

50s ON TOUR

LIFESTYLE POST 50s

AÑO 1 - Nº 6 - OCTUBRE DE 2019



—RIVIERA NAYARIT—

# EL MÉXICO DEL PACÍFICO

MADRID • DIOR • SEXPOEROTICA • SANTA CRUZ • FESTIVALES • ESTÉTICA • TERMAS • GARDEY



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](http://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.

ahora  
todos  
pueden  
volar

Jujuy  
Salta  
Tucumán  
Río Hondo  
Mendoza  
Córdoba  
Iguazú

**Buenos Aires**  
AEP

Destinos  
de Verano  
Punta del Este  
Mar del Plata

Bariloche  
Comodoro  
Rivadavia  
Puerto  
Madryn

La mejor  
tarifa  
siempre.

call center  
**0810 777 2633**

**andes**online.com

**andes**  
líneas aéreas



# SUMARIO



AÑO 1 - NÚMERO 6  
OCTUBRE DE 2019

#### Agradecimientos:

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



**08 | NOTA DE TAPA LA RIOJA**

**08 | DE THERMAS Y SPAS UN CULTO AL RELAX**

**08 | COMO EN CASA**  
LOS HOGARES DE LA MÚSICA

**08 | DESDE LA SEMILLA**  
QUERÉS SER FELIZ? COMÉ GARBANZOS!

**08 | BIO VISUAL**  
RAMIRO FRANCISCO CAMPELLO

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

**08 | LA QUIERO** DAME UNA SONRISA

**08 | SANAR POR DENTRO**  
BONDADES DE LA MADRE TIERRA

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

**08 | NÓMADES** CAMINO A SANDAKAN

**08 | ARTE EN ZAPATILLAS**  
EL ARTISTA DE LA AREÑA

**08 | SOLUCIONES** QUÉ ES LA

MEDIACIÓN?

**08 | MI HOTEL RECOMENDADO**  
DIVERSIÓN PARA TODA LA FAMILIA

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

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

**08 | PLACERES TERRENALES**  
PAREJAS DISPAREJAS?

**08 | MI PUEBLO** VERMUT A DOMICILIO

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

## STAFF

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

EDITORIAL

# SI EL MUNDO VOLVIERA A LEER



**L**a gente no lee. No lee el diario, ni un libro, ni siquiera ya los posteos largos del Facebook. La gente no lee, Sandra. Escribí corto y fácil y poné muchas fotos.

Escuché este consejo un centenar de veces cuando comenzamos @50sontour.

Fue necesaria una gran fuerza de voluntad para decidir que la revista tuviera este formato para que aquellos que sí la leen- y gustan de una revista a la antigua-, pudieran imprimirla y llevarse los textos adonde quisieran. Incluso al baño.

La otra gran decisión fue la necesidad de generar contenidos 100% originales. Notas especialmente escritas para nosotros. Donde se dijera cosas, sin rellenar con letras vagas o huecas.

Pasó un año, ya inauguramos la web y hoy podemos estar contentos de nuestros resultados.

No sólo nos leen sino que nos comentan, se suscriben e incluso hay lectores que le dan print en sus computadoras.

Moraleja...

Hay que ser disruptivo. Hay que perderle el miedo a los preconceptos y hay que tener fe en las ideas que uno genera.

Un año es toda una experiencia. Nos ayudó a darle forma al proyecto, a madurarlo, a enriquecerlo.

Pero también nos demostró que es posible cumplir los sueños, levantar los brazos y volar. Contra viento y marea .

Pese al contexto, pese a las no condiciones, sin grandes presupuestos.

Un año. 365 días más o menos.

**GRACIAS!** A los amigos, a los colegas, a los que dan el Me Gusta tan esperado.

Sobre todas las cosas GRACIAS! A este equipo del alma que hizo posible el cumpleaños de @50sontour!!!!

*Sandra*



TAPA

—RIVIERA NAYARIT—

# El México del Pacífico

—  
POR SANDRA KAN  
@50sontour





Cuando se trata de México todo destino para visitar parece probable y bello. Todo atrae por cada detalle, cada curva del camino, cada historia, cada sabor. El disparador para elegir Riviera Nayarit fue una historia que me contó Richard Zarkin, sólo para tentarme. Hacia allá partimos. Desde allí regresamos, con ganas de más.



**M**e llamó la atención el nombre. Era algo musical y simpático. Cuando pregunté, la curiosidad aumentó: **Sayulita** es un pueblo *Hippie Chic*. Me encanta lo Hippie Chic, creo que es mi identidad, mi estilo, mi forma de pensar. Soy una quinquennial Hippie Chic.

Así nació la idea de viajar a Sayulita. **Richard Zarkin** viene a ser el **Gerente de Relaciones Públicas del Estado** y lo conocí en su último viaje a Argentina. De verdad que hace su trabajo muy bien porque ya no pude dejar de pensar en subirme a un avión.

Sayulita sonaba lejano y complicado pero despertó ese plan de volver a México y conocer algo totalmente nuevo sobre el Pacífico, aderezado ampliamente por los sabores y colores de este país que tanto nos llama.

**Riviera Nayarit** se encuentra a más o menos una hora de Puerto Vallarta, donde está el aeropuerto internacional más cercano.

Pensamos que Sayulita era una ciudad grande pero no. Nos encontramos al llegar al Estado con un **corredor de pueblos pequeños**, islas, resorts exclusivos y pequeños hoteles, algunos de ellos boutique y otros más rústicos que enmarcaban unos 44 km de costa turquesa con desniveles entre playas y altos riscos.

El paisaje fue un imán desde el principio. Fuimos

avanzando con el correr de los días en auto por **Nuevo Vallarta**, Flamingos, Bucerías, La Cruz de Huanacaxtle, Punta de Mita, Higuera Blanca-Litibú. Un ramillete de historia prehispánica y colonial que llega hasta el **Puerto de San Blas**, famoso desde mucho antes que la loca Rebecca Méndez diera ocasión al grupo Maná de contar su historia de amor y ganar un Grammy.

Más allá de **San Blas, los esteros y humedales más extensos de México**, casi inhabitados y dedicados a ser Parques Naturales y reservorios de agua y vida salvaje. En esa zona se encuentra la **Reserva de la Biósfera de la Sierra de Vallejo** con lagunas costeras, manglares y humedales, santuario del cocodrilo real, la tortuga marina y de diversas aves endémicas que dan gran parte del agua potable al país.

La Riviera está conformada por **23 pueblitos costeros que abrazan la Bahía de Banderas**. Unos 100km donde el clima es siempre cálido y cada uno de los pueblitos tiene su personalidad e identidad propias, desbordando playas y restaurantes, mercados y colores brillantes, todo enmarcado por la exuberante **Sierra Madre** donde también se pueden encontrar otros Pueblos Mágicos.

Desde los elegantes resorts de **Punta Mita** y **Playa Canalan** hasta bed & breakfast alejados de todo la propuesta de alojamiento es para todo bolsillo.



*Todo México se destaca por sus artesanías. El arte huichol destaca por el trabajo con mostacillas y cera.*

*Sayulita es la meca de los surfistas que cada atardecer se lanzan al mar con todo tipo de tablas.*



*El Programa de Liberación de Tortugas Marinas facilita el nacimiento de 200 nuevas tortugas al año. El Gobierno y los privados unifican esfuerzos y han transformado esta actividad ecológica en atractivo turístico.*







La Playa del Amor. Como para no enamorarse.



Richard Zarkin

Es fácil pasar días enteros explorando cada localidad de la ecléctica y llamativa Riviera Nayarit. La **gastronomía**, con toque propio, se va sumando a eventos y festivales de toda índole en tanto la

etnia huichol le da forma al arte local y a los usos y costumbres prehispánicos.

**Sayulita** está en la Costa Sur y es considerado un Pueblo Mágico. Ya cuando nos fuimos acercando sentimos ese placer del silencio y el mar. Los surfistas lo eligen por sus fuertes olas y le dan ese estilo bohemio propio de esa tribu descalza que se sumerge en el agua hacia el atardecer.

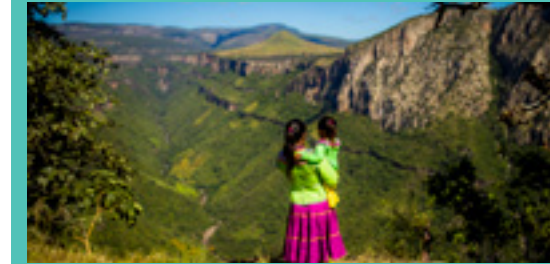
Alrededor de la plaza principal, las calles son adoquinadas y las casas bajas entre tiendas, galerías de arte y bares. Sus **1000 habitantes** reciben turistas de todo el mundo, quienes llegan a disfrutar de artistas callejeros, vida de playa y también de la historia precolonial teñida por el espíritu **Huichol**. Sobre las calles las sombrillas ayudan a ampararse del sol aunque también hay muchos árboles.

Probé todo: el **tlaxtilhuille**, el **pescado zarandeado**, el **tamal de camarón** y otras cosas más que no me atrevo a escribir. Eso sí, sin picoso pero abusando del **guacamole**. Pocas paltas tienen el gusto tan pronunciado como las mexicanas. Tal vez las chilenas. Pero fue un gusto.

Los mexicanos llegan por miles a Sayulita. Es



## HUICHOL, EL CULTO POR LO NATURAL



Los huicholes descienden de los **aztecas**. Viven mayoritariamente en las montañas de la Sierra Madre y cultivan sus costumbres desde antes de la época de Colón. Se consideran **espejos de los Dioses** y reflejan su sagrada visión del mundo físico y natural, con fe en los cuatro elementos:

tierra, agua, aire y fuego y sus deidades –son politeístas– son el **maíz**, las **águilas**, los **ciervos** y el **peyote**, todos ellos descendientes del sol.

La religión aún hoy atraviesa sus vidas. Cultivan el respeto por sus **antepasados** y consideran que el que se rebela es un aliado de la oscuridad. Sus abuelos son los chamanes que cuidan de la comunidad, percibiendo las enfermedades a través de los sueños.



Ellos habitan el territorio y le dan la impronta a Nayarit con sus artesanías y su arte. Su presencia casi silenciosa pero profunda da el entorno perfecto al Estado de Riviera Nayarit.

Hay tres **kawitu** sagradas (mitos) para la religión de los huicholes son:

• El principio del mundo se dio en el **mar de**

**Nayarit**, evoca la ceremonia de los Dioses para la peregrinación que partió desde el mar al desierto, desde la sierra de huichol a la tierra del peyote, para pasar de las tinieblas a luz. En este trayecto hubo dioses que no llegaron a destino y quedaron en forma de piedras, manantiales y pequeños cerros.

- Aluden a la **primera inundación del mundo**, el primer cultivo de maíz y al primer agricultor huichol.
- Otros mitos están relacionados con **Cristo y la Virgen de Guadalupe** y la huida al dinero y las herramientas hechas de metal.







Hay que atravesar un cementerio para llegar hasta Playa Los Muertos. Muchas lápidas tienen tablas de surf como adorno. Más allá, el mar manso y cristalino. La playa más curiosa de Sayulita, aislada del resto del pueblo.

uno de sus destinos favoritos. Les gusta la **Playa los Muertos** o la más tranquila **San Francisco**.

Tranquilos también son **Bucerías**, el pueblo preferido por los buceadores y **Litibú-Higuera Blanca** hasta donde llegan los más adeptos a los deportes extremos. Pero creo que cuando nos encaminamos hacia el interior, la verdadera joyita fue adentrarnos en **Compostela** y **Jala**, dos pueblitos mágicos coloniales, perfectos para quinquennials con sus artistas ecologistas que se dedican a proteger al jaguar y mantener sus hoteles sustentables.

Inaugurada en 1532 fue bautizada como **Nueva Galicia** hasta 1560 y considerada Ciudad Real. Estábamos a 132 km de Puerto Vallarta y casi 1 hora de la playa. Visitamos la Parroquia de Santo Santiago Apóstol o el Señor de la Misericordia, el Museo y su increíble colección arqueológica, la que fuera la hacienda del la Condesa Miravalles, la pileta El Molino y la de Santana y la estación del Ferrocarril. Suficiente como para transportarnos a la época prehispánica, donde México jugó un rol clave.



### EL ENCANTO DE VALLARTA

Lejos de la internacional Cancún, plena de los lugares comunes de cualquier destino turístico internacional de primer nivel, Puerto Vallarta extiende su tradición mexicana sobre la **Bahía de**

**Banderas** y se apodera de una hermosa porción de Océano Pacífico que la enmarca como a ningún otro destino mexicano. Con su ritmo campechano, conjuga tranquilidad y encanto con un estilo arquitectónico propio, de fuerte personalidad y elegancia de estilo colonial, sus calles empedradas y casas blancas, las paredes de colores con techos de teja roja y balcones de hierro forjado, junto con la cosmopolita actividad de una moderna y activa infraestructura turística de alta calidad que nunca pierde ese toque de país único que es nuestro México. Vallarta es **cuna de mariachis y tequila**, emblemas de Estado de Jalisco, ubicado cerca de la Sierra Madre cuyas altas cumbres, siempre cubiertas por una exuberante vegetación tropical, lo protegen de tormentas y propician una temperatura anual promedio que varía entre los 22 y 30 grados



Su geografía se divide en la **zona hotelera sur**, Centro o Viejo Vallarta y "la Marina". La primera se encuentra dividida por el Río Real o del Cuale, en cuyos márgenes se asientan todo tipo de residencias que hacen de cada rincón una imagen memorable: hoteles tradicionales, el mercado, comercios y restaurantes. Y entre ambas márgenes del río se encuentra la isla, un interesante jardín donde se encuentra el museo y una gran variedad de tiendas de ropa, artesanías y agradables restaurantes.



En esta zona está ubicado también el **Malecón**, hermoso paseo costero rodeado de todo tipo de negocios, galerías de artes, bancos y joyerías. Aquí se pueden apreciar los símbolos más conocidos de Vallarta, como la corona de la iglesia de Guadalupe, las esculturas del caballo de mar, los delfines y el Arca de piedra del teatro al aire libre.

En la **parte sur**, enclavados en la montaña, están los magníficos **hoteles con playas de acceso exclusivo y elegantes restaurantes** que muestran los bellos paisajes de la bahía. En esta zona todavía es posible visitar lo que fueron los escenarios de películas como "La Noche de la Iguala", o "Depredador".

La **zona hotelera norte alberga al club de tenis y a la Terminal marítima**, donde se observan desde los fabulosos cruceros hasta una replica de la carabela Santa María, usada por Cristóbal Colón. Al final de ésta se llega a la zona de la Marina, alrededor de las cuales se hallan excepcionales propiedades residenciales.

Contigua a esta zona se encuentra un magnífico **campo de golf de clase mundial**, de 18 hoyos, par

### ISLAS PACÍFICAS



En Nayarit hay 5 islas una más bella que la otra. Tal vez las más reconocidas son las **Marietas**, un Parque Nacional formado por actividad volcánica y Reserva de Biosfera de la Unesco donde bucear, visitar playas como la Escondida y hacer snorkel o rem en una tabla de surf.

La **Isla Coral** es un acuario natural donde reconocer bajo el agua flora y fauna marinas como mantarrayas, tortugas y peces de todos los colores.

El **Parque Nacional Isla Isabel** está a dos horas de lancha de San Blas y es también área protegida con altos acantilados en tanto Mexcaltitán atrae por sus historias. Es considerada la "Venecia de Nayarit" por los canales que la atraviesan y también la cuna de la civilización maya.

Al fin, Isla Jaguar, en la zona de las Marismas Nacionales, es Area Natural Protegida en especial por sus felinos, estudiados en los últimos años mientras viven en libertad.

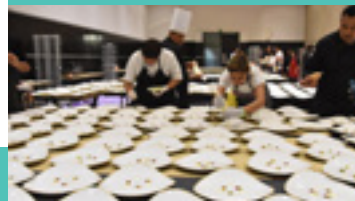


### AGENDA GASTRONÓMICA

- Del 19 al 24 de noviembre es el **XXV Festival Internacional Gourmet de Puerto Vallarta, Riviera Nayarit y Tepic**. Los chefs invitados de renombre internacional tomarán el timón en los restaurantes y hoteles locales, sirviendo deliciosas creaciones que muestran la gastronomía de la región.



- En tanto, en Riviera Nayarit, del 14 al 17 de noviembre se llevará a cabo el evento anual **Punta Mita Gourmet & Golf Classic**, en conjunto con El St. Regis Punta Mita Resort, Four Seasons Resort Punta Mita, Dine S.A. de C.V. y la Oficina de Visitantes y Convenciones de Riviera Nayarit. Expertos en vinos y tequila, chefs internacionales, entusiastas de la gastronomía y del golf llegan para experimentar una combinación incomparable de gastronomía y golf en la lujosa Punta Mita donde habrá clases de cocina, fiestas animadas y un torneo de golf de dos días en campos diseñados por Jack-Nicklaus.







72, y se localiza a tan sólo 10 minutos del funcional aeropuerto internacional. El **Club de Golf Marina Vallarta** fue diseñado por Joe Finger hace veinticinco años.

La **vida nocturna** en Puerto Vallarta se la puede vivir en todas partes: en sus divertidos bares, en las modernas discotecas, en sus reconocidos festivales o en las playas escuchando a los típicos mariachis a la luz de la luna.

La **Artesanía** que lo distingue es la elaboración de huaraches, ropa típica de playa, joyería, muebles y figuras de madera tallada, dulces, curiosidades de coral y alfarería.

*Sobre la costa de Puerto Vallarta se asoman hoteles de distintas categorías. Las vistas son únicas, sobre todo cuando se pone el sol. En el Golf, quien puede vencer al viento se asegura el handicap*



La semana en Riviera dejó gusto a poco. Dejamos tanto para ver más en detalle, para recorrer y disfrutar de la experiencia. Volvimos con esa sensación de haber cubierto apenas un poco la expectativa porque muchos sitios quedaron en el tintero.

El México que nos gusta tiene sol y playa pero también historia, pasado y presente. Es un amigo entrañable que uno extraña cuando es nómada.



El Pacífico Mexicano es hasta hoy una posibilidad poco experimentada por los viajeros del sur de América. Sin embargo vale la pena adentrarse en esa tierra mucho más personal y mucho menos contaminada por las necesidades del turismo masivo, pese a tenerlo todo. Es sin duda un México soñado que existe y a muchos nos gusta recorrer y disfrutar de tiempo en tiempo.

Aquel cuento de Richard valió la pena como disparador. Pero si sumamos Puerto Vallarta, como hice, no alcanzan los días. Retornar es una opción. Habrá que hacerla valer.



*El Pacífico es ideal para deportes acuáticos con viento. Algunos requieren mucha destreza y otros son aptos para todos los estados físicos. El parasailing puede practicarse impulsado con una lancha o desde la playa.*

#### **+INFO**

-  Web Oficial
-  Web Oficial Puerto Vallarta

Fotos: Oficina de Turismo de Riviera Nayarit.



