecimiento Las Leñas.



Caviahue ofrece precios intermedios y ambiente familiar.



PARQUE DE NIEVE BATEA MAHUIDA (VILLA PEHUENIA)

Es administrado por la Comunidad Mapuche Puel, es un centro ideal para familias que se inician con el esquí y que no han tenido experiencia previa con la nieve. Tiene uno de los paisajes más lindos de la Patagonia, con las centenarias araucarias y las vistas a los lagos Alumín y Moquehue. Hay que tener en cuenta que hay pocas pistas y son cortas (la más larga tiene 700 mt.) Por eso es ideal para quienes quieren tener un primer contacto con la nieve, y comprobar si les gusta. Aquí el esquí tiene la misma importancia que otras actividades en la nieve, como paseos en trineo, motos de nieve, culi patín y caminatas con raqueta, todo a muy bajo costo. Imperdible en la confitería comer algún plato con piñones de araucaria. A tener en cuenta: el Pase cuesta la mitad que en otros centros invernales.

- Alquileres de equipos y Pases solo en efectivo. No se puede comprar Pases ni alquilar equipos on line.
- Quienes alquilen los equipos en los locales del Cerro tienen descuento en los Pases (mostrando el ticket).
- Estacionamiento gratuito.
- Menores de 8 años y Jubilados no abonan Pase.
- Temporada baja: 18 de agosto hasta el cierre del Centro.



CAVIAHUE (NEUQUÉN)

Está a 360 Km. de Neuquén capital y a 1500 km. de Buenos Aires, y distancias similares desde Córdoba y Rosario. Es uno de los pocos centros de esquí que tiene tarifas especiales para Estudiantes (18 a 28 años presentando carnet de estudiante). El rango de precios es medio con respecto a los otros centros de esquí. Tiene 22 pistas que se despliegan en 15 km.

- Pases y equipos: 3 y 6 cuotas sin interés con Visa y BPN.
- Alojamiento económico en cabañas (a 1,5 km.)
- Temporada baja: del 14/9 al 30/9.



CHAPELCO (SAN MARTÍN DE LOS ANDES)

Es otro de los grandes centros de esquí de Argentina, y uno de los que más gente convoca. Tiene a favor la cercanía con San Martín de los Andes (28 km.), y la posibilidad de hacer otros programas si los días no acompañan. Chapelco es un centro inclusivo pues brinda la posibilidad de practicar esquí y snowboard adaptado en la Escuela de Esquí Adaptado (EEA). También paseos con raquetas entre otras actividades a personas con capacidades diferentes. A mediados de septiembre se realizará el III Encuentro Nacional de Esquí Adaptado. Tiene 28 pistas de distintos niveles, la más larga es de 5,3 km.

- Bus a \$70 por tramo desde la Terminal de San Martín de los Andes. Ko-Ko bus te lleva sin paradas derecho hasta la base del cerro.
- Paquetes: Se puede comprar on line muy buenos paquetes que incluyen pases, clases y alquiler de equipos con descuentos de hasta 15%, más 3 y 6 cuotas sin interés, pagando con Visa.
- Temporada baja desde el 1/9 al 29/9, o cierre de pistas.



Chapelco da la posibilidad de esquiar entre bellos bosques de coníferas. Foto: Diego Costantini.

CERRO BAYO



(VILLA LA ANGOSTURA)

Este amable centro de esquí tiene un espíritu muy familiar, no solo por el ambiente sino también por su tamaño. Tiene 24 pistas con 16 medios de elevación que pueden transportar 9245 personas por hora. Se destaca el camino panorámico de 5 km. con vistas al Nahuel Huapi. Cerro Bayo propone interesantes Family Plan en todas las temporadas.

- Paquetes y pases comprando on line con tarjeta American Express.
- Ski week en Temporada Baja: Dos adultos y dos menores (hasta 11 años), el descuento llega al 50%.
- Temporada Baja: Desde el 1/9 hasta el cierre.



La telesilla de Cerro Bayo



CERRO CATEDRAL (BARILOCHE)

Es sin duda el centro más completo en cuanto a cantidad de pistas y servicios se refiere, y también el más consolidado de Argentina. Tiene muchos turistas locales y gran cantidad de brasileros. Es a donde van los egresados de Argentina y por eso suele estar atestado de gente. Tiene 103 kilómetros de pistas, 40 medios de elevación con capacidad para transportar 35.000 esquiadores por hora.

- Pases : comprando on line o en ventanilla, con Visa: 3 y 6 cuotas sin interés, y con tarjetas BBVA: 10% de descuento.
- Flexi pass (7 días): 15% descuento para clientes del Club Movistar en todas las temporadas. Pack Pass vs. Flexi Pass: el primero son días consecutivos, y el Flexi Pass permite usar el pase durante toda la temporada, por eso es más caro.
- Temporada Baja: 31/8 al 30/9.



CERRO CASTOR (USHUAIA)

Es el centro de esquí más austral de la Argentina, y el que más tarde cierra sus pistas. Tiene el estilo de los centros de esquí europeos y, por su calidad de nieve, es donde entrenan varios equipos internacionales. Está a 26 km. de la capital fueguina, a donde se consiguen alojamientos para todos los presupuestos. Tiene 28 pistas y 10 medios de elevación. La pista más larga tiene 2,5 km, y dos de sus pistas están homologadas por la FIS (Federación Internacional de Ski).

- Es el único centro de esquí de Argentina que tiene pista de patinaje sobre hielo en su base. Con el Pase de Esquí se accede libremente a patinar sobre hielo.
- Pases y alquiler equipos: 3 y 6 cuotas sin interés, con Visa (emitida en Argentina).
- Temporada baja: 21 de septiembre hasta 6 de octubre.

¿CUÁLES SON LAS LOW COST QUE VUELAN A LA NIEVE?

Cuanto antes saquemos los tickets, más económicos resultarán. Por ejemplo comprando con dos meses de anticipación, el tramo cuesta menos de \$1000.- Estas líneas aéreas permiten viajar con equipaje de mano (hasta 6 kg.), sin costo. El carry-on y las valijas pagan extra, puedes consultar costos en la página web.

- **JetSmart:** Vuela desde Buenos Aires (El Palomar), a Mendoza, Neuquén y Bariloche. Desde Córdoba a Neuquén y Bariloche. Y desde Salta a Córdoba
- **Flybondi:** Vuela desde Buenos Aires (El Palomar) y Córdoba hasta Bariloche y Neuquén. Desde Iguazú hasta Mendoza. Y desde Salta hasta Córdoba.



ahora todos pueden volar

Jujuy

Salta

Tucumán

Río Hondo

Iguazú

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


líneas aéreas

DESDE LA SEMILLA

SUPERALIMENTOS

—LOS 5 QUE TE AYUDARÁN A EQUILIBRAR TU QI—

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



Todo, las plantas, los animales y los humanos, las emociones y la mente, el mundo invisible que nos rodea, son **manifestaciones del Qi**. Según la cosmovisión china, el Qi fluye por todo el Universo y también por su microcosmos: **el ser humano**.

Para mantener la salud, deberíamos esforzarnos por mantener un equilibrio entre las fuerzas de la naturaleza y el Qi, dado que **la obstrucción del flujo de esta energía es la causa principal de las enfermedades**. Acorde con la medicina tradicional china, los alimentos que ingerimos se transforman en la mayor fuente de nuestro Qi.

Un proverbio chino dice que "la medicina no puede igualar una buena alimentación". Y aquí va la lista de 5 alimentos para ayudarte en la tarea!

BAYAS DE GOYI

Utilizadas en China desde hace más de 2.000 años, estas bayas crecen en las provincias del **Tibet, Mongolia y Ningxia**.

Deben infusionarse en agua caliente (con té o hierbas) pero hasta pueden comerse directamente. Se las agrega a sopas y al arroz.

Su mayor valor es su **poder antioxidante y alto contenido en fibra**, esto ayuda a una mejor digestión. Proporciona mucha energía y también ayuda a dormir bien. Mejora la vista y previene resfríos y estados febriles. Y se utiliza también en la medicina china como remedio para la depresión y el desánimo.

Además, tienen hasta **500 veces más vitamina C** que el mismo peso en naranjas!!!!

Incluso se dice que los monjes las ingieren para mejorar su meditación.

TÉ VERDE

Consumido en China desde hace más de 3.000 años, se mascaban las hojas crudas pero luego se adoptó como condimento. Ya en el siglo VIII se descubrieron sus **propiedades antioxidantes**.



Como infusión, a partir de la dinastía Tang se convirtió en "la bebida china por excelencia" y surgió entonces lo que conocemos como **Ceremonia del Té**.

Debe infundirse en agua a una temperatura entre 60 y 85 grados (¡nunca hervir el agua!) durante 1 a 3 minutos, dependiendo del tipo de té y de tus gustos, por supuesto. Más intenso, más suave.

Entre sus beneficios, ayuda a **quemar grasas más rápidamente**, acelerando nuestro metabolismo y también dice la medicina china que tiene propiedades **anticancerígenas**. Muy bueno para la piel y ayuda a disminuir los síntomas del envejecimiento. ¿Qué más le podemos pedir al té verde?

COL CHINA

Desconocida hasta hace poco tiempo en nuestro país, gracias a la inmigración china, ahora se puede conseguir fácilmente.

Salteada con ajo y jengibre es deliciosa y superrápida de preparar. En sopas o ensaladas también es muy rica. Sus nutrientes ayudan a **combatir elementos potencialmente cancerígenos** para nuestro cuerpo y al tener **mucha fibra** es especialmente efectiva como prevención contra el cáncer de colon. **Rica en zinc, hierro y calcio**, es muy buena para nuestros huesos. ¿Más? Sí, aporta **magnesio, potasio, ácido fólico y vitamina C**, muy buena para mantener un corazón sano, para la obesidad, la diabetes y nivelar la presión arterial.

¿Qué esperamos para consumirla más a menudo?



Foto: Omar Brest @ojodegordo



TÉ DE CRISANTEMO

Cultivado en China desde el siglo XV, siempre ha sido muy valorada por sus "poderes". Incluso la nobleza debía pedir permiso para cultivarla.

En China se suele beber este té junto con las bayas de Goyi y se prepara infusionando la flor entera, imaginen lo bonito que queda en una taza de porcelana o transparente.

No contiene teína y es tan relajante que es utilizada como tranquilizante o para beber antes de ir a dormir **Reduce la presión arterial y el estrés**. Es utilizada como preventivo para enfermedades del corazón y, además, tiene alto contenido en **potasio**. Muy bueno para prevenir calambres.

TOFU

¡No podía faltar el tofu! Es una pasta de soja fermentada, sin duda **uno de los ingredientes principales de la cocina china**. Cuenta la leyenda que el tofu ya se fabricaba desde la época del Príncipe Liu An (179-122 a.C.). Si bien muchos piensan que es un alimento insípido hay muchísimas recetas muy sabrosas. Sólo hay que animarse a prepararlas.

Alivia los síntomas de la **gota**, por su contenido en proteínas y calcio es muy bueno para el crecimiento y fortalecimiento de los huesos. **Regula nuestro metabolismo** y es bueno para prevenir el cáncer de próstata, de mama y de endometrio.

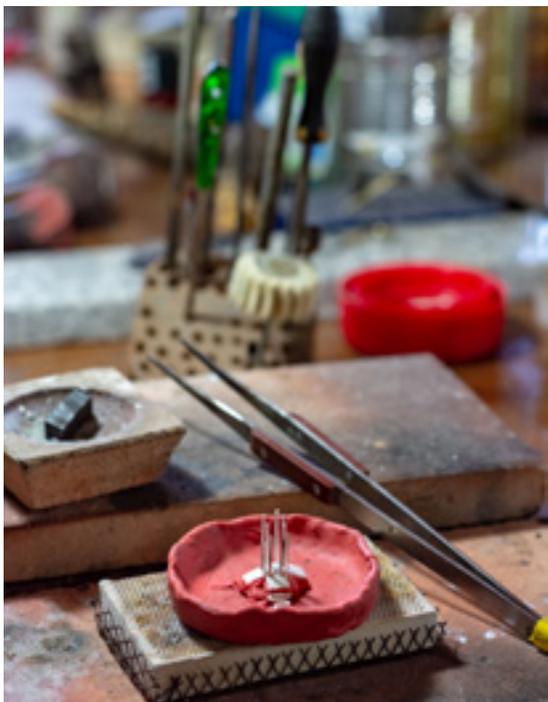
Y es todo por hoy. Recuerden una buena alimentación es la base fundamental de nuestra salud!

LA ALQUIMISTA

Nuria Baum plasma la naturaleza en joyas que imagina por las noches silenciosas del Delta, mientras Fidel, su hijo, duerme. “El silencio es mi mejor aliado para crear”, confiesa desde una isla remota en el Delta del Tigre donde vive hace 13 años.



POR **GUILLERMINA GÓMEZ ROMERO** @guillegomezromero
FOTOS **OMAR BREST** @ojodegordo



Nuria es orfebre y también profesora de este arte que confecciona con sus manos y que permite que la gente luzca joyas para adornar sus cuerpos. **“Para mí son pequeñas esculturas colgantes. Las obras hablan de la persona que las usa”**, dice la artista. Mariposas, arañas enredadas en su tela, colas de lagartijas... Todo es un juego de metales y piedras preciosas que la artista amalgama hasta convertirlos en colgantes, aros, pulseras, anillos, piezas únicas que no tienen repetición. Amante del **Art Nouveau**, Nuria aplica en muchas de sus joyas este estilo que se asomó hasta las primeras décadas del siglo XX. “Mi idea es reivindicar la joyería antigua”, dice. También trabaja por pedido, a veces utilizando joyas heredadas y que sus clientes le quieren dar un nuevo valor, estilo o significado. Gajes del oficio, que puede permitirse una artista.

En su juego de alquimia, Nuria replica en sus piezas seres del reino animal y vegetal. Esto no es casual, mucho antes de convertirse en orfebre cursó 7 años de Veterinaria en la UBA; estuvo a punto de egresar,



“Mis metales preferidos para trabajar son la plata y el oro, y las piedras que más me gustan son el cuarzo jardín y las esmeraldas”

pero los metales siempre la estaban seduciendo y terminaron ganando la partida.

Baum comenzó un largo periplo de formación, que empezó en la Escuela de la Joya, donde estudió durante 6 años joyería, grabado y cadenas. Luego se capacitó en Alta Joyería con técnicas especiales de antaño. “Esas que ya se usan muy poco porque no lo requiere la joyería contemporánea, que es más seriada”, explica. También estudió cincelado con el maestro Lisandro Bertero y actualmente está cursando segundo año de Platería Criolla en la Escuela del maestro Emilio Patarca.

EL OFICIO SIN FIN

En su taller ubicado en Beccar, diariamente da clases de joyería para todas las edades desde hace 20 años. Para principiantes y avanzados, además de talleres intensivos con distintas especializaciones: grabado, engarce de piedras, cadenas, etc., que bien pueden durar un fin de semana, o un día. En su Taller tiene múltiples herramientas que ha ido comprando a lo largo de casi 20 años de oficio, y que le permiten ofrecer sus clases casi en forma exclusiva con solo cuatro alumnos por turno.

Además una vez a la semana llega hasta el Barrio de San Telmo para dar clases en MEEBA (Asociación de Estudiantes y Egresados de Bellas Artes). Sus alumnos tienen entre 70 y 80 años. "Este es un oficio sin fin, no importa la edad que tengas siempre hay algo para aprender", comenta.



NUEVOS PROYECTOS

Actualmente Nuria se encuentra abocada junto al grupo de mujeres "Art-isleñas" en el armado de la muestra "Delta Paisajes que inspiran", donde presentará junto a la fotógrafa y cineasta Gabriela Pons, "Flora y fauna del Delta". Se trata de un juego de imágenes y joyas que enseñará la riqueza inmensurable que tiene uno de los cinco Deltas más importantes del mundo y que ambas artistas, cada una en lo suyo, han podido plasmar como una suerte de homenaje o agradecimiento a la madre naturaleza. La muestra cuenta con el apoyo del Fondo Municipal de Tigre (FMT) y con la curaduría de Guillermo Gualchi, y la ambientación (música y sonido) corresponden a Daniela Batista. Será como un pedazo del Delta latiendo en el corazón de Buenos Aires, una excelente oportunidad para ponernos las zapatillas y salir a disfrutar del Arte.



DÓNDE VER Y COMPRAR

• Nuria Baum Joyas



Via Rondine

HOSTERIA

★ ★ ★



EL LUGAR QUE SOÑÁS
USHUAIA



 Viel 2021 Caba. O hirigoyen 797 - Ushuahia | Argentina

 <http://viarondine.com.ar>

 info@viarondine.com.ar

BIO VISUAL





IGNACIO LEIBOVICH

Ignacio Leibovich nos lleva de paseo por pueblos y ciudades del interior del país, a través de tomas fotográficas que bien podrían ser escenarios de la película "El ciudadano ilustre".



