

CONVIVIMOS

Argentina #372
Junio 2023 / \$700



**Los
Nocheros**
"Somos una canción eterna"



N

NUSS

HOTEL BOUTIQUE

Viví la experiencia Nuss en el corazón de Palermo

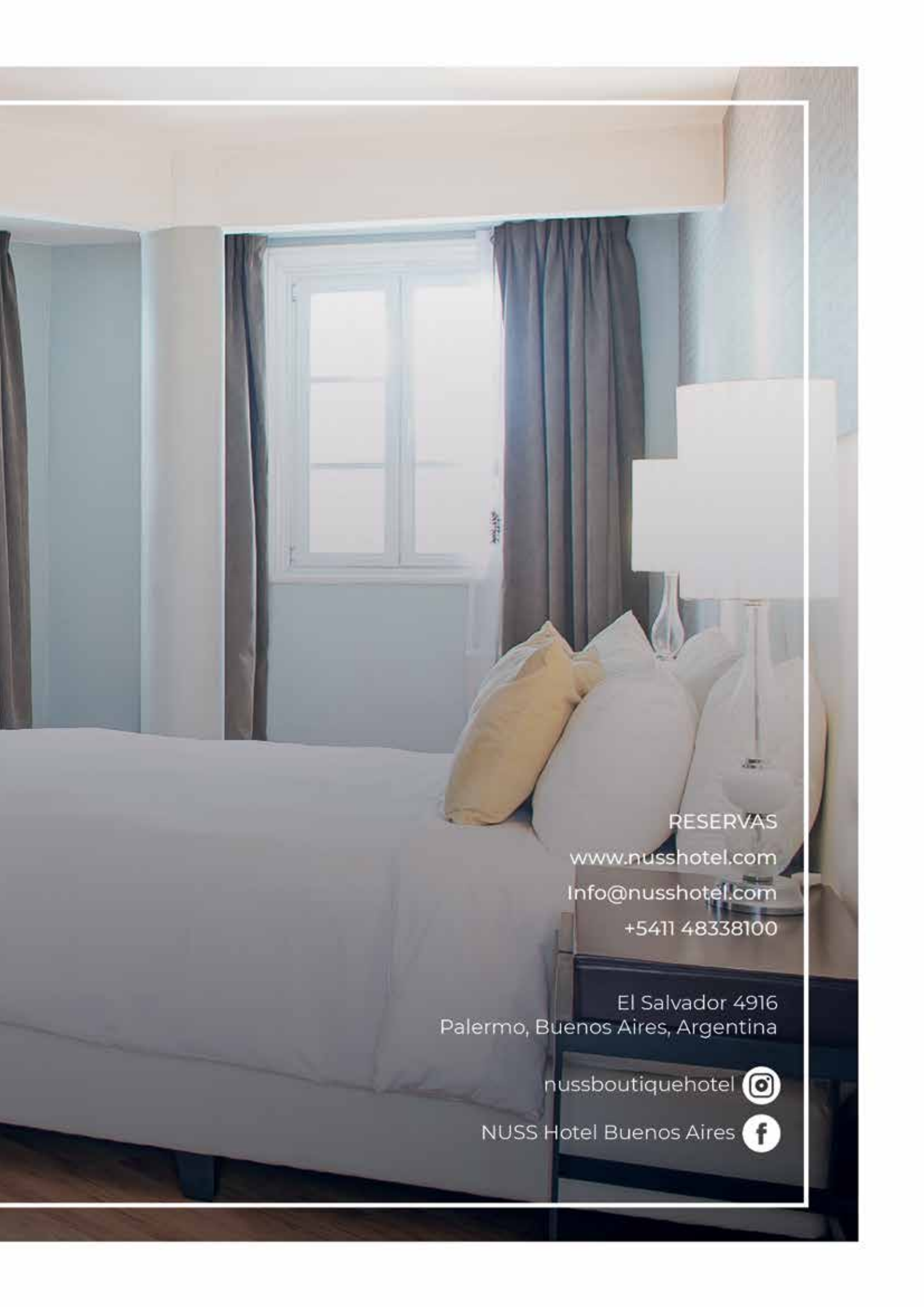
NUSS BUENOS AIRES SOHO HOTEL BOUTIQUE

Un antiguo convento refaccionado, ubicado en el corazón de Palermo Soho.

22 habitaciones amplias y luminosas.

Gran terraza con splash pool.

Sala de conferencias preparada para 40 personas.