# 9 DE TURISMO

## NUEVO WINE BAR EN EZEIZA

La ansiedad para comenzar a disfrutar del viaje se puede saciar muy bien en Fausto, el nuevo wine bar que está en el área de pre embarque de la Terminal C (frente a la Puerta 16) del Aeropuerto de Ezeiza. Ahí, mientras vemos el movimiento de la pista, podemos disfrutar de opciones gourmet con productos de todas las regiones del país. La selección de vinos fue creada por el sommelier Matías Prezioso, (Presidente de la Asoc. Arg. de Sommeliers), y la cocina está a cargo de Rodrigo Sieiro, con alimentos autóctonos de las provincias. Fausto está abierto las 24 horas, por lo que se puede desayunar, picar algo, almorzar o cenar. Muy interesantes las tablas de fiambres y quesos con pan de campo, igual que los sándwiches gourmet irresistibles. En la lista de los postres, están presentes el rogel, la pasta frola, torta de chocolate y otras tortas made in Argentina. 📷



## VESTIR TU MALETA

Es la original idea de Verónica Kolodesky, una argentina que cansada de intentar detectar valijas en las cintas de los aeropuertos, se le ocurrió la genial idea de... ¡Vestir la maleta! Y así nacieron las fundas para valijas que vienen en medidas estándar con diseños exclusivos o personalizados, a cargo de las diseñadoras de esta Pyme nacional que ya está cruzando fronteras. VM está en Chile,

## LA NIEVE FALA PORTUGUÉS



Según Expedia, el turismo extranjero en Argentina creció el último año un 38%. ¿Quiénes nos visitan? 42% más de ingleses que 2018, 40% más de mexicanos, 38% más de norteamericanos y 34% más de brasileños. Un dato interesante es que Ushuaia, atrajo un 64% de extranjeros más que el año pasado. La ciudad más austral del mundo fue en agosto sede del Campeonato Brasileño de esquí de fondo y de la carrera Mountain Do, en la que participaron 300 brasileños amantes del running a quienes el frío y la nieve parecieron inspirarlos. Otros destinos turísticos blancos no se quedaron atrás atrayendo brasileños. Cerro Castor notó un 30% más de brasileños en sus pistas, más allá de los fanáticos de Las Leñas, Chapelco y Bariloche. 🌐

## JAMAICA CON SÚPER OFERTA

Es uno de los 100 lugares para conocer antes de morir, y el Holiday Inn Resort de Montego Bay, acerca esta posibilidad con una súper oferta para los latinoamericanos. Comprando hasta el 15/11 (se puede viajar hasta el 21/12), hay descuentos del 43% para estadías de tres noches (mínimo) en sus habitaciones Standar Garden View, Superior Partial Ocean View, Deluxe Ocean Front y Junior Suite. Los precios van desde U\$S137 diarios (all inclusive). Se trata de un hotel de 518 habitaciones y suites, con vistas a los jardines, a la montaña o al mar. Tiene varios restaurantes con comida de diferentes etnias, numerosos bares y Spa. Ideal para llegar a fin de año relajado y para ir tachando de la lista lugares para conocer. 🌐



## PUEBLO MÁGICO DE MÉXICO



Así fue declarada hace poco tiempo la Isla Mujeres, un paraíso del Caribe mexicano ubicado a 6 km. de Cancún que solo tiene 7 km. de largo y 500 mt. de ancho. El término de mágico viene por dos de sus características: sus increíbles playas de arena dorada, lagunas, arrecifes y una profunda selva interior con manglares y cenotes, que se puede recorrer en bicicleta, moto o carrito de golf, y por su acervo cultural y arqueológico. El nombre de Mujeres refiere a Ixchel, la diosa maya de la luna, el amor y la fertilidad. Un lugar con tanta magia que las parejas en busca de hijos que no quieren llegar viajan a esta isla encantada para ser ayudados por la diosa. La Playa Norte es reconocida como una de las 10 más lindas del mundo. Se puede llegar en ferry desde Puerto Juárez, Playa Tortugas, El Embarcadero o Playa Caracol. 🌐

## JET SMART SE AGRANDA

A pesar de no poder operar sus vuelos nocturnos desde el 26 de septiembre por una disposición judicial, y de verse obligado a bajar de 18 a 14 sus vuelos diarios, perjudicando las rutas Córdoba – Tucumán – Córdoba, Córdoba – Neuquén – Córdoba, Mendoza – Neuquén – Mendoza y Mendoza – Tucumán – Mendoza, la línea aérea sudamericana ultra Low Cost sumó un nuevo avión a su flota. Se trata de un Airbus A320, una aeronave directa de fábrica que cuenta con la última tecnología de aviación moderna y cumple con todos los parámetros nacionales e internacionales de la aviación comercial, como lo establece la OACI (Organización de Aviación Civil Internacional), el organismo de la ONU especializado en el tema. Jet Smart no se rinde y sigue apostando a hacer posible el sueño de volar. 🌐



## LOS MERCADOS DEL MUNDO SE DAN CITA EN COAS

La Feria de Coas Cumplió 40 años y no deja de incrementar su público cada edición. Motivos, sobran: Los productos y objetos de los mercados artesanales más remotos del mundo se pueden encontrar en un solo lugar durante 10 días en el mes de noviembre. Es una cita ideal para adelantarnos a comprar regalos de Navidad súper originales y a muy buenos precios. Y de paso colaborar con esta Organización que ayuda a los



## MUSEO ANTROPOLÓGICO DEL NOA



A pocos metros de la Hostería Atahualpa Yupanqui y con una vista de Tafí del Valle, abrirá sus puertas el Museo Antropológico más importante del NOA. Estará ubicado nada menos que en la Casa de los Iglúes, obra del arquitecto Carlos Alberto Paolasso, famosa por su estructura cóncava con cualidades acústicas. Están trabajando el Conicet con arqueólogos de la provincia para montar un centro de interpretación para mostrar nuevos hallazgos de restos encontrados en la zona que tienen más de 3000 años de antigüedad, y que datan de las primeras aldeas que existieron en Tucumán. Más allá del rico acervo histórico-cultural, el nuevo espacio tendrá micro cine, restaurante y gift shop. Será inaugurado a mediados de 2020. 🌐

## DEGAS SE SUBE A UN CRUCERO

Por primera vez una exposición de arte de los grandes maestros de la pintura será expuesta en un crucero. Se trata del MSC Grandiosa, el barco más nuevo de la flota cursará los mares con la exhibición "Degas Danse Dessin", compuesta por 26 estudios de movimiento y danza, que han recorrido las principales galerías y museos internacionales del mundo. La exposición estará ubicada en una instalación especialmente diseñada en el elegante L'Atelier Bistro, en el corazón del paseo marítimo de estilo mediterráneo del barco. También ofrecerá una experiencia inmersiva con cinco videos que detallan el trabajo y la vida de Degas, y la infaltable gastronomía con acento francés del restaurante que la aloja. Una experiencia de viaje muy original e imperdible. 🌐



Hospitales porteños desde siempre; a partir de 2016 extendió su ayuda a nivel nacional, además de colaborar en la formación de enfermeras. Un solo tip: conviene ir los primeros días porque las cosas más lindas, ¡vuelan! La cita es del 8 al 18 de noviembre en el Pabellón Azul de La Rural. Durante la semana de 14 a 20 hs. Y los fines de semana y feriados desde las 13 hs. 🌐



VISIT USA

—NEVADA—

# LA PASIÓN POR LOS FESTIVALES

POR **JEANCARLO ALDANA** @dracoaldana  
Y **YESICA MORENO** @more\_barrientos  
FOTOS **JEANCARLO ALDANA**

Para todos los melómanos y aventureros que gustan de viajar en busca de sonidos inquietantes, glotonería alucinante y los mejores caldos de uva o cebada que puedan conocer, un recorrido por la legendaria Unión Americana les incitará a buscar los mejores festivales con magistrales carteles, sofisticados escenarios y odas de entretenimiento musical. Denle una mirada a estos festivales se han convertido en los mejores del planeta, para planear un viaje memorable y vivir la festivalmanía actual siendo parte de la historia moderna...







### COACHELLA VALLEY MUSIC AND ARTS FESTIVAL

Organizado desde 1999 por Goldenvoice, este festival realizado en el Empire Polo Fields de Indio, California, se ha caracterizado por los reencuentros de bandas ya desaparecidas del rock & roll como Rage Against The Machine, Portishead, Jane's Addiction, Love and Rockets, The Jesus and Mary Chains, Happy Mondays y Pixies. Sin embargo, las noveles agrupaciones, el hip hop, la música electrónica y hasta el pop también tienen cabida en sus alrededores semidesérticos, donde encontrarás zonas de camping, exposiciones de escultura y pintura, así como una enorme fiesta musical al estilo de Woodstock. Próxima edición: Abril 10 al 12 y 17 al 19 del 2020. 🌐

Goldfrapp en el Coachella.

### BONAROO MUSIC AND ARTS FESTIVAL

Nashville es una de las ciudades reconocidas en el mundo como uno de los territorios de alcurnia de la música, ahí conviven el rock & roll, el blues, el country y el folk, en todas sus esquinas creando un oasis musical infinito, mismo que ha dado vida al festival Bonnaroo en Manchester, Tennessee, espectáculo que a través de los años ha sabido ganarse a millones de asistentes gracias sus talleres de alfarería, literatura, juegos mecánicos, obras de teatro, conferencias, exhibiciones de cine y comedia, pero sobretodo por sus inolvidables actos en vivo. En poco tiempo este se ha colocado como uno de los más importantes del mundo, desarrollado y producido por Superfly Presents y AC Entertainment se ha celebrado desde 2002 en el Great Stage Park, dentro de una granja de 700 acres en Manchester, Tennessee. Próxima fecha: del 11 al 14 de junio 2020. 🌐



Depeche Mode en el Bonnaroo.



### LOLLAPALOOZA

La historia inició en 1991 por iniciativa de Perry Farrell, cantante de Jane's Addiction, al principio solo eran bandas de rock alternativo, indie y punk rock; con el tiempo se fueron alineando actuaciones de stand up, danza, teatro, exposiciones y una mucho más variada cartelera de música contempo. Entre 1997 y 2003 este concepto no se realizó, pero renació como el Fénix y ahora ha tomado una fuerza descomunal como una plataforma cultural más allá de la "Generación X" y se ha extendido a países como Francia, Alemania, Suecia, Brasil, Chile y Argentina. Usualmente este festival se realiza en los primeros días de agosto en Grant Park, Chicago, pero puedes checar todas sus locaciones aquí 🌐

### BONUS TRACK: CANADÁ



Jeancarlo Aldana y Jessica Moreno Barrientos, un par a puro festival.

### Montreal Jazz Fest y The Montreal High Lights

El Montreal Jazz Fest, festival considerado con el más importante de Canadá debido a las múltiples actividades culturales y musicales que se desarrollan a lo largo de más de 10 días de duración en las calles canadienses. En este festival también disfrutarás de obras de teatro, espectáculos nocturnos y mucha arquitectura histórica con estilo francés que hay en toda la ciudad de Montreal.



### SOUTH BY SOUTHWEST (SXSW)

Un festival lleno de sorpresas, como la aparición repentina de Lady Gaga en 2014. El SXSW es un festival inigualable, donde los nombres más prometedores de la música o el cine actúan en locales de Austin. Prepárate para recorrer los bares de la capital de Texas.



My Morning Jacket en el SXSW.

### SUMMERFEST

Este es uno de los más jóvenes festivales, desde 2014 se ha colocado como uno de los grandes de las últimas décadas, en la actualidad sucede entre junio y julio en Milwaukee, Wisconsin. Música, desfiles, grupos en vivo, pirotécnia y gastronomía de altura. Muchos de los eventos son gratuitos y en diversas locaciones. Checa su web: [🌐](#)



Jack White en el Summerfest.

### ELECTRIC DAISY CARNIVAL

Su historia inició en Las Vegas, es uno de los festivales que se desarrollan en primavera o verano en Estados Unidos y también en diferentes países como México, Japón, Puerto Rico y Reino Unido. Este es quizá uno de los más exóticos, exuberantes y activos de todo el mundo, la experiencia en sí es muy refrescante y divertida, pero deben saber que lo único que podrán escuchar aquí es música electrónica, así que si no andan en mood raver manténganse al margen. Si se atreven, este es uno de los más divertidos, es como estar recargando la pila y sentirse joven de nueva cuenta. Además la productora Insomniac ofrece muchos otros festivales del estilo, esta solo es la punta del iceberg, checa [🌐](#)



Icona Pop en el Electric Daisy Carnival



### RECOMENDACIONES

Llevar ropa ligera, tenis, chamarra, bloqueador solar e impermeable para festivales de primavera y verano. En los festivales de invierno es necesario llevar ropa para frío intenso.



### BOLETOS Y RESERVAS

Es necesario comprar o reservar los boletos de los eventos con meses de anticipación. Reservar hospedaje y avión con tiempo suficiente.



**VIAJE**  
En todas las ciudades existen atractivos turísticos de gran interés cultural e histórico, así que recomendamos visitar los alrededores de las ciudades para disfrutar al máximo.

### MINI-BIO

Yesica Moreno y Jeancarlo Aldana son dos experimentados periodistas y fotógrafos que desde hace varios años viajan por todo el mundo para documentar experiencias diversas, en la actualidad conducen el programa de radio internacional Vi Magazine [🌐](#) que se transmite todos los miércoles a las 5PM (hora México) por Enneza Radio [🌐](#) y los jueves a las 12PM (hora México) por UVM Radio [🌐](#)

### ¡GRACIAS TOTALES! UN CRUCERO ROCKERO

Se embarca a bordo del buque **Monarch**, un Crucero Pullmantur, en el puerto de Colón (Panamá) y Cartagena de Indias (Colombia). Allí se celebrará del 29 y 30 de noviembre al 6 y 7 de diciembre un show inolvidable. Imagínate navegar las aguas del Caribe y escuchar tu música preferida, en español y con varios de tus músicos preferidos a bordo. Pullmantur es la única naviera donde vivir realmente el estilo de vida latino. En su plan de crear viajes temáticos llega **¡Gracias Totales!, el primer crucero de rock en español**, una novedad mundial. Destacan las actuaciones de las emblemáticas bandas colombianas Aterciopelados y Don Tetto, así como una sesión en cubierta de DJ – Humberto “El Gato”, espectáculos que llevarán a los participantes a rememorar parte de la música latina.

El Director Comercial de Pullmantur Cruceros para la Región Andina, **Giovanny Alarcón**, explicó: “Llevamos años trabajando en desarrollar el mercado de cruceros en Colombia y Latinoamérica, presentando una propuesta diseñada a medida. Ahora es el momento de dar un paso más, superarnos y afrontar este ambicioso proyecto para ofrecer a nuestros clientes una experiencia innovadora a través de la música y el entretenimiento”.

El Monarch –que zarpará de **Cartagena de Indias el próximo 30 de noviembre**– los amantes del rock disfrutarán de shows únicos y actividades especialmente pensados para crear una experiencia inmersiva, mientras visitan algunos de los puntos más atractivos del Caribe como Aruba y Curaçao.

“Hemos definido la programación de ¡Gracias Totales! cuidadosamente para que nuestros pasajeros vivan unas inolvidables vacaciones a bordo, que les permitan no sólo descubrir algunos de los mejores destinos del Mar Caribe, también emocionarse con este tributo a los clásicos del rock en español”, asegura la Manager de Marketing para Latinoamérica, **Adriana Azpúrua**.

### Las actuaciones

La primera correrá a cargo de **Aterciopelados**. Un espectáculo de 90 minutos en el que harán vibrar a los pasajeros con Bolero Falaz, Florecita rockera o Maligno. Por supuesto, no faltarán algunos de los éxitos de Claroscuro, su álbum más reciente y con el que se llevaron el Grammy al “Mejor álbum de música alternativa” el año pasado. Mientras, la banda bogotana **Don Tetto** pondrá la nota musical dos noches, una en clave eléctrica y otra acústica; un tributo a los clásicos en español que marcaron toda una generación. Además, los asistentes podrán participar en un exclusivo “Meet & Greet” con los artistas.

Por su parte, el polifacético **DJ – Humberto “El Gato”** será el encargado de poner la banda sonora a la pool party que se celebrará en la cubierta del Monarch el 4 de diciembre, mientras este navega de Curaçao a Colón. Un escenario incomparable.

Pero esto no es todo. Los pasajeros podrán demostrar sus dotes musicales en un karaoke ante un jurado de excepción: los cuatro intérpretes de Don Tetto. El mejor ganará un premio único.

### +INFO

[🌐 Pullmantur Cruceros](#)





LOW COST

—MADRID—

# 7 SITIOS

## PARA COMER BBB

POR **GUILLE GÓMEZ ROMERO**  
[@guillegomezromero](#)

El espíritu viajero nunca se detiene por más que la economía nos tenga en jaque. En cualquier lugar del planeta siempre hay propuestas buenas, bonitas y baratas para aprovechar. En esta edición, restaurantes, bares y tabernas ultra económicos en la capital de la Madre Patria.







### GRANIER

Ideal para comenzar el día, es un lugar tradicional para desayunar. Buen café con tostadas montadas con jamón y palta, o mozzarella, tomate y albahaca, que valen casi como un almuerzo. Panes integrales, budines, croissants, donas glaseadas, muffins, etc. Sigue siendo una panadería, pero ahora tiene mesitas con algunos platos sencillos para comer (siempre sano). Muy buenos precios. Tiene varias locaciones por Madrid y por España también. 🌐



### VIPS

Tiene 20 locales por toda la ciudad y está abierto desde la mañana temprano. Se identifica por sus carteles rojos con letras blancas. Sirven las cuatro comidas, ensaladas, sopas, hamburguesas, batidos, etc. Para almuerzo y cena ofrecen un Menú de tres pasos (entrada, principal y postre) por Eur.10. El menú cambia diariamente, y se puede ir a comer hasta la medianoche. Luego, hasta la 1.30 AM ofrecen "caprichos de última hora". 🌐



### SIDRERÍA EL TIGRE

Ubicada en Chueca, es un bar de tapas muy popular y divertido. Famosa por el tamaño de sus tapas XXL (que valen como una comida) y sus precios ultra bajos. El dato es que uno pide una caña (Euro. 2,50) y la tapa está incluida. Suele haber mucha espera en la puerta, pero vale la pena. Tiene tres locaciones en Madrid, dos en calle de Las Infantas. 📍

### GINGER

Ideal si tenés ganas de comer en un lugar elegante, bien atendido y por buen precio. Está ubicado en donde estaban los Almacenes Arias (en Plaza del Ángel), pisos en damero blanco y negro, butacas



rojas, manteles blancos... todo el charme de otra época. Especializado en comida mediterránea, y famosos por su menú de mediodía (lunes a viernes), por Euro. 12, bien variado y completo. También se puede pedir a la carta (un poco más caro). El servicio es muy rápido y la atención es buena y en horas pico suele haber fila en la puerta. Pertenece a uno de los grupos gastronómicos más fuertes de España (Grupo Andilana) con numerosos restaurantes en Barcelona, Costa Brava, Girona y Madrid, en donde está Ginger. 🌐



### CERVECERÍA LA SUREÑA

Tiene espíritu andaluz, lo que significa un poco bullicioso, pero divertido. Es Ideal para ir en grupo de amigos. Tiene una decena de locales en Madrid y los precios de las cervezas son imbatibles. Por ejemplo, 4 botellitas de Amsel por €3,5. ó 5 botellitas de Cruzcampo por €4. Se pueden acompañar in situ por una ración de calamares o croquetas, montaditos, u otras frituras que parecen llegadas del sur de España. 🌐



### MUSEO DEL JAMÓN

Con sólo mencionarlo se hace agua la boca, es el clásico madrileño e infaltable al pasar por la capital española. Tiene varios locales, que se sabe no son de los más baratos, pero con ingenio se le puede encontrar la vuelta. De lunes a jueves en la barra la caña cuesta solo 0,70 Euro. Y se acompaña muy bien con algún jamoncito tentador, tortilla de papas u otras opciones irresistibles. 🌐

### DON OSO

Desde 1973 es la hamburguesería de los estudiantes de Moncloa, y no tiene nada que envidiarle a la cadena americana. La porción de papas fritas es gigante y hay hamburguesas desde Euro. 1,90. También perritos (panchos). Ideal para comprar y comer sentados en algún banco o hacer un picnic en la plaza más cercana. Está abierto de corrido desde el mediodía hasta la medianoche, y los fines de semana hasta las 2 de la mañana. Tiene sucursales en Argüelles y en Centro, pero la de la Calle Donoso Cortés es la original. 🌐





Revisar las mesas de Mulaya es uno de los deportes más entretenidos.