"Todas las ciudades contienen cosas excepcionales, algo que pasa desapercibido para valorar. Entro y siempre encuentro alguna perla, algo me dice que tengo que frenar ahí y revalorizar ese hallazgo. Me interesa la fotografía callejera, el color, la tipografía, sobre todo donde encuentro carteles con algún elemento particular, también algunas fachadas y autos.

La búsqueda de estas imágenes alimenta mi faceta de artista, realizo pinturas y collages; las fotos que tomo me inspiran a la hora de sentarme a trabajar en mi obra. Tengo como proyecto realizar una muestra con estas fotografías y también editar un libro, ya que muchas de las imágenes que he capturado al poco tiempo desaparecen, entonces terminan convirtiéndose en un documento fotográfico.

Actualmente estoy exponiendo las pinturas y collages en el espacio del restaurant Síntesis, en CABA (José León Pagano 2689)"

@nacholeibo



▶ MINI-BIO

Nació en Buenos Aires en 1974, pero se crió en Azul. Diseñador Gráfico egresado de la Universidad de Buenos Aires, a lo largo de su carrera ha realizado numerosos talleres y workshops de pintura, de análisis de obra y experimentales.

Desde 2006 participa en exposiciones y muestras de arte en diferentes ciudades de

la Provincia de Buenos Aires.

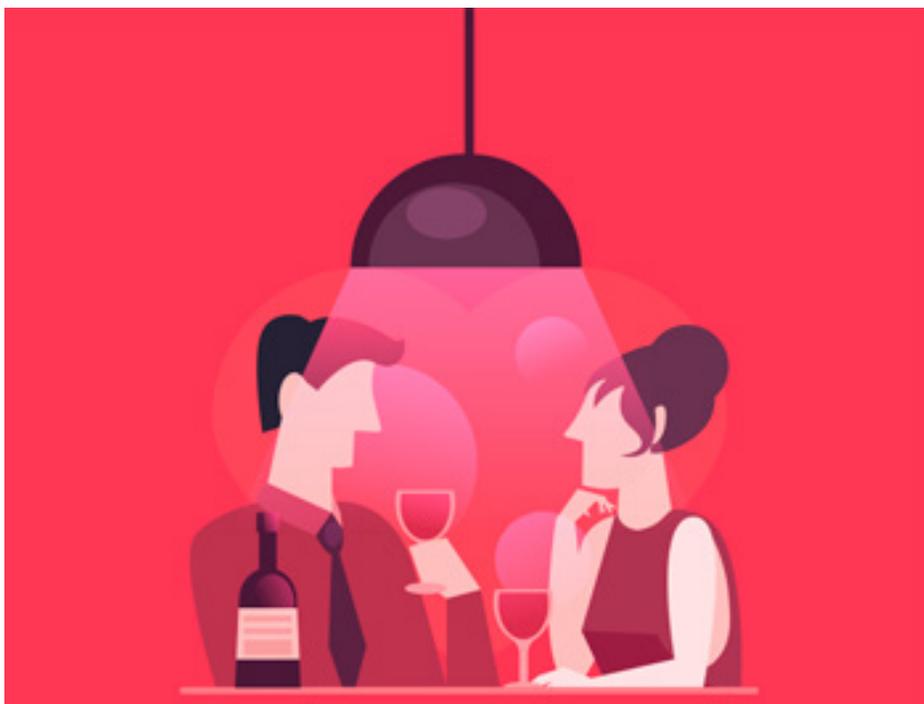
Actualmente reside entre Buenos Aires y Azul, es decir entre la Ruta Nacional 3 y la Ruta Provincial 51, entrando y saliendo de los pueblos que están acodados a lo largo de ambas rutas, en donde su ojo curioso no tardó en detectar lo que plasma en las fotos.



AMANTES: MEJORES A LOS 50

—
POR **EQUIPO**
@50sontour

La madurez de los quinquennials no debería transformarse en un tema preocupante para nadie. Las arruguitas bien pueden ser consideradas marcas de experiencia y las canas, un marco interesante para el rostro. En esta época en que todo se dice y las intimidades parecen haber quedado en el baúl de la abuela, celebramos la posibilidad de hablar de nuestros cambios y sacarles el mejor provecho. Hoy nuestra sexóloga Andrea Orlandini sostiene que los maduritos son los mejores amantes.



Cuántas veces he escuchado en el consultorio la queja clásica entre hombres y mujeres donde los hombres acusan a sus compañeras de ser demasiado emotivas y ellas a su vez los acusan de no ser lo suficientemente empáticos.

Escucho esto infinidad de veces cada cual cree que el otro podría decidirse a cambiar si realmente quisieran. Lo que ellos no saben es que los circuitos cerebrales masculinos del procesamiento emocional son distintos a los femeninos:

Elas quieren ser escuchadas que las abracen y que les digan simplemente que saben cómo se sienten, simplemente eso. Pero ellos hacen todo lo posible por resolver la problemática femenina y decirles que hacer.

En la cultura postmoderna, el hombre está entrenado a ocultar la empatía y hacer más resolutivo su accionar. El cerebro masculino no está diseñado para regodearse en la angustia de modo tal que en cuanto identifica una emoción recurre a un proceso emocional cognitivo que lo que pretende es la resolución del conflicto de su

compañera. No se presentan emocionales, eso no significa que no les importe lo que le cuentan sus compañeras y que no les importa que sufran. Ayudarlas a solucionar sus problemas para un varón es una manera de mostrar su amor e interés. Antropológicamente es su función de utilidad en la tribu, donde cada uno tiene sus roles bien definidos aunque hoy estos sean cuestionados, tanto los femeninos como los masculinos.

Cuando el hombre cumple entre 50 y 60 años todo cambia; si bien mantienen su personalidad a lo largo de su vida, ciertas cuestiones científicamente comprobadas por especialistas neuropsiquiatras, endocrinólogos y especialistas de los vínculos, han determinado que los circuitos cerebrales que se tenían a los 30 años se modifican profundamente a partir de los 50 años, lo que antes era esfuerzo, competencia y agresividad, ahora empieza a funcionar a partir de los 50 años, como una combinación de un combustible distinto. Empiezan a disfrutar de este ritmo ligeramente más lento, esta diferencia es una parte normal del cerebro masculino maduro provocada por un cambio en la proporción de las hormonas. Se altera la realidad con la cual viven sus vínculos sus pensamientos; creencias y la forma de disfrutar la vida.

Estos hombres maduros empiezan a fabricar menores cantidades de testosterona y vasopresina y las investigaciones muestran que la proporción de estrógenos respecto de la testosterona se incrementan. El cerebro masculino maduro se asemeja un poco más al cerebro femenino maduro, existe un equilibrio más interesante entre la oxitocina, la hormona de los abrazos y el afecto.

Psicológicamente este varón también por las experiencias de la vida, por todo lo que le ha tocado vivir y atravesado, ha mejorado la empatía y ha intensificado la capacidad de leer sutiles expresiones faciales en sus compañeras.

LA FORTUNA DEL CAMBIO

En conclusión, estos cambios psicológicos, emocionales y hormonales dan como resultado hombres más amables y delicados. Más atentos, hombres más pendientes de la empatía, de lo que

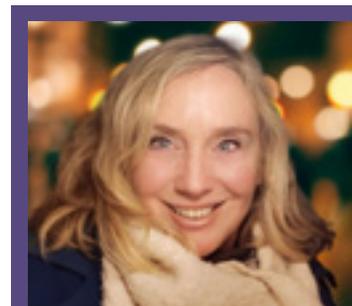
su compañera necesita para poder dialogar, conversar y compartir. Los hombres a esta edad se sienten mucho más seguros de la posición que han logrado a través de los años con esfuerzo, con experiencia, hasta se atreven a esta edad a revelar sus emociones sin preocuparse tanto por quedar mal y hay veces que expresan el afecto de una manera más física con demostraciones públicas.

Por supuesto que esto trae como consecuencia que la intimidad emocional que se comparte con su pareja y la intimidad sexual se enriquezcan notablemente. Algunos de ellos afirman que la intimidad sexual la viven mucho mejor que cuando tenían 20 o 30 años, más seguros, más conectados, ahora pueden ir despacio sexualmente, escuchar más, ser más afectuosos. Entonces este giro emocional psicológico y hormonal puede hacer que los hombres de esta edad se asemejen más al ideal de hombre que quieren las mujeres y a un mejor amante.

AMANTE INOLVIDABLE?

Este hombre no se apura, va despacio, disfruta de las caricias, no se mira tanto en el espejo, se conecta con la mujer desde un lugar mucho más profundo. Disfruta una copa de vino, una cena, abrazarse, besarse, dormir juntos, no tiene apuro en lo que tiene que ver con el encuentro sexual y entonces el retardo eyaculatorio le da mucho más tiempo a su compañera a tener orgasmos más prolongados.

Si bien la erección, tema muy consultado, ya no es la misma de los 20 años, sabemos que a esta edad le preocupa ser más feliz y dejar satisfecha a su compañera; el vigor de la erección ya no está tan contemplado como sinónimo de debilidad sino como algo que forma parte de las transformaciones de la vida y la maduración del envejecimiento femenino y masculino. Las mujeres también sienten atracción por ese hombre que ahora escucha, protege y esa seguridad que provee un varón maduro. Por este motivo, a la hora de tratar de elegir pareja muchas jóvenes o mujeres de mediana edad aparecen deseando un hombre mayor bien establecido.



+ INFO

ANDREA ORLANDINI

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

Lady
MULTITASK.[®]
BUENOS AIRES

PERSIGUE TU
SUEÑOS.
EMPRENDE.
SÉ MULTITASK

WWW.LADYMULTITASK.COM



Las amigas de mis amigas
son mis amigas





MARKETING ONLINE Y
PUBLICIDAD OFF-LINE
ORIENTADO 100% A RESULTADOS

*#MktOnline #PublicidadTradicional #DesarrolloWeb
#EmailMarketing #ProduccionAudiovisual*

+54 11 3221 0717 / ☎ +54 11 5056 1899 / comunica@3naves.com / www.3naves.com
Quintino Bocayuva 978 dpto 15 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires

CARABELAS

—ST. MARTIN—

CARIBE

A LA FRANCESA

POR SANDRA KAN
@50sontour



La pequeña Francia rodeada de mares turquesas y arenas blancas es una de las más bellas Pequeñas Antillas caribeñas. Un viaje de estilo europeo con la impronta del eterno verano.

Entre los recuerdos mas agradables de mis tantos viajes al Caribe, recuerdo un domingo nublado haberme sentado en un pequeño puesto del mercado de pescadores de **Marigot**, cerca de Le Marché, frente al mar. Unos cuantos hombres traían sus canastas al tope con la pesca del día. Tal vez Mahi Mahi o snaper. De allí a las planchetas y al plato, donde al apenas tocarlos se deshacían de frescos. Me llamó la atención que los langostinos, servidos en casi todos los platos, eran de origen chileno. Cosas de la globalización.

Hablaban a mi alrededor una mezcla incomprendible de francés, papiamento y creole y se dirigían a mi en inglés. Siempre sonriendo y gesticulando. Siempre con ánimo de atender bien al comensal. Por algo el nombre de **Friendly Island**.

Allí decidí que en lugar de tomarme el ferry rumbo a St. Barth me quedaba en la capital del lado francés de la isla, compartida casi por la mitad con los holandeses, habitantes hacia la izquierda del mapa. St. Martin es **la más europea de las islas caribeñas** y ese abrazo de Holanda y Francia con un toque fuertemente local la transforma en una de las más bellas y coquetas del Caribe.

Comencé a caminar a través de las calles del centro comercial con la intención de llegar a la **Marina Royal**, casi planificada como una pequeña costa francesa en miniatura con sus yates y embarcaciones, sus bares con mesitas, sus locales de ropa que también se consigue en las boutiques de París.

No me dieron ganas de entrar al **Shopping West Indies**, donde proliferan locales de licores, joyerías, perfumerías, casas de souvenirs costosos y muchos más artículos libres de impuestos. Preferí seguir camino por las calles animadas del domingo, ya terminada la hora de la iglesia, llena de niños corriendo y adultos conversando en cada rincón.

Que no hubiera tanto sol ayudó a caminar con menos esfuerzo porque el calor hacia apenas pasado el mediodía se hacía sentir.

Las isla, compartida entre dos naciones, es una sola y tiene apenas **87 km²**. El 11 de noviembre de 1493, día de San Martín de Tours, la vio Cristóbal Colón por primera vez para que luego llegaran los franceses en 1624 y 3 años después los holandeses, que tuvieron un primer asentamiento pequeño en la zona donde hoy está la otra capital, Philipsburg.

En busca de un poco de esa historia fui llegando a **Fort Louis**, una fortaleza militar construida por los franceses en el SXIII sobre la explanada de una de las elevaciones más importantes de la geografía insular, desde donde se ve una buena



52



parte del territorio sobre el Mar Caribe. Costó subir esos muchos escalones, pero valió la pena esa postal imperdible y la imaginación volando entre los cañones y los restos de la vieja edificación, desde la cual en 1765 el caballero Descourelles defendió Marigot de ingleses y bucaneros.

Un rato después la elección fue partir para **Orient Beach**, una de las playas más bellas y extensas de toda la isla, compartida por bares y pequeños puestos de venta sobre una larga costa en cuyo frente se encuentra **Pinel Island**, un pequeño islote donde llegar en ferry a pasar el día y comer en su pequeño bar.

Para llegar a la costa atravesamos un par de barrios de típicas villas caribeñas, entre las cuales se destaca más de un taller de arte. Si hubiera alguna diferencia muy marcada entre el lado francés y el holandés, diría que de este lado se siente una fuerte impronta artística, plena de colores y alimentada por gran cantidad de artistas que llegaron ya consagrados a vivir en la tranquilidad isleña y trajeron sus cuadros, esculturas e instalaciones. Otra característica visible es que mucha gente viste de blanco, acompañando un poco el clima e intercalando con mucho azul en sus variadas gamas.

Pintorescas casonas decoradas con buganvillas y palmeras conforman el camino hacia la entrada de Orient Beach, que se extiende plana con sus diferentes bares que le dan nombre a lo largo de su extensión. En un extremo, la playa nudista **Club Orient**. Más allá alquilan jet ski y todo para realizar deportes acuáticos aprovechando que es en ese único lugar donde el mar ofrece un poco de oleaje.

Las actividades irán mutando de acuerdo a la hora y se extenderán hasta la noche, donde se escucha música en vivo, se venden cocteles de todos los sabores y sirven comidas diversas.

Al atardecer, me colé en el pasado ingresando en **Lottery Farm**, una reserva natural instalada en una antigua hacienda de producción de caña de azúcar donde hoy se pueden realizar actividades en la naturaleza, que no intenté por falta de tiempo y energía. Hay cabañas donde hospedarse, restaurantes, piscinas, una verde costa sobre la playa donde descansar lejos del ruido.



Foto: St. Martin Tourist Office

Los paisajes de la isla son increíbles, pero lo que diferencia profundamente el lado francés del holandés es la personalidad de sus habitantes.



La francesa Saint Martin no es para un día. Es para disfrutarla lentamente, conocer a su gente y su historia. Ver sus rincones. Jugar a descubrir las diferencias con su hermana holandesa es un ingrediente más del viaje. Entender la personalidad de cada una también así como ver su convivencia. Pasar la frontera es apenas cruzar una calle, rodar por un camino con el auto o la bicicleta. La Isla es una combinación perfecta para las vacaciones quinquennials. Se puede ir en cualquier época del año, aunque en el segundo semestre siempre hay promociones aéreas.

Conocela y me contás después.

+ INFO

TIERRA FEDERAL



—CATAMARCA—

AL ABRIGO DE UN PONCHO

POR **SANDRA KAN**
@50sontour

Ya pasó la Fiesta del Poncho, excusa anual de cada mes de julio para que la bella provincia argentina despliegue todas sus fortalezas como imán del turismo. Fuimos a disfrutar del encuentro entre miles de argentinos y aprovechamos para adentrarnos en la belleza de su geografía menos conocida.

El silencio domina. Desde el cerro se puede ver la estructura de la ciudad en detalle y uno puede imaginar a alguno de sus 800 habitantes realizando sus tareas del día. Construyendo alguna pirca, almacenando maíz o papa en las kanchas o preparando el telar en el gran galpón o kallanka. Va cayendo el sol entre las cimas de las sierras y la luz juega sobre los antiguos edificios incas del **Shincal** iluminando la gran terraza central donde se alojaba el “curaca” o gobernador de la capital administrativa más meridional del Imperio. Desde los dos ríos que rodean los casi 100 edificios de piedra y barro, llega el agua a través de un acueducto que aparenta simpleza pero habla a las claras de un trabajo de ingeniería propio de aquella civilización.

También lo son los caminos linderos que unen el sitio con Cuzco, la capital del Imperio, por donde caminando llevaban durante largas jornadas de meses y años las cargas de alimento y oro.