RESERVAS


www.nusshotel.com

Info@nusshotel.com

+5411 48338100

El Salvador 4916
Palermo, Buenos Aires, Argentina

nussboutiquehotel 

NUSS Hotel Buenos Aires 

STAFF

DIRECTOR

DAVID RUDA

EDITOR

SEBASTIÁN MAGGIO
EDITOR@EDITORIALACCION.COM.AR

COORDINACIÓN EDITORIAL

MARITÉ ITURRIZA

COORDINACIÓN PERIODÍSTICA

ELENA MOREIRA

ARTE Y DISEÑO

JESSE LUNAZZI
RODRIGO LASCANO

IMPRESIÓN

ARCÁNGEL MAGGIO
LAFAYETTE 1695
CÓDIGO POSTAL C1286AEC - CABA

IPESA

MAGALLANES 1315
CÓDIGO POSTAL C1288ABA - CABA

REDACCIÓN

REDACCION@CONVIVIMOS.COM.AR
LAFAYETTE 1695 - CÓDIGO POSTAL C1286AEC
CABA

CONTACTO

PUBLICIDAD@CONVIVIMOS.COM.AR

CORRESPONDENCIA

LECTORES@CONVIVIMOS.COM.AR

SUSCRIPCIONES

EN TODAS LAS SUCURSALES DE NARANJA X

QUEDA EXPRESAMENTE PROHIBIDO REPRODUCIR TOTAL O PARCIALMENTE LOS CONTENIDOS DE LAS NOTAS, ILUSTRACIONES O FOTOGRAFÍAS SIN AUTORIZACIÓN DE LA DIRECCIÓN. EL DIRECTOR NO SE RESPONSABILIZA POR LAS OPINIONES VERTIDAS POR LOS ENTREVISTADOS Y COLUMNISTAS.

ADHERIDA AL IVC



LA PRESENTE REVISTA FUE IMPRESA POR ARCÁNGEL MAGGIO.
TIRADA DE ESTA EDICIÓN: 226.000 EJEMPLARES. (113.000 ARCÁNGEL MAGGIO, 113.000 IPESA).
CONVIVIMOS ES UNA PUBLICACIÓN MENSUAL DE DISTRIBUCIÓN NACIONAL PROPIEDAD DE TARJETA NARANJA S.A. EXCLUSIVA PARA TITULARES DE NARANJA X
DOMICILIO LEGAL: TARJETA NARANJA S.A. LA TABLADA 451 - X5000JSB CÓRDOBA ARGENTINA
NÚMERO DE EDICIÓN: 372
FECHA DE EDICIÓN: JUNIO 2023
EDITADA POR EDITORIAL ACCIÓN S.A.
REGISTRO DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL N° 5342694

SUMARIO - JUNIO 2023



30.



54.

06. EDITORIAL
ESA GRATA COMPAÑÍA
DAVID RUDA

17. CINE
LA ÚLTIMA AVENTURA

26. EDUCACIÓN
LA RADIO, LA VIDRIERA DE LA ESCUELA

29. FELIPE PIGNA
GARDEL Y CHAPLIN

30. CAFÉ CON
TANGHETTO

32. NOTA DE TAPA
LOS NOCHEROS: "SOMOS UNA CANCIÓN ETERNA"

40. INVITADOS
LOS CALIGARIS: "LA ALEGRÍA NOS MANTIENE UNIDOS Y FIRMES"

44. HISTORIAS VERDADERAS
SOPHIA ACOSTA: LA LUZ COMO INSPIRACIÓN



52.



60.

46. MEDIOAMBIENTE
ANSENUZA: TURISMO Y CONSERVACIÓN

48. INFORME
INVIERNO, NO TE TENEMOS MIEDO

52. DEPORTE ENTREVISTA
KEVIN BENAVIDES: ADRENALINA EN DOS RUEDAS

54. LUGARES
ESTANCIAS BONAERENSES: TURISMO CAMPESTRE

60. MODA
EL NUEVO ESTILO MASCULINO

70. COCINA
CON ACENTO FRANCÉS
POR SANTIAGO GIORGINI

78. HORÓSCOPO
POR GABA ROBIN

80. JUEGOS

82. CRIST

TU SEGURO DE AUTO EN TIEMPO RÉCORD



**CONTRATÁ
POR WHATSAPP
LAS 24 HS.**



 **11 4857-7777**

lacaja.com.ar

 **GENERALI**

LOS SEGUROS SON EMITIDOS POR CAJA DE SEGUROS S.A. FITZ ROY 957 (C1414CHI), C.A.B.A., CUIT: 30-66320562-1. LA FIGURA HUMANA HA SIDO RETOCADA Y/O MODIFICADA DIGITALMENTE.

N° de inscripción SSN
501

Departamento de Orientación
y Asistencia al Asegurado

0800-666-8400

www.argentina.gov.ar/ssn



SSN

SUPERINTENDENCIA DE
SEGUROS DE LA NACIÓN

DAVID RUDA
DIRECTOR



ESA GRATA COMPAÑÍA

Vibró en las cuevas de la Antigüedad, donde la voz y el eco de una piedra sonaron por primera vez sobre la piel tirante de los tambores.

La música, esa grata compañía que se remonta a los orígenes mismos de la humanidad, habita en nosotros desde las primeras canciones de cuna, esas que ensayamos durante meses para arropar a la nueva vida que llega, esas que escuchamos aun antes de haber nacido.

La música, esa grata compañía, sigue resonando en nuestros pies y en nuestros corazones durante toda la vida, un día de festejo u otro de completo silencio. Y es capaz también de sonar en nuestros recuerdos, como en una gran partitura.

Y es la música la que nos convoca este mes desde la primera nota.