## ▶ ROPA LOW COST

### • Mulaya

Ofrece los mismos modelos de Zara pero sin la etiqueta de la marca española. Tienen alrededor de 20 locales solo en Madrid (otro tanto por España), y hacen poca publicidad tradicional, se valen de influencers para agilizar sus ventas. 🌐

### • Marypaz

Esta tienda de zapatos está diseminada por toda España, solo en Madrid tiene 8 locales (uno muy cómodo es el de Puerta del Sol) Tiene zapatos, botas, sandalias, zapatillas a precios imbatibles y con lindos diseños. Los de temporada rondan los Euro. 22, pero los "Últimos pares" rondan los Eur. 10, y como nosotros estamos contra temporada, siempre encontramos una oportunidad... También carteras, cinturones, bolsos. 🌐

### • Decathlon

El universo para los deportistas. La visita a uno de sus locales es casi una obligación. Hay que ir con tiempo, porque

son muy grandes y tienen una gran oferta. Trabajan con la marca Quechua en mochilas, zapatillas, ropa deportiva, etc. que es muy buena. También están las marcas tradicionales. 🌐

### • Tiger

Cadena de peluquerías ideales para lavado y peinados. También hacen manos y pies con masajes, por Euro 10. Trabajan con esmaltes Opi. Atendidas por mujeres chinas, super eficientes. Están por toda la ciudad.

### • Dealz

Tienda de precios inmejorables para los regalos de última hora, e ideal para evitar el Free Shop. Tiene maquillaje, juguetes y golosinas por pocos Euros. El precio que manejan para casi todo los productos es uniforme (Eur 1,50). Sombras de ojos, esmalte de uñas, delineadores, Toblerones gigante, tubos Pringles, bolsas de frutos secos, etc. En Madrid tiene 4 locales, en Alcalá, López de Hoyos, Bravo Murillo y en el centro comercial Islazul. 🌐



## INFORME

MARIANA ROGGERO



# Via Rondine

## H O S T E R I A

★ ★ ★

### EL LUGAR QUE SOÑÁS

# USHUAIA

Viel 2021 Caba. O hirigoyen 797 - Ushuahia | Argentina

<http://viarondine.com.ar> [info@viarondine.com.ar](mailto:info@viarondine.com.ar)



# LA ESTÉTICA TAMBIÉN ES IMPORTANTE

POR **EQUIPO**  
@50sontour



La gran pregunta es: ¿Preciso una cirugía estética para estar mejor? Hay mañanas que el espejo parece más molesto que otras y nos devuelve una imagen cansada, descubrimos arruguitas nuevas, se cae el párpado. El labio porta unas marcas de gestualidad que superan toda imaginación.

La segunda pregunta es: cómo hacemos que nuestro cuerpo refleje nuestra energía interior? El Dr. Alberto Pérez Miranda se animó a respondernos con su visión unicista.

Ciertas mañanas decidimos que esas cicatrices, arrugas y cuerpo necesitan una mejora que refleje nuestra edad interior. El **Dr. Pérez Miranda** nos contó los distintos tratamientos no invasivos y quirúrgicos que nos pueden devolver la autoestima, además de recomendaciones que aportan longevidad. A partir de cierta edad **nuestra estructura corporal, piel y energía comienzan a tener cambios**. Quizá, nos levantamos con ciertos dolores o vemos que la fisonomía nos ha cambiado. Hay una expresión que no es la misma y nos preguntamos: ¿por qué aparecieron?

Pérez Miranda tiene una mirada especial no sólo sobre cómo recuperar la autoestima sino también en relación al estado general de **Cuerpo y Alma**.

Experto en estética, lo primero que dice es que lo que se ve por fuera es reflejo de lo que hay adentro, y desde esa premisa considera **la alimentación, el ejercicio físico, el estado mental** y en función de todo este combo decide cómo encarar un cambio que favorezca el ánimo general de su paciente.

“En general más allá de las correcciones estéticas desde joven, que por lo general es cuando no te gusta tu nariz o tenes pechos muy pequeños o muy grandes, **las operaciones o tratamientos no invasivos se inician a los 40 o 50 años**. Esto es cuando vemos que nuestro rostro ya no es el mismo y las arrugas o cambios en nuestra piel se empiezan a notar. Recibo pacientes hombres que

apuntan a las arrugas de los ojos o la frente y en la mujer, más allá de las cirugías en el estómago por los partos y las mamas, también avanzan ya un poco más en varias zonas de la cara: frente, entrecejo y arrugas en general” dijo a @50sontour.

“No estoy de acuerdo con lo exagerado, sí con respetar una **fisonomía armoniosa**. También la **aplicación adecuada de los tratamientos**: relleno con ácido hialurónico para arrugas marcadas, bótox en menor medida para inmovilizar zonas que llevan a crear arrugas y ya las cirugías para casos más avanzados como las transconjuntivales, que no se notan y que levantan los párpados con un resultado excelente” agregó.

Para Pérez Miranda es fundamental que el **médico entienda por qué decide intervenir en determinada zona o área**. “Hay que entender lo que se hace. La precisión, ver dónde están los puntos clave que requieren atención, dónde poner inyecciones, qué tipo de sustancia es la adecuada y cuánta cantidad, no es algo superficial. Muchas veces los resultados no son los esperados, no entienden los pacientes por qué no están satisfechos. La realidad es que ser cirujano y brindar tratamientos estéticos conlleva conocimientos mucho más profundos que la simple aplicación de un botox. **Ser cirujano médico tiene tres etapas de estudios** que son los que dan las herramientas para saber exactamente qué es lo que necesita el paciente y así lograr atacar los puntos exactos para devolverle a la piel firmeza y juventud. Si estas técnicas no son bien aplicadas, llega la mala fama. Se le echa la culpa a los productos utilizados o a la cantidad”.

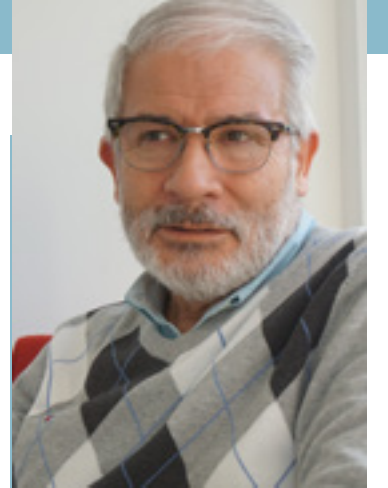
¿Y cuál es el límite? El doctor nos cuenta que **levantar la autoestima y sentirse con otra actitud** una vez realizados los tratamientos faciales o corporales es una óptima decisión. “La realidad es que llegan pacientes jóvenes y maduros, y el cambio siempre da una **mayor seguridad** en la vida; el quiebre está cuando una vez realizados todos los tratamientos adecuados y aconsejados, el paciente aún quiera continuar con más cambios. Por ejemplo, una mujer joven quiere corregirse la nariz, las mamas, la cola, pero aún así no la deja satisfecha y continúa realizándose cirugías, entonces se observa quizá otro problema allí, relacionado tal vez con lo **psicológico**”.

## SALUD INTEGRAL

Pérez Miranda cree en la **medicina tradicional**. “**El ser humano es un todo** y sus cambios o dolencias pueden aparecer por distintos motivos y eso es lo que hay que abarcar. En mi grupo de amigos hay uno de nosotros que parece 10 años más joven. Él comenzó a cuidarse en su dieta y a realizar ejercicios a mediana edad. Algunos le decían que estaba muy flaco, pero la verdad es que él tuvo razón en cuidarse desde joven porque hoy aparenta 10 años menos. Entonces hacer dieta sana, proteica, menos harinas y realizar ejercicios es parte de la receta para lograr una mayor calidad de vida y ser más longevos, que no significa que uno pueda morirse antes o después, pero **sí sentirse mejor y brindarse a uno mismo salud**”.

“El proceso de envejecimiento es normal. Había una mujer, **Ilen Marwind**, que hablaba sobre la reproducción celular, su evolución y su muerte. Las células que no se reproducen son eternas. En estos momentos está de moda hablar de los **telómeros**, que son aquellas cosas proteicas que se relacionan con la reproducción celular y que luego están ligadas a la muerte celular. El ciclo normal que debe tener una célula. Las células producen toxinas y hay mecanismos para frenar esa producción. Hay estudios relacionados, algunos que no llegan a la práctica y otros con resultados más interesantes. Hoy día se estudia la hormona de crecimiento **DHA** inyectada y una droga que se llama **Metformina** que es para diabéticos y ya hace tiempo que se descubrió. Estos estudios, aún en evolución, **frenan el estrés oxidativo**”, explica el Dr. Pérez Miranda.

“Cuando hablamos del proceso celular, del estrés oxidativo, esas drogas antes mencionadas, las frenan; pero la mejora en la calidad de vida y una mejor llegada a la muerte, se relaciona con los cambios de hábitos. Quitar calorías en nuestras comidas, elegir comer sano, tal vez no llegar al veganismo, pero sí buscar alimentos, por ejemplo orgánicos y realizar ejercicios, frenan mucho el proceso oxidativo en el cuerpo. **El punto es vivir bien, calidad en cuerpo y salud, más allá de cuándo llegue nuestra hora**”.



## MINI BIO

**DOCOR CIRUJANO**  
**ALBERTO PÉREZ MIRANDA**

- Médico egresado de la Universidad de Buenos Aires el 8 de junio de 1987.
- Especialista en Cirugía General, Ministerio de Salud y Acción Social de la República Argentina –MSASRA– 29 de marzo de 1994.
- Especialista en Cirugía Plástica y Reparadora, Ministerio de Salud y Acción Social de la República Argentina –MSASRA– 18 de mayo de 1998.
- Recertificación de la especialidad en cirugía plástica y reparadora –Asociación Médica Argentina–, Comité de Recertificación (CRAMA) y Sociedad Argentina de Cirugía Plástica, Estética y Reparadora – abril de 2006, actualizado en abril de 2012 y vigente al presente.

## +INFO





# REGALATE 72 HORAS...

POR **GRETTEL TAUBER**  
@greteltauber

**O**tra vez en contacto, mis queridos **QQ**. Me complace comprobar los progresos y me alegran los positivos cambios en la vida de muchos de mis lectores, gracias por escribirme, no se imaginan lo bien que me hizo recibir el cariño, que me hicieron llegar a través de las redes sociales, cuando me accidenté esquiando.

**Gracias, Gracias!!!**

Veo también que se sienten incentivados por la primavera... y cómo ayuda! Hay más ganas de salir, de pasear, de pensar en vacaciones.

Son varios los que me cuentan, que este año están planificando vacaciones distintas, animándose a abandonar la tediosa rutina, con grandes o pequeños presupuestos, eso es lo de menos.

Para todos los que no conocen la **Ciudad de Buenos Aires** (CABA) o hace mucho tiempo que no vienen, les quiero recordar que es la capital de todo el país, un destino hermoso para disfrutar con todos los sentidos.

Encontrarán aquí la **modernidad del siglo XXI** y también los **tradicionales palacios y edificios del siglo XIX**, que conviven en armonía, para darle a la ciudad ese aire mitad moderno y mitad nostálgico que la hace única en Latinoamérica.

Mi slogan de esta vez es:

**Regalate 72 horas, disfrutá  
Buenos Aires, Europcar te espera  
y te acompaña.**

Unas mini-vacaciones son ideales en esta época del año, principalmente para los que no disponen de mucho tiempo o un elevado presupuesto, para afrontar viajes de mayor envergadura.

Se animan a ser innovadores? Bueno, entonces comencemos ya.

Llegar a la ciudad en vuelos de cabotaje o en bus de larga distancia, está al alcance de la mayoría de mis lectores, pueden hacerlo en familia, en pareja, con la tía que tantos favores les hizo, o en plan amigüero. La cuestión es **romper la rutina**.

Al llegar, en todas las terminales se puede rentar un auto, por los dos o tres días de estadía, y les cuento que **Europcar** es mi empresa preferida porque es confiable, tiene ofertas especiales, muy ventajosas y una excelente atención al cliente, que hace que el viajero no se sienta solo en ningún momento ni en ninguna parte del mundo.



Cuenta con servicios y personal especializado en todos los aeropuertos y otras terminales además de oficinas céntricas.

Abordemos la Capital, que tiene todo, para **todas las edades y todos los gustos**.

Como en todas las grandes ciudades del mundo, cuenta con lujosos shoppings, modernos hoteles, parques y paseos de todos tipo, museos, monumentos, palacios e importantes edificios públicos, el tradicional **Obelisco**, autopistas y avenidas, el río más ancho del mundo y una fabulosa gastronomía.

Si realmente quieren conocer la metrópolis, deben conocer los **distintos barrios y su gente**.

La propuesta es infinita, pero para disfrutarla a pleno, debemos ser ordenados y planificar el paseo de acuerdo a las preferencias personales, a determinados lugares que pueden excluir y otros que los considerarán imperdibles. Hay paseos que hacen a la esencia misma de la ciudad, como por ejemplo conocer el **Teatro Colón**; la famosa **calle Corrientes y sus teatros**; el barrio de **San Telmo** y su espíritu vintage reflejado en sus ferias y tiendas; **Puerto Madero** y su modernidad; **Palermo** con sus parques y bares temáticos; **la Recova** y su gastronomía de primer nivel o la **Avenida 9 de Julio**. Si viajan fanáticos de Boca o River, no podrán regresar a casa sin haber conocido la **Bombonera** o el **Monumental** y, con un poco de suerte, ver algún ídolo entrenándose.

## TEATROS DE LA CIUDAD

El **Teatro Colón** es magnífico, todos los argentinos nos merecemos conocerlo. Para describirlo, necesitaría no un capítulo, un libro aparte; es uno de los cinco más bellos del mundo.

Hay **visitas guiadas todos los días**, por la mañana y la tarde, les recomiendo a los interesados que chequeen los horarios por internet; imperdible!

También encontrarán teatros y centros culturales de todo tipo, modernos como **El Coliseo**; tradicionales con excelentes espectáculos, principalmente en la **calle Corrientes**; complejos culturales como el **Teatro San Martín** y también más bohemios como los teatros vocacionales de Palermo con una cartelera para exigentes.

## LA PLAZA DE MAYO

La histórica **Plaza de Mayo** constituye un paseo en sí misma. Allí se desarrollo gran parte de la historia de los argentinos y está bordeada por la Casa de Gobierno conocida como la **Casa Rosada** por su color, el histórico **Cabildo**, cuna de la libertad y la imponente **Catedral de Buenos Aires** donde descansan los restos del padre de la patria, el General San Martín. Si pasean un día de semana recorran la calle **Florida** (Peatonal), es un poco caótica, pero eso hace a la idiosincracia de los porteños.





### UN REGALO PARA EL PALADAR

La **oferta gastronómica** está a la altura de las mejores ciudades del mundo.

Existen polos gastronómicos para todos los gustos, tanto en el centro como en los distintos barrios de la ciudad que al estar conectados por grandes avenidas, se pueden recorrer fácilmente en auto.

Imperdibles los **bares temáticos y restós de Palermo**, un dato, mis preferidos son los que están en el Hipódromo de Palermo, hay varios, todos dentro del mismo predio del hipódromo y cuentan con buen estacionamiento y seguridad como plus importantes.

Para los **amantes de la pizza, la calle Corrientes** es tradicional y tiene un sinfín de propuestas.

Algo para recordar... si conducen autos no pueden ingerir alcohol, son severas las multas para los infractores.

Es la hora del café, **en Buenos Aires a toda hora se toma café**, cuenta con infinidad de barcitos, grandes, pequeños, modernos o tradicionales, no se pueden ir de la ciudad sin haber tomado un café. Como curiosidad les cuento que es una de las ciudades del mundo donde se toma más café.



### LA BOCA

El inmortalizado barrio de La Boca por el tango "**Caminito**" es digno merecedor de una visita, les encantarán sus pintorescas callecitas, las vistosas viviendas pintadas de colores al estilo **Quinquela Martín** y el célebre caminito, los nostálgicos en su gloria, los más modernos, gozarán de un espectáculo aparte. También se puede visitar la **Usina de La Boca**, complejo cultural que ofrece variados espectáculos audiovisuales.

El broche de oro, **cenar con sabor a tango**, donde quizás no sólo disfrutan del show sino que además aprenden a bailarlo.



### EL RÍO DE LA PLATA

Un paseo a lo largo del río es muy interesante, comenzando por **Costanera Norte** donde encontrarán diversos restaurantes con muy buenas propuestas.

Les recomiendo una tarde/noche en la terraza de mi restaurant favorito **Gardiner**, deleitándose con un menu delicioso y exquisitos tragos. Mi preferido es Caipiroshka con maracuyá y frutillas... ojo! Tengan en cuenta que el must es "el volcán de dulce de leche".

En Buenos Aires hay tantas cosas más, hoteles de primer nivel, paseos de compras, casas de alta moda, galerías, regalerías, etc...

**Lo que busquen lo encontrarán aquí.**

No sean de los que esperan nuestro próximo número para decidirse, engánchense en éste.

Buenos Aires te espera y Europcar te pasea!!!!

*Gretel*

# “Puedo recorrer Argentina con Europcar”



moving *Julieta's* way

## Nº1

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

# Europcar

moving *your* way

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



BIO VISUAL

# SOL SCHILLER



## JUJUY | ARGENTINA. ADENTRARSE EN UN ROJO PROFUNDO

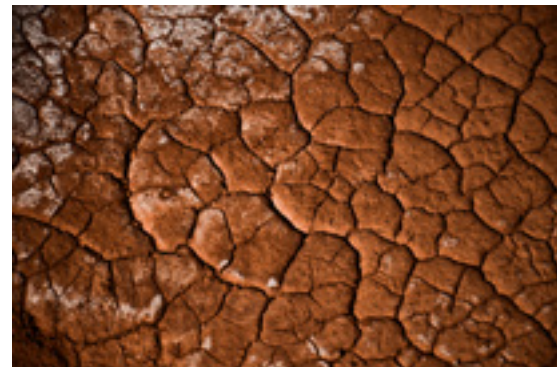
Salir a caminar con una cámara en la mano y con el pecho abierto por nuestro norte argentino es un regalo que hay que hacerse. La quebrada se encarga de facilitar los medios para viajar con poco pero volver con una profunda sensación de apertura en el alma. Me resuenan palabras como sencillez y respeto. Es que la mirada de los oriundos es tan cálida como los colores que los rodean y la armonía con la que viven con el entorno pareciera surgir del compas natural del centro de la tierra. La altura te deja sin señal en el celular así que no hay

excusas para predisponerse a ver esta tierra que te invita a recorrerla con calma. Tierra roja y profunda, tan ancestral como divina que vibra al compás de un mantra que invita a redescubrir que vivir ya es un viaje y que si tenemos el alma abierta, el pecho agradecido, el mundo nos va a devolver su mejor color, sólo hay que animarse a viajar abierto. En el norte todos te sonríen y no se necesita mucho dinero sino estar listo para devolver la sonrisa con el alma abierta y así los pelos se teñirán del color del norte, un rojo profundo, un rojo amor.

@solschillerfotos 







#### ► MINI-BIO

Después de estudiar teatro y actuar en el exterior, Sol Schiller se enamoró del aspecto fotográfico del teatro y del cine. No tardó en sentir atracción por las escenas del cotidiano creadas por gente común y fusionarlo con su encanto por la naturaleza. Estas escenas se tornaron

importantes temas en sus fotografías. Después de ver y comprender el poder que las imágenes tienen para retratar realidades ocultas y cambiar vidas, éstas se tornaron su mensaje y su tentativa personal de crear un mundo más amable, justo y comprensivo.



# 5 BOCADOS



## ARCOR + BAGÓ

¿Qué hacen juntos uno de los fabricantes de golosinas más grande de Sudamérica y uno de los laboratorios farmacéuticos más importantes de Argentina? Crean golosinas saludables. Se trata de "Simple Proteína y Energía", una barra de cereales especialmente recomendadas para adultos que realizan actividad física y necesitan una recuperación nutricional post entrenamiento, además aporta la proteína necesaria para mantener la masa muscular. También son ideales para quienes han reducido el consumo de carnes o lácteos. Están elaboradas con aminoácidos esenciales provenientes de la leche y de la soja.

Al sabor original de Crema de Maní lanzado en 2018, se le suman ahora otros sabores, Cookies & Cream y Cappuccino. Simple es la única barra del mercado complementada con fibra dietaria soluble que ayuda a un mejor funcionamiento del sistema digestivo. Además aportan capacidad saciadora, ideal como colación o complemento proteico.