Por un instante uno piensa que puede estar en lugares más reconocidos internacionalmente por su historia anterior a la conquista. Sin embargo está en el punto exacto donde comienza un complejo **abanico de ruinas** que conforman uno de los conjuntos más ancestrales de nuestro país. El Shincal es un sitio ceremonial que los Incas consideraron entre los 10 más importantes de su imperio.

Muy cerca de la localidad de Londres, en el Departamento de Belén, y considerada el portal de los Valles Calchaquíes, siguiendo el trazado de la hoy Ruta 40, Catamarca abre los ojos a una

historia que muchos argentinos tocan de oído y que pocos ojos en el mundo han descubierto. Los confines del Camino del Inca, la encrucijada del **Kapak Ñan** anexado al Tawantinsuyu, que dominaba esas tierras allá por el siglo XV y, para completar el cuadro, los restos arqueológicos de más de 10.000 años como las pinturas rupestres en Campo de Tobas, la fortaleza Inca amurallada del Pucará de La Alumbreira, la Mina Incahuasi de cobre y oro, el Pucará de Aconquija, el Fuerte Quemado y la Cueva de la Candelaria.



DE LAS MANOS

El perfume de hierbas y nogales es fuerte acercándose a **Belén**, cuna de la segunda ciudad más antigua de la Argentina –Londres, creada en 1553 después de la Madre de Ciudades Santiago del Estero–. Hogar también de los grandes tejedores e hilanderos que hoy trabajan en el rescate de una tradición que combinó técnicas aborígenes con las españolas dando como resultado el arte del poncho.

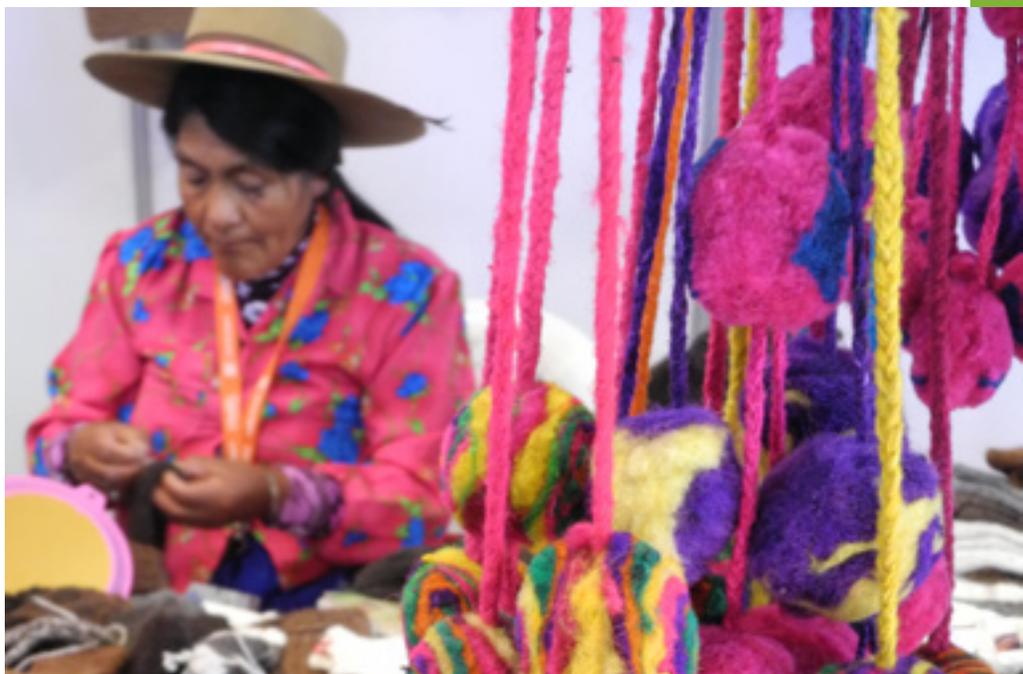
Del viejo telar a pedal hasta hoy, el poncho es la historia misma de los pueblos de América. En Belén muchos patios de tierra poseen su telar de cuatro postes u horcones de algarrobo que es el preferido de los tejedores de la región. El atrio está bajo techo y las pelusas son tan volátiles que causan picazón en la nariz. Afuera todo es color tierra. Sol y aridez de la precordillera se transforman al pasar la puerta de la casa, donde además de un patio con telar hay un jardín tan florido que parece primavera.

La temperatura baja de la mañana a la noche de 48 a 13 o 10 grados. La siesta es una obligación del cuerpo y una costumbre acariciada cada día sin culpas.

La tejedora **Graciela Carrasco** cuenta que suele crear los colores de sus tintes con cáscara de cebolla, nogal, cochinillas, jarillas, flores, verduras, naranjas y yerba mate tal cual lo hacía su tatarabuela, que le enseñó a su bisabuela quien le enseñó a su abuela y luego a ella. Desde principios de siglo ya existen más de 150 matices de colores robados a la naturaleza, hirviendo todo en agua durante un máximo de 30 minutos. El vellón de la vicuña está en el piso sobre un trapo y ella comenzará, luego

del mate, a hilarla con las manos, hebra por hebra. Limpiando y ovillando. “Cuando éramos chicos el abuelo nos canjeaba una moneda o un chupetín por cada ovillo y así nos fue enseñando a tejer” cuenta Ramón, marido de Graciela, mientras despliega su **poncho del Bicentenario**, celeste y blanco como la bandera. “Tardamos hasta 30 días en cada pieza, según el tamaño, y teje toda la familia. También enseñamos a los más jóvenes porque así se mantiene la tradición”, dice mientras acaricia a su perro.

“Acá en el Predio hacemos nuestra Feria local, **Cuna del Poncho**, a la cual vienen de otros pueblos y provincias vecinas a comprar y pasar un buen rato con algún músico y buenos platos nuestros como el jigote, que sólo lo cocinamos acá como se hacía en la antigüedad”. La receta del pastel, es tan antigua como el uso del poncho. Se hace en capas en el horno de barro e incluye carne, verduras, queso.



Graciela Moreno es una periodista Catamarqueña que vive en Capital y siempre regresa a su tierra natal. El poncho argentino fue premiado hace un par de años y la modelo le hace justicia



UN VIAJE, MUCHOS DESTINOS

Catamarca significa Pueblo Pequeño en idioma Aymará o Fortaleza en la Ladera en Quichua. La provincia, denominada realmente San Fernando del Valle de Catamarca, despliega su interior con riquezas poco relatadas en las crónicas de viaje. Una ruina, un telar y una ruta invitan a descubrir historia y tradición de un pueblo de luz.

Entre los sitios más visitados se cuentan el Volcán Incahuasi, las termas de Fiambalá, la Catedral Nuestra Señora del Valle, la Ruta de los Seismiles, la Ruta del Adobe, la Reserva de Biosfera Laguna Blanca. Su ruta religiosa también atrae peregrinos de todos lados, así como su ruta productiva de olivos y regionales.





Valles y montañas se combinan casi en una postal perfecta del norte argentino. Artesanías y productos regionales son un imperdible en cada punto del territorio.

A PROPÓSITO DE LA GRAN FIESTA

Desde su primera edición en 1967, la **Fiesta Nacional e Internacional del Poncho** se transformó en un motor destinado a revalorizar el trabajo de hilanderos y tejedores. El año pasado se cumplieron 50 años del primer encuentro y hoy, El Poncho, se ha transformado en un símbolo de la identidad de Catamarca por lo cual su fiesta es vivida como la **Fiesta de Todos**. En ese tiempo ha crecido en infraestructura, en expositores, en artistas y sobre todo en visitantes, que viajan especialmente a Catamarca cada julio para disfrutar esta celebración, que ya se ha consolidado como la más grande del invierno en Argentina. El Poncho es fiesta que dura varios días

desde temprano hasta la noche y en la cual se muestran y reconocen las creaciones de centenares de artesanos. Además de degustaciones de comidas típicas, el paseo en el gran Predio Ferial de la Capital provincial continúa por la noche, al calor de la música y la danza. Desfiles, grandes premios, música y folklore son apenas una parte de lo que Catamarca tiene para mostrar como parte de su acervo. Este año el mejor Poncho Premiado fue el tejido por **Graciela Salvatierra**, oriunda de Londres, Belén, quien durante un mes entero creó una pieza artesanal única con tintes naturales. La misma que visitamos y, con esa pasión, había comenzado a tejer un nuevo poncho.



DE LA RUTA DEL ADOBE

Doña Rosa Orquera no tiene muchas ganas de conversar, pero al final no puede con su pasión y cuenta la historia de su terruño en El Puesto, donde el Oratorio familiar está abierto a los viajeros y en cuyo fondo, “con cosas de mi abuela” se armó el museo. “Venga, entre en casa –invita– que le muestro las noticias que me hicieron”. La pequeña Capilla ya no tiene campana ni virgencita. “A alguien le gustó mucho y se la llevó y la campana era linda y la necesitaba el curita” cuenta la jefa. La vieja casona rosada es parte de la **Ruta del Adobe** que se encuentra rumbo a Tinogasta, y donde la cultura diaguita dejó su huella de paja, barro y estiércol con que se edificaron varios edificios en los albores del Siglo XVIII.

Extendidos sobre 55 km de la Ruta 60, favorecidos por el clima seco y el reciclado de expertos, muchas casonas, iglesias y monumentos aún conservan su belleza después de 300 años de ver pasar luchas, vivencias, historias grandes y pequeñas de la provincia.



Si uno mira alrededor de la Ruta del Adobe, aún hoy se construye con el mismo material pero en base a ladrillos. Los pueblos y pequeñas localidades se suceden combinados con **volcanes** (los Seismiles), **termas** (las de Fiambalá) y vides con sus sabrosos vinos de altura que aún se producen de forma artesanal. La sucesión de capillas e iglesias habla de una fe profunda impresa en el pueblo después del paso de los jesuitas.

Luego de varios días no se llega, por cuestión de tiempo, ni a la Laguna Blanca, ni al Campo de Piedra Pómez, ni siquiera a recorrer a fondo San Fernando del Valle de Catamarca, la capital.

Sin embargo no hay cierre de este viaje catamarqueño sin la visita a la **Gruta de la Virgen del Valle** donde una guía apasionada de su tierra, la Kitty, nos relata al compás de cuecas y chacararas, cómo un indio había encontrado la figura sin que nunca se supiera quien la dejó allí.

Es la Kitty, **Cristina Capilla**, con su relato cálido y lleno de contenido, quien nos enseña que el pueblo catamarqueño ama su tierra y su pasado y le rinde tributo en cada momento. Es ella quien mostrándonos el corazón de su tierra nos deja plantadas esas ganas de volver por más. Casi como una promesa. O una necesidad de descubrir esa Argentina que nos da identidad en cada vuelta de la esquina y, desde acá, resulta tan lejana.

La Capital tiene edificios de gran valor histórico. Es tan ecléctica que permite desarrollar diversas actividades en la ciudad como trekking, pesca, mountain bike y hasta cabalgatas.

*Foto por **Carolina Cabrera***

+INFO

Cristina Capilla, guía turística
(+54 9 383 440-4470)





COLECCIÓN DE UNKUS (PONCHOS)

Vistos en las grandes colecciones de la Fiesta fue interesante conocer las características y tipos de esta prenda tan típica argentina.

- **Catamarqueños:** Completamente confeccionado en lana de vicuña color marrón con pelo sacado del lomo del animal, con guardas blancas de pelo extraído del pecho, panza y patas. Son suaves, livianos e impermeables y también se los denominan mantas, ya que un poncho de 2 metros de largo solo pesa unos 400 gramos.
- **Arribeños:** Son típicos de las provincias norteañas y generalmente están confeccionados con lanas de oveja, llama, alpaca y vicuña. La oveja da como resultado un tejido más duro y áspero.
- **Pampa:** Fueron los que utilizó el gaucho en todo el territorio pampeano. Entre estos se encuentra el Ranquelino, confeccionado con pelo de guanaco hilado y con lana de oveja con fuerte influencia hispana. El otro es el Mapuche con la característica guarda greca similar a sus grabados rupestres.
- **Jesuíticos:** Elaborado por los aborígenes de la región chaqueña como Tobas, Mocovíes, Chiriguano y Wichis, recibieron influencias andinas y amazónicas y los dibujos replican lo mágico y la cosmovi-

sión de su filosofía. Emplearon la técnica toba de tintoreo que es utilizando los mismos pigmentos con que se pintaban el cuerpo, cosa que luego fue reprimida, a mediados del siglo XVII, cuando estos ponchos comenzaron a tejerse en las reducciones jesuíticas y ya no llevaban iconografía indígena porque los españoles lo consideraban fetichista.

- **Patrios o Tucumanos:** Son celestes con guardas blancas, representando la bandera nacional y sus colores están relacionados con la independencia argentina. En un principio se tejía con lana de oveja y en la actualidad es muchas veces reemplazado por lana de algodón.
- **Salteños o Poncho de Güemes:** Es una proyección folklórica atribuirle al Poncho de Güemes los colores de la sangre victoriosa y el duelo por la muerte del General y para los aborígenes el poncho rojo consagra a su dueño como un gran guerrero.
- **Modernos:** los ponchos de seda son más actuales y se tejen desde 1800 favorecidos por la cría de gusanos. Los hay tejidos de algodón, hilo o lanas con diseños propios o imitaciones, producidos en forma industrial siendo de menor calidad y más económicos.

*Lo que una generación
calla..*

*Se manifiesta en el
cuerpo de la que le
sigue...*

*y la forma en la que el
cuerpo lo comunica..
se lo llama síntoma.*

Decodificación Bioemocional



**CÓDIGO
FENIX**

Lic. Nadia Gamboa

Decodificación Bioemocional
Neuro Decodificación Laboral
Coaching Ontológico

 (11) 5820-9181

  Código Fenix

 www.codigofenix.com

SUMATE AL GRUPO!

POR **GRETEL TAUBER**
@greteltauber

Agosto está con nosotros, ya hemos pasado la primera mitad del año y antes de seguir con nuestras charlas, se impone hacer un balance. Qué han hecho para lograr ese cambio tan deseado, del que hablábamos, y encontrar ese estado de satisfacción plena anhelado? A esta altura la comunicación con mis QQ (Queridos Quinquenials), se ha hecho muy fluida, recibo muy buenas noticias pero también de las otras...

Me parecen fantásticos los que están saliendo de la rutina y lograron iniciar un cambio positivo, que les permita mirar la vida con otra óptica.

También están los que me cuentan que les resulta difícil y se victimizan. Uno de los males que padecemos es el dramatismo, ponernos en víctimas, como si con ello solucionaríamos algo y justamente es todo lo contrario, si no salimos a la acción, nos quedaremos siempre ahí, en el punto de partida, acumulando proyectos que nunca llevamos a cabo y sin darnos cuenta nos cargamos un peso enorme. Y el otro de la generación de los quinquenials es la costumbre ancestral de la acumulación, acumulamos conocimientos de todo tipo, cuando jóvenes, para tener un buen trabajo, horas extras, hasta en el fin de semana, para tener dinero en abundancia y poder adquirir muchas cosas, demasiadas diría, y ahora que tenemos una

vida confortable, vamos a acumular proyectos que nunca llevaremos a cabo y nos impiden hacer lo que deseamos?

Si nos proponemos cambiar y salir de esa postura, lo vamos a lograr. No es una fórmula mágica, pero... si hacemos un examen introspectivo, hasta encontrar y sacar nuestros miedos, empezamos un verdadero cambio. "No se puede ayudar a las personas de forma permanente, haciendo por ellas, lo que ellas pueden y deben hacer por sí mismas".

Cuando me propusieron participar en la revista, no pensé que lograría comunicarme con tantos seguidores, me parece un sueño. Muchos de mis Q.Q. coinciden en que es muy difícil ingresar a un grupo que desarrolle la actividad que les interesa. No se desalienten, grupos hay de todo tipo y de las más variadas actividades, desde lo más sencillo a lo más complejo.

Basta con usar el ingenio, no comenzar con armar un grupo para "visitar Marte", si no cuentan con los conocimientos y los medios necesarios. Sencillamente, se puede realizar una escapade sin salir del barrio", por ejemplo, practicar "running", es un deporte saludable, que está al alcance de todos, tanto en lo físico como en lo económico y hay lugares para correr en todas partes.



En CABA hay lugares específicos y como concurren muchas personas, es fácil relacionarse, ya que cuando existe un interés común, hay motivo para el intercambio social. El individuo posmoderno (mujer u hombre) se caracteriza por la necesidad de pertenencia, por ello existen grupo de todo tipo. Esto no quiere decir estar involucrado en todo lo que ofrece Instagram, Facebook, Twitter, entre otras redes sociales, y volverse loco. Nooooo... hay que buscar lo que uno necesita porque ofertas no faltan.

Comprendo que es más fácil relacionarse "face to face", es por eso que **estoy organizando algunos grupos con diversos intereses** para que se acerquen los que se sientan motivados, y aquellos que no, me lo hagan saber, también suma la opinion en desacuerdo, porque conduce a la búsqueda de nuevas oportunidades. Les repito "no todos pueden hacer todo", mi deseo es buscar coincidencias.