“Los Nocheros no son una cara, Los Nocheros son una canción eterna”, dice Kike Teruel, uno de los líderes del grupo que revolucionó el folklore nacional, y a quien por estos días le darán la despedida con un gran *show*. “Somos la esencia de cada uno, que se ha puesto al servicio de un destino que después nos dimos cuenta de que lo buscamos toda la vida”, agrega quien emprenderá nuevos caminos, pero

está convencido de la continuidad de esa esencia. Todo lo que piensan y sienten, en nuestra nota de tapa.

Hagan sonar bien las trompetas, porque, además, están con nosotros Los Caligaris, enarbolando la bandera de “divertir hasta el final”. Sí, porque esta banda con aires circenses está inspirada en la leyenda del famoso payaso Caligari, que, según cuentan, mientras desarrollaba su rutina en el Circo de los Hermanos Muñoz, entre las vueltas y caídas murió en escena, pero disimuló su agonía como parte de su actuación. Pasen y conozcan la historia de este grupo y sus nuevos proyectos.

Y como no podía ser de otra manera, ante la inminente llegada del invierno, en nuestro informe especial conoceremos cómo hacerles frente a las enfermedades asociadas con la estación. Por lo pronto, desde el título, le advertimos: “Invierno, no te tenemos miedo”.

Que disfruten de todas las notas, de la agenda cultural, de las opiniones de nuestros columnistas, de la moda —esta vez, dedicada a nosotros— y de las mejores recetas francesas de la mano de Santiago Giorgini.

¡Buena vida!



CAROLINA AMOROSO

UN MUNDO
DE HISTORIAS

AHORA EN
CADENA 3 

LA GRAN CADENA FEDERAL

LOS MAYORES PRODUCTORES DE
CONTENIDO RADIAL DEL PAÍS



¿Convienen los débitos automáticos?

Adherir un servicio al débito automático es una simple opción para tener los pagos al día. Conocer sus beneficios y sus riesgos permitirá usar esta herramienta de la mejor manera.



Imagínese un mundo en donde los pagos de las facturas ocurren sin tener que mover un dedo es posible gracias al débito automático. Pero, como con cualquier otro servicio financiero, es fundamental prestar atención a ciertos detalles para utilizarlo correctamente.

Es importante diferenciar el débito automático y el débito directo. El primero es una forma de pagar servicios, impuestos y otros gastos recurrentes de manera automática. Generalmente se asocia a una cuenta bancaria o a una tarjeta de crédito o débito, y el importe de los pagos se descuenta en la fecha acordada. Es decir, el débito automático implica autorizar a un banco a realizar pagos a una entidad específica en fechas determinadas, por montos fijos o variables. Aunque parezcan simila-

res, el débito directo es un acuerdo entre el cliente y la entidad que presta el servicio, donde el cliente autoriza a la entidad a realizar cobros directamente de su cuenta bancaria.

VENTAJAS Y DESVENTAJAS

Entre los beneficios que ofrece el débito automático, se encuentran la comodidad de no tener que estar pendiente de las fechas de vencimiento y la posibilidad de evitar intereses por mora. Además, al adherir el servicio a una tarjeta de crédito o débito, se pueden acumular puntos u obtener otros beneficios.

Sin embargo, también existen las desventajas. Por ejemplo, si el débito está asociado a una cuenta bancaria en pesos y al momento de efectuarse no hay suficiente saldo, este no podrá impactarse y podrían generarse intereses

por mora o incluso la suspensión del servicio. Por suerte esto no sucede con los débitos en tarjetas de crédito. Además, es muy importante revisar el resumen de la tarjeta para asegurarse de que los montos cobrados sean correctos. En el caso del débito automático sin autorización, es fundamental prestar atención al resumen de la tarjeta y denunciar cualquier irregularidad.

DÉBITOS NARANJAX

Se puede adherir un débito automático a la tarjeta de crédito Naranja X, desde la *app* del celular, ingresando a la pestaña Tarjetas y luego Tarjetas de crédito > Débito automático de servicios > Adherir nuevo débito. También desde “Más servicios”, en la web <https://online.naranjax.com>; acercándose a una sucursal o llamando al 0810 333 6272.

Por el momento no se pueden adherir débitos a la cuenta remunerada de Naranja X, pero sí agendar servicios que se pagaron alguna vez. De este modo, al mes siguiente quedan a mano y es posible tomarse un minuto para revisarlos y ver los montos y el detalle antes de pagar.

ENTONCES... ¿CONVIENE?

Si lo que se prioriza es la comodidad, la respuesta es sí. Simplemente no hay que dejar todo librado al azar, pero sí revisar regularmente el resumen de la tarjeta o los movimientos en el *homebanking*. Esto es bueno no solo para detectar errores, sino también para advertir aumentos de precios y tenerlos en cuenta en la planificación y el presupuesto. ☑

redaccion@convivimos.com.ar

Suscripción

Les comunicamos que desde la edición de julio de 2023 el precio de la revista será de \$910 finales por mes. En caso de no estar de acuerdo, podrá solicitar la baja de la revista en cualquier sucursal de Naranja X o telefónicamente al 0810-333-6272.