## DULCE DE LECHE: PARA PECAR

¿Hay algo más argentino que el Dulce de Leche? Por eso La Serenísima acaba de crear nuevos sabores de este clásico argentino que es la debilidad de grandes y chicos por igual.

A los dulces de leche Tradicional, Clásico, Repostero y Ser, se suman ahora "Relleno para Chocotorta" y "Dulce de leche con chocolate Águila", dos bombas que tientan con sólo pensarlas, pero que a diferencia de otros productos similares, estos son **aptos para celíacos** y vienen en potes de 300 gr.

El Relleno para chocotorta es ideal para hacer la torta insignia de los argentinos y el dulce de leche con chocolate Águila, combina lo mejor de las dos especialidades.

De una u otra manera, una excelente oportunidad para "cucharear" mirando alguna serie de Netflix, aunque sea el permitido de la semana. 🍷



## AMOR POR LA MILANGA

María Eugenia Donatti, vegetariana desde hace 10 años ama cocinar. Abogada con 10 años de carrera tuvo un día un sacudón que le cambió la vida y la transformó en emprendedora: perdió su trabajo en una petrolera y quedó embarazada por segunda vez.

Ante la necesidad de cambiar nació Milanguita, una propuesta pensada para traer conciencia sobre una realidad, que comer sano, casero, rico y vegetariano no siempre es aburrido. Además de traer facilidad a la dieta diaria.

Hoy Milanguita ofrece milanesas de 7 sabores distintos: de lentejas, quinoa colorada, garbanzo, arroz y yamaní con batata, avena y zanahorai, aduki, quinoa blanca con ajo y berenjena ahumada y mix de vegetales. Todas ellas elaboradas con verduras frescas, legumbres secas y materia prima de primera calidad. María Eugenia las prepara ella misma como si le cocinara a sus hijitos. Los paquetes se fabrican en Martínez pero se pueden realizar pedidos a domicilio.

## CERVEZA ARGENTINA MULTIPREMIADA

"Gose Sandía Limada" no para de viajar por el mundo para presentarse en diferentes competencias y a donde va, es la vedette del encuentro.

En la competencia internacional Aro Rojo de México ganó como "Mejor cerveza" y "Best of Show", entre más de dos mil competidoras de todo el mundo. Ahora salió de nuevo de gira, a la 8ª edición de la Copa Cervezas de América, en Chile, en donde se llevó la Medalla de Oro en la categoría Fruit & Spice Beer, además de la Medalla de Plata como mejor cerveza Argentina.



Gose Sandía Limada es producida por Peñón del Águila, y su creador es Marcelo Roggio, bierrmaster de la firma cordobesa. Esta singular cerveza combina sal rosa del Himalaya, coriandro, cáscara de lima en la olla, sandía y jugo de lima.

Es una **cerveza fresca y de cuerpo ligero**, una bebida alegre ideal para acompañar las tardes primaverales. Se puede probar en todos los locales de Peñón del Águila del Argentina y en vinotecas especializadas se vende en latas de 473 CC. 🍷

## DOCKS CUMPLIÓ UN AÑO

Un antídoto contra la falta de viajes es visitar este bar temático que acaba de cumplir un año de vida y se posicionó como uno de los lugares trendy de la noche porteña. Está inspirado en los viejos puertos británicos de la década del '30 (época de la ley seca).

Desde el ingreso la propuesta es diferente. Es un espacio **speakeasy** (escondido), y se ubica detrás de una discreta puerta negra seguida de otra corrediza de metal, bien típica de los grandes barcos, barcos. En su interior hay mesas altas y bajas, boxes y un espacio VIP para eventos privados (hasta 30 personas) en el segundo piso.

El epicentro es un **faro iluminado** que contiene la bodega. Docks es otra de las creaciones de **The Hidden Group**, un equipo integrado por un cuarteto de jóvenes responsables de otras originales propuestas como son The Hole y J.W. Bradley. Tiene alta barra de coctelería de autor combinada con una propuesta de cocina nikkei. Ellos fueron quienes convocaron a **Santiago Elkin Moreno**, bartender ganador del Bacardí Legacy Cocktail Competition 2019, quien está a cargo de la barra de cócteles selectos. Al frente de la cocina está **Augusto Caballero**, chef especializado en cocina nikkei, con un fuerte acento en platos con productos frescos del mar. Ambos nombres, más la ambientación garantizan un viaje de sabores a través del mundo. ¿Dónde está ubicado? Para saberlo: 🍷





# DULCE ME GUSTA MÁS

POR **EQUIPO**  
@50sontour

Mi madre amaba el vino dulce. El vino de misa, decía. En aquella época amaba el Amaretto. Yo fui aprendiendo a disfrutar del sabor y del aroma y he de confesar que ando bien enamorada de los nuevos Rosé.

Hasta que probé el nuevo dulce natural de la bodega Valle La Puerta. Un riojano que seguro va a dar que hablar sobre todo en este verano.



La gran novedad de este año en materia de vinos, es el nuevo **vino blanco dulce natural** de la bodega **Valle de La Puerta**, una de las grandes representantes de la región del Valle de Famatina. Los días calurosos y secos y las noches frescas además del aire puro en el valle desértico crean el microclima esencial de esta uva que dio como resultado un vino especial. La



**escasez de lluvias** obliga a sacar agua de pozos cuya profundidad alcanza los **200 metros**. Tal vez por eso se sienta esa profusión de variedades con sabores únicos e intensos.

La Puerta Dulce posee un blend de **Moscatel-Torrontés** que trae lo mejor de cada cepa. Es una propuesta fresca que transporta a los paisajes naturales del valle, con las sierras Velazco y Famatina como telón de fondo. A lo largo de todo este año, la bodega fue presentando novedades hasta

completar la exquisita Colección Quinquela Martín, donde hay más de un protagonista. Al vino se suma el arte de las etiquetas.

El nuevo blanco dulce natural, se presenta como un vino aromático donde resaltan las notas de los azares, ruda y frutas tropicales como mango, ananá y durazno, estos entremezclados con notas cítricas de la lima y la mandarina y un toque de miel.

La perfecta fusión entre la Moscatel, cuya mayor virtud es su **gran poder aromático**, con la Torrontés, una cepa emblemática entre las blancas que se dan en Argentina, por sus **increíbles dotes florales**.

Con un tono amarillo pálido con reflejos acaramelados, el nuevo vino cosecha 2019 se propone como un ejemplar joven, equilibrado, que llega a la boca con un dulzor inconfundible y la acidez justa. Resaltan las notas frutales, de buen volumen y persistencia en boca.



## COLECCIÓN QUINQUELA MARTÍN

Es un homenaje a este increíble artista nacido en La Boca, Argentina. **Benito Quinquela Martín** logró destacar, como ningún otro, en aquel barrio que lo vio crecer y convertirse en uno de los grandes referentes del arte nacional.

“Los vinos de esta colección son tan expresivos como sus pinturas”, detalla **Andrew Noble**, Gerente comercial de la bodega, al presentar estos ejemplares que llevan en su etiqueta dos de las obras más conocidas de Quinquela Martín.

La primera, *A pleno sol*, **Blend Malbec-Bonarda 2017**: una fusión entre la uva tinta que en Argentina tiene su mejor expresión, y la **Bonarda**,

cepa emblemática de La Rioja. Este vino rojo intenso con reflejos violetas invita a sentir las notas a fruta madura como ciruela y cereza negra, con algo de vainilla y menta. En boca se presenta estructurado, carnoso, con taninos dulces, y una larga persistencia.

La segunda, *Motivo de Puerto*, **Blend Malbec-Cabernet Sauvignon 2017**: de una intensidad profunda denota aromas a café, confitura o mermelada de ciruela y fruta cocida, amalgamado con notas de especias como regaliz y canela con un dejo a vainilla y un toque de menta. Propone un entrada ligera en boca que lo transforma en un delicioso vino con cuerpo y taninos dulces.

## ▶ EN BICI

Esta bodega riojana puede recorrerse a pie o en bicicleta. Los caminos de tierra se distribuyen entre 4000 hectáreas de campo donde también se producen 1,5 millones de aceitunas que dan como resultado un excelente aceite de oliva.

Hay visitas guiadas donde además de conocer los distintos tipos de uvas y sus productos y probar diversas clases de aceitunas también se aprende sobre la historia de los pueblos originarios de la región, los diaguita, quienes la habitaron hace cientos de años.

El recorrido comienza en la entrada en donde se encuentra el punto de ventas. **Horarios:** de Lunes a Viernes a las 10am, 2pm y 4pm.



| **+INFO** 🌐



DESDE LA SEMILLA

# SABOR PARA LA SALUD

POR **ALICIA SANTAYA**  
@adasdas

**C**ultivar en forma orgánica significa que se tiene en cuenta el medio ambiente. Se fertiliza con productos que no dañen el eco sistema, que no sean de síntesis química, se protege los recursos naturales y se favorece la biodiversidad.

La importancia de una producción orgánica en la obtención de aceites esenciales para uso medicinal es lo más relevante, ya que las plantas aromáticas son purificadoras y absorben contaminantes.

En esta ocasión hablaremos de la **mostaza**, muy conocida como condimento y muy desconocida en sus propiedades medicinales.

La mostaza es una planta herbácea difundida en el mediterráneo. Sus semillas sirven para preparar el condimento del mismo nombre y de sabor algo picante. Existen unas 40 especies distintas de mostaza, de las cuales sólo tienen interés culinario y médico las denominadas mostaza blanca (*Sinapis alba*), la mostaza negra (*Sinapis nigra*) y la llamada mostaza salvaje (*Sinapis arvensis*).

El origen de esta planta es muy antiguo, más de **5500 años a.C.** Se dice que puede proceder de Afganistán o del este de China e India. Los sumerios, 3000 años a.C., hacían referencia a la mostaza.

El “grano de mostaza” ya aparece en la Biblia. Los griegos y los romanos empleaban los granos, reducidos a harina para **especiar** carnes y pescados y también eran conocidas por sus propiedades medicinales las **cataplasmas** con su polvo.

Además de darle un magnífico sabor a las comidas, la mostaza cuenta con múltiples propiedades que la convierten en un condimento aliado para la buena salud.

- Contiene **hierro** y **potasio** que contribuyen a que los músculos se mantengan sanos y estimula el tránsito de nutrientes
- Es baja en calorías, posee un alto porcentaje de **proteínas** que ayuda a reparar los tejidos y disminuir la sequedad de la piel
- Mejora afecciones de las **vías respiratorias**, como asma y bronquitis.
- Disminuye el **cansancio** muscular.
- Es rica en **vitamina A** y **sodio**, favoreciendo la digestión por promover la formación de jugos gástricos.
- Mejora la **circulación**.
- Es **antiinflamatoria**.

De estas propiedades se deduce por qué, además de su buen sabor, es usada en la gastronomía de distintas culturas, especialmente en la cocina hindú, francesa y alemana.

#### DE LAS SEMILLAS SE PUEDE EXTRAER:

1. El **aceite de mostaza** que se obtiene por un proceso de prensado de las semillas. Es utilizado en cocina, es rico en omega 3 y omega 6, lo que lo hace un poderoso antioxidante. Posee vitamina E
2. El **aceite esencial**, extraído por destilación por arrastre de vapor, siendo un aceite volátil con propiedades medicinales muy completas. Posee ácidos grasos como el oleico, linoleico y erucico, que son los responsables de las propiedades benéficas para el **mejoramiento de los tejidos y el cabello**. Su uso más conocido desde la antigüedad es para aliviar los síntomas de la artrosis y el reumatismo, por ser antiinflamatorio. El aceite esencial contiene un 92% de isotiocianato de alilo, compuesto responsable del sabor acre de la mostaza y de su poder **antifúngico** y **antibacteriano**.

Los beneficios de las semillas de mostaza y sus derivados, con tantos años de usos y resultados, que si bien poco difundido en América, es uno de los aceites esenciales más completos en sus aplicaciones. Por su alto grado de concentración, se usa en cantidades muy pequeñas (una o dos gotas) siempre acompañado por un aceite vehicular.



#### ► CÓMO RECONOCEMOS UN PRODUCTO ORGÁNICO?

Tiene que tener el sello de una **certificadora** (OIA, Food Safety, Argencer o Letis) y el sello de **Orgánico Argentino**, lo que le da trazabilidad al producto. Significa que toda la cadena productiva está controlada.





# 5 PASTILLAS

## ESQUÍES RECICLABLES



Es cierto que la temporada de esquí terminó en el Cono Sur pero la gente de **Nairoby** sigue trabajando en su exitosa startup, especializada en **tecnología para la fabricación de esquís y tablas de snowboard totalmente reciclables**. Por eso fue distinguida por la **Fundación Ellen McArthur** como **"Innovador emergente"**, y también se sumó al programa de la **Red Circular Economy (CE100)**, donde se reúnen las 100 compañías comprometidas con un nuevo modelo de producción, distribución y consumo.

Nairoby desarrolló una tecnología que permite fabricar tablas de snowboard y esquís sustentables personalizados a partir de un **compuesto especial termoplástico micro/nano reforzado**.

Además cuando el equipo llega al final de su vida útil puede **reintroducirse en el proceso productivo** que muele el material hasta llegar a obtener, nuevamente, la materia prima apta para fabricar nuevos equipamientos. 🌍



## OLIVANA "BIENESTAR ESENCIAL"



**Brindar bienestar** es el objetivo de Patricia y Sergio, un matrimonio de emprendedores profesionales que crearon esta marca de cremas para las manos y el cuerpo (libre de parabenos e hiper alérgicos), y una línea de aromatizadores para el hogar y para textiles.

Desde la materia prima hasta los envases, todo es cuidado al detalle y con muy buen gusto. Entre otros productos para sentirnos y oler mejor, hay cremas de ciruelas y de verbenas, con sutiles y frescos perfumes.

Aromatizadores ambientales de peonía y sándalo, té verde y neroli, pomelo rosado y maderas blancas, vainilla y praliné, son sólo algunas de las opciones, además de los Aromatizadores textiles. Tienen un Showroom en Palermo y también se puede comprar en: 🌍



## EXITOSO NEUMATÓN EN JUJUY

La ciudad capital del NOA fue sede de una exitosa **recolección de neumáticos fuera de uso (NFUs)** en el que se llegaron a acopiar 780 NFUs, gracias a la sinergia entre Geocycle, el Ministerio de Ambiente de la Provincia y el Municipio.

Esta cantidad considerable se suma a las **74 toneladas ya juntadas en toda la provincia**, lo que equivale a 1300 neumáticos de camión, y más de 7000 de autos y camionetas. Todo lo recolectado es destinado a la **Planta de Geocycle en Puesto Viejo**, donde se utiliza su poder calórico como fuente de energía alternativa para el proceso de producción de cemento, sin dejar ningún tipo de residuos ni cenizas. Esta iniciativa que también se ha realizado en Mendoza y Salta, demuestra una vez más que la unión hace la fuerza.

## ARCOR PREMIA LAS IDEAS INNOVADORAS

Bajo el lema "Ideas que nutren el futuro de la Innovación", fue la sexta edición del concurso, donde participaron 100 proyectos.

La ganadora fue Paula Bucci del CONICET, quien creó una golosina apta para diabéticos, rica en fibra y basada en cereal y un subproducto de la industria cervecera de bajo costo. La ganadora recibió \$200.000.-que utilizará para el desarrollo de esta barra de cereal con alto contenido de fibra insoluble y apta para individuos que padecen diabetes. También se entregó una Mención Especial al proyecto "Desarrollo de un producto panificado de perfil social y saludable", ideado por María Celina Malvazo, perteneciente a De la Nada Asociación Civil, en el que propone galletas con proteínas de alto valor biológico, fibra soluble, vitaminas y minerales, especialmente calcio y/o hierro, y vegetales enmascarados para lograr la aceptación de parte de los niños. La mención consiste en \$100.000 para el desarrollo del Proyecto.



## #JUNTOSALTETA 2019 BAJO LA NIEVE



Nada detiene a **LALCEC** y al **Chapelco Ski Resort**, menos aún cuando se trata de una acción comunitaria. Por eso la tormenta de viento y nieve no fue un impedimento para que la gente se reuniera y esquicara en caravana hasta el **Cerro Teta** (llamado así porque tiene la forma de un seno femenino), para formar allí un lazo humano. La campaña **#JuntosAlteta** que se realiza desde hace varios años, propone viralizar las fotos que se toman en esta aventura realizada a 2000 mts. de altura ubicado en San Martín de los Andes, en donde participan familias enteras, con el objetivo de **concientizar los controles médicos periódicos** como prevención al cáncer de mama. Convencidos que el mejor método para combatirlo es la detección precoz y así bajar la estadística actual: **1 de cada 8 mujeres en Argentina padece o padecerá esta enfermedad durante su vida.** 🌍



# TIPS PARA MEJORAR LO COTIDIANO

POR **DARDO AGUSTIN GUTIERREZ**  
@dardoagustingutierrez



Nuestro arquitecto de cabecera, Dardo Gutiérrez, nos propone dos temas de absoluta actualidad: cómo gastar menos energía en la casa y cómo combatir la humedad. Esto también es parte de elegir tener una vida sustentable.

**C**ómo gastar menos en nuestras casas? Pareciera que los aumentos en las tarifas de gas, luz y agua nos sacudieron a todos: nadie habla de otra cosa por estos días. Pero independientemente de esta situación, que sin dudas se corregirá, el observar los gastos que se producen en nuestras casas es algo que se puede incorporar como un hábito, logrando no sólo achicar el monto sino también colaborar con el cuidado del medio ambiente.

**En esta oportunidad hablaremos del GAS: un recurso no renovable, y que utilizamos mucho ya que se consume para cocinar y calefactonar.**

#### ALGUNOS TIPS PARA GASTAR MENOS EN GAS

- No calefactonar ambientes que no estemos usando.
- Mantener cerradas puertas y ventanas, y de noche también cortinas y persianas para evitar que se vaya el calor.
- Durante el día, aprovechar la luz del sol para calefactonar.
- Colocar burletes en puertas y ventanas.
- No ventilar la casa por más de 10 minutos, es un tiempo suficiente para renovar el aire.
- Regular la temperatura del termotanque a la mínima necesaria. No mezclar agua caliente y fría, ya que es anti económico.
- Elegir artefactos de alta eficiencia energética: de ser posible los de clase A.



- No utilizar el horno para calefactonar: gasta más gas que una estufa y además es peligroso ya que consume el oxígeno del ambiente.
- Tapar ollas y sartenes cuando cocinamos, y reducir la llama cuando se alcance el punto de hervor.
- Usar la hornalla adecuada: el fuego que sobresale por los laterales del recipiente no lo calienta, y además es peligroso.
- Priorizar el uso de olla a presión: consume un 50% menos que las ollas comunes.
- Calentar sólo la comida que se vaya a consumir.
- No abrir el horno innecesariamente al cocinar.
- Regular los termostatos (en los equipos que cuentan con ellos) a 20° durante el día y 17° durante la noche. Es una temperatura agradable para estar con un sweater o buzo cómodo.
- Evitar los baños de inmersión.
- Tomar duchas cortas. En lo posible que la flor de la ducha disperse bien el agua, para tener mejor rendimiento.
- No dejar correr innecesariamente el agua caliente: ni mientras se enjabonan los platos ni antes o después de ducharse o asearse.
- Si el termotanque está instalado fuera de la

#### **POR QUÉ DEBEMOS ELIMINAR EL EXCESO DE HUMEDAD EN NUESTRAS CASAS?**

En primer lugar debido a que la formación de moho produce un aspecto desagradable a la vista. Para evitar el deterioro de los materiales (pintura, revoques, madera, metales, cortinados, etc.) Porque se necesita de mayor cantidad de energía para calefactonar un ambiente húmedo que uno seco, por ende se encarece el costo de mantenimiento de la vivienda. Quizás lo más importante, debido a los problemas de salud que nos puede provocar: problemas respiratorios (asma, sinusitis, bronquitis. Especialmente los recién nacidos son más propensos a sufrir trastornos respiratorios), dolor en los huesos en las personas con enfermedades reumáticas, malestar, escalofríos, cansancio, pies fríos, dolor de cabeza, problemas en el aparato circulatorio, problemas de visión, en la piel, en el sistema reproductivo, etc.





vivienda, es importante que esté aislado térmicamente para que no pierda calor. De igual manera con las cañerías de agua caliente que circulan por el exterior.