Así que ya saben, para todos los que quieran integrarse a un grupo, les doy una buena noticia, estamos empezando a formar grupos para realizar distintas actividades y talleres, desde viajes, deportes, plástica, entre otros, hasta juegos, como bridge o burako, con torneos para los que ya saben jugar y para los que deseen aprender.

Como son muchas y muy dispares las actividades que cada uno elige, **empezaremos con un viaje a Brasil** al cual me propusieron como guía y acompañante de un grupo y que les ofrece un panorama muy diverso. Un viaje inesperado, que quizás no habían pensado que necesitaban es una buena idea para llevar a cabo.

La propuesta es visitar un lugar privilegiado por la naturaleza, con playas fascinantes y acantilados con vistas panorámicas. En una estructura hotelera que solamente Brasil puede brindar. Trataré de resumir la mayor cantidad de placeres que se pueden disfrutar en un mismo lugar.

El escenario natural seduce y atrapa. Con el clima ideal y los bellísimos paisajes, extensas playas, sumadas a la oferta hotelera en general y extrahotelera, podemos imaginar una estadía

soñada para todos, ya sea que vayamos solos, acompañados o se trate de unas vacaciones familiares. Si a lo antes mencionado le agregamos la cocina, se hace muy tentador, los apetitosos platos cautivan el paladar de comensales exigentes y novatos, en todo momento.

Las actividades que se pueden realizar complacen a aquellos que llegan con altas expectativas, a los que buscan experimentar con algo nuevo, y por supuesto responden a las necesidades de los huéspedes de todas las edades. Si te gusta el golf, prepárate para conocer un impactante resort, jugar en una de las mejores canchas y volverte un experto en este deporte. Si tienes un nivel medio, seguro lo mejorarás y si no, no importa, hay clases para principiantes, y sin duda con los trainers habrás logrado el empujón que necesitabas, ya que son muy estimulantes.

Como les anticipé hay **actividades para todos**, disfrutar del mar y la playa, caminatas, nadar en la piscina con vista al acantilado y además puedes practicar diversos deportes y/o relajarte en el spa!!

Si les gusta complementar el descanso con las actividades recreativas, éste es el lugar indicado. Ideal para viajar solos o en familia, cada uno elige, total... está todo incluido... hasta hay escuela de circo o prácticas de yoga. No hay que preocuparse por nada más, solamente estar dispuestos a disfrutar, divirtiéndose, degustando las delicias gourmet y experimentando noches exclusivas.

No piensen en nada, porque en estos viajes de grupo ya se pensó en todo y se les ofrece mucho más que vacaciones "all inclusive". Es el momento de tomar la decisión...

También les brindo la posibilidad de que me escriban organizando el grupo ustedes, con gusto los apoyaré desde la revista y personalmente, ya sea con un viaje, un hotel, un taller.

Inolvidables!!

Besos y abrazos a todos mis QQ's.

Gretel



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



“Puedo recorrer
Argentina con
Europcar”

moving *Julieta*'s way

Nº1

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

Europcar
moving *your* way

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

55 BOCADOS



BYNA! - LEGUMBRES DE VANGUARDIA

Uno sabe en la góndola cuando está frente al resultado del trabajo del equipo de **Naturalmente Alimentos**, los mismos que decoraron las dietéticas y mercados naturistas con su marca BeePure de mieles, dulces, granolas y más. Estos productores no dejan de sorprendernos lanzamientos, como la cerveza artesanal Honey o la manteca clarificada Ghee. Con el diseño como insignia, la calidad como premisa y lo natural como común denominador nace la nueva línea **ByNA!**, que significa "By Naturalmente Alimentos" y se pronuncia "vaina".

¿Quién dijo que las legumbres no estaban de moda? Son muy cancheras y dan ganas de comérselas todas. En cómodas bolsitas reutilizables, la nueva marca estrena ocho opciones de legumbres y farináceos orgánicos. Porotos colorados, blancos y negros, garbanzos, arroz yamaní, arroz integral, arroz blanco y harina integral molienda fina conforman el equipo de ByNA! Todo envasado en fuertes colores que van del violeta a verde.

Pero no todo lo que importa es la apariencia: el sello orgánico avala las prácticas amigables y saludables con el medio ambiente, ya tradicionales en esta empresa de emprendedores, que tiene como sello evitar el uso de agroquímicos con el claro objetivo no sólo de cuidar los suelos y el bienestar animal y vegetal sino la salud de todos.

PARA HACERLE FRENTE AL FRÍO

Hace 10 años el resto **Buenos Aires Verde** nace con la necesidad de transmitir una alimentación saludable para el cuerpo, la mente y el alma, creando un lugar donde sea posible respetar los ciclos de la tierra utilizando alimentos puramente orgánicos o libres de agrotóxicos.

Para la **temporada de invierno**, su chef y dueño **Mauro Massimino**, presenta diferentes preparaciones "**Del fuego**", donde se destacan **platos calientes** en su mayoría **aptos para celíacos y veganos**. Entre ellos sobresalen delicias como el **Tofu napolitano** o a la pimienta negra con queso, acompañado de papas asadas, quínoa tabule, guacamole y ensaladita de hojas verdes con vegetales de estación; el **Curry de verduras** con queso tofu laqueado en salsa teriyaki, terminado con palta fresca, verdeo y semillas de sésamo, acompañado de buns tibios, arroz salteado con verduritas y castañas de cajú tostadas; la **Lasagna casera rellena de vegetales asados**, quesos y salsa de tomate, gratinada al horno, acompañada de ensaladita de hojas verdes con crocante de pan con hierbas y una gran variedad mas de platos.

Para maridar, hay opciones originales para quienes buscan nutrirse además de refrescarse. Como imperdibles, **los tragos elaborados a base de sake con frutas y verduras**, o los lujuriosos **elíxires preparados con vino, leches vegetales y frutas**. Para los más clásicos, una carta de **vinos orgánicos y cervezas artesanales**, y no faltan los célebres **licuados, superlicuados, jugos y limonadas**. Todo en un espacio que ofrece alimentos reales y de estación para construir una verdadera alimentación inteligente.



UNA DE SAL Y OTRA DE AZÚCAR

Sal Provenzal, al limón, al vino blanco. Azúcar al café, a la naranja, con cedrón o Jengibre. La Pyme Jom Se dedica artesanalmente a experimentar con los sabores desde su localidad de origen, Seguí en Entre Ríos, y poco a poco se animó a abrir las alas y comenzar a comercializar sus productos fuera del pueblo para crecer en todo el país. Qué significa **JOM**? Es la primera letra de cada uno de sus tres hijos: Jonatan, Omar y Micaela. “Esta idea nació un día mientras nos encontrábamos tomando mate con mi señora y los chicos. Pensamos que en Seguí, nuestro hogar en la Provincia de Entre Ríos, no había un producto artesanal. Teníamos una fábrica de



salames, otra de postes de aluminio y cuantas cosas más, pero para nuestra **profunda tradición de los asados del mediodía** no había nada y así nació JOM sales artesanales saborizadas” dice Omar Vega, mientras nos atiende en el stand de Caminos y Sabores que se realizó este año en La Rural durante el mes de julio pasado.

Al principio comenzaron con condimento para pescados, carnes, pollos, ensaladas y puré, además de hacer el chimichurri el cual agregando aceite, vinagre está listo. Y ganó el entusiasmo y pensaron entonces en lo dulce para el mate. Sobre todo porque todos sabemos que los entrerrianos lo toman con mucha azúcar.



PARA FANS DEL WHISKY

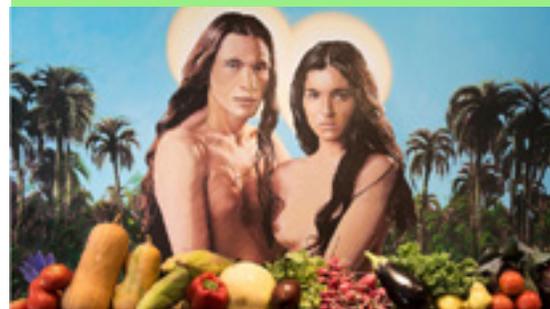
The Glenlivet, la marca de Single Malt Scotch Whisky que pertenece a **Pernod Ricard**, llegó a Argentina con su etiqueta **12 años** un icónico Whisky Single Malts, uno de sus productos más afamados en todo el mundo.

Producido a partir de la doble destilación de un mosto fermentado y elaborado 100% con cebada malteada, **The Glenlivet** presenta propuestas muy diversas desde **The Glenlivet Founder's Reserve**, una de sus expresiones más ligeras y delicadas hasta una con más carácter como lo son **The Glenlivet 15 o 18 años**.

La destilería **The Glenlivet** se encuentra en Moray, dentro de la emblemática región de Speyside, que representa el corazón de la producción de Whiskies de malta en Escocia.

Mediante un proceso lento y minucioso, el Whisky empieza a cobrar vida dentro de barricas de roble, donde el destilado absorbe el aroma, sabor y color de la madera. Además, al producirse una evaporación muy paulatina –a razón de un 3% por año–, se reduce progresivamente la graduación alcohólica a la vez que la bebida gana en concentración de aromas, sabores, cuerpo y textura. Pernod Ricard es la segunda compañía de vinos y licores más grande del mundo.

DE HUERTA EN PUERTA



Desde marzo funciona en el Barrio de Saavedra este Espacio Biocultural que brinda la posibilidad de comprar verduras y frutas frescas libres de agrotóxicos y producidas por campesinos en forma colectiva (UTT, **Unión de Trabajadores de la Tierra**). El espacio también es un lugar de consulta e información, cuyo objetivo es la regeneración de los suelos y de los cuerpos. Apostando también a la transformación agroecológica de la tierra, ya que se busca una nueva alianza con la naturaleza, con relaciones más justas de producción e intercambio. Suele haber exposiciones de arte alegóricas y también degustaciones de cocina crudivegana y vinos ecológicos. **De Huerta en Puerta** es una innovadora propuesta que cada vez suma más familias en busca de una mejor calidad de vida. Lunes a viernes de 10 a 14 hs. y de 16.30 a 20 hs. Sábados de 10 a 14 hs. Av. Crámer 4317.

IN HOUSE



MI MUNDO, TU CASA

Cada vez más crece la tendencia a cuidar el medioambiente casi como una necesidad de vida. Así como nos preocupamos por nuestra mente y nuestro cuerpo, es fundamental bien tratar al entorno para avanzar en la búsqueda de un mundo mejor.

POR **DARDO AGUSTÍN GUTIÉRREZ**
@dardoagustingutierrez

Pensás a veces en nuestro planeta? Todos los días nos despertamos, vamos al baño, desayunamos, nos trasladamos, compramos cosas, utilizamos otras cosas, y luego volvemos a nuestras casas.

Qué fue lo que cambió al final del día? Que estamos más viejos, sí. Pero también que de alguna u otra manera afectamos a nuestro planeta: utilizamos electricidad, utilizamos agua y utilizamos gas, de forma directa. Pero también de forma indirecta con cada acción que realizamos: cada alimento que nos llevamos a la boca demanda para ser producido grandes cantidades de agua, de energía (electricidad, combustible, etc) y materias primas.

Al transportarnos es igual. Y de igual manera con cada objeto que compramos y/o utilizamos (ropa, cosas para la casa, elementos para divertirnos, y

tantos otros). Lo que nunca nos pusimos a pensar es que con cada acción nuestra le estamos quitando algo a nuestro planeta. **La Tierra no es infinita**, ni tampoco lo que está sobre ella: los minerales, el agua, los combustibles.

Hay un experimento que todos podemos hacer por internet, se llama **huella ecológica**, y nos dice a cada uno de nosotros cuántos planetas necesitaríamos si todas las personas vivieran como vos... es muy gráfico, hasta impactante.

Por otro lado, todo el tiempo estamos descartando cosas: restos de comida, envoltorios, objetos, prendas, accesorios que ya no nos sirven o no queremos. Nuestros padres o abuelos solían usar envases recargables, los artefactos y los muebles se reparaban. Los materiales eran nobles y duraderos, a veces por generaciones.

Pensaste cuál es la vida útil de un Smartphone hoy en día? 3, 4 años? Cada cuánto tiempo solemos cambiar el modelo de auto? Cuántos años tiene el mueble más viejo de tu casa?

Desde la Revolución Industrial las personas comenzamos a consumir cada vez más. Se inventaron muchas cosas para hacer nuestra vida más fácil, esforzarnos menos y estar más cómodos. Pero al mismo tiempo comenzamos a vivir de manera más acelerada, a tener la atención afuera en lugar de ver lo que sucede dentro nuestro.

Lamentablemente no podemos continuar con este estilo de vida. Ya no es una elección: El planeta está sufriendo nuestro mal uso y lo está mostrando día a día de diferentes maneras: terremotos, sequías, inundaciones, tornados.

Lo bueno es que todos podemos hacer algo. Ahora mismo, sin que te cueste demasiado:

Mirá a tu alrededor. Seguramente hay luces que podrían estar apagadas. Artefactos eléctricos que pueden desenchufarse. Llamas piloto encendidas innecesariamente. Canillas que gotean. Ropa que podemos regalar.

También podés: clasificar los residuos, elegir elementos más sustentables, como luces Leds, pilas recargables, combustible ecológico.

Y en el día a día, mejorando algunas de nuestras actividades diarias: Cerrar la canilla al cepillarte los dientes, ducharte en 5 minutos, usar menos el auto, comprar productos locales, estar más tiempo en la naturaleza, realizar actividad física, comer de manera más natural.

Lo importante es tomar conciencia, de la realidad y de nuestro poder para cambiarla. Y de esta manera, de a poco comenzaremos a ver los resultados.

DEL MUNDO AL HOGAR

Por qué conviene una vivienda sustentable?

Se entiende por vivienda sustentable a una construcción que afecta al medio ambiente en menor medida que la mayoría de las viviendas, es decir, la diseñada de tal manera que aproveche lo más posible la energía y los recursos naturales.

• **Energía:** conseguir energía es costoso para el ser humano, implica esfuerzo, tiempo y recursos.

• **Esfuerzo:** Por naturaleza las personas buscamos realizar siempre el menor esfuerzo para obtener el



mismo resultado (si tenemos que dirigirnos de un lugar a otro lo haremos por el camino más directo, privilegamos los momentos de ocio durante los cuales podemos relajarnos y disfrutar, etc)

• **Tiempo:** es un recurso finito, el cual nadie quiere desaprovechar.

• **Recursos:** también son limitados. Pueden ser recursos de la naturaleza, pero también son recursos el dinero y los bienes, y las personas tenemos tendencia a adquirir y almacenar los recursos, a veces buscando con esto la propia realización o cierta felicidad.

• **Recursos naturales:** son los que no son fabricados por el hombre, es decir, existieron desde siempre en este planeta. No sería posible la vida en esta tierra sin ellos, y el progreso y la evolución de la sociedad se debe a su utilización. Hay recursos renovables (el viento, la energía solar, el agua, la madera) y no renovables (los metales, los gases, los minerales). El soporte de los recursos naturales, es decir la Tierra, es fácilmente contaminable por el hombre. En algunos casos la contaminación es irreversible, en otros implica utilizar más recursos para descontaminarlos.



+INFO

**DARDO AGUSTÍN
GUTIÉRREZ**

- Arquitectura ecológica
- Maestro en The Art of Living
- Estudió Arquitectura en UNLP Argentina
- Estudió en American Institute of Vastu



Además de las ventajas de las construcciones sustentables para con el medio ambiente, se suman los beneficios más directos para las personas: ahorro de dinero y la mejora en la salud.

AHORRO ECONÓMICO

Una vivienda bien diseñada y construida permite realizar ahorros en:

- **Electricidad:** la buena orientación permite que se aproveche mejor la luz del sol y gastar menos en calefacción, buenas aislaciones en muros y techo impiden que el calor se escape, correcta disposición de luces permite que haya que prender menos artefactos, electrodomésticos de bajo consumo, uso de paneles solares, etc
- **Gas:** ahorrar en calefacción (correctas aislaciones, salamandra de alto rendimiento), en agua caliente (colectores solares), en preparación de alimentos (horno solar, difusores, forma de cocinar, etc).
- **Agua:** se puede ahorrar utilizando inodoros de doble descarga, recogiendo el agua de lluvia para riego y limpieza, piscinas que no requieren recambio de agua, cambiando algunos hábitos, etc
- **Mantenimiento:** una buena elección de revestimientos protegerá por más tiempo las paredes, la elección de artefactos que requieran poco mantenimiento, etc
- **Generales:** implementar buenos hábitos, como no climatizar la vivienda cuando no hay gente, mantener la temperatura en 24 grados, el uso de la domótica para optimizar la energía, tomar duchas cortas, usar programas de agua fría en el lavarropas y llenar la capacidad antes de cada lavado, apagar luces que no se usan y desenchufar equipos apagados, etc



MEJORA EN LA SALUD

Los edificios no construidos de manera sustentable afectan a nuestros cuerpos de diferentes maneras:

- **Humedad** (afecta a nuestros pulmones y huesos)
- **Aire viciado** (la mala ventilación produce que nuestros pulmones no se oxigenen correctamente, provocando desde asma hasta falta de rendimiento general)
- **Exceso de calor o de frío** (resfríos, gripes, deshidratación, problemas respiratorios y oculares)
- **Productos contaminantes** (plomo en las pinturas, solventes, químicos, etc, afectan el sistema respiratorio y el digestivo, los tejidos, dientes, huesos, etc)
- **Contaminación sonora** (estrés, pérdida de audición, agotamiento)
- **Contaminación sensorial:** (estrés, somnolencia, cansancio, mal humor)
- **Estrés geopático** (producido por las redes subterráneas y los campos electromagnéticos, provoca estrés, daños cerebrales, etc)



Consejos para ahorrar energía: desenchufar los cargadores, utilizar el microondas antes que el horno, ya que consume entre un 60 y un 70% menos, cada grado que aumentemos la temperatura del aire acondicionado, el consumo aumentará un 7%.