NaranjaX

6 y 13 de junio

DALE QUE

SMARTES

20% OFF

PLANZ3 CUOTAS CERO INTERÉS

Sin tope de reintegro

Conocé más en

naranjax.com/smartes



BENEFICIO VÁLIDO PARA TITULARES Y ADICIONALES DE TARJETA DE CRÉDITO NARANJA X DE TODO EL PAÍS QUE COMPREN CON NARANJA COSTO FINANCIERO TOTAL (CFT) 0,00% TASA EFECTIVA ANUAL (TEA) 0,00% TASA NOMINAL ANUAL (TNA) 0,00%. 20% DE DESCUENTO VÁLIDO PARA LOS DÍAS 6 Y 13 DE JUNIO 2023. EN PLAN ZETA, 3 CUOTAS CERO INTERÉS. SIN TOPE DE REINTEGRO. EN MARCAS PARTICIPANTES. EL DESCUENTO SE VERÁ REFLEJADO EN EL RESUMEN DE CUENTA DENTRO DE LOS 60 DÍAS DE REALIZADA LA COMPRA. BENEFICIO NO VÁLIDO PARA COMPRAS REALIZADAS CON NARANJA VISA, NARANJA MASTERCARD, NARANJA AMEX, TODO PAGO, MERCADO PAGO, NARANJA PREPAGA Y TOQUE. NO INCLUYE PRODUCTOS DENTRO DEL PROGRAMA PRECIOS CUIDADOS. NO VÁLIDO PARA ACOPIO, PRESUPUESTO, VENTA MAYORISTA, RETIRA CLIENTE PAGO DE SERVICIOS, FLETE E INSTALACIONES. EN CASO DE FUERZA MAYOR Y/O CASO FORTUITO QUE GENERE ALGUNA IMPOSIBILIDAD PARA LLEVAR A CABO EL BENEFICIO O PARA CONTINUAR CON EL MISMO, NARANJA X PODRÁ SUSPENDER DEFINITIVAMENTE O TRANSITORIAMENTE EL BENEFICIO, COMO ASÍ TAMBIÉN INTRODUCIR LAS MODIFICACIONES PERTINENTES. TARJETA NARANJA SA, CUIT 30685376349, LA TABLADA 451, CÓRDOBA.

Compras “inteligentes” en el súper

Una de las formas de lograr que el dinero rinda es haciendo las compras en mayoristas, pero ¿realmente sirve? La respuesta de “Merlín”, una inteligencia artificial, y algunos tips infalibles.



Frente al aumento de precios y el avance de la inflación, una táctica clásica es ir al mayorista y comprar mercadería en grandes cantidades con el objetivo de anticiparse a posibles nuevas subas. Para despejar algunas dudas respecto de si es conveniente o no, Naranja X le consultó a una de las mentes más avanzadas del siglo XXI; no se trata de un gurú de las finanzas ni de un as del ahorro, sino de una inteligencia artificial, ¿qué tal?

“Comprar al por mayor en el supermercado puede ser una buena opción para ahorrar dinero en tus compras, especialmente si tienes una familia grande o consumes productos de manera frecuente en grandes cantidades. Al comprar en grandes cantidades, es probable que puedas obtener descuentos y precios más bajos por unidad”, responde Merlín ante la primera consulta.

Sin embargo, advirtió que “es importante tener en cuenta que no siempre es la mejor opción, ya que algunos productos pueden caducar rápidamente o pue-

de que no tengas suficiente espacio de almacenamiento en casa para guardarlos adecuadamente”.

También dijo que hay que prestarles atención a los precios por unidad, ya que a veces es más barato comprar varias unidades individuales que un paquete grande, y recomendó comparar precios y hacer los cálculos para decidir si comprar al por mayor realmente conviene en función de tus necesidades y presupuesto.

A partir de las palabras de Merlín, desde Naranja X elaboraron la siguiente lista con algunos consejos para hacer rendir el dinero.

TIPS PARA TENER EN CUENTA

1. Tener cuidado con la fecha de vencimiento, especialmente de los alimentos.
2. No dejarse tentar por grandes promociones de productos frescos o perecederos.
3. Prestar atención al tamaño y la presentación del producto. No siempre conviene el paquete más grande, es determinante fijarse en la información del precio por kilo.

4. Considerar a dónde se van a guardar las compras. Ciertos productos no pueden estar expuestos a la luz solar ni a la humedad porque se deterioran.

5. Si no se cuenta con movilidad propia, el traslado de las bolsas no es un detalle menor. ¡Pesán! Además, hay que incluir en el presupuesto los pasajes de colectivo, el taxi o el combustible si se cuenta con vehículo propio.

6. Ciertos ítems del listado de Precios Justos favorecen el ahorro, pero no se encuentran en todos lados. Se puede chequear en el siguiente link si el mayorista cercano los tiene: <https://www.argentina.gob.ar/economia/comercio/preciosjustos/supermercados>

7. Si el súper tiene un programa de fidelidad con el que sumar puntos por cada compra, ¡conviene aprovecharlo!

8. Darles una chance a marcas desconocidas. Que sea nueva o no tenga un marketing extraordinario no quiere decir que sea de mala calidad.