- Siempre que sea posible, mantener apagado el piloto de los artefactos de gas que no se utilicen: consume más de lo que parece.

- Nunca obstruir las rejillas reglamentarias ni las salidas de gas, ya que puede ser peligroso para las personas y animales.

- Contar con aberturas de buena calidad (idealmente de PVC), y en lo posible con doble vidriado hermético (DVH).

- Instalar un calefón solar: no son mucho más caros que los termotanques a gas, su instalación es sencilla, y dispondremos de agua caliente prácticamente gratuita de por vida.

- Realizar la vivienda con diseño bioclimático:

esto significa que esté bien orientada hacia los rayos solares, que esté protegida de los vientos fríos y que las paredes sean bien aisladas, entre otros aspectos.

### ¿QUÉ PASA CUANDO HAY HUMEDAD EN TU CASA?

A todos nos pasó alguna vez: consciente o inconscientemente nos “chocamos” con la humedad.

A muchas chicas (y hombres que cuidan su estética también) la humedad ambiente en determinados días les pone los pelos de punta, literalmente.

Pero sin dudas los que no se olvidarán son quienes hayan notado la aparición de manchas en las paredes, de pintura englobada, muebles de madera hinchados y hasta un moho que cobra vida y se reproduce cual conejos.

Lo primero que debemos saber es que existen diferentes tipos de humedad:

- **Humedad relativa:** es la cantidad de vapor de agua que contiene el aire, con respecto al máximo que puede contener.

- **Humedad específica:** es la cantidad de gramos de humedad por kg de aire seco.

- **Humedad absoluta:** es la cantidad de gramos de humedad por m<sup>3</sup> de aire seco.

La humedad relativa es la que produce (al llegar al 100%), la condensación en espejos, vidrios y otras superficies frías. Se mide con un higrómetro.

La humedad específica y la absoluta, en cambio,



sirven para detectar la cantidad de humedad en la madera, paredes, papel, textiles, cereales, etc., y se mide con medidores de humedad.

### ¿Cómo aparece la humedad?

- **Humedad por condensación:**

Se produce cuando el aire húmedo choca con una superficie fría. Es típica en ventanas, paredes, pisos y techos, y provocan manchas circulares que se van expandiendo. Es más probable que aparezcan en rincones y sitios con poca ventilación (como interior de placares), pero también en muros que dan al sur, sobre todo si tienen deficiente aislación térmica.

### ¿Cómo erradicarla?

- Es muy importante la ventilación del lugar, ya que de esa manera el aire que ingresa desplaza al aire existente, cargado de humedad. Lo ideal es abrir ventanas que estén en paredes opuestas, lo que se denomina ventilación cruzada.

- Aislar térmicamente la vivienda: las paredes y techos deben llevar aislante en su cara exterior, para evitar el choque del vapor con un material frío. Puede hacerse con telgopor, doble muro, lana de vidrio, poliestireno, etc.

- Es conveniente que las aberturas sean de PVC o madera. En caso de ser de aluminio, que cuenten con rotura de puente térmico.



### +INFO

**DARDO AGUSTÍN GUTIÉRREZ**

- Arquitectura ecológica

- Maestro en The Art of Living

- Estudió Arquitectura en UNLP Argentina

- Estudió en American Institute of Vastu



- Optar por doble vidriado hermético (DVH) para todas las aberturas.

- Al cocinar, mantener las ollas tapadas, y ventilar el ambiente abriendo ventanas o utilizando extractor de aire.

- Mientras cocinamos o nos bañamos, mantener las puertas de la cocina y baño cerradas, para que la humedad no se disperse al resto de los ambientes.

- En placares, colocar rejillas de ventilación en su interior, que abran a un lugar exterior.

- No secar la ropa en el interior de la vivienda.

- Tener presente que a mayor cantidad de personas habrá más vapor en el aire debido a la respiración. También aumentan la cantidad las plantas y mascotas.

- Puede colocarse un deshumidificador, para extraer la humedad excesiva del aire.

- No utilizar calefactores a gas sin salida al exterior, ya que el gas butano de la combustión agrega más vapor al ambiente.

- Tomar duchas cortas.

- **Humedad por capilaridad:**

Se produce en las paredes de planta baja y sótanos debido a la mala impermeabilización de las paredes, que en consecuencia permite que la humedad del suelo ascienda a través de ellas.

Produce manchas continuas ascendentes, a veces provocando el desprendimiento de la pintura, eflorencias salinas y hasta daños en los revoques.

- **¿Cómo erradicarla?**

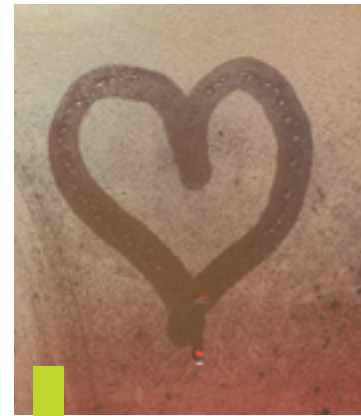
“Cortar” la pared y volver a realizar el cajón hidrófugo. Inyectar silicona, formando una capa aislante. Invertir el campo eléctrico del muro mediante un cable de cobre con puesta a tierra, para que el agua baje en vez de subir.

- **Humedad por filtración:**

Se produce por diferentes motivos, como ser goteras en el techo, pérdidas en cañerías, fisuras del azotado hidrófugo en los muros al exterior, etc.

Se manifiesta en forma de manchas puntuales, en el sitio de la falla.

Para erradicarla se debe identificar su origen, generalmente debido a errores constructivos.



Muchos recordamos cuando éramos niños y “dibujábamos” con el dedo en las ventanas.

Los deshumidificadores mejoran la calidad del aire en el interior de los hogares.









• **Área individual.** Con un programa de inducción eficiente, con designación de tareas y líneas de acción bien determinadas; apoyando en situaciones críticas con acciones terapéuticas que apoyen en caso necesario.

#### ¿QUÉ PUEDE HACER UN COLABORADOR PARA EVITAR EL SÍNDROME BURNOUT?

Con amplia experiencia en el manejo de estrés postraumático y manejo de crisis, **María Guadalupe Álvarez** sugiere que los colaboradores deben de ser orientados por sus área de Recursos Humanos a través de jornadas de salud, y encuestas de clima laboral a reconocer la necesidad de tener "Alimentación, sueño, descanso, hacer ejercicio, hacer meditación, algo que le permita elevar su espíritu y le ayude a desconectarse y que le ayude a tener conciencia de esta necesidad, de tener un balance entre su vida y el trabajo".

Asimismo las empresas pueden aplicar estrategias de **Wellness**, llevando clases de yoga, de baile, estableciendo jornadas con actividades recreativas, organizando una carrera", de manera que los integrantes se sientan apreciados y valorados en sus áreas de trabajo.

**Como líderes somos responsables de generar ambientes más cerebros amigables** donde promovamos que nuestros colaboradores cuiden su cuerpo y su mente, donde haya apertura para la retroalimentación, donde existan espacios que promuevan la creatividad, la convivencia y la innovación, donde agradezcamos públicamente las contribuciones de nuestros equipos y celebremos los pequeños y grandes logros obtenidos, pero sobre todo donde nosotros seamos un ejemplo y un modelo a seguir.



Los tiempos han cambiado y por eso mismo es un gran momento de ocuparnos más de nuestro bienestar y el de nuestros colaboradores.



# 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.

16.12.2018 | 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](http://WWW.DAILYWEB.COM.AR)



@hsmdaily



/dailywebmuro



@daily\_travelling\_news



SANAR POR DENTRO

# ATAQUES DE PÁNICO

POR **MARIANA VARGAS**

¿Cuántas veces te cruzaste con un familiar, amigo, vecino que te cuenta acerca de una serie de síntomas o padecimientos físicos, pero que no pueden encontrar el motivo que los causa?



**D**olor en el pecho, sensación de ahogo, estreñimiento en la garganta, sudoración fría, sensación de muerte. Son algunas de las descripciones que suelen realizar aquellas personas que padecen ataques de pánico y que luego de un amplio recorrido por los diferentes espacios médicos, realizando toda una serie de estudios clínicos, no encuentran nada orgánico. Por lo tanto, sólo queda analizar el factor emocional. Los ataques de pánico tienen esa peculiaridad de personificarse con síntomas físicos reales que incluso en muchas personas se los confunde con afecciones cardíacas.

Su descripción fenoménica presenta la aparición inesperada y recurrente de ataques de miedo pavoroso o terror, que en algunos casos pueden alternarse con períodos de intercrisis donde emerge únicamente un cuadro de angustia anticipatoria leve. El diagnóstico diferencial verifica que no responde a una enfermedad orgánica, ni se debe a factores tóxicos o de abstinencia de sustancias. No responde tampoco a situaciones específicas ni a una amenaza de peligro real. Los ataques se acompañan tanto por síntomas somáticos que afectan especialmente el ritmo cardíaco y respiratorio, como por síntomas cognitivos tales como el miedo a morir, a perder el control o volverse loco.

La psiquiatría engloba a los ataques de pánico dentro de los trastornos de ansiedad, realizando una descripción de los síntomas sin ocuparse de

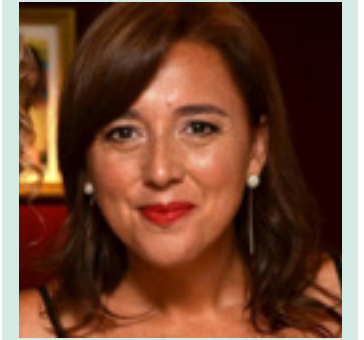
la etiología o la etiopatogenia. Desde una mirada psicoanalítica, nuestro campo de desarrollo se enfoca en éste fenómeno como aquello que atañe al sujeto, al sujeto del inconsciente, es decir, se aborda la problemática de la subjetividad puesta en juego en este tipo de trastornos.

La interconsulta con psiquiatría es elemental en el inicio de la enfermedad, el psiquiatra es quien controla y organiza el tratamiento medicamentoso. Mientras que por su parte es el psicólogo quien dirige el tratamiento terapéutico.

M. llega a mi consultorio derivada por una colega médica. Cuenta: “me mandaron al psicólogo, dicen que lo mío es emocional, no sé, yo siento que me muero”. Su relato es pausado, tranquilo, detallado, me explica cómo comenzaron sus ataques de pánico: “Me estaba por subir al avión para ir a visitar a mis padres, viven en Bariloche, sentía un malestar extraño, no pude dormir la noche anterior, sentía mucha ansiedad. Cuando ya estaba arriba del avión me empezaron a sudar las manos, se me aceleró el corazón y no podía respirar. Empecé a gritar que me bajen, no podía viajar así, sentía que me estaba pasando algo malo, que me moría.”

Pánico, terror que se presentifican dejando sin palabras al sujeto que lo padece. Es todo un recorrido en análisis encontrar esas palabras que devuelvan la calma y permitan dar lugar a las sensaciones de angustia que llevan a ese estado de pánico.

Luego de algunos meses de tratamiento M. ya



## + INFO

**LIC. MARIANA VARGAS**  
MN: 24.315

- Licenciada en Psicología.
- Psicoanalista.
- Egresada de la Universidad de Buenos Aires.
- Realizó su práctica clínica en el Hospital General de Agudos Dr. Teodoro Álvarez.
- Actualmente trabaja en su consultorio privado.
- Se desempeña como colaboradora de Letra Viva Editorial.

no padece ataques de pánico, seguramente por haber podido descubrir los verdaderos motivos por los cuales no quería realizar ese viaje, motivos anudados a su historia familiar, a su infancia, a la relación con sus padres. Hoy recuerda el inicio de sus ataques con risas. Se la escucha aliviada, portando un saber que le da posibilidades, posibilidades de seguir encontrando sentidos a su sufrimiento, pero por sobre todo, dándole posibilidades de poder realizar todos los viajes que quiera.



# ADN

## LA ECUACIÓN PERFECTA

POR **GUILLE GÓMEZ ROMERO**  
@guillegomezromero

Se realizó en Azul una nueva edición de Arte de Noche (ADN). Se trata de un circuito de propuestas artísticas que se vinculan en red para ofrecer una noche de arte y encuentro.

**C**uatro veces al año en la ciudad de Azul, ubicada en el centro geográfico de la Provincia de Buenos Aires, se realiza **Arte de Noche (ADN)**. Un movimiento artístico que comenzó en el año 2018, creado y dirigido por una artista radicada hace varios años en la ciudad. Ella es **Pato Valentín**, quien explica *"Somos un conjunto de personas interesadas en la cultura que nos hemos agrupado con el propósito de accionar y visibilizar el arte que Azul ofrece"*.

Así ADN se logra a través de la construcción colectiva con la participación de los propios habitantes que deseen involucrarse, algunos abren sus espacios, otros exponen sus obras y siempre el público, actor fundamental, sin el cual toda esta movida no existiría.



ADN es como un milagro pues cada edición crece más y se vuelve más interesante (abren nuevos espacios y más artistas exponen sus obras), aún sin ningún apoyo financiero oficial. Para lograr financiación, el mismo grupo organizador ha creado diferentes objetos para vender y de esta manera garantizar la continuidad. *"La comunidad puede convertirse en mecenas colaborando con pequeños aportes"*, explica su creadora.

Los pequeños aportes a los que se refiere Valentín son bellos pañuelos de seda estampados con obras de los artistas, libretas y lápices-semilla, esos que luego de usarlos y cuando ya están chiquitos de tanto sacarle punta, se plantan en la tierra para que surja una nueva planta. Los objetos se pueden comprar en puestos el mismo día que se realiza ADN, o en cualquier momento en Endorfina, un local de diseño ubicado en **Av. Presidente Perón 815, de la ciudad de Azul**.

En la última edición (ADN Primavera) a fines de septiembre, **abrieron 21 espacios** diseminados por toda la ciudad. Entre los que había centros tradicionalistas y culturales, cafés, bares, casas de té, museos, escuelas, y estudios de arte, entre muchos otros sitios. En algunos de ellos también se podía escuchar alguna banda de música, participar de una instalación, disfrutar de los artistas haciendo piruetas colgados de telas en un galpón de chapa vecino a la estación de ferrocarril, o comer algo rico, la gastronomía también forma parte de este interesante circuito.



**"Cada edición es un desafío. Desde los lugares que abren sus puertas hasta los expositores. Cada edición es única, porque los artistas casi no se repiten", explica Valentín.**

Con zapatillas cómodas y mapa en mano (que se puede conseguir en forma gratuita en cualquiera de los sitios involucrados), uno puede comenzar el recorrido. Los espacios participantes tienen un sticker que los identifica. El ADN Primavera fue genial, con el clima cálido acariciando la piel mientras se recorrían las diferentes propuestas. Lo más interesante es que cada persona tiene total libertad de entrar, mirar, preguntar, pensar, fotografiar, disfrutar, compartir y si le gusta, consumir y comprar... De esta manera se benefician todos los eslabones de la cadena, los artistas que encuentran la posibilidad de mostrar y ofrecer sus producciones, los comercios e instituciones reciben nuevos públicos (potenciales consumidores), el público que disfruta del placer estético y del encuentro, y la ciudad toda que se mueve en torno a esta movida. Por todo esto ADN es una Ecuación Perfecta.

*Cualquier sitio puede convertirse en sala de exposiciones con diferentes propuestas*





# UN CULTO AL RELAX

POR **TERESITA VAN STRATE**  
@tvsasesoriastecnicas

**H**ola!! A manera de presentación les diré que soy una **Baby Boomer** (nacida entre los años 40 y 60) seguramente como muchos de ustedes, que según los sociólogos y antropólogos pertenecemos a esa generación que vino al mundo después de la Segunda Guerra y que aprendimos a disfrutar de los **beneficios de vivir en paz**, de saber que tenemos derechos a descansar como también nos asiste el derecho a trabajar y, por lo tanto, **podemos disfrutar sin culpas de unas vacaciones**, cosa que a nuestros padres les parecía extraño y que para nuestros hijos es algo totalmente natural.

Somos los que vivimos el éxodo del campo a la ciudad en busca de mejores oportunidades, por lo tanto llevamos con nosotros esa necesidad innata de detenernos a contemplar la naturaleza y de hacer una pausa para **"Vivir"**, cosa que a veces parece que se les olvida a los más jóvenes.

Con el tiempo, y a esta altura, también aprendimos que esas vacaciones no necesariamente deben ser para aplicar la misma energía y ritmo del trabajo en la diversión, tratando de visitar todo lo que sea posible, comer cuanto se nos antoje y trasnochar como nunca, sino que podemos disfrutar más convirtiendo nuestro tiempo de ocio en **"Ocio productivo"**, e

invertir nuestros momentos de descanso en lograr **hábitos de vida más saludables** y visitar sitios como termas y spas; no porque sean "reductos de viejos" sino porque son la mejor manera de mantenernos más jóvenes!

Además tengo una profesión que adoro, soy **Licenciada en Turismo**. Desde hace unos 20 años he descubierto que el Turismo de Salud y Bienestar no sólo se ha convertido en mi pasión, sino también que es una poderosa herramienta de trabajo, un medio de desarrollo local y una vía de distribución de la riqueza. Un eje entre ciudades importantes con habitantes muy acelerados, necesitados de bajar sus niveles de stress, y la calma de las pequeñas poblaciones que, enmarcadas por paisajes excepcionales, cuentan con los beneficios de los recursos naturales aliados de la salud y el bienestar. Ahí aparecen las aguas minerales y minero medicinales, las aguas de mar y lagos salinos, los fangos, las algas, el clima y el sol, que usados correctamente serán nuestros mejores cómplices para mantenernos sanos.

Contarles sobre estos lugares, darles tips para aprovecharlos mejor, compartirles anécdotas de momentos vividos y, por qué no, pasarles datos de promociones y ofertas con las que Ustedes puedan beneficiarse, será la excusa para mantener esta columna con la que pretendemos que la edad sea un **"accidente cronológico"** en nuestro documento y no una barrera que nos impida disfrutar plenamente del día que nos toca vivir!

Recorreremos virtualmente termas y spas de nuestro país y del exterior, responderemos a las consultas que quieran hacernos y les compartiremos las novedades que creamos puedan ser de vuestro interés! Nos acompañan? ✉



Brisa Termal Spa RH



Aguadita



Termales Baldi CR

Propiedades Agua Termal  
Hotel Manoa CR

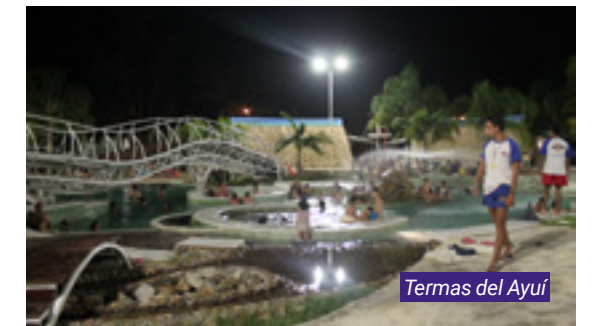
Villa de Copahue



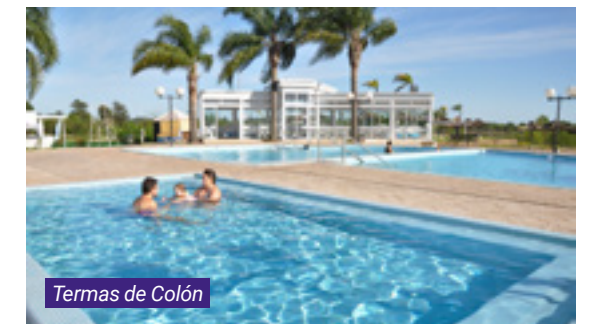
Termas de Carhué



Copahue - Neuquén



Termas del Ayuí



Termas de Colón



# ORGANICO



# BYNA!

NATURALMENTE ALIMENTOS

@naturalmentealimentos

# AFRICA



PREMIER TOURIST & MARKETING REPS

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



AI AFRICA TRAVEL



PLACERES TERRENALES

—FESTIVAL DE PLACERES—

# SEXPOEROTICA 2019

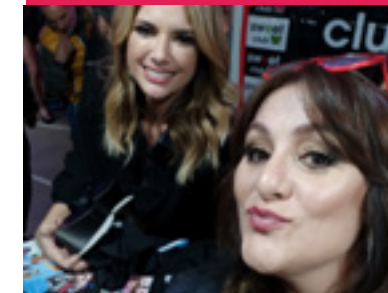
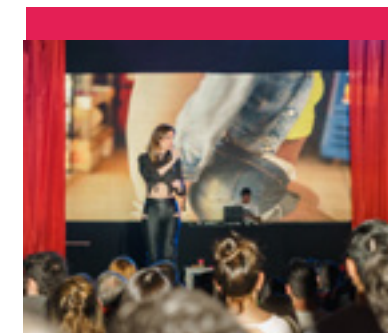
POR **VERÓNICA PACIULLO** @sensualissimaonline  
FOTOS **FEDERICO PINTOS** @federicopintosph

Siempre digo que la "Sexpo" es una experiencia para vivirla, no alcanza con que te la cuenten, pero haré lo posible por transmitirles mi experiencia y quizás tentarlos para que el próximo año ustedes también estén allí.