MI PUEBLO

—OSTENDE—

SECRETOS DE LA ARENA

POR VANESA RINALDI *@experienciapinamar*
FOTOS VIEJO HOTEL OSTENDE *@viejohotelostende*





Entre Valeria del Mar y Cariló está Ostende, una localidad soñada por un belga que se convirtió en un rincón de la costa atlántica argentina visitada por la crème de la crème. Hoy su historia se esconde entre rescoldos del médano.

Ostende es el corazón histórico y base fundacional del **Partido de Pinamar**. Su nombre deriva de un vocablo flamenco que significa “al fin del este”. Fue fundada un 6 de abril del año 1913 por un belga llamado Fernando Robette, y el italiano, Agustín Poli, que quisieron implantar una gran ciudad en los inmensos arenales en los fondos de los campos de Manuel Guerrero, hermano de **Felicitas Guerrero**, la joven que muriera trágicamente en el año 1872 víctima de un crimen pasional. Esta bella señorita había heredado de su marido, Martín de Alzaga, gran parte de los campos del sector sudeste de la provincia Buenos Aires, sobre los que actualmente se asientan las ciudades del Partido de Pinamar.

Los sueños y anhelos de **Robette y Poli** más el dinero de inversores consiguieron trazar, a comienzos del siglo XX un proyecto urbanístico de gran envergadura, con una importante avenida central, calles diagonales y un hemicycle focal donde se concentrarían las edificaciones turísticas.

Todo indicaba, a través de las sugestivas publicaciones en los principales medios gráficos del país y de la moda reinante, que esta ciudad balnearia, con una marcada impronta europea, sería **la más glamorosa de la Costa Atlántica**.

Pero los proyectos, por más fuertes y firmes que sean, a veces pueden truncarse por acontecimientos externos. En el año 1914 con el estallido de la Primera Guerra Mundial comenzaron a desvanecerse los avances de las obras que se habían diagramado. Debido a las condiciones reinantes por los sucesos de la guerra, el dinero que se necesitaba no pudo llegar a destino,



Antigua Casa Robette, el día de hoy está abandonada.

tampoco las 600 familias que iban a desembarcar en las costas argentinas y, de a poco, este gran proyecto turístico fue opacándose, disipándose, hasta quedar completamente abandonado cuando finalmente sus fundadores decidieron regresar a Europa.

Los años pasaron, más de 100, y el balneario Ostende, gracias al espíritu creador de Robette y Poli, a las familias y turistas que lo habitaron y visitaron, supo mantener la mística y la historia a través de algunos edificios que estuvieron cubiertos y semi-cubiertos por la arena durante muchos años. Son estas mismas edificaciones que aún hoy siguen cautivando tanto a excursionistas como a ciudadanos.

Estas construcciones y monumentos forman parte de un **conjunto patrimonial único**, con 106 años de antigüedad, que se pueden visitar a través de un circuito encantador que va siguiendo las huellas de sus fundadores. Comienza en la **Rambla Sur**, antiguo paseo costero construido en el año 1912 por obreros japoneses, los primeros en llegar al país, provenientes de Brasil. Este edificio se presenta con escalinatas, balaustradas, pináculos decorativos y pequeñas habitaciones o vestuarios. Cabe destacar que sólo se terminó una parte y permaneció oculto entre los médanos por casi 80 años hasta que fue redescubierto en 1993, cuando Ostende cumpliera 80 años.

El paseo sigue por la avenida **Biarritz**, a una cuadra de la costa hasta llegar al Hotel Savoia, el único con categoría cuatro estrellas que antiguamente, cuando apenas existía en el paisaje la conjunción de la arena y el mar, fue una pequeña posada cuyo nombre original se proclamó como Nurimar, para luego ser el Blue Hotel, posteriormente Hotel Plage, hasta convertirse en el actual edificio. Siguiendo el camino hacia el sur, sobre la playa y algo escondida entre los tamariscos y rodeada de médanos, se puede ver "**La Elenita**", una casilla de madera, sobre pilotes. Esa edificación estaba de moda cuando el presidente Arturo Frondizi edificó la suya en el año 1935. Muchas fueron desapareciendo de a poco por las inclemencias del tiempo, dejando como única protagonista del presente a la casilla familiar del presidente, hoy proclamada **Monumento Histórico Provincial**.



"La Elenita", una histórica casita de madera típica de 1935.

Avanzando en el recorrido a pocas cuadras, entre las calles Biarritz y Cairo, el Viejo Hotel Ostende, del año 1913, se encuadra en un edificio con reminiscencias europeas, construido en forma de pentágono, con torre y veleta, por mandato de los fundadores de la localidad para constituirse como el gran hotel que albergara a los turistas que comenzaban a llegar al balneario. Tiene un gran salón comedor, bar, patios internos, galerías, muebles y vitrales de época, pisos en dameros, techos bajos, grandes escaleras, vajilla en cristal y plata. Este célebre hotel rememora la atmósfera y los años fundacionales, donde se han hospedado personalidades ilustres de la literatura.

Por sus habitaciones pasaron **Silvina Ocampo** y **Adolfo Bioy Casares**, quienes se inspiraron en su entorno y sus salones para escribir el famoso policial, "Los que aman, odian" como así también el autor del best seller El Principito, **Antoine de Saint Exupéry**, quien durante su estadía en Argentina se alojó en la habitación 51 que actualmente se conserva en perfecto estado y se puede visitar como museo.

Justo en dirección recta hacia el mar, desde el hotel, y cuando la marea está muy baja, se alcanzan a ver los restos de los pilotes del muelle, construido por la Empresa Llyod Ostende, íntegramente en pinotea, con puntas de acero, y en donde un francés, -el señor Jeam Marie Bourel, instaló una fonda donde se saboreaban los platos

+ INFO

Experiencia Pinamar
(+54 9 2267 52-8719)

Viejo Hotel Ostende

Fotos:

@aguscabrera10
@ansumami

más exquisitos elaborados con diferentes pescados, almejas, berberechos y caracoles, lugar que se llamaba El Viejito del Acordeón. El mismo fue derribado por una gran sudestada en el año 1942 y sobrevuelan en la zona, los recuerdos amenos de aquel bar, donde se comía muy bien, se tocaba el acordeón y se bailaba hasta altas horas de la noche. Sin lugar a dudas, además de conservar un valioso patrimonio histórico y tradición oral, Ostende cautiva a su público por poseer una de las playas más extensas y hermosas del partido de Pinamar, además de una moderna y confortable infraestructura de hoteles, departamento y apart hoteles. Un lugar ideal para descansar y disfrutar de las cuatro estaciones del año, con familia, en pareja, amigos o en simplemente en soledad.



EXPERIENCIA PINAMAR

Hace unos años, por amor a su pueblo, **Vanesa** decidió comenzar a recorrer algunos de esos sitios que había escuchado nombrar como parte de la historia de Pinamar, una de las playas argentinas consideradas entre las **más chic de toda la costa atlántica** argentina sobre la Provincia de Buenos Aires. Poco a poco, estudiando a la par la carrera de turismo y trabajando en la Secretaría de Turismo del municipio, comenzó a descubrir cada día un poco más de los detalles escondidos y olvidados de su lugar. Hasta que un día nace en su cabeza la idea de Experiencia Pinamar, un emprendimiento que hoy acompaña al visitante a **conocer en profundidad todos los secretos y mitos** del Partido bonaerense relacionados con la naturaleza, cultura, arte, historia, arquitectura, gastronomía, ecología, diversión y curiosidades. Experiencia Pinamar funciona todo el año y realiza caminatas y visitas guiadas de la mano de una guía, intérprete y anfitriona 100% pinamarense.



FELICITAS GUERRERO, LA REINA DE LOS SALONES



Los campos donde se asienta Valeria del Mar fueron ocupados por **Don Joaquín Suárez** a partir de 1812, quien los llamó Montes Grandes, por los bosques de talas y otras especies que los poblaban. A su muerte, en 1851, sus hijos, Martín Diego y Jorge Pascual, recibirían la fracción denominada "Laguna de Juancho" y la conocida como "Manantiales", respectivamente.

Martín de Álzaga compró a los herederos en 1851 "Laguna de Juancho" y en 1853 "Manantiales", uniendo nuevamente las propiedades. Otra fracción llamada "La Providencia", de 33 leguas cuadradas, la recibió en herencia de su padre el General Félix de Álzaga, al que le fue otorgada por Juan Manuel de Rosas en 1853 por sus servicios al frente del regimiento de negros "El Restaurador de las Leyes". Las propiedades sumadas comprendían 71.000 hectáreas.

En 1862 Martín de Álzaga se casa con **Felicitas Guerrero**, una joven de tan sólo 16 años que vivía junto a su familia en la zona de Barracas. Esta joven, que según relatan las crónicas de la época era muy bella y apodaban "la reina de los salones", tenía un pretendiente llamado **Enrique Ocampo**, el cual sentía una fuerte obsesión por ella. Desgraciadamente, Felicitas perdió a sus dos hijos, uno al nacer y otro a los seis años víctima de fiebre amarilla, la gran epidemia que sacudió a la ciudad de Buenos Aires por aquellos tiempos. Años más tarde, muere su marido y la joven, que se había convertido en una de las mujeres más ricas de la zona, se enamoraría perdidamente de **Samuel Sáenz Valiente**, un apuesto hacendado y vecino de sus campos, con el que estaba a punto de casarse. La desgracia llegaría nuevamente a su vida, ya que a los 26 años fue **brutalmente asesinada** por su antiguo pretendiente, Enrique Ocampo, mientras ella y su prometido anunciaban su boda.

Al no tener descendencia las tierras las recibió su padre, **Carlos José Guerrero**, quien falleció en 1906 legándolo a los 9 hermanos de Felicitas aún con vida. En la franja costera de estos terrenos, llamada el fondo de los campos por sus propietarios, se formaron las localidades del Partido de Pinamar, Ostende, Montecarlo, Cariló, Pinamar y Valeria del Mar.



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.

16.12.2018 | Un diseño inspirado en una palmera

Nueva Terminal de Cruceros Virgin Voyage



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

15.12.2018 | COLORES, SORPRESAS Y EFECTOS ESPECIALES

Kennedy Space Center Visitor Complex vuelve a iluminarse



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

12.12.2018 | AUTO, NIEVE Y DEPORTE

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



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

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

WWW.DAILYWEB.COM.AR



@hsmdaily



/dailywebmuro



@daily_travelling_news

RECUERDOS DE UN

CRO- NO- PIO



Hay que amar Buenos Aires y amar París. Hay que amar las palabras y, sobre todo, las palabras tejidas por Julio". Así inició el circuito evocativo –como le gusta decir a su creadora– de Julio Cortázar en Buenos Aires. Seguramente Mariana Iglesias se determinó a compartir su pasión por Cortázar luego de regresar de su recorrida por la Ciudad Luz, donde el tal Julio desarrolló parte de su vida y obra, pero siempre con el corazón en clave de porteña. Son varias horas caminando para recrear parte de la historia de este escritor emblemático que puede ser amado u odiado, pero que sin dudas fue un grande de esos que, superando el Facebook, el Periscope, el Twitter o cualquier aplicación ultra moderna, nunca dejará de echar raíces en quien se permita descubrir sus textos, encabezados por la grandiosa Rayuela con sus historias de La Maga.

Coolturarte: experiencias urbanas, recrea en sus rutas temáticas un itinerario que invita a redescubrir parte de la vida –y de la obra– del autor de "Rayuela" en los distintos barrios porte-

ños. El grupo camina por la ciudad, deteniéndose en puntos estratégicos como las calles del microcentro, mencionadas en cuentos como "Carta a una señorita en París" o la Avenida de Mayo y su línea "A" de subte, escenario de varios textos del autor. De pronto se aprende que en el subsuelo de la confitería "London City" en la intersección de Perú y la Avenida de Mayo y donde transcurre el comienzo de su novela "Los Premios", hay una retrospectiva de su vida en fotos. En La London está la mesa donde el Maestro escribiera Los Premios, su otro hito.

Aquella visita puntual terminó bien entradas las 7 de la tarde gris de otoño en el Café Cortázar, en la esquina de Cabrera al 3700, donde entre cafés, picadas y platitos calientes disfrutamos las historias en fotos de este protagonista particular de nuestra literatura mayor.

El paseo despierta las ganas de volver a Cortázar para redescubrir aquellos párrafos que alguna vez han llenado el alma.

POR **EQUIPO**
@50sontour

TOUR LITERARIO JULIO CORTÁZAR EN BUENOS AIRES

Se trata de una propuesta que releva parte de la vida y obra del escritor en Buenos Aires: El itinerario es peatonal y contempla 10 puntos de la ciudad vinculados al autor de Rayuela. De esta manera, el Teatro Colón, La Plaza de Mayo, el Luna Park, la calle Florida y el Teatro Gran Rex, entre otros atractivos son revisitados desde la mirada cortazariana constituyendo el origen de buena parte de su literatura.

Este circuito es válido tanto para los lectores del autor como para quienes inspirados se acercan y los descubren en el marco de un paseo por la ciudad y luego, se acercan a su obra.

- Punto de encuentro: Teatro Colón
- Duración: 3 horas.
- Finaliza: Confitería London City

PARÍS-BUENOS AIRES, INSTANTÁNEAS DE DOS CIUDADES

Este itinerario tiene lugar en el barrio de Recoleta y busca tender puentes entre la Ciudad Luz y La Reina del Plata a través de varios rincones de impronta francesa que se irán develando durante este paseo peatonal por Buenos Aires.

El relato vinculará ambas capitales (Buenos Aires y París) mediante paisajes urbanos, arquitectura, arte, literatura y aromas que los participantes podrán reconocer a medida que avanza el paseo.

Escenas de la vida cotidiana de la Belle Époque, además de varios secretos para encontrar el legado francés de Buenos Aires y su resonancia actual completan el itinerario que tiene una duración estimada de 3 hs. El circuito es ideal para aquellos que deseen embarcarse en un viaje con los sentidos, sin moverse de Buenos Aires o para quienes estén planeando una visita a París

- Punto de encuentro: Palais de Glace.
- Duración: 3 horas.
- Finaliza: Plazoleta Carlos Pellegrini. Con reserva.

PALERMO DEL ARRABAL AL STREET ART

Un recorrido por el Palermo de Jorge Luis Borges, los lugares que los inspiraron y el desarrollo del barrio hasta convertirse en el Soho porteño. Murales, arte urbano, stencil y graffities visten las paredes y los pasajes palermitanos, que un siglo antes fueron el punto de encuentro de los poetas de los años 30- Plazoleta Cortázar, la esquina literaria de la ciudad.

Recorrido ideal para hacer una salida fotográfica distinta, a través de las intervenciones urbanas.

- Punto de Encuentro: Borges 2108 (Esquina Rosada) Con reserva.
- Duración: 3 horas.



+INFO

- Sale \$380 (por persona) para residentes e incluye material gráfico y/o digital.
- Podés consultar el Cronograma de salidas en Facebook



**todos los jueves
de 20 a 22**

MARCELO SUAREZ

LLEGAMOS A LA RADIO!!!

Cuidando tus plantas

—con—



Tierra de Cactus

— REFUGIO DE AMOR Y VIDA —

—DESDE CAPILLA DEL MONTE—

SÁBADOS DE 11 A 12 HS

Escuchanos en vivo en:



www.radiotrendtopic.com.ar



 (351) 668 1562

MI HOTEL
RECOMENDADO



—QENTI MEDICAL SPA & RESORT—

DESCUBRE LA POSADA DEL QENTI

POR **GRETEL TAUBER**
@greteltauber

Si estás buscando unas vacaciones diferentes, una estadía en La Posada del Qenti es uno de esos placeres que todos deberíamos regalarnos.