9. Chequear precios *on-line* antes de ir al comercio y no comprar todo en un mismo lugar. Hay negocios de barrio o ferias que tienen propuestas convenientes, no solo en costos sino en calidad.

10. Revisar el *ticket* antes de irse para corroborar que tenga el mismo precio en góndola que en la caja. Si los precios difieren, es “publicidad engañosa”, que puede ser denunciada ante los organismos de Defensa del Consumidor, además de infringir la Ley 24.240.

11. Comprar en grupo para aprovechar los precios por grandes cantidades.

Poniendo en práctica estos consejos, se logrará hacer una compra inteligente en el súper.

Para descubrir más herramientas sobre cómo manejar mejor el dinero, se puede visitar el blog de Naranja X “Hablemos de plata”, que cuenta con ideas simples para ingeniárselas día a día. **■**

PARÁ UN CACHO... QUE TE CUENTO UN CUENTO!



CACHO BUENAVENTURA



ESCAÑEÁ EL CÓDIGO
Y MIRÁ EL CUENTO QUE
CACHO TIENE PARA VOS

CONVIVIMOS



NUESTRA HERMANA DE AFUERA
MARIANO QUIRÓS

Con humor e ironía, narra los prejuicios provincianos, las verdades lapidarias sobre una gran ciudad y los derroteros familiares, a través de las vivencias de dos hermanas mayores.

216 págs.
 Tusquets



CÓMO (NO) ESCRIBÍ
NUESTRA HISTORIA
ELÍSABET BENAVENT

La protagonista es una escritora que atraviesa una crisis creativa y decide huir para volver a abrazar su pasión. Conoce el amor, y el desafío será contarlo.

592 págs.
 Suma de Letras

YO LEO DOLORES REYES



Foto: Alejandra López

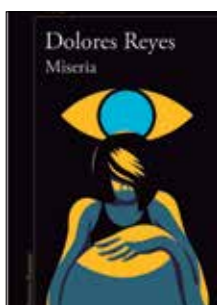
“La ficción apunta a la realidad de una forma muy contundente, hace señalamientos por más que sean personajes ficcionales”, dice Dolores Reyes. En *Cometierra*, su primera novela, se enfocó en la violencia de género; luego sin correrse del tema, para la segunda, *Miseria*, mostró otros tipos de violencia como la obstétrica. “Nuestros materiales provienen de heridas sociales abiertas”, sostiene.

El nuevo libro es una continuidad del primero, en tanto que a *Cometierra* y su don de las visiones que la conectan con el mundo de los muertos se le sumó su cuñada *Miseria* como coprotagonista, pero “paradísima del lado de la vida”. Así, de un trabajo a otro la autora superó complejidades, narró a dos voces y puso el punto final con el doble de páginas. Por eso, la escritura no es un don: “No es mágica ni algo que viene dado, pasa por una praxis que requiere dedicación, tiempo, trabajo, reflexión, es un proceso de sacar para afuera, buscar tonos y corregir”.

Jamás imaginó el éxito de su debut, que se tradujo a doce idiomas y para medios internacionales fue de los mejores libros del 2019. Pero la presentación estuvo atravesada por la pandemia y no pudo disfrutar del público. “Por suerte, ahora sí voy al encuentro de los lectores, el ida y vuelta corporal es muy lindo, me gusta recibir devoluciones”, confiesa tras su paso por la Feria del Libro de Buenos Aires.

¿Un libro que recomiendes?

Una música, de Hernán Ronsino.



MISERIA

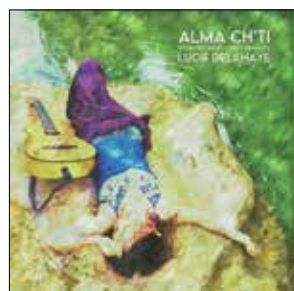
“Cometierra, acá desaparece gente todo el tiempo. Acá tu don es oro”. Sin embargo, un augurio de muerte, la llegada de un bebé y la necesidad de encontrar a las chicas que faltan la fuerzan a revisar su juramento de no volver a probar tierra.

336 págs.
 Alfaguara


**LALI
LALI**

Seis canciones inéditas que se suman a sus últimos *hits*, como *Disciplina*, *N5* y *Diva*, en su disco más personal, a puro pop y bases electrónicas, con melodías pegadizas para bailar.

Sony Music


**ALMA CH'TI
LUCIE DELAHAYE**

Folklore argentino y francés en el primer álbum solista de la guitarrista y cantante nacida en Lille y radicada en Buenos Aires. Música instrumental y vocal.

Independiente

YO ESCUCHO LILIANA VITALE


Liliana Vitale siempre estuvo al lado del piano. Comenzó con la música siendo adolescente, y si bien cantó en sus diferentes proyectos, recién el año pasado logró correrse de las teclas para disfrutar del placer de cantar con todo el cuerpo. Pudo hacerlo a partir de la incorporación de un pianista al grupo con el que encaró el *show* “Me caigo y me levanto”. “Es un desafío de por vida liberar la voz, porque ella puede vehicular todo lo más lindo del mundo”, dice.