**E**l 13 y 14 de Septiembre se realizó la **14° edición de la "Sexpoerótica, el festival de placeres"** en Quality Espacio en la ciudad de Córdoba Capital, una celebración con más de **150 artistas nacionales e internacionales**, sexólogos, humoristas, juegos, food trucks, 3 escenarios temáticos, charlas temáticas, teatro, sector exclusivo SW, Speed Dating, Circo Perverso, Djs, Boulevard erótico, kermés, fotografías, concursos y 60 shows en vivo.

La conducción del evento estuvo a cargo de **La Tía Show** un personaje típico de la Sexpo y el periodista de espectáculos cordobés **Pablo Layus**.

Entre los artistas invitados más reconocidos se destacó la sexóloga **Alessandra Rampolla** junto a **Estelita (Jey Mammon)** los más esperados presentaron su show de humor y sexo que hicieron estallar al público; **Paola Kullock** asesora en juegos eróticos siempre presente en la Sexpo; **Joe Fernandez**, el astrólogo gurú con su stand up "Cómo hace el amor cada signo"; y la **Lic. Cecilia Ce** quien habló de fricción y fantasía, dos ejes para entender cómo funcionamos en la cama, lo que suma y lo que resta para conectar mente y cuerpo con el erotismo y el placer. La sexóloga que está haciendo furor desde su cuenta de instagram está publicando su primer libro que







sale a partir del 1 de octubre **"Sexo ATR"** editado por Editorial Planeta y su agenda incluye charlas Bear & Sex en bares y teatros de Buenos Aires e interior hasta la participación en el próximo Tedx Río de la Plata que se realizará en Rosario.

Me sorprendió la sección **¡Citas Rápidas!** para conocer de manera divertida, discreta y segura a personas solteras que buscan una relación duradera, de amistad o solo una noche. Diez citas de dos minutos cada una, debo confesar que me atreví a entrar charlé con una chica para ver de que se trataba y salí en 2 minutos porque no estaba con intenciones de levante.

Otras propuestas a destacar fueron el teatro erótico con la obra **"Caperucito en tiempos de Grinder"** una versión gay friendly del cuento clásico, una propuesta divertida tierna y movilizante que incluye una jugada escena de desnudo.

El sector exclusivo para parejas a cargo de Swingers Date Club donde los que desean hacer contactos, tomar un trago en la barra o bailar con otras parejas encuentran su lugar ideal.

El **Club Burlesque** dio un show maravilloso de canto baile y glamour, mujeres reales sensuales y eróticas que disfrutaban su sensualidad y te transportan a otra época, la belle époque.



### ► CHARLAS TEMÁTICAS

Son conferencias, debates, intercambio de opiniones, clases presentaciones de libros eróticos, exposiciones.

Es un espacio y punto de encuentro donde podés aprender y disfrutar sobre todo lo que gira al mundo del sexo y del erotismo de forma más íntima.

Entre las más destacadas me encantó aprender sobre Neurosexo a cargo de la sex coach Maribel Suarez y participar con Las reinas del tuppersex a cargo de Carla Borda Bossana, Katy Aristegui y quien les escribe Verónica Paciullo.

El Sector exclusivo **BDSM Lust** con más de 30 artistas en escena, demostraciones de shibari, bondage y spank en elementos como potros, cruces y jaula todo un mundo nuevo para explorar, también dieron charlas sobre la actividad para quienes quieran iniciarse o informarse sobre el tema.

**Prostíbulo Poético**, una propuesta donde entrás con los ojos tapados y te tenés que entregar a la experiencia, no es una obra de teatro, es una cita que celebra los placeres sexuales, el poder del éxtasis, la estimulación de los sentidos, sin distinción de géneros.

### PINTORES SEX

Trabajaron con "modelos en vivo". La fantasía y el arte de posar, incita a que la imaginación vuele alto y a que las fantasías cabalguen a rienda suelta.

### PREVENCIÓN DE HIV

Se realizaron pruebas express de HIV en forma gratuita con un simple pinchazo en el dedo y se brindó información sobre la prevención de las enfermedades de transmisión sexual con entregas de preservativos sin cargo.



### BOULEVARD ERÓTICO

Expositores y stands de emprendedores y sex-shops no solo de Córdoba sino también de Buenos Aires que reúnen todos los elementos que intervienen de una u otra manera en el negocio del erotismo y hace de la Sexpoerótica el punto de encuentro para presentar nuevos productos y artículos.

Mis preferidos: **Afrodita** con todo la nueva colección en lycra vinilizada; **SweetClub** a cargo de los RRPP más sexies del club swingers de Buenos Aires; **Rouxurie** lencería de autor con sus diseños elegantes y vanguardistas, ponzonas de metal y strass; **Rincones curiosos de Córdoba** presentando su libro Tour erótico Córdoba; Koa diseños con sus soñados sillones ergonómicos y sensuales para tener en tu cuarto o negocio de belleza.

También se pudo disfrutar de pastelería erótica con delicias en chocolate afrodisíaco, muffins y bombones con formas de penes y vulvas que daban ganas de comerlas, yo probé uno y doy fe que se deshacían en la boca de ricos!!!





## ► COMO LLEGUÉ A LA SEXPOERÓTICA

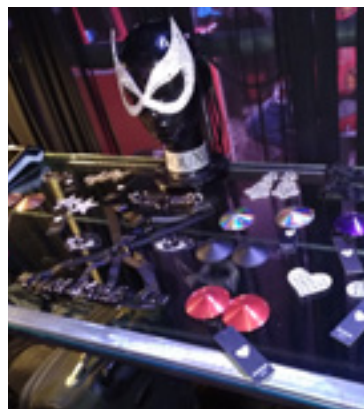
Hace 11 años hice mi primer reunión "tuppersex". Es una reunión entre amigas donde una consultora puso sobre la mesa del living una cantidad de productos eróticos desde cosmética hasta sex toys e iba explicando paso a paso para que servía cada cosa, como aplicarla y de que manera reavivar la pasión en la pareja.

Desde ese momento (nunca antes había entrado a un sex shop ni usado un sex toy o lubricante) supe que quería tener todo eso para llevarlo a mi intimidad.

Ese fue un camino de ida, comencé con un perfume con feromonas, un gel saborizado de chocolate efecto calor y con un catálogo en mano le empecé a ofrecer a mis amigas y mamis del cole de mis hijos.

Hice muchísimas reuniones y despedidas de solteras, asistí a eventos, ferias, charlas, capacitaciones, pero la Sexpoerótica es como la frutilla del postre, es como un viaje a Disney.

Este año junto a dos colegas y amigas Carla de La Juguetería de Carla @ y Katy @ dimos una charla, "Las reinas del tuppersex", las dos noches del evento a sala llena, fue todo un éxito!!! Mi misión como comunicadora y especialista en temas de sexualidad es difundir estos eventos donde el sexo ya no es tabú, donde se respeta la diversidad y se celebra el sexo como parte de la energía creativa de la vida.



El stand **Virtual Sex** donde se podían ver videos porno con visores de realidad virtual lo cual hace la experiencia más vivida y excitante.

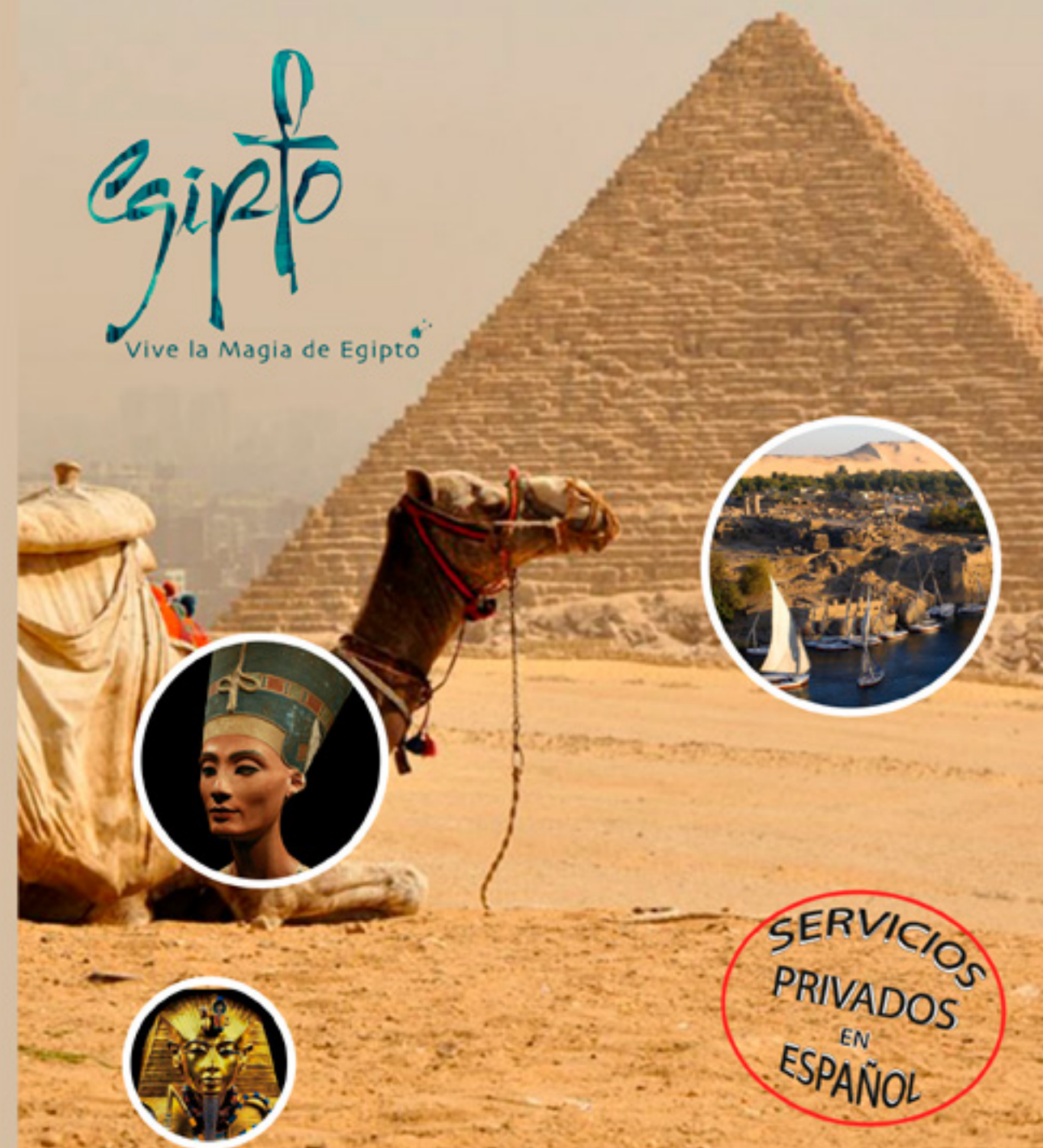
Shows de strippers, pole dance, twerking, juegos de petting y shibari sobre el escenario elevaron la temperatura durante toda la noche.

En el **2020** se festejarán los 15 años de la Sexpo erótica más grande del país y hablamos con su organizador **Christian Sassi**, quien nos contó que van a tirar la casa por la ventana ya que serán 3 jornadas, 3 noches inolvidables!!!!

Este año se vendieron más de **12mil entradas**, tal fué el éxito que se suspendió la venta online por exceder la capacidad del espacio, que cuenta con 2 sectores con escenarios cubiertos, un patio con food trucks la radio **Gamba Online** @ y varias barras de tragos.

Cabe destacar que el lugar cuenta con un **sector de alojamiento tipo apart hotel donde se alojan los artistas y bailarines**, la última madrugada tuve la oportunidad de descansar allí antes de partir al aeropuerto y me encantó, sin dudas la Sexpoerótica colmó mis expectativas y el próximo año estaremos una vez más disfrutando y participando en esta fiesta de placeres.

Egipto  
Vive la Magia de Egipto



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





ME GUSTA

LA MODA AL ESTILO

# DIOR

—  
POR **SUSANA MILANO**  
@@susanamilano

**M**i viaje a Dallas tuvo justo lo que necesitaba. Una de las ciudades más atractivas y modernas de Estados Unidos, una ciudad que sorprende, un destino ideal para todo tipo de viajeros por su cultura, deportes, gastronomía, historia, compras, museos.

Y como un buen viaje merece algo especial, éste lo tuvo, mientras el mundo de la moda me vuelve un poco loca como Mujer, Feminista y Fashionista, fue un soplo de inspiración y asombro descubrir "**Dior: de París al mundo**", no pude evitar perderme en el arte y la pasión que significa la moda para mi, una travesía de ensueño.

La muestra se extendió desde el **19 de mayo hasta 1 de septiembre**, casi 200 vestidos de alta costura, así como accesorios, fotos, bocetos y material de archivo que describe al fundador y destaca el trabajo de los directores artísticos posteriores. También celebró la amistad de toda la vida de Christian Dior y el magnate de los grandes almacenes de Dallas, **Stanley Marcus**. Un dato curioso: Dallas fue la primera ciudad en Estados Unidos que Dior visitó y Stanley Marcus, el dueño de Neiman Marcus, fue el que influyó en esa decisión, ya que eran muy amigos y fue para recibir el Premio por su contribución a la moda.

"*Para llegar a Dallas, Texas, tuve que cruzar el océano y entrar en el Nuevo Mundo*", escribió Christian Dior, recordando su primera visita.

Antes de ser diseñador de moda, Christian Dior era Galerista de Arte, su ojo para el diseño comenzó como su ojo para el arte, se convirtió en un famoso modisto, **generó una revolución en París y en todo el mundo** después de la Segunda Guerra Mundial. Dior creó la alta costura expresando la feminidad moderna, **despojándose por completo de la silueta masculina** que se había establecido durante la guerra, ha buscado inspiración en el arte, una retrospectiva de éxito que incluye más de 70 Años del legado de la **Casa de Dior**.

## MODA Y ARTE: EL COMBO PERFECTO

Haciendo un poco de historia, Dior nació en Normandía en **1905** en una familia adinerada, que se mudó a París cuando tenía 5 años. Como muchos diseñadores de moda, Dior era un joven

sensible, siempre fascinado con las artes. No le interesaba seguir los pasos de su padre industrialista. Aunque asistió a la famosa sucursal universitaria francesa **Sciences Po** (ciencia política), persuadió a su escéptico padre para que financiara una galería de arte en París en la calle más famosa del comercio de arte en los años posteriores a la Primera Guerra Mundial, la **Rue la Boetie** en el prestigioso Distrito 8.

Allí, Dior cultivó relaciones con los grandes artistas y se convirtió en uno de un pequeño grupo de comerciantes que ayudaron en las carreras de artistas como Pablo Picasso, Augusto Giacometti y, en particular, los **surrealistas**.

Afortunada de poder vivir esta experiencia con mis propios ojos recorrí impactada la exposición que abarcó 12,000 pies cuadrados y se dividió en 11 secciones.

**Lilian Michel** del DMA, fue quien me informó que sin lugar a dudas "**Dior, De París al Mundo**"



Christian Dior colocando una tela sobre la modelo Svlvie. 1948.







fue una de las instalaciones más ambiciosas y, sin dudas, la más costosa, en la historia del museo, por sus materiales de alta tecnología, extensos andamios, paredes espejadas, pisos dorados, maniqués, iluminación e instalaciones complejas de dibujos, fotografías, joyas, sombreros, mini vestidos, etc. Para armarla se demoraron mucho más que en otras instalaciones típicas de pinturas o esculturas.

Uno de los momentos más impresionantes fue encontrarme en la **Sala de Muselinas**, una pared literal de los bocetos simples en piezas de muselina de algodón "*Oficina de sueños*".

Cuando ingresé en las salas, escuchando el relato en off fue mágico!!!! Sentí que podía ver al mismísimo Dior en el corazón de su famoso taller de París creando los que después serían sus grandes Diseños y Colecciones.

La presentación cronológica... Viajo en el tiempo... Estoy en 1947... Vestidos negros, abrigos, tentaciones de toda mujer, no sólo son adornos en la pared, no puedo resistir la tentación de imaginar ponérmelos y soñar. Dior supo destacar las curvas femeninas, pellizcando en las cinturas y acentuando las caderas. Cada sección tiene un nombre: "*Nueva mirada revolucionaria*".

Christian Dior tenía 21 años cuando lo nombraron

La fachada de 30 Avenue Montaigne, Paris, 1947. Hoy la Maison Christian Dior. Foto por by Willy Maywald.



el jefe de la casa. Mientras estuvo en esta posición durante 10 años, Dior creó el "*New Look*", como fue apodado por la prensa por su reconstrucción revolucionaria de la figura femenina como una sucesión de curvas, en lugar de las siluetas cuadradas masculinas comunes durante la guerra.

En exhibición disfrutamos de un total de 39 looks de Christian Dior desde 1947 hasta 1957.

Los entusiastas fanáticos de Dior saben que Christian Dior estuvo sólo 10 años al frente de su casa de Diseño antes de morir repentinamente de un ataque al corazón en 1957. Seis sucesores de esta disciplina lo han sucedido, cada uno dejando su huella en la casa. La sección "Directores creativos" exhibió ocho maniqués vistiendo looks de cada diseñador, repartidos en dos habitaciones.

La exposición mostró al propio Christian Dior y a los posteriores directores artísticos de la casa de moda, **Yves Saint Laurent, Marc Bohan, Gianfranco Ferré, John Galiano, Raf Simons y Maria Grazia Chiuri**.

**¿Sabías que Yves St. Laurent fue el segundo en liderar la Casa de Dior? Aunque estos dos hombres tomaron interpretaciones bastante diferentes de este precepto, no se puede negar que cada uno construyó algunas piezas de arte indelebles.**

Actualmente, **Maria Grazia Chiuri** es la primera mujer en dirigir la Casa de Dior. Se ha establecido como diseñadora activista, incorporando lemas en su trabajo como "Todos debemos ser feministas", su debut en 2017 consistió en una colección de diseños modernos de cuentos de hadas. Ella es conocida por hacer vestidos que se pueden usar con zapatillas.

Realmente pensé que esta parte de la muestra era el gran final cuando me dirigía a la salida, pero había mucho más. La sala "*Damas en Dior*" destacaba cómo las mujeres han adoptado el estilo Dior a lo largo de los años La Casa Dior, emblema de grandes figuras ha vestido importantes figuras Hispanoamericanas entre ellas **Eva Perón**, Primera Dama Argentina en los '50.

Entre los vestidos que pude disfrutar vi un



vestido que **Lady Gaga** usó en enero para los Premios SAG, otro que utilizó **Rihanna** en el Festival de Cine de Cannes 2017. Y el vestido que Jennifer Lawrence usó cuando saltó las escaleras para recibir a su Oscar a la Mejor Actriz 2013.