Se trata de un lugar excepcional, pensado para poner al alcance de sus huéspedes todo lo necesario para lograr un placentero descanso, un verdadero bálsamo para la salud.

Está enclavada en las **Sierras de Punilla, en Villa Icho Cruz, provincia de Córdoba**. Se encuentra a solo 15 km de Villa Carlos Paz y a una hora en auto de Córdoba Capital, exactamente sobre la ruta 14, km 14.5.

Ubicada en el centro del país, el acceso a la misma, es simple desde los cuatro puntos cardinales, también desde los países limítrofes y en avión desde cualquier lugar del mundo.

Fue el primer Resort Spa y Centro Médico de Revitalización Homologado en Argentina, hoy el único Medical Wellness Center del país, destacado de Interés Turístico Provincial de Córdoba.

EL HOTEL

El Qenti Medical Spa & Resort, es un spa médico, en medio de las sierras, a 800 metros sobre el nivel del mar, con bellezas naturales, aire puro, y el confort ideal para gozar de una estadía inolvidable, un verdadero mimo para nuestro cuerpo y nuestra alma.

La infraestructura hotelera cuenta con habitaciones diseñadas con detalles de primer nivel y atención personalizada las 24 horas.

Desde los amplios ventanales se aprecian increíbles espacios naturales, que agregan un plus al descanso e invitan al relax y a la conexión con la

naturaleza.

Posee espacios para realizar toda clase de **actividades físicas, deportivas y recreativas:** lobby, salón de relax, lectura y baile, sala audiovisual, piscina cubierta y descubierta con cascadas, sauna, Jacuzzi, un gym equipado con máquinas de alta tecnología, yoga, distintas canchas para practicar diversos deportes, entre ellos tenis, golf, equitación, todos atendidos por personas dedicadas a cada una de las disciplinas, para poder realizar actividades grupales o individuales.

MEDICAL WELLNESS CENTER

El Medical Wellness Center cuenta con un equipo médico dirigido por el **Dr. Christian Leiva**, acompañado por profesionales, clínicos, obesólogos, nutricionistas, fisioterapeutas, cardiólogos, deportólogos, psicólogos, entrenadores físicos y esteticistas que diseñan planes de salud personalizados para cada huésped, combinados con actividad física, alimentación saludable, relax y control médico durante todo el tratamiento.

Ofrecen distintos tipos de planes, según las necesidades del huésped, los módulos intensivos para controlar adicciones, obesidad, tabaquismo, stress, etc y otros más moderados, con estadías saludables para relax y descanso. Todos con control médico, comida orgánica de su propia huerta, valoración nutricional, actividades grupales y planes físicos individuales con personal trainer, complementados con sesiones de masajes y estética corporal.

La experiencia que viví los 20 días de mi estadía superó mis expectativas, el plan de salud, la alimentación saludable, el control médico y cada una de las actividades realizadas, fueron un punto de partida para mejorar mi calidad de vida y adaptar los conocimientos adquiridos a mi cotidianidad”





PLANES Y ACTIVIDADES

El método está basado en 4 pilares fundamentales: Alimentación saludable, Actividad física, Control de stress y Disminución del consumo de fármacos.

Hay actividades específicas que obedecen al plan de salud de cada uno y otras que son optativas y recreativas.

Con respecto a los planes, las estadías están diseñadas de acuerdo a las necesidades de cada paciente.

El Programa Wellness, fortalece tu escudo inmunológico, reduce los niveles de estrés, y si tu objetivo es el relax y no mover ni un dedo, también encontrarás tu plan.

EL PAISAJE SERRANO

El paisaje circundante invita a realizar caminatas, solos o en grupos con guías, que te llenan de paz y alegría. Un circuito de aproximadamente 1 hora y media, que además de conectarte con la flora y la fauna, incluye la visita a un centro energético, donde el cuarzo está al alcance de la mano.

Al llegar ahí, cada uno, como si fuera un ritual, recoge su trozo de cuarzo, el mío lo tengo sobre mi mesa de luz. Son reconocidas las propiedades del cuarzo y su influencia. (Ésto no es científico pero sí muy divertido). **La piedra de cuarzo** es considerada en el mundo esotérico como un campo de fuerza que protege de las energías negativas.

Vayan y después me cuentan...

+INFO

 0810-345-5656

EL CHEF Y SU HÁBITAT

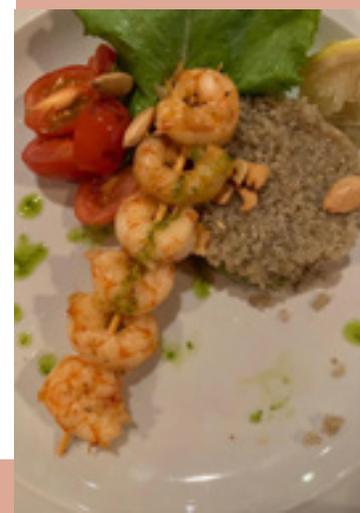
El hábitat del chef es el coqueto restaurant de la posada y cumple un papel preponderante ya que allí se sirven platos gourmet saludables creados por él en colaboración con el equipo de nutricionistas.

Para que una alimentación sea sana debe contener los nutrientes en cantidades equilibradas, para que una persona tenga cubiertas todas sus necesidades y no tenga carencias.

Cuántas veces lo hemos escuchado??? Infinitas. Pero nunca nos decidimos a implementarlo, por pereza o desconocimiento.

En este restaurant todos los platos son saludables y además lo complementan con charlas, recetas y también se dictan clases de cocina para que se haga extensiva a la vida diaria, trascendiendo la duración del plan.

Me Encantó!!!!



EXISTE LA DIETA DE LA FELICIDAD?

POR **EQUIPO** @50sontour



Chocolate amargo, sésamo, pollo, atún. Hay alimentos que además de ayudar en la dieta nos causan felicidad. Todos estamos pendientes del rollito. A todos nos cuesta cuidarnos y resulta un desafío. El equilibrio emocional ayuda.

Una dieta desequilibrada no sólo genera repercusiones a nivel físico, sino que también puede producir carencias específicas de vitaminas o minerales que se manifiestan mediante síntomas o sensaciones como apatía, desgano, irritabilidad, nerviosismo, cansancio y falta de atención. Es por eso que los bajones emocionales suelen atender contra quienes intentan bajar de peso, sostiene la **Licenciada Liliana Grimberg (MN 978)**, **Nutricionista Dietista y Coordinadora del área de Nutrición del Centro Terapéutico Dr. Máximo Ravenna**.

Teniendo en cuenta que estamos en el mes en el cual se festeja el **Día Mundial de la Alegría** (justo el 1 de agosto igual que el de la Pachamama) una idea motivadora es hacer la **Dieta de la Felicidad**.

La Licenciada Grimberg destaca que la base de esta dieta es incluir alimentos que contribuyan a la producción de endorfinas y serotonina, a través de productos provenientes de la naturaleza con el menor procesamiento posible como atún, salmón, sardinas, anchoas, vegetales, frutas, carnes, huevos, cereales integrales, avena y lácteos.

Además advierte sobre el consumo de las harinas refinadas. Estas ocasionan aumentos bruscos de serotonina seguidos de bajones inmediatos, esto se traduce en el organismo como alteraciones del ánimo y nerviosismo. Por el contrario, consumir hidratos de carbono de absorción lenta como cereales integrales o banana, favorece la producción y sostenimiento de los niveles de serotonina.

“La tendencia es elegir alimentos ricos en triptófano, un aminoácido que el cuerpo no fabrica por sí mismo, por lo cual hay que ingerirlo, ya que ayuda a generar la serotonina. Paralelamente, es importante el consumo de minerales e hidratos de carbono de bajo índice glucémico”, detalla la Lic. Grimberg.



En este grupo se encuentran: el pollo, pavo, quesos, pescados, huevos, tofu (queso de soya), semillas de sésamo, zapallo, almendras, maní, cereales integrales, legumbres, ají, espinaca, leche y soja. Por su lado, entre los alimentos ricos en magnesio se destacan la banana (contiene una cantidad extra de triptófano que ayuda a sintetizar serotonina y potencia la sensación de bienestar), nueces, legumbres, verduras y germen de trigo.

Asimismo, hay otros productos que causan sensación placentera como el chocolate amargo, que proporciona teobromina, una sustancia que activa los neurotransmisores relacionados con el placer. Todos estos alimentos son considerados antidepresivos naturales, dado que promueven el aumento de la serotonina.

+INFO

Centro Terapéutico Dr. Máximo Ravenna



▶ CÓMO ES LA DIETA FELIZ

DESAYUNOS:

- Infusión con leche descremada.
- Yogurt descremado
- Banana

MERIENDA:

- Infusión con leche descremada.
- 1 huevo duro o 1 omelette de dos claras y 30 grs. de queso Port Salut Diet.

ALMUERZOS Y CENAS

- Una porción de pescado azul o pollo sin piel o pavo grille o al horno, con espinacas gratinadas ó ensalada de hojas verdes con 3 cucharadas soperas cocidas de arroz integral o legumbres y un huevo.

POSTRE

- Una manzana o cítrico. menos firme, pueden agregarle un poquito del agua de los garbanzos. El secreto es procesarlo mucho, así queda suave y cremoso.

LIC. LILIANA GRIMBERG

Nutricionista, Dietista y Coordinadora del área de Nutrición del Centro Terapéutico Dr. Máximo Ravenna

SCANIA

PIONERO EN EL MUNDO

POR **GUILLERMINA GÓMEZ ROMERO**
@guillegomezromero

La firma sueca Scania presentó el Programa “Conductoras”. Es la primera empresa en el mundo que ofrece a las mujeres cursos de capacitación de manejo de transporte de cargas.

La empresa de camiones lanzó “Conductoras”, un Programa de formación para que las mujeres puedan manejar camiones. “El objetivo del programa es reducir la brecha de género existente en el sector, además de contribuir a satisfacer la necesidad de conductores profesionales que hoy tiene el transporte de carga, otorgándole una nueva salida laboral a mujeres que buscan profesionalizarse”, explicó Andrés Leonard, CEO de Scania Argentina, en la presentación del Programa en la sede de FADEEAC (Centro de Capacitación de la Fundación para el Transporte) en Escobar, a donde estuvieron presentes la Vicepresidenta de la Nación, Gabriela Michetti, y la Ministra de Salud y Desarrollo Social, Carolina Stanley.

En la actualidad, solo el 0,7% de las licencias emitidas para transporte de cargas en Argentina son para mujeres. En números fríos esto representa que de 600.000 licencias de transporte de carga de la Argentina, sólo 2.400 pertenecen a mujeres.

LAS PRECURSORAS

Alejandra Aguirre conductora de camiones desde hace muchos años cuenta: “Soy Licenciada en Enfermería de profesión, pero siempre que pude acompañé a mi marido que era camionero. El amor por la ruta pudo más, cuando mis hijos crecieron, saqué licencia y me subí al camión. Viajar me da un aire de libertad impagable”, cuenta la conductora una mañana fría de julio en la presentación del Programa en Escobar. Otro es el caso de Virginia Melchor, de la empresa Expreso

Ruta 12, luego de varios años de hacer cruce de Cordillera desde Mendoza hasta Chile, ahora es Instructora de Manejo de la empresa donde trabaja en Capital Federal. “Heredé la vocación de mi padre, siempre lo acompañé en sus viajes. Para mí el camión es una pasión.

Jamás sentí diferencia de trato por ser mujer, al revés, siempre me sentí muy cuidada por parte de mis compañeros”, expresa esta joven de 28 años.



PROGRAMA CONDUCTORAS

El primer Programa de Formación que se dará durante 2019 consiste en brindar Becas a 12 mujeres donde aprenderán las herramientas necesarias para poder conducir un vehículo de transporte de cargas, convirtiéndose en conductoras profesionales. El Programa está orientado a mujeres de todo el país y las becas que otorgará la compañía incluyen el curso de conductora profesional, hospedaje, traslados y comidas. El programa tiene un tiempo real de 28 días de cursada, 10 días en plataforma virtual y el resto se realizará en la sede de FADEEAC en Escobar, es presencial y práctico. Con el Programa Conductoras, la empresa Scania se posiciona en la cima de la Responsabilidad Social Empresarial e igualadora de oportunidades para ambos géneros a nivel mundial.

+INFO

En su web [están las bases y condiciones y los requisitos.](#)
También se puede completar el formulario de ingreso.

LA REVOLUCIÓN NATURA

POR **EQUIPO**
@50sontour

La nueva publicidad de Natura para su marca Chronos rompe con preconceptos y nos pone a las quinquennials como protagonistas.

Es un nuevo hito en el concepto de belleza y pone de manifiesto lo dicho sobre la juventud, la delgadez y la edad. Inspirados en el cuestionamiento de los estándares clásicos, la campaña **#viejapara** de las nuevas cremas Chronos dará de qué hablar.

Isabela Massola, Directora Regional de MKT, explica, “somos una marca de ruptura de prejuicios y queremos abrir ese cuestionamiento a todas las personas. Para Natura no existe la belleza perfecta: existen miles de formas de belleza, porque **la belleza es dinámica**, cambia todo el tiempo, está presente en todas las edades y no hay ningún problema en que la mujer asuma cuántos años tiene”.

La marca **Chronos** cuestiona prejuicios y tabúes cosméticos: fue pionera en eliminar el término “anti-edad” del envase y de sus campañas hace más de 20 años. Fue la primera en ofrecer productos específicos para cada etapa de la vida de la mujer (30+, 45+, 60+ y 70 años). La campaña **#viejapara** está en las redes sociales de toda Latinoamérica e invita a sumarse al desafío de compartir elecciones propias que son socialmente cuestionadas sólo por no expresar la idea convencional de belleza. Al respecto, Sabina Zaffora, Gerente de Sustentabilidad de Natura para Latinoamérica, sostiene: “somos parte y responsables de la construcción de las sociedades donde estamos. El modelo de negocio de Natura mira no sólo lo económico, sino también los impactos ambientales, sociales y culturales. Tomamos las tensiones socioambientales como oportunidades de innova-

ción, generando valor y siendo parte de la solución”.

Otras de sus causas es la **reducción de residuos**. “Tenemos una mirada circular y desafiante. Tenemos líneas veganas y envases producidos con el 100% de material reciclado. Este año recuperaremos en material el equivalente al 15% de los residuos generados. En Argentina no tenemos una ley o norma que regule la responsabilidad extendida del productor, a diferencia de países como Chile o Brasil, pero estamos en línea con nuestro compromiso global a 2050 de recuperar el 100% del material. Promovemos el reciclaje en vidrio para poder incorporar hasta un 30% de vidrio reciclado en nuestros envases de perfumería. Es algo que todavía no está desarrollado en la industria cosmética, y esperamos tener la primera serie de envases locales con vidrio reciclado para comienzos de 2020, sumando al uso de alcohol orgánico ya en las fórmulas de nuestros perfumes”.

Luego del Festival Natural que reunió a miles de mujeres y hombres en La Rural de Palermo de Buenos Aires hace un tiempo atrás, de verdad uno se entusiasma en acompañar la marca consumiendo sus productos que, por otra parte, superan en calidad a muchos otros de mayor valor comercial.



+INFO

NÓMADES

MONTAÑISMO A LOS 50

—DEJAR LA CIUDAD... DESPERTAR EN LA MONTAÑA—

POR **CRISTELA CICARÉ** @cristelacicare
FOTOS @extreme.aventura





Hay muchas cosas que al cumplir la segunda mitad de la vida se pueden comenzar a practicar por primera vez. No hablamos de ponernos pantalones chupines, teñirnos el pelo de violeta o usar cremas de belleza post afeitada. Hablamos de Montañismo, un deporte pura adrenalina.

Las grandes ciudades tienen un enigma particular. Las luces, la gente, una vida que no descansa ni de día de noche. Abruma, atrapa, repele, todo en un mismo segundo. Algunos se atreven a transitar sus pasos sobre el cemento y otros un día se levantan y ese despertar les marca un final. Es la hora de irse en busca de otros colores y de nuevos atardeceres.

Martin Adrián Torres, oriundo de Villa Bosh, Partido de 3 de Febrero, transitó hasta sus 31 años la típica vida que a diario llevan a cabo los que viven en el conurbano y viajan a Capital Federal a trabajar. Durante 11 años se desempeñó capacitando personal en una empresa de renombre, pero un día dijo basta y salió en busca de esa gran vida que hasta el momento sólo formaba parte de sus fines de semana largos. Escalar en roca era su pasatiempo, hasta que esa actividad creció, se volvió su profesión y su sustento. Hoy siendo instructor de alta montaña y a sus 48 años, logró lo que tanto soñó: ser profesional de su deporte favorito, vivir en ese paraíso con su mujer Ayelen y su hija Lila, quienes lo acompañan en esta actividad y además alquilar sus propias cabañas a turistas.