De aquel espectáculo surgieron los temas para darle forma a *Pistas*, su reciente disco, el décimo quinto de su carrera, donde celebra la nueva canción argentina. “Mi generación se formó confrontando el rock nacional con el folklore y el tango, pero a mí me pasó de modo natural no respetar los géneros y los formatos tradicionales, estar todo el tiempo en plan fusión. Esto es algo que las nuevas generaciones tienen más incorporado, saben formar parte de un legado, un hilo histórico, una identidad cultural donde todo suena argentino”, comenta.

Además, revela que al grabar el álbum buscó generar cercanía: “Estamos tocando y cantando juntos a la vez, no hay ediciones, ni siquiera partituras. Se escucha lo que sucede mientras interpretamos, eso plantea una especie de urgencia buena, no de apuro, sino del gesto de estar aquí y ahora”.

¿Un disco que recomiendes como imperdible?

Seis copas y *Las canciones del muerto*, de Edgardo Cardozo.


PISTAS

Diez canciones de autores contemporáneos y de distintos estilos como Palo Pandolfo, Juan Quinteros y Perotá Chingó. Registro en vivo.

Ciclo 3



MARTA GÓMEZ

La cantautora colombiana celebra veinte años de carrera discográfica, en un concierto donde recorrerá todo su repertorio, en formato dúo.

16 de junio, en Neuquén; 17, en Mendoza; 18, en Córdoba; y 24, en Buenos Aires.



CAETANO VELOSO

El legendario representante de la música brasileña llega con su gira "Meu coco". Los clásicos de siempre y canciones del último disco.

9 de junio, en Movistar Arena, Buenos Aires; 11, en Teatro El Círculo, Rosario.

DESDE LA PISTA **HUGO FATTORUSO**



"Respiro música", dice Hugo Fattoruso a punto de cumplir 80 años. Aunque sea un número importante, el compositor y multiinstrumentista uruguayo no le da importancia, dice que es un poco distraído con ese asunto. "Siempre estoy con la cabeza metida en mis proyectos, lo recibo como un día de trabajo más", confiesa quien soplará las velitas el próximo 29 de junio.

Actualmente encabeza varios grupos en simultáneo, como Ha Dúo y Quinteto Barrio Sur. "Agradezco que se dan y se han dado estas chances, porque siendo el mismo músico los resultados del mensaje a los públicos son completamente diferentes, no es lo mismo tocar con un dúo, trío o quinteto, cada cual tiene sus características, o cuando el bajista es uno o el baterista es otro. Para mí es una bendición ser parte", cuenta uno de los fundadores de Los Shakers, la banda precursora del rock en Latinoamérica en la década del 60. De hecho, la celebración de cumpleaños en Montevideo será con muchos de los artistas con quienes compartió alguna iniciativa musical.

Antes de los festejos, visitará la Argentina con uno de sus grupos, el Trío Oriental, que completan Daniel Maza y Fabián Miodownik. "Será una recorrida por temas ya grabados y otros más frescos", adelanta, y asegura que el repertorio es bien "uruguayo".

¿Un artista que recomiendes en vivo?

Los hermanos Duarte.



TRÍO ORIENTAL

Los referentes de la música rioplatense presentan canciones de su disco y algunas novedades, donde juegan con sonidos como *jazz*, *funk*, *samba* y *candombe*.

2 y 3 de junio, en Bebop Club, Uriarte 1658, Buenos Aires.



DE QUIÉN ES EL MAR

Una Odisea pampeana navega el mar-médano, recorre un camino espiritual para hallar su interior, su capacidad de amar y reencontrarse consigo misma.

Hasta el 30 de junio, viernes y domingos, en Teatro Español, Santa Rosa, La Pampa.



ITINERARIOS

Exposición de *collages* y objetos de Nora Iniesta, en los cuales reutiliza materiales de uso cotidiano para abordar una iconografía ligada a la patria.

Hasta el 5 de junio, de martes a domingo y feriados, en Museo Caraffa, Córdoba.

EN ESCENA MALENA SOLDA



“No me da miedo ‘copiar’ lo que hace otra persona, porque todos somos un ser único. Entonces lo que yo hago con un texto no va a ser igual a lo que haga otro, cada uno tiene su impronta, su característica, su historia, su formación, su poesía”, dice Malena Solda al reflexionar sobre la palabra “plagio”, también el nombre de la obra teatral que estrenó en mayo.

Además del guion y de la temática que aborda, el proyecto reúne todos los elementos necesarios para garantizarle una buena experiencia como actriz. Por un lado, la tiene a Inés Estévez como su coprotagonista, con quien disfruta de encarar los desafíos que propone la pieza. “Navegar todas las posibles vicisitudes que se dan en el escenario de la mano de una buena compañera es la oportunidad de disfrutar de tu oficio, de lo contrario es agarrar los remos y remar”, comenta. Y por otro, vuelve a ponerse bajo las órdenes de José María Muscari tras participar en la versión libre de *Julio César*: “Como director me hace sentir muy tranquila, muy segura, y confío en él”, afirma.