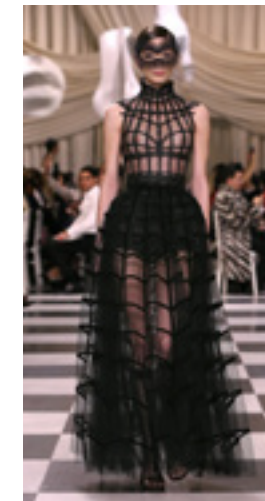
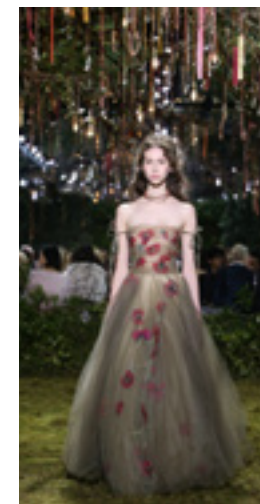
Christian Dior dijo una vez: "*Mis vestidos son una princesa para todas las mujeres*", y también encontré una verdadera princesa representada en esta exhibición, un vestido hecho para una de sus clientas favoritas, la **princesa Grace de Mónaco**.

Me dejé llevar por el encanto de los vestidos glamorosos a lo largo de la exposición, no pudo dejar de admirar todo lo que alcancé a ver y tratar de rescatar en miles de fotos, es difícil describir todo lo que sentí, aprendí y experimenté en cada uno de los diferentes sectores haciendo una síntesis. Espero que algunas de mis fotos puedan apasionarlos y entusiasmarlos tanto como me sucedió a mí al conocer la historia, el detrás de cámaras tanto de la moda como de la belleza de la casa Dior. Todo aquello que eventualmente llevaría a convertirlo con éxito en la primera casa de alta costura del mundo.

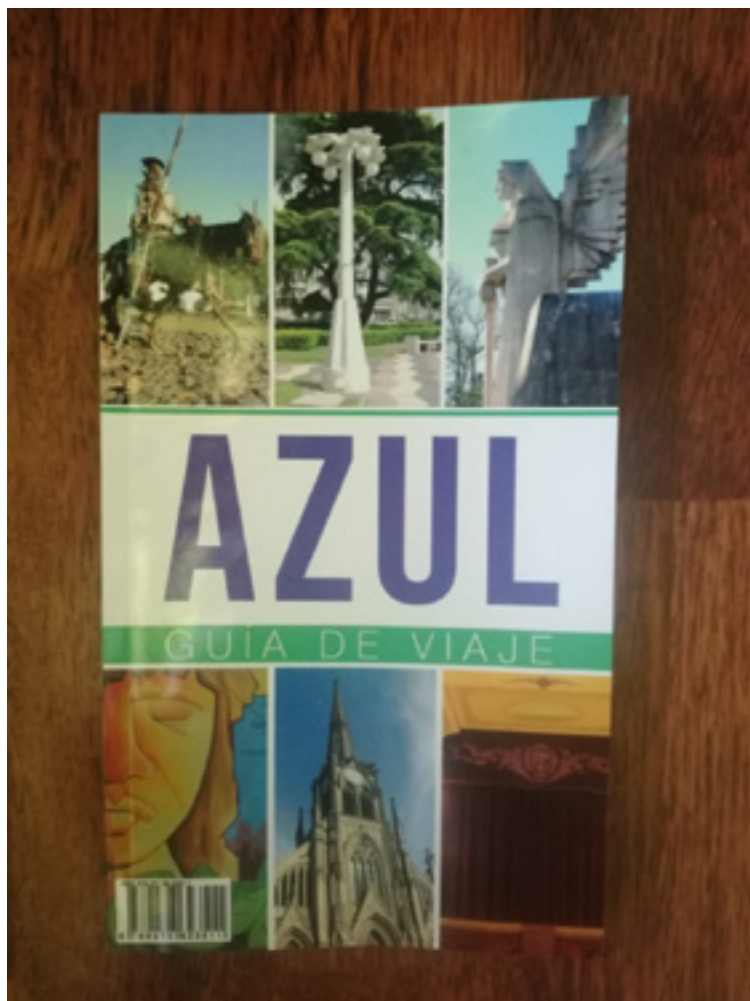
### ► EL DMA: MUSEO DE ARTE DE DALLAS

- Con más de 22,000 obras que abarcan 5.000 años de historia, es uno de los 10 museos de arte más grandes del país y recibe a más de 650,000 visitantes al año. Disfrutó de su amplio espectro de exposiciones, conferencias, conciertos, eventos literarios y presentaciones.

- Debido a su popularidad y el volumen de visitantes, todos los invitados del museo deben tener boletos cronometrados. La admisión de adultos es de \$20 de martes a jueves y de \$25 de viernes a domingo (cierra los lunes). Hay descuentos y las entradas se pueden comprar en el sitio web.
- Asegurate de recoger la Guía de la exposición en papel para seguirla, no hay una guía de audio o una aplicación descargable disponible.
- El museo abre a las 10 a.m. y su entrada es gratuita. 🌐







# AZUL

## —GUÍA DE VIAJE—

POR **EQUIPO**  
@50sontour

Es un orgullo para @50sontour presentar esta Guía de Viaje de Azul, una de las ciudades más culturales de la Provincia de Buenos Aires, designada como Ciudad Cervantina.

La autoría es de nuestra colaboradora incansable Guillermina Gómez Romero, quien emprendió el proyecto con su amiga Matilde Bossi. Ellas nos cuentan la historia de este bebé turístico!

Nuestra Guía de Azul está destinada a todos los visitantes de esta ciudad tan querida para nosotras (por supuesto) pero también a los locales, que viven en una de las ciudades más interesantes de la Provincia de Buenos Aires y a veces no la recorren tanto como se lo merece.

Cómo surgió la idea? La idea original fue de **Matilde Bossi** –diseñadora gráfica, azuleña de nacimiento, aunque nunca vivió en la ciudad. Ella me propuso en octubre 2018 hacer una Guía de Azul. Yo la miré raro, escribí guías de las ciudades muy importantes del mundo como Miami, Madrid, Orlando, París, entre muchas otras pero de Azul, lugar de mi familia y adonde regreso y regreso al menos una vez al mes. nunca se me había ocurrido...



Empecé a hacer fotos en el verano pasado y a recaudar información, entonces sucedió la **magia**. Todo estaba ahí, al alcance, fácil, con cada persona que hablaba y me tiraba data interesante. ¡La información sobraba! **Había posibilidad de darle vida a la Guía!** Sólo tenía que encontrarla, ordenarla, clasificarla y seleccionar qué publicar. Eso no fue fácil... Empezamos con un proyecto de Guía de 80 páginas y terminamos en 118. Cada tanto la llamaba a Matilde y le decía, dame 10 páginas más, 20 más, 30 más...

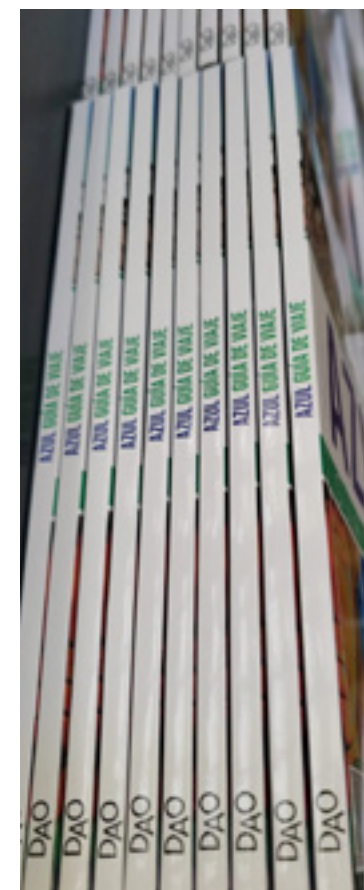
Dejé material afuera, podría haber seguido escribiendo y la Guía podría tener 150 páginas. Pero en algún lugar había que ponerle un punto final.

**Azul, Guía de viaje** es sólo un comienzo. La actualizaremos anualmente con los nuevos datos a incluir y sacaremos otros que ya no estarán o no funcionarán. La idea es tenerla lista para cada edición del **Festival Cervantino** (en octubre), así quienes vengán para el Festival tienen las últimas novedades de la ciudad.


La Guía contiene un poco de **historia, calendario de eventos, datos útiles** (cómo llegar, clima, etc.). Además 10 imperdibles de la ciudad y sus alrededores: las monumentales obras de **Francisco Salamone**, las colecciones de libros del **Quijote** y del **Martín Fierro** más importantes de Argentina. La **riqueza arquitectónica** de sus calles. El increíble **Parque Municipal**, las obras de **Regazzoni** y mucho más. También atracciones en la ciudad y paseos cercanos.

Los **mejores datos de alojamientos y gastronomía**, para vivir la ciudad como un local. Hoteles, cabañas, alojamiento rural. Restaurantes, parrillas, cafés, heladerías y cervecerías. También la **movida artística cultural y actividades criollas** (jineteadas, remates de hacienda, etc). Las **Iglesias** más relevantes y los mejores **recuerdos** para llevarte los sabores de Azul y para compartir con amigos y familia que todavía no han podido visitar una de las ciudades tan lindas de la Provincia de Buenos Aires. También incluimos como necesarias breves biografías de algunos de los personajes más destacados que han surgido de Azul.

Como digo.... es una ciudad con múltiples propuestas y Azul, Guía de Viaje es una buena manera de empezar a conocerla.



### +INFO

- Libro de papel con 118 páginas full color.
- En venta:  
Por Instagram: 
- En Azul: librerías, algunos hoteles de la ciudad, y kioscos de revistas (cerrando este tema)
- Precio al público: \$420.
- **Autora:** Guillermina Gómez Romero
- **Diseño:** Matilde Bossi y Josefina Repossi (DAO)



MI PUEBLO



—PROVINCIA DE BUENOS AIRES—

# GARDEY

## UN PUEBLO GESTADO EN LA TRANQUILIDAD

POR **CRISTELA CICARÉ**  
*@cristelacicare*

Conocer Gardey es acariciar la tranquilidad, es tener la posibilidad de ampliar la gama de colores existentes que un espacio puede regalar.

Los caminos de tierra se funden en curvas entre subidas y bajadas ante la mirada de algún que otro animal autóctono. Y como si esto fuera poco dentro de un relato pintoresco, un arroyo bordea el pueblo y en su recorrido despliega pequeños huecos que despiertan el asombro de un pescador, la inquietud de los amantes del ciclismo rural o de los que se deleitan con la música que se desprende de la naturaleza. Con sus aproximadamente 1.100 habitantes, Gardey es la tercera urbe del partido en cuanto a población. Ubicada a tan solo 25 kilómetros de Tandil en medio de una horqueta conformada por los arroyos Chapaleofú chico y grande despliega

su enorme potencial.

### VIVIR EN UN PUEBLO RURAL

Despierta Gardey muy temprano. La vida de tambos y granjas moviliza de madrugada a los habitantes de este pueblo. Más tarde, parten los que trabajan en Tandil y luego el movimiento se siente y se ve en las calles. La vida escolar, -que incluye jardín de infantes, escuela primaria y secundaria-, marca horarios y un ritmo particular. Acá nada queda a más de diez cuadras, por eso es común ver gente en bicicleta, caminando y algunos a caballo recorriendo las calles. Este pintoresco pueblo tiene una particularidad: en la plaza principal entre hamacas y subibajas, una **pileta pública luce como reina del paisaje**. Allí, gratuitamente quien lo desea, -previa revisión médica en la



Sala de Primeros Auxilios-, puede disfrutar de una hermosa tarde de verano. Frondosos árboles entrecruzan sus hojas verdes y regalan aire puro a los visitantes. Es por eso, que durante esta temporada sólo puede oírse a los niños jugar en el agua y un coro de aves musicalizando la tarde. ¿La siesta?. La siesta, sigue siendo el privilegio que aún conservan los elegidos.

Durante el invierno, los fríos son muy crudos en esta zona, pero otra vez las heladas plasman imágenes irrepetibles. **Sin llegar a nevar, las mañanas siempre visten de blanco**, las aguas de los bebederos se congelan, hasta que llega el primer rayo de sol a derretirlos. Todas las estaciones tienen su encanto y se hacen visibles en este paisaje campestre.

### PARADOR ALMACÉN VULCANO, ÍCONO DEL TURISMO RURAL

Una parada obligada a la hora de visitar este pueblo es Almacén Vulcano. Enclavado justo en la entrada principal, sobre una esquina, con una imponente fachada. Un hermoso parque verde con mesas corona a los viajeros que cada fin de semana optan por la naturaleza. Tras un gran mostrador, que habla de la extensa historia, Germán Christensen, da la bienvenida a los visitantes que llegan en busca de un refresco, una merienda o un almuerzo.

Los fines de semana son muchos los **ciclistas, motoqueros y aventureros que llegan hasta allí**, a veces detrás de historias locales y otras sólo en busca de silencio y un momento en conjunción con la naturaleza.

El salón principal mantiene intacto el piso de madera y las estanterías originales, con productos artesanales de la región y también recuerdos para llevarse a casa. El almacén sólo abre sus puertas los fines de semana y feriados desde la mañana hasta el atardecer brindando picadas, empanadas caseras, sándwiches calientes y fríos, choripanes, algunos platos caseros, helados y bebidas. La especialidad de la casa es el sándwich de pollo, que además se cría en Gardey.

El Almacén comparte una parte de su espacio con entrada independiente, con lo que hoy es el Museo Malvinas de Tandil, un lugar en el que se exhiben más de quinientos elementos relacionados con las Islas y con la guerra ocurrida en 1982.



El Almacén Vulcano, un parque verde con mesas corona a los viajeros que cada fin de semana optan por la naturaleza.

### UN POCO DE HISTORIA

Entre 1883 y 1931 se construyeron todas las estaciones del partido de Tandil que dieron origen a los pueblos rurales. A excepción de Fulton, sus nombres dejaron impresos en la geografía local, la historia de pioneros y estancieros, quienes se atrevieron a poblar estos lugares. Cuando se instalaba la estación, aparece el almacén de Ramos Generales para atender las necesidades de los lugareños. Más tarde llegarían la escuela, los clubes y otros comercios que, junto a un pequeño número de casas empezaron a conformar las localidades rurales.



Estación del tren turístico, que ya hace dos años o más dejó de pasar.



Gardey se encuentra a 25 km. de Tandil. Se accede por ruta nacional 226. En el km 185 tomar el acceso asfaltado que llega al pueblo.



#### DÓNDE ALOJARSE:

El OTA Turismo Rural. Ubicado en la Calle 17 y 2.



Sitio web (+54) 249 - 449 - 3311




#### DÓNDE COMER:

Almacén Vulcano. Dir: Independencia, Av. Julio Gregorini y, B7003 Gardey, Bs As.



0249 447-9364

## EL ARTE DE LA MANO PABLO ORCAJO

De la mano del artista plástico Pablo Orcajo, el arte se manifiesta en este pueblo de manera singular. Sus cuadros y murales fueron plasmados en espacios públicos y también en lugares privados. Pablo es un artista joven con una sensibilidad indiscutible y una mano que embellece lo que se atreve a tocar. Desde su casa –una construcción en barro– hecha con sus propias manos, pinta y vende sus obras en todo el país. Si usted llega hasta Gardey, no deje de visitarlo: Calle 4 Nro. 971 o por Facebook 







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](mailto:comunica@3naves.com) / [www.3naves.com](http://www.3naves.com)  
Quintino Bocayuva 978 dpto 15 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires



compartir  
es natural

 @beepureoficial  
[www.beepure.com.ar](http://www.beepure.com.ar)



—SANTA CRUZ—

# 500 AÑOS DE LA PRIMERA VUELTA AL MUNDO

POR EQUIPO @50sontour

No hay nada sin historia. La historia nos transforma, nos antecede y nos sobrevivirá hacia el futuro. Y el turismo es un protagonista fundamental en todo este devenir sin que muchos se den cuenta.

Dicho esto podemos decir sin temer equivocarnos que la Patagonia Argentina, más precisamente la Provincia de Santa Cruz, recibe turistas hace 500 años.

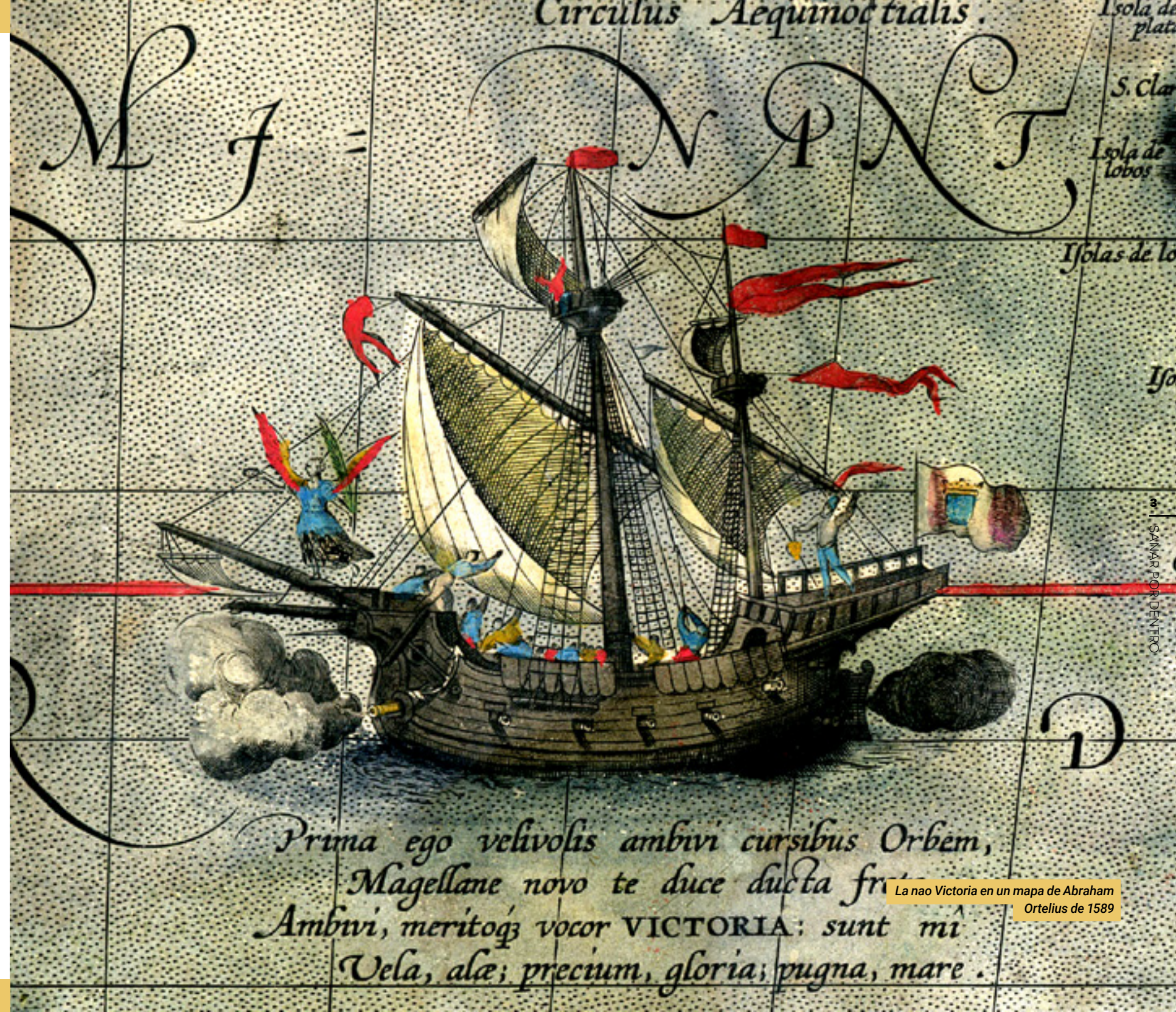
El primero de ellos llegó navegando hasta el Puerto San Julián en busca de la Isla de las Especies y recién muchos meses después de descender allí por apenas unos días, logró su cometido de encontrar un estrecho que uniera el Océano Atlántico con el Pacífico.