DE QUE SE TRATA EL MONTAÑISMO

Con pasión, una sonrisa y calma, -tres rasgos que lo caracterizan y acompañan-, Martín comenta que esa interacción que se genera con el medio ambiente permite principalmente el conocimiento más profundo con uno mismo. Porque son lugares ideales para hacer viajes introspectivos. Son espacios donde la paz, la tranquilidad moldean cada detalle que ese paisaje presenta y el estar lejos de las luces, los

ruidos y cualquier distracción, nos da la posibilidad de bucear en nuestro interior. Siempre teniendo un contacto y un respeto hacia el medioambiente. **El montañismo hace mucho hincapié en lo que es el trabajo en equipo.** Esto quiere decir que si hay una persona que necesita ayuda porque se accidentó, o por el motivo que sea, la ética obliga – sin obligar que el montañista que por allí pase, debe dejar de lado todo su proyecto, para ayudar a esa persona que está necesitada.

La montaña enseña valores interesantes como así también ofrece aprendizajes acerca de la superación, el conocimiento interno, el trabajo en equipo, el compañerismo, el cuidado del medio ambiente y el respeto hacia el lugar. *“Enseña humildad porque todo es tan imponente ante los ojos de uno, que es necesario relajarse un poco y no creerse dueño de las situaciones. A veces hacer cumbre depende de muchos factores, no solamente de uno. Porque podés estar muy preparado, pero la nieve o el viento no te permiten el acceso o la salida”* concluye.

QUINQUENNIALS A ESCALAR

A diferencia de otras actividades, el montañismo parece no fijar ningún límite de edad para los que se inician. Hay que atreverse, ser amante del lugar, tener despiertos los sentidos y una salud que acompañe. En el montañismo no hay reglas, es un lugar de libre albedrío. Si bien la **UIAGM** (Unión Internacional de Asociaciones de Guías de Montaña), declaró una ética a seguir, o sea hay ciertas normas que respetar, es un ambiente libre en el que cada uno se maneja como quiere. Esta actividad siempre tiene espacios para todos.

“Tengo personas de 57 años que han comenzaron a esa edad y han logrado subir el Aconcagua. Algunos realizan trekking, otros prefieren hacer el Cruce de los Andes. Y nunca faltan lo que prefieren caminatas de 55 kilómetros en seis días por montaña. No hay límites de edad. Sólo hay que ajustar el itinerario y el objetivo a cada grupo, o hacer montañas más bajas o un trekking no tan largo. Por eso es importante salir con un guía para ser asesorado en cuanto a la hidratación, alimentación, equipaje, etc.”, dijo Martin.



PISAR ALTO

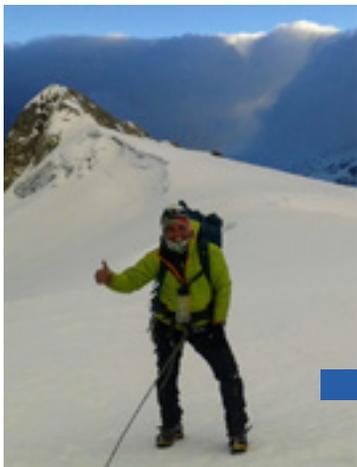
En su andar Martín ha tenido el privilegio de escalar varias montañas desde el **Aconcagua**, la más alta de América. **Ojos del Salado**, que es la segunda en altura y el volcán más alto del mundo funcionando como la división política de Chile y Argentina. **El Monte Pissis**, es el tercero situado sobre un ramal de la Cordillera de los Andes dentro de la región del altiplano puñeno, entre La Rioja y Catamarca y por último **El Cerro Bonete Chico**, enclavado al noroeste de La Rioja.

Ha visitado también volcanes y hoy con su empresa hace salidas y expediciones a El Cordón del Plata. Su especialidad está principalmente en Uspallata, Mendoza pero también Catamarca, Perú y toda la cordillera blanca -un sector de montañas muy importante y reconocidos a nivel mundial-. Allí se pueden experimentar los trekking más lindos del mundo y está lleno de nevados que son impactantes. Otra montaña que Martín visita con amantes del montañismo es **Kilimanjaro**, al noroeste de Tanzania formada por tres volcanes inactivos y tiene una altura de 5895 mt. Pero lo que hay que destacar que en estos viajes, además de subir volcanes, se hace turismo cultural, se realizan zafaris, se conoce la tribu masais, entre otras cosas. La montaña siempre es el objetivo, pero el viaje ofrece alternativas culturales para descubrir y una forma de encarar un viaje turístico de otro modo. Pero de eso se trata el montañismo una experiencia tras otra, de la mano de muchos y en la soledad absoluta.

TRANSITAR LA VIDA EN UNA MOCHILA

Lila, hija de Martín y Ayelen, con apenas unos meses de vida comenzó a transitar en la mochila de sus padres diversos trayectos por la montaña. Atrevida y divertida ama la naturaleza como pocos niños pueden hacerlo. Para ella es común dormir en una carpa en la montaña, visitar arroyos naturales e inventar sus casitas para jugar en paisajes inhóspitos. Tal vez su imaginación, la naturaleza en estado puro y su rápida adaptación sea la mejor herencia que le dejarán sus padres.





En su andar Martin ha tenido el privilegio de escalar varias montañas desde el Aconcagua, la más alta de América.



UN POCO DE HISTORIA

Martín llegó luego de varias averiguaciones a la Escuela de Montañismo ubicada en Mendoza. Es la de mayor trayectoria y así fue que comenzó su carrera. Primero realizó un curso en el CABA (Centro Andino Buenos Aires) de iniciación al montañismo. Allí con un grupo de compañeros empezaron a hacer salidas a la montaña. Los demás se fueron disgregando, pero como su deseo fue fuerte, siguió en el camino. Luego fue instructor en el CABA, para luego ser guía de montaña y fundar su empresa llamada "Extreme", especializada en montañismo de altura. Ese fue su sueño y su gran apuesta. Se radicó en Uspallata y allí

nació "Aventuras en Uspallata" una rama de su empresa dedicada a todo tipo de público con actividades de menor dificultad. En esas salidas se conoce la historia de Uspallata, se hacen paseos de alta montaña, visitan la Reserva Natural VillaVicencio, un área natural protegida en el departamento Las Heras, ubicada a 50 km de la ciudad de Mendoza, entre las depresiones del valle de Uspallata y las planicies orientales de la precordillera de los Andes, entre otras actividades. Y para completar su sueño Martín construyó dos cabañas que denominó "Luna", dónde aloja a turistas de todas partes del mundo.

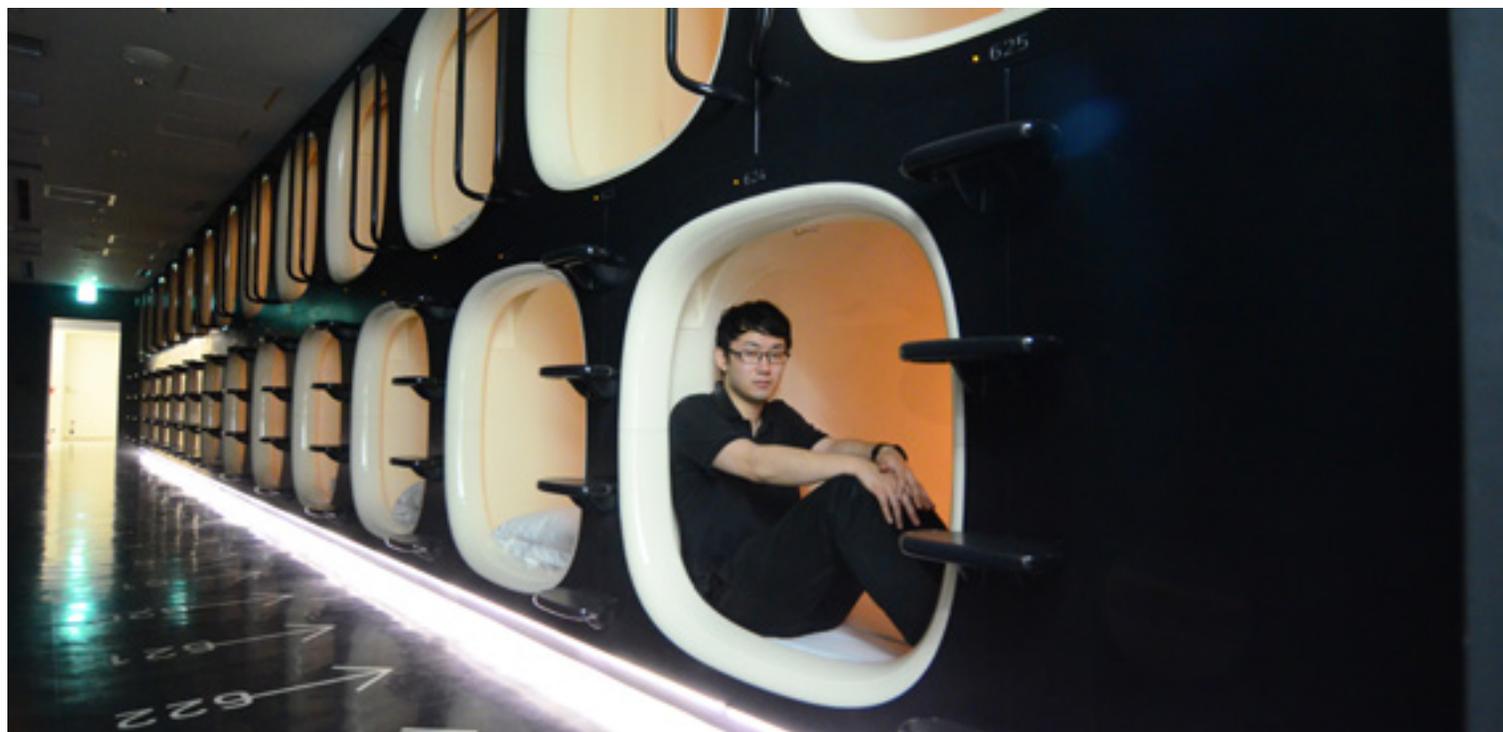


+INFO

JAPÓN DESDE UNA CÁPSULA

POR **JULIÁN VARSAVSKY**

El periodista y escritor Julián Varsavsky viajó lejos y, en esta oportunidad, nació algo más que una de sus famosas crónicas de viaje. En un nuevo libro relata su forma de redescubrir un país que, hipermodernidad al margen, aún es consistente con su más antigua historia.





Restaurante atendido por robots cerca de Nagasaki.

Escribí el libro *Japón desde una cápsula* —Adriana Hidalgo Editora— porque luego de viajar a ese país, por primera vez en mi carrera de cronista, tuve la sensación de haber partido de un lugar sin haber entendido casi nada. Entonces dediqué cinco años a estudiar sus rasgos antropológicos, su historia y su presente, para aplicar a todo eso la obra del filósofo surcoreano Byung Chul Han, analista de la sociedad digital. Y recién entonces regresé a Japón para producir el libro. Para eso me alojé en el **primer hotel de la historia atendido por robots** y dormí 35 días en hotel cápsula —con nichos en la pared— ya que componen una micro sociedad donde uno convive con japoneses muy cansados que casi no interactúan entre sí. Me sumergí entonces en el mundo de la robótica, la virtualidad y la sexualidad para tratar de entender lo que subyace detrás de tanta modernidad. Y descubrí que **Japón no es tan moderno como parece**. Detrás de un holograma humano y de una lolita del J-Pop, late una deidad; bajo el hotel cápsula hay una casa medieval; en el robot de compañía habita un espíritu ancestral; en el salaryman preexiste un samurái, y en el CEO un

shogun; la sirvientita victoriana del maid-café repite ecos de la geisha; en la obediencia laboral sobrevuela el fantasma de Confucio; y en el minimalismo de la arquitectura de vanguardia está el vacío del zen.

Durante el reporteo asistí al campeonato mundial de fútbol de robots, visité una universidad de robótica y una smart-house Panasonic, y bucé en el submundo del ocio para solitarios y la tecnoerotización de la vida a través de muñecas y hologramas. Y luego fui a la mayor fiesta cosplay japonesa en Nagoya y me acerqué a la cultura pop del manga y el animé: tuve la sensación de alunizar. Pero el eje central de mi libro es intentar **entender esa cultura sin miradas etnocéntricas**. Es muy común escuchar a gente que regresa de Japón, decir que los japoneses están medio locos. Este libro busca demostrar lo contrario: allí hay una lógica, una cultura milenaria que incide directamente en el presente como en pocos lugares del mundo. Por eso son tan distintos. No es extraño que los japoneses hayan inventado el hotel cápsula. Visto en su contexto, lo raro sería que no lo hubiesen inventado. Para entender esto, habrá que leer el libro.

▶ MINI-BIO

Julián Varsavsky nació en 1971, en Buenos Aires, y es Licenciado en Ciencias de la Comunicación (UBA). Ha publicado medio millar de crónicas en *Página/12*, *National Geographic*, *Anfibia*, *Altair*, *Brando*, *Reforma*, *Soho* y *LonelyPlanet*. Es coautor del libro *Corea*. Dos caras extremas de una misma nación, y dirige el taller de crónica *Viajar para contarla* (Fundación Tomás Eloy Martínez, Universidad Nacional de San Martín y UBA). Lleva 25 años ingeniándose para viajar de “polizón” gracias a su profesión y suma un año de viajes por Asia, su principal inspiración. Intenta bucear en la multiculturalidad y en el universo digital para poder interconectar lo que observa abrevando en la antropología, la filosofía y la arquitectura. Es también fotógrafo y documentalista. Su oficina es una notebook en la que teclea desde la Antártida, Irán, Mongolia o República Buriatia.



BIOHACKING

—MENTE Y CUERPO EN SU MÁXIMA EXPRESIÓN—

POR **GUILLERMINA GÓMEZ ROMERO**
@guillegomezromero

El futuro es hoy. Existen técnicas y métodos para re programar el software de la mente.
La ingeniería del diseño humano ya está entre nosotros.

¿Qué tienen en común Manu Ginóbili y el Príncipe Harry? ¿A alguien se le ocurre el punto de contacto entre el basquetbolista argentino y un integrante de la corona británica? La respuesta es muy sencilla: ambos practican de alguna manera el **Biohacking**. Y no solo ellos, numerosos Ceos de Silicon Valley, deportistas de elite, personalidades destacadas de todo el mundo han adoptado esta disciplina que lleva el rendimiento del cuerpo y la mente a su máximo nivel.

¿Cómo es esto? Los Biohackers **miden las variables biológicas** para hackear el sistema de cada uno. Entiéndase por variables biológicas las fases del sueño, el ritmo cardíaco, las ondas cerebrales, la glucosa... Algunas variables son fáciles de medir gracias al uso del **anillo Oura** (el que usa Ginóbili y el Príncipe Harry), que a través de una App les indica según su sueño y su ritmo cardíaco qué es lo que deben hackear o intervenir ese día para rendir al máximo, en lo deportivo y en lo personal. Las ondas cerebrales se miden con un dispositivo que se coloca en la cabeza. El tema es que todo, todo se puede medir. Y una vez que está trackeado (medido), se puede hackear para sentirnos mejor anímicamente, tener mayor lucidez, incrementar el foco de atención y sobre todo pensar a propósito.



Claro que esto no es una receta que se aplica para todos por igual, al contrario, lo que funcionó para uno, puede que no funcione para nuestro amigo, hijo o pareja. Se trata del yo cuantificado, y ver que variables funcionan para la individualidad de cada uno. La tecnología aplicada ayuda en la exactitud, pero nunca hay que olvidarse que es personal. “Ser biohacker requiere tener una **mente abierta** y dudar de la mayoría de las cosas que hemos aprendido”, explica **Melina Vicario**, la Biohacker Argentina formada por Dave Asprey, el creador del Biohacking a nivel mundial, y continúa “Probás una intervención, si funciona genial, si no se prueba otra. El Biohacking apunta a obtener **resultados sostenibles**”, concluye.

LA BEBIDA MÁGICA

Los biohackers desayunan con **Bulletproof Coffee**, una bebida a base de café inventada por el creador del Biohacking, Dave Asprey. Se toma en reemplazo del desayuno. ¿Los efectos? Produce saciedad durante horas, aumenta el rendimiento físico y mental, además de acelerar el metabolismo. El secreto es tomarlo en ayunas y sin acompañamiento de hidratos, para activar la **ketosis**, a través de esta el organismo usa la grasa como combustible para funcionar a nivel físico y mental; esto genera un gasto calórico, es decir, adelgaza.



Bulletproof Coffee la bebida mágica que toman los Biohackers y que reemplaza el desayuno.

Y como si fueran pocos sus beneficios, también es **antioxidante**. El consumo de Bulletproof coffee es por donde suelen comenzar muchos curiosos que quieren ver de qué se trata esto. En Argentina cada biohacker elabora su propio Bulletproof Coffee (hay decenas de recetas en Internet), pero en Estados Unidos, el mismo Dave Asprey abrió tres locales donde los vende: están en Santa Mónica, Seattle y Los Ángeles.