Su trayectoria incluye teatro, cine y televisión; comenzó en *Montaña rusa* y este año regresó a la ficción diaria con *Argentina, tierra de amor y venganza*. Asegura que cada formato retroalimenta al otro: “Lo que hace la técnica es darte más libertad”.

¿Una obra que recomiendes?

El brote, de Emiliano Dionisi.



PLAGIO

La misma historia de amor y emociones interpretada por cuatro duplas distintas, una de ellas es Solda-Estévez. El espectador puede elegir qué pareja ver y así encontrará una versión diferente.

Martes y miércoles, y de viernes a domingo, en Teatro Regina, Av. Sta. Fe 1235, Buenos Aires.



**FLASH
(CINES)**

Cuando Barry Allen usa sus superpoderes para cambiar los eventos del pasado y salvar a su familia, altera el futuro sin darse cuenta. Ahora Barry queda atrapado en una realidad en la que el general Zod ha regresado, y no hay superhéroes. Su última esperanza es escapar de él mismo para salvar su vida. Pero ¿será suficiente hacer este último sacrificio?



**ANT-MAN AND
THE WASP: QUANTUMANIA
(DISNEY+)**

Por culpa de un experimento, Scott Lang, su hija Cassie, su pareja Hope Van Dyne, sus suegros Hank Pym y Janet van Dyne son arrastrados al Reino Cuántico. Allí, en esta dimensión del multiverso, se encontrarán con Kang el Conquistador, el gran villano de la nueva era del Universo Cinematográfico de Marvel.

YOVI **SABRINA FARJI**



“Si bien hay muchos patriotas que han tenido su película, por algún motivo, no hay hechas sobre las heroínas”, dice Sabrina Farji, quien acaba de estrenar *Mariquita, mujer revolución*, un documental sobre la primera intérprete del Himno Nacional, Mariquita Sánchez de Thompson. “No es solo hacer un film, es contar la historia, porque así como no hay cinematografía sobre las mujeres que hicieron la patria, en los libros escolares tampoco aparecen”, explica.

Cuenta que a medida que avanzaba en el rodaje se enfrentó “a la abrumadora certeza de cómo la historia está contada sesgadamente y cómo eso impacta en la conformación de un país”. En ese sentido, asegura que el documental es un acto de justicia y una excusa para entender la realidad, así como Mariquita “fue una puerta para la expansión del conocimiento y la cultura”.

El preestreno tuvo lugar en el 35° Festival “La Mujer y el Cine”, concretado en mayo. “Cuando empezó el festival, solo el 7 por ciento de las películas eran dirigidas por mujeres. Hoy estamos cerca del 25 por ciento, pero si consideramos que más de la mitad del estudiantado de cine son mujeres, te das cuenta de que solo el 12 por ciento está pudiendo insertarse”. No obstante, siente que las realizadoras están más unidas y la problemática de la falta de igualdad es clara y está planteada: “Ahora el tema es cómo abordar soluciones”.

¿Una película que recomiendes?

Orlando, de Sally Potter.



MARIQUITA, MUJER REVOLUCIÓN

¿Quién fue Mariquita Sánchez de Thompson? ¿Qué hay detrás del mito de que esta mujer es parte del salón de las mujeres de la historia? ¿Por qué sabemos tan poco sobre ella? Responde estas preguntas a través de voces autorizadas, como Dora Barrancos y Florencia Canale. Además, es el debut cinematográfico de Zoe Gotusso.

Se estrenó el 25 de mayo.

La última aventura

Hace más de 40 años, aparecía el icónico Indiana Jones. Tras cuatro películas y una serie de TV, este mes llega a los cines Indiana Jones y el llamado del destino. Recordamos la saga completa.

Por Leo González

Cuando *La guerra de las galaxias* estaba por estrenarse en los cines, su director, George Lucas, se fue de vacaciones a Hawái para evitar toda la locura. Allí se juntó con uno de sus mejores amigos, un tal Steven Spielberg, y de ahí nació la idea de filmar uno de los proyectos más increíbles de todos los tiempos: la historia de un arqueólogo aventurero llamado Indiana Jones. Unos años más tarde, precisamente el 12 de junio de 1981, se estrenó en los Estados Unidos *Los cazadores del arca perdida*. Y fue todo un éxito.

En 1984 llegó la segunda parte, la precuela *Indiana Jones y el templo de la perdición*; y en 1989 se convirtió en una trilogía con *Indiana Jones y la última cruzada*.

Tras este film, en el que se pudo conocer algo del pasado de "Indy", a Lucas se le ocurrió que sería una gran idea hacer una serie mostrando la niñez y adolescencia del personaje, contada a través de los ojos de un Indy anciano. Así fue como, en marzo de 1992, por la cadena ABC, se estrenó *El joven Indiana Jones*, que llegó a tener dos temporadas y cuatro telefilms antes de ser cancelada.

En 2008 el mundo se sorprendió con una cuarta película titulada *Indiana Jones y el reino de la calavera de cristal*, y cuando parecía que el personaje no iba a volver más, llegó *Indiana Jones y el llamado del destino*. Por primera vez, Steven Spielberg no está detrás de cámaras y el encargado es James Mangold, el mismo de *Logan*. La trama de este largometraje, que será el más largo de toda la saga, se ubica en el año 1969, en plena carrera espacial entre EE.UU. y la URSS. Para lograr sus objetivos, el Gobierno estadounidense recluta a antiguos enemigos nazis, situación



Harrison Ford en la piel del emblemático arqueólogo.

que disgusta bastante al doctor Jones, que está por jubilarse. Su tranquila vida cambia cuando aparece Helena, su ahijada, que le explica que Basil, su padre y antiguo camarada del arqueólogo, encontró algo en un tren durante la Segunda Guerra Mundial. Aquello lo volvió loco y ella quiere saber por qué y resolver el misterio. Indy y Helena se verán envueltos en una trama que involucra a un exjefe nazi, Jürgen Voller, que acaba de fichar la NASA para el programa de alunizaje. A Harrison Ford lo acompañan Phoebe Waller-Bridge, Mads Mikkelsen, Tobey Jones, Antonio Banderas y Boyd Holbrook.

Harrison Ford, que en julio cumple 81 años, declaró que esta es la última vez que se pondrá en la piel del emblemático arqueólogo. Y, por su parte, Steven Spielberg dijo que

el personaje no será asesinado. ¿Será este el final de Indiana Jones en la pantalla grande? En abril de este año, Disney confirmó que este será el último largometraje, tras la cancelación de una serie de precuelas que habían planificado. Será tiempo entonces de que el doctor Henry Jones Jr., más conocido como Indiana, descanse finalmente. Es que no son los años, es el kilometraje. ■

redaccion@convivimos.com.ar

LA PÁGINA EN BLANCO



Nombre y apellido :

Domicilio y código postal : Teléfono / E-mail :

ENVIALA A LECTORES@CONVIVIMOS.COM.AR (NO TE OLVIDES DE INCLUIR TU NÚMERO DE TELÉFONO CON EL CÓDIGO DE ÁREA) O ENTREGALA EN LA SUCURSAL DE NARANJA X MÁS CERCANA. ¡TE PODÉS GANAR UN LIBRO!

El presente concurso se llevará a cabo entre el 01/01/2023 y el 30/06/2023 para todas las provincias de la República Argentina. La participación en el presente concurso es sin obligación de compra. Para bases y condiciones consultar en www.naranjax.com. Tarjeta Naranja S.A. es una sociedad anónima regularmente constituida en la República Argentina, CUIT 30-68537634-9, con domicilio y sede social en La Tablada 451, Córdoba, República Argentina.



¡Feliz cumple, Lío!

El 24 de junio, Lionel Messi cumple años, y los artistas-lectores de Convivimos lo homenajearon con dibujos que lo recuerdan levantando la Copa del Mundo.



MESSI, EL CAMPEÓN

“El de Qatar fue el primer Mundial que vi y soy feliz porque somos ¡CAMPEONES! Para su cumpleaños, a Messi le regalaría un gran abrazo y una foto mía para que sepa que en Salta vive una fanática de él y me conozca”.

Renata Vilardel
(9 años, Salta)



EL CAMPEÓN

“Messi es mi jugador preferido y para su cumpleaños le regalaría un dibujo de él. Yo también juego al fútbol de arquero y me gusta dibujar”.

Valentino Estivaletti
(6 años, Río Grande,
Tierra del Fuego)



MESSI CAMPEÓN DEL MUNDO

“Mis dos actividades preferidas son jugar al fútbol y dibujar. Dibujé a Messi porque es mi jugador favorito, es el mejor del mundo. Para su cumpleaños le regalaría unas ricas pastas, mi papá trabaja en la mejor fábrica de pastas de Cipolletti”.

Julián Exequiel Sepúlveda Bagatto
(12 años, Cipolletti, Río Negro)

REMORDIMIENTO

Ha pasado mucho tiempo, pero todavía me asaltan la culpa y el remordimiento por lo sucedido aquel verano del 66, cuando corríamos carreras de bicicletas con mis amigos y usábamos las veredas como circuito. El preferido era el de la manzana más céntrica de mi pueblo.

En aquella época feliz, al bueno de don Ferruccio se le dio por arreglar la vereda de su casa, justo en la mitad de la pista. Ferruccio era un italiano simpático que había peleado en la Segunda Guerra Mundial. La pasó muy mal y ni bien pudo emigró con lo puesto para América. Llegado al pueblo hizo de todo para ganarse la vida, hasta que sus cosas mejoraron.

Durante el tiempo del arreglo, tuvimos que modificar el itinerario frente a su casa. Forzamos una bajada antes y armamos una subida en el terreno de al lado. Ese cambio terminó gustándonos, porque le agregaba emoción a la carrera, evitando las