En 1519 un total de 5 embarcaciones comandadas por el portugués **Hernando de Magallanes**, pero financiadas por el reino de España, llegaron al sur argentino donde los antiguos mapas no tenían más que un manchón de aguas desconocidas. Y tras peregrinar luchando contra vientos, olas y mareas, lograron conquistar lo que hoy conocemos como el Estrecho de Magallanes.

## AVENTUREROS SIN INTERNET

Sólo el que navegó el Estrecho de Magallanes alguna vez puede tener noción cierta de lo que estos aventureros vivieron con sus goletas de madera, sin alimentos, sin guía, sin tiempos, sin los más básicos instrumentos de navegación. El frío y el agua eran dominados por el fragor de las olas profundas y la tripulación, mayoritariamente española, luchaba contra el prejuicio de ser liderados por un portugués testarudo que no compartía sus ideas con nadie y los mantuvo un año en ascuas hasta ver tierra.

Magallanes, en su travesía histórica, es comparable a **Colón** o al archifamoso pirata de la corona



La nao Victoria en un mapa de Abraham Ortelius de 1589



**William Drake.** En 1522 terminó su primera travesía alrededor de la Tierra, revelando la real escala del mundo a bordo de su **Nao Victoria**.

El portugués no intentaba descubrir que la Tierra es redonda. Buscando la **riqueza de las especias** le dio con su viaje la primera forma al mapa patagónico. Junto a sus hombres habían descubierto no sólo un pasaje sino también una nueva pintura del cielo: La **Cruz del Sur** y las dos Galaxias que denominaron **Nubes de Magallanes** y que aún hoy utilizan los navegantes cuando sus instrumentos no funcionan.

### 5 SIGLOS Y UN FESTEJO EN LA RUTA AZUL

Claro que a 500 años de semejante empresa, la provincia de **Santa Cruz**, donde se encuentra el Puerto de San Julián que fuera punto de parada para la flota Magallánica, se prepara para un aniversario histórico durante todo el 2020.

El **Corredor de la Ruta Azul**, un litoral marino costero donde se conjuga el dorado paisaje de la meseta y el mar profundo de la Patagonia, está reunido en los márgenes de la Ruta Nacional 3. De norte a sur incluye a Caleta Olivia, Fitz Roy, Jaramillo, Puerto Deseado, Puerto San Julián, Comandante Luis Piedra Buena, Puerto Santa Cruz y Río Gallegos.

Son Fitz Roy y Jaramillo los que permiten un recorrido por diez puntos históricos de ambas localidades. Allí está el **Parque Nacional Bosque Petrificado**, que es un destino en sí mismo; el recorrido desde Jaramillo y Fitz Roy hasta el portal de acceso al área reservada es una travesía ideal para disfrutar con las guías sonoras vehiculares que cada viajero puede bajar de la web oficial de turismo de la provincia y recorrer a bordo de su propio auto.



**Las distancias son enormes**, como el horizonte de 360 grados que se admira en parte de la travesía que ofrece la naturaleza virgen hasta Puerto Deseado.

Cada octubre, los deseadenses estrenan su temporada de excursiones con la llegada de los **pingüinos de penacho amarillo** a la Isla Pingüino, un sitio preservado como Parque Nacional.

La **ría de Deseado**, con sus 42 kilómetros de océano que ingresan al continente por el cauce del río, ofrece un sinfín de atractivos en biodiversidad. En vehículo, en bici, caminando o navegando, la experiencia de observar la naturaleza plena de la ría lo convierte en un lugar único. Pero es quizás, la historia de adelantados, piratas, navegantes y naturalistas como **Charles Darwin** los que atraparán el alma del viajero. Es exactamente



en esas mismas costas, hoy área de Reserva Natural Provincial, donde aún se puede ver el punto exacto donde acampó el naturalista inglés. Muchos navegantes tallaron la historia en estas costas. El **Museo Mario Brozoski**, que vuelve a abrir sus puertas a los visitantes en plena ciudad, permitirá conocer la vida de ultramar desde 1770.



*Hernando de Magallanes, del Museo de Madrid,*

### ► SABORES DEL MAR



Como un plus del viaje, la **gastronomía patagónica** ha crecido como sello en los últimos años. Los **frutos de mar**, el famoso **kanikama** y hasta la **carne de guanaco** son parte de la novedad productiva y gastronómica de esta provincia donde ya es famoso el cordero pero también las cerezas, los frutos rojos y el calafate.

De allí que el chef local **José Basualdo**, haya diseñado un plato "magallánico" a base de Pejerrey, con algas de la costa y condimentos especiales. Basualdo, hoy famoso en Argentina, sostiene que aquellos mismos marineros adelantados hace cinco siglos deben haber disfrutado de los mismos sabores y aromas al cocinar cuando bajaron a tierra después de tantos meses de navegar.



Allí están los restos arqueológicos de la **Corbeta Swift**, rescatados por el equipo de Arqueología Subacuática del Instituto Nacional de Antropología y Pensamiento Latinoamericano (Conicet) que conduce Dolores Elkin.



*Detalle de la réplica de la Nao Victoria.*

La Ruta Azul continúa. Pasando Tres Cerros se llega al **Puerto San Julián** donde sobre la playa está la **Nao Victoria**, una réplica perfecta de una de las naves de Hernando de Magallanes cuando surcó los mares y pisó tierra en 1520. Las costas de San Julián recorren unos 27 kilómetros y es en este paseo donde además de sitios arqueológicos se encuentra la plazuela héroes de Malvinas con su imponente **Mirage Dagger**, casi preparado para volver a despegar rumbo a las islas. No hay que olvidarse de visitar, en San Julián, el **Parque Nacional Makenke** una de las tres áreas de máxima protección nacional marina costera. Allí se encuentra la colonia reproductiva de comoranes grises más grande del país, es área de reproducción de lobos y elefantes marinos. Hay grandes comunidades de calamar

y merluza y es la ruta migratoria de la ballena franca austral, el albatros y miles de pingüinos.

**Comandante Luis Piedra Buena**, junto al margen norte del Río Santa Cruz, es un oasis en la estepa por su forestación y el verde de sus costas,

donde la Isla Pavón resguarda la réplica de la casa museo de este marino con de historias sobre nuestros mares y la soberanía nacional.

En Piedra Buena se pueden ver las figuras de **Dante Quintero**, el famoso argentino creador del personaje "Patoruzito", la historieta del pequeño indio tehuelche y sus amigos. También integran el pueblo el Parque Temático Accesible, el Parque de los Muros y "El Señor de Los Sueños" y el Papá Noel a bordo de un carro

tirado por guanacos. La ciudad es es la **Capital Nacional de la Trucha Steelhead** (cabeza de acero). En marzo la cita es con los pescadores y en octubre es la **Fiesta del Salmón Chinook**. No hay que perderse la estación ictícola, un Cine 3D







El mar de Deseado es frío y transparente no sólo en las playas sino en los embarcaderos de la costa.

y un museo histórico en una de las primeras casas donde funcionó la ex telefónica.

Puerto Santa Cruz, la Capital Histórica del Territorio, recrea en sus calles la gesta Magallánica mientras que la diversidad de avifauna e historia la convierten en un paso imperdible antes de recalar en el **Parque Nacional Monte León**, el primer parque marino costero del país.

El último punto de la Ruta Azul es la capital provincial, **Río Gallegos**, a 2636 kilómetros de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Concentra varios Museos históricos, una Reserva Costera Urbana y un estuario que, por su valor natural, fue elegido por la **Red Hemisférica de Reservas de Aves Playeras Migratorias** (MHSRN) como sitio internacional para la preservación de estas aves. Además, muy cerca también, está la Reserva Geológica provincial Laguna Azul.

La perla histórica es recorrer los 124 kilómetros desde esta ciudad hasta **Cabo Vírgenes**, donde el faro de más de un siglo, señala el accidente geográfico que divisó Hernando de Magallanes en 1520, y



PN Interjurisdiccional Isla Pingüino, dónde llegan los pingüinos de penacho amarillo y permanecen hasta abril.

que une al Mar Argentino con el Estrecho de Magallanes, el paso que unió a los dos océanos.

Allí también hay una Reserva Natural con una de las pingüineras más grandes del continente y un museo, **La Casa del Farero**, que señala el kilómetro "0" del gran corredor de la RN 40, la más larga de la Argentina que en sus casi 5200 km desde este extremo continental austral hasta la Quiaca, en Jujuy, el límite con Bolivia.

El territorio santacruceño está abierto a las almas viajeras y para quienes sueñan con vivir una experiencia en la naturaleza virgen es el sitio ideal que le permitirá descubrir un suelo donde el paisaje majestuoso de glaciares, lagos y mesetas se unen en una travesía junto al mar que también fue protagonista de la historia de América.



El italiano Antonio Pigafetta hizo posible, con sus crónicas, que conociéramos la circunnavegación del globo y la totalidad de la expedición magallánica, gracias a su relato "Relación del primer viaje alrededor del mundo (1524)"

**+INFO** 🌐





# 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](http://www.radiotrendtopic.com.ar)

(351) 668 1562



R.S.E

## LA CONCIENTIZACIÓN EMPIEZA POR CASA

POR **GUILLE GÓMEZ ROMERO**  
*@guillegomezromero*

Mastellone Hnos; dueña de La Serenísima, comenzó sus charlas de concientización sobre el cuidado de los recursos naturales en sus plantas productoras de lácteos.

La Serenísima comenzó el ciclo de **charlas sobre sustentabilidad** en su planta de Gral. Rodríguez, como parte de su compromiso con el desarrollo sustentable y en línea con su plan anual de capacitación, bien acorde a los tiempos que corren, de pura conciencia.

En el primer encuentro "¿Sabías que pequeños gestos hacen la diferencia?", participaron 120 colaboradores de las áreas de Producción, Mantenimiento, Medio Ambiente, Higiene y Protección Industrial, y Coordinación de Sistemas de Gestión.



*"Decidimos dar un paso más: que nuestros colaboradores entiendan que siendo sustentables podemos generar valor tanto para la compañía en sí misma como para sus públicos de interés, en especial frente a un consumidor atento e informado que nos exige no solamente un producto de calidad, sino también un compromiso con el impacto ambiental y social",* expresó **Natalia Bernasconi, Gerente de Sustentabilidad de Mastellone Hnos.**

Este primer encuentro se focalizó en dos compromisos de la **Política de Sustentabilidad**, que son fundamentales para las áreas de Producción y Mantenimiento: **el agua y la energía**. Para profundizar en la temática se convocó a referentes de la empresa que compartieron las principales iniciativas y proyectos del uso responsable de ambos recursos. Entre los datos más relevantes, se destaca la reducción del consumo de la empresa de un 4% durante 2018 y la identificación de 413 oportunidades para mejorar la eficiencia energética.



La empresa, que lleva 85 años alimentando con sus productos lácteos a los argentinos, continúa reforzando esfuerzos para incorporar la **sustentabilidad** a su modelo de negocio y también como parte de su accionar cotidiano con los públicos que se vinculan directa o indirectamente con su actividad.



# EL DORADO MAROMA

## —ÉXTASIS SOBRE EL MAR—

POR **BARBI LASCANO**  
@laquinquennial



Imaginate ingresar en tu habitación y que el piso sea una **gran ventana de cristal sobre el agua**. Imaginate poder elegir no sólo la almohada que más te gusta sino también el aroma que querés sentir durante tu estadía. Pensá en darte una ducha al aire libre disfrutando de una **bomba de vitamina C**.

Cuando viajas hay dos opciones para elegir hotel. Podés decidirte por uno que sea ideal para dormir y guardar tus cosas nada más, cómodo y sencillo, o podés optar por darte un lujo donde todo está pensado para el placer.

En esa búsqueda encontramos el único hotel en México que ofrece un sector completo de palafitos sobre el Mar Caribe. Se trata del **Hotel Palafitos at El Dorado Maroma**, sobre una de las playas más increíbles cerca de Cancún, en el **Estado de Quintana Roo**. De hecho fue seleccionada entre las 10 mejores playas del mundo.

Sin dudar, hay momentos en que uno quiere dedicarse a sentirse bien. Alojarse en el Palafitos at Maroma es un viaje de ida al placer. **Pensado sólo para adultos**, cada habitación es una suite privada para dos sobre las olas, estilo cabaña, que además ofrece piscina privada y un deck de madera sobre el agua para aprovechar el sol al máximo, tanto al atardecer como cuando amanece.



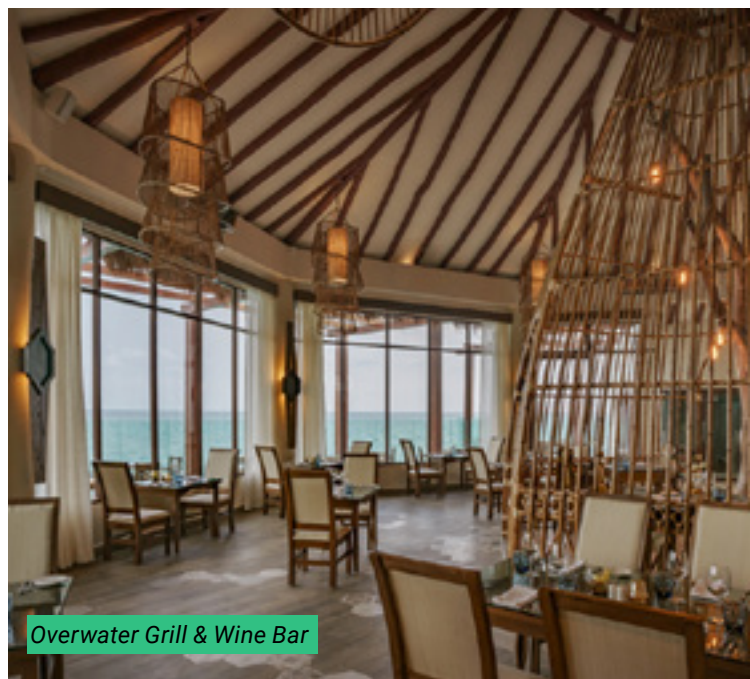




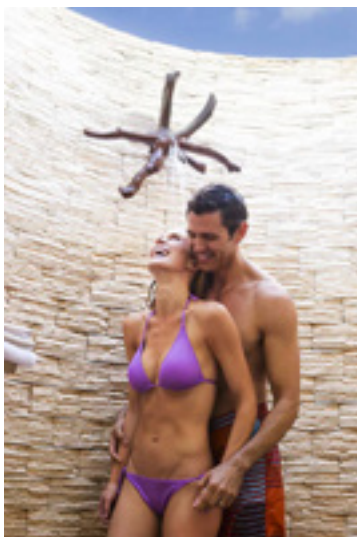
Overwater Náay Spa

La atención está a cargo de un **mayordomo privado** que hasta puede hacerte las maletas si no tienes ganas de armarla o desarmarla vos mismo. También te prepara el **hidromasaje gigante** a tu gusto o te facilita el room service las 24 horas o la posibilidad de organizarte un picnic en la playa o traerte el desayuno a la cama.

En el complejo de cabañas también hay un spa y un restaurante que está incluido en el servicio all inclusive, el **Overwater Grill & Wine Bar**, que como en las habitaciones tiene el piso de cristal y esto es lo que inspira algunos de sus más exquisitos platos con frutos de mar. Allí se puede desayunar, almorzar y cenar.



Overwater Grill & Wine Bar



Claro que no te hablamos de un hotel común. El Palafitos es considerado el **4to mejor Resort a nivel Mundial por la archiconocida revista de viajes Conde Nast Traveller**, un 4 diamantes, lo que lo transforma en un destino turístico en sí mismo, más allá de toda la belleza que ofrece la Riviera Maya a los que desean visitarla.

Un detalle aparte requiere justamente **toda el área**, donde no sólo está la internacional Cancún sino donde visitar la ruta Maya, la ruta de los Xenotes, las playas con sus diversas características y los pequeños pueblos donde se conoce lo más intenso de la cultura mexicana. Siempre bajo un sol cálido con mares y cielos turquesas que seguramente no te van a dejar arrepentirte de cada dólar gastado.



Suites con piso de cristal

El Dorado Spa Resorts by Karisma tiene la particularidad de ofrecer en el sistema todo incluido lo que denominan **“Gourmet Inclusive”**, o sea, ninguno de sus restaurantes ofrece comidas Buffet sino que son **siempre menú a la carta**. Y lo más importante: sin hacer reserva previa ni filas interminables.

Para mejorar aún más la experiencia, sobre el océano también está el **Overwater Náay Spa**, con sus terapias de hierbas tanto para el cuerpo como para el rostro, reflexología y una amplísima gama de masajes y tratamientos especialmente pensados para tomar de a dos.



Bungalows sobre el mar

### COMPROMISO SUSTENTABLE

El Dorado Spa Resort detenta un profundo interés en la preservación del entorno, nuestros océanos y nuestro mundo apelando a varias iniciativas verdes. Todas las propiedades en la Riviera Maya sobrepasan los criterios del programa de **Certificación Green Globe**, con esfuerzos dirigidos a la protección ambiental y la sustentabilidad. Green Globe analiza 337 indicadores que cubren varias áreas del turismo ecológico y el ecoturismo responsable, como **Conservación Ambiental** y **Compromiso Financiero** y estos resorts forman parte del más reconocido programa en cuanto a certificación de sustentabilidad en la industria de la hospitalidad.

En un esfuerzo por promover activamente la conciencia turística, El Dorado Spa Resorts ha creado el programa **Pasión por la Sustentabilidad**, el cual supervisa que su operación esté alineada con los **Criterios Globales de Turismo Sustentable**, regulaciones locales y nacionales, así como agencias de certificación. Kan-Kanán, es un arrecife artificial que protege la costa de la erosión natural y provee de un nuevo hábitat a cientos de especies. Con una extensión de 1.9 kilómetros en paralelo a la línea costera de Punta Brava, está considerado como el arrecife artificial más largo del mundo. Los huéspedes también pueden involucrarse en

su pasión por la sustentabilidad y estándares culinarios en el **vivero hidropónico** de 6.500 m<sup>2</sup>, en donde cultivan varios tipos de vegetales y una selección de hierbas frescas para todas las propiedades de El Dorado Spa Resorts.

Cada habitación está equipada con **aire acondicionado de bajo consumo**, el cual utiliza convertidores eléctricos que ayudan a limitar los ciclos de encendido/apagado. Esto permite que la unidad enfríe con más eficiencia y dota a los equipos de aire acondicionado de una vida más larga, al producir menos desgaste en los componentes, ayudando a disminuir el consumo de energía en un 50%. Esto trae como resultado la reducción de **emisiones nocivas de CO<sub>2</sub>**, para así disminuir la huella de carbono. Todos los sistemas de calefacción de agua en los resorts funcionan con **energía solar**, lo que ahorra más energía. Los **sistemas de ozono** reemplazan a

todos los químicos requeridos en el cuarto de lavandería, y los **sistemas de filtración y reciclaje** convierten el 92% del agua que utilizan en agua potable. También cuentan con **sistemas de secado** en el área de lavandería, los cuales recogen hasta 98% del calor generado, para utilizarlo posteriormente en los ciclos de lavado.

+ INFO





Dale  
→ *Vida*  
a tu  
*Marca*



— MIKAN —  
diseño & ilustración



Identidad de marca y logos



Ilustración



Papelería



Redes Sociales



Folletería y editorial



Fotografía

*Contacto:*

✉ hola@mikan.com.ar

📱 /holasoymikan

📷 @holasoymikan

📍 **Diseño 100% a tu medida.**

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

POEMA DE UN LUGAR

TREN DE  
OTOÑO



Vías húmedas bajo el tren amparadas.  
A los costados, altas muy altas las torres.  
De teléfono. De luz.  
Torres de cemento.  
12.30 en el reloj del edificio de ladrillos.  
Más arriba, bien grande : 1900 – Talleres.  
Un verde se extingue, y sobre él cenizas de flores.

¿Qué dice el alambre, cómo enamora a la  
enredadera?

*Remedios de Escalada, Tren Roca.  
Otoño 2016*

POR NORMA STARKE @normastarke



Las joyas hablan de la persona que las luce.



*Nuria Baum*

Orfebrería y Joyería de Autora

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

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

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

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

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