10 BIOHACKS

Todo suena muy sofisticado y difícil de alcanzar, pero hay recetas caseras para comenzar a testear cómo nos sentimos interviniendo nuestro cuerpo y si de esta forma funcionamos mejor. Estos son algunos de los Biohacks.

1. Al despertarse mirar directamente la luz natural por algunos minutos. Si recién amaneció se puede mirar el sol que todavía está suave (no más de 15 minutos desde el amanecer). Si es mas tarde, con mirar el cielo iluminado es suficiente. De esta forma el cerebro recibe la **energía de la fuente natural** por excelencia.
2. Por la mañana aplicar **hormesis**. Se trata de crioterapia facial, que consiste simplemente en poner la cara en un bowl con agua helada y hielo durante algunos minutos. El frío estimula el cerebro en forma directa.
3. Dormir en **oscuridad total** y sin conexiones.
4. **Desconectar** el módem de internet por la noche.
5. Terminar la ducha con **agua fría** por algunos segundos, que esta pegue en la frente y en el pecho. Otro activador natural del organismo.

6. Desayunar con **Bulletproof Coffee**.

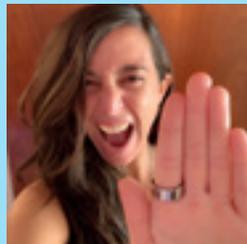
7. Practicar "grounding", es poner en contacto directo la planta de los pies con el pasto o la tierra, respirando en forma consciente.

8. Practicar ayunos de 12 ó 14 horas, desde la cena hasta el mediodía del día siguiente. Sostenerse con la toma de Bulletproof Coffee y agua.

9. Usar anteojos "Truedark", con cristales amarillos, rojos o azules, según la hora del día. Se pueden conseguir acá:

10. Usar el anillo "Oura", que con una App mide las variables como la calidad del sueño.

Ser Biohacker puede convertirse en un estilo de vida, busca mejorar la salud integral (mente y cuerpo) y sacar el máximo provecho del cerebro, ese órgano que nos ha sido dado, pero hasta ahora nadie ha enseñado como usarlo. La Biohacker Melina Vicario es una posibilidad.



► MINI-BIO

Melina Vicario, o la Biohacker, es licenciada en **Ciencias Políticas** pero su gran pasión siempre fue la neurociencia. Vivió en China, y trabajó en Silicon Valley. Se capacitó en la Universidad de Stanford en un programa intensivo de neurociencia, tecnología e innovación. Luego se formó en EE.UU. como **Ingeniera del Diseño Humano** con Richard Bandler (co-creador de la PNL) y con Dave Asprey, padre del Biohacking. También estudió el **mapeo cerebral** con QEEG (electroencefalograma de cantidad) y **Neurofeedback** en el Instituto IFEN de Munich (Alemania). Vicario aplica en sus pacientes ingeniería del diseño humano a través de Neurofeedback. "Consiste en entrenamiento y enseñanza. Una vez que la persona aprendió, puede hacerlo solo. No necesita de ayuda", explica. [f](#) [ig](#) [t](#)



Ingredientes:

- Café molido (en lo posible orgánico).
- Manteca clarificada (Ghee. En Argentina se consigue en La Vaca Yogui) o manteca de pastura (en La Choza Productos Orgánicos).
- Aceite Brain Octane (difícil de conseguir en Argentina), su reemplazo es el MCT de Bagó o aceite de coco.

Instrucciones:

- Preparar el café con cafetera por derrame, poner en vaso de batidora junto a los otros ingredientes (comenzar con media cucharadita de cada uno) y licuar o batir hasta que esté espumoso. Se puede endulzar con Stevia. Tomar en ayunas.

VISIT USA



—NEVADA—

UN VIAJE ÉPICO

POR **EQUIPO**
@50sontour

Cuando uno quiere hacerlo todo en un mismo viaje, generalmente se complica. Nevada ofrece esa posibilidad. Las luces de una gran ciudad y la extensión de la naturaleza, shopping e historia. Y mucha vida al aire libre para toda la familia!

Qué pensaría Bugsy Siegel si viera la Strip Avenue de Las Vegas versión 2019? Cuando él llegó, ostentando esas amistades que había dejado en Chicago como Meyer Lansky y Lucky Luciano (historias de mafiosos emprendedores) ya había casinos pero nada como lo que sería su gran creación, The Flamingo's Hotel. Las Vegas será "un oasis en medio del desierto para gastar tu dinero" solía postular. Hoy es indudable que fue un visionario, con métodos poco convencionales es cierto –y un tanto ilegales– pero la **Ciudad del Pecado**, como gustan llamarla, es sin dudas la meca internacional del juego y las apuestas. Es el Disneyworld de los adultos.

A primera hora no hace tanto calor. Las luces están prendidas como si fuera de noche, casi todo está abierto y hay muchas personas en la calle. Son 4 km desde el casino Mandalay Bay y el Circus Circus. El recorrido fue por el Strip, la calle principal, donde disfrutar de lo más fascinante de Las Vegas, o sea los lobbys de sus hoteles.

Pero el Estado de Nevada es mucho más que Las Vegas. Es **multifacético**, en él conviven los extraterrestres con los rodeos más importantes del mundo, e increíbles Parques Naturales con las noches interminables de gran ciudad. Lo cierto es que la Ciudad del Pecado, con sus estridentes luces de neón, ha opacado la gran cantidad de atractivos que hay en todo el territorio.

US 50

Nevada también tiene su Santiago de Compostela. No se trata de un peregrinaje religioso a pie durante 600 kilómetros, la propuesta de Nevada es adentrarse en la US 50, conocida como la "**Ruta más solitaria de Estados Unidos**". Una cinta asfáltica de un poco más de 600 Km. que une las ciudades de Carson City (capital de Nevada) al oeste, con Baker, en el extremo este del Estado.

El recorrido tiene tantas atracciones que se ganó el nombre de "**Supervivencia de los Aventureros**" e inclusive se puede comprar la Guía de Supervivencia oficial (Survival Guide), una especie de Pasaporte, al que como en Compostela le van sellando los diferentes lugares a medida que uno va avanzando en la ruta más solitaria de USA. Dicho así da miedo, pero es pura aventura.



Como no podría ser de otra manera, así luce hoy el lobby del histórico y mundialmente conocido Flamingo Hotel.



LAGO TAHOE #NEVADASIDE

El famoso Lago Tahoe, ubicado al oeste de Carson City, la capital de Nevada, tiene atractivos durante todo el año. De hecho recibe anualmente 3 millones de visitantes que recorren los casi 500 kilómetros cuadrados de posibilidades que se reparten entre las aguas cristalinas del lago, donde se pueden hacer varios deportes acuáticos, y los 13 centros de esquí desparramados por las laderas de Sierra Nevada.

El Lago es llamado "Big Blue", porque es el lago de montaña más grande de USA y con 500 mt. de profundidad, es el segundo más profundo. Está enmarcado en su costa norte por Incline Village, una población campestre con alojamientos de lujo, campos de golf y gastronomía de primer nivel. Mientras que en la costa sureste está Stateline con varios hoteles casino y mucho entretenimiento, una combinación perfecta para quienes quieren aprovechar la naturaleza y la diversión al mismo tiempo. Además, es el hogar del Edgewood Tahoe, sede del Campeonato de Golf de las celebridades del siglo, que se realiza todos los años y que convoca importante público. Mientras que Zephyr Cove ofrece playas para descansar, la posibilidad de alquilar embarcaciones para pasear por el lago, e inclusive aquí está el famoso MS Dixie II, un barco impulsado con rueda de palas que surca las aguas del Lago brindando unas panorámicas increíbles al ritmo de antaño, sin ruido de motores de por medio.

La nieve es su fuerte. Cada invierno miles de esquiadores de todas las edades y niveles de entrenamiento llegan a disfrutar de alguno de los mejores resorts de esquí de Estados Unidos.





En las calles de Virginia City uno puede encontrarse con aquellos raros personajes que también habitaron el Lejano Oeste.



Lake Tahoe está compartido entre dos estados Nevada y California. Los Resorts también. Del este lado, en la llamada **Sierra Nevada**, se encuentran algunos de los 13 centros de nieve como Mt. Rose-Ski Tahoe, Diamond Peak y Heavenly justo en la frontera. La corta distancia permite esquiar por la mañana en uno y por la tarde en otro, aprovechando las mejores tarifas hoteleras de Nevada.

VIRGINIA CITY, PARAÍSO COWBOY

Visitar esta ciudad es como participar en los escenarios de una **película del oeste americano**. Pero es real. Si bien ahora sólo viven en esta pequeña localidad unas 1000 personas, en su época de auge, en 1859, explotó de la noche a la mañana cuando se encontró el primer yacimiento de plata del país; la **Veta Comstock**, atrajo a 25.000 personas que llegaron para buscar el brillante metal. Siguen en pie las casas de madera, varias cantinas, iglesias, cementerios, y otras edificaciones típicas del oeste norteamericano que se

pueden recorrer, sacar fotos, e inclusive muchas de ellas todavía están en funcionamiento.

Lo más interesante para los quinquennials es que la ciudad permanece casi igual que en aquella serie famosa de TV, **Bonanza**, que cuando éramos niños nos fascinaba con las aventuras de la familia Cartwright y su rancho La Ponderosa, aún en pie.

RODEOS DURANTE TODO EL AÑO

Los cowboys existen y no solo habitan en el celuloide. Para comprobarlo nada mejor que ir a alguno de los rodeos que se realizan en Nevada a lo largo del año. Hay varios eventos que permiten presenciar el **modo de vida del cowboy americano**. El calendario comienza a fines de febrero con el Rodeo de Rancheros del Rancho Winnemucca, donde compiten los mejores equipos de hombres y mujeres, y que ya va por su 30 aniversario. Uno de los más tradicionales es el Rodeo de Reno, que este año cumplió 100 años. Se realiza durante los últimos días de junio y es toda una celebración que convoca a 150.000

fanáticos que se aceran para ver las jineteadas de toros, enlazado de novillos, carreras de barriles, y hasta un desfile de vacunos por las calles de Reno. ¡Todo un espectáculo!

El calendario vaquero sigue en julio en Elko, con la Stampida del Estado de Plata. Se trata del rodeo más antiguo de Nevada (data de 1913), fue concebido bajo el lema: "La leyenda continúa". A fines de agosto la movida vaquera se instala en Virginia City, donde se realiza el Rodeo de Virginia City y la Fiesta del Charro, un evento con espíritu mexicano donde no faltan los grandes sombreros y los vestidos coloridos. Aquí se pueden ver los caballos bailarines, las entretenidas escaramuzas y la jineteada de potros.

En diciembre está la última gran fecha, es a comienzos de mes, cuando durante una semana se realizan en Las Vegas las **Finales Nacionales de Rodeo Wrangler**, considerado uno de los rodeos más prestigiosos del mundo, por la calidad de sus jinetes y sus montas, además marca el final de la temporada de Rodeos en el Estado de Nevada. Pura adrenalina.



Las botas estilo cowboy pueden llegar a costar hasta US\$5000, según el diseñador y los materiales.





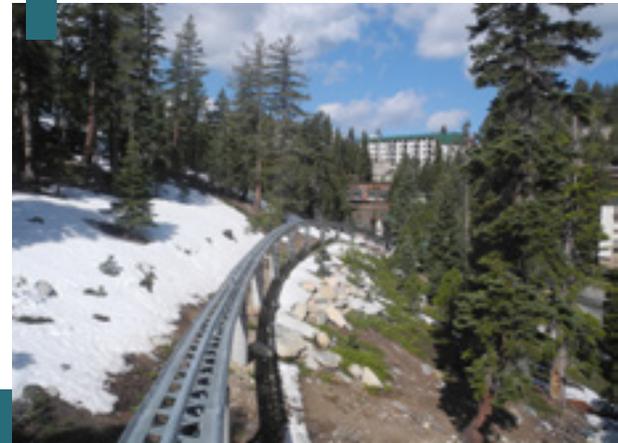
LA RUTA EXTRATERRESTRE

Entre rodeos, toros y jinetes aguerridos está la **Autopista 375**, queda al noreste del Estado de Nevada. Pasa por la ciudad de Alamo y por Rachel, en las cercanías de la famosa **Área 51** y termina en Tonopah. La Ruta se llama así desde el estreno de la película "Día de la Independencia" en 1996.

Lo cierto y divertido es que en toda la zona se respira un aire diferente, desde el cartel de la **Ruta Extraterrestre** hasta el **Centro de Investigación Alienígena**, una gran tienda especializada en bibliografía extraterrestre, remeras y recuerdos del Área 51, hasta degustación de "Agave alienígena" (sólo para valientes).

Un poco más al oeste, en **Rachel**, una mini población de menos de 100 habitantes, pero que ha salido en numerosas películas e incluso en video juegos, está Little A'Le'Inn, el hospedaje más cercano al Área 51. Eso sí, **acercarse al Área es peligroso en serio**, es una Base Militar y está custodiada con las máximas medidas de seguridad del Planeta. No es aconsejable bajo ningún punto de vista. Pero el resto del paseo bien vale la pena para sentir la energía extraña de la zona. El hotel también tiene una confitería para degustar hamburguesas alienígenas y vende memorabilia verde. Un recorrido a la medida de los ufólogos.

Ya en noviembre se puede pasar de los 30°C en Las Vegas a los 2°C o menos en las costas del Lake Tahoe.





SUPERFICIE
286.351 km² (el séptimo estado en extensión de USA)

POBLACIÓN
3.000.000

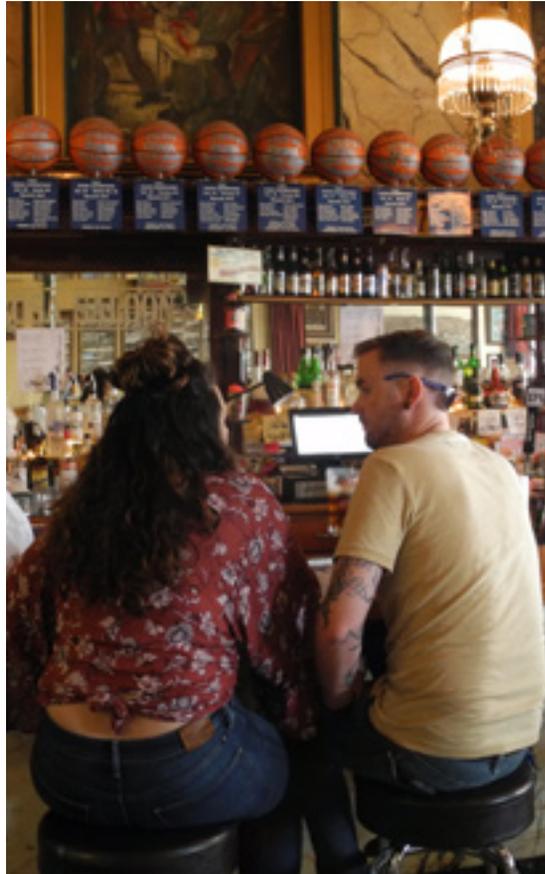
CAPITAL
Carson City.

CIUDADES MÁS CONOCIDAS
Las Vegas y Reno.

ESTADOS VECINOS
Al norte están Oregon e Idaho, al este Utah, al sur Arizona y al oeste California.

+INFO

*Fotos: Sandra Kan
y Travel Nevada*



→ Dale
Vida
a tu
Marca



— MIKAN —
diseño & ilustración



Identidad de marca y logos



Ilustración



Papelería



Redes Sociales



Folletería y editorial



Fotografía

Contacto:

✉ hola@mikan.com.ar

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

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

📌 **Diseño 100% a tu medida.**

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

× —MAR DEL PLATA—

LA CIUDAD DONDE SUELO ENAMORARME

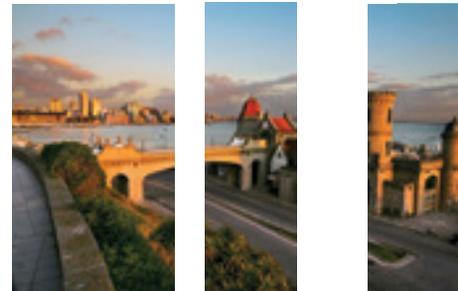
× Soñé que hacíamos cita
en la ciudad en la que suelo enamorarme,
que caminábamos juntos unas calles
y tu mano se posaba
en mi rodilla.

× Me preguntabas
y yo asentía
de ese modo en que una asiente antes
sin estar muy segura
hecha miedo
e ilusión,
casi pasado.

Algo salía mal
había un desencuentro
en la orilla de un mar adónde he sido.

× Entraba niña en una casa
que resultaba como
sucede en los sueños
de la mujer más mala que conozco
y pensaba está pasando el tiempo
otra vez yo acá perdida.

× Con más miedo del no que del sí antes,
buscaba mi libreta de poemas,
pasaba las palabras hasta la última
vez que conversamos,
y te escribía unos versos como estos
vocablos apurados
hilados con la fe sutil
de que me encuentres.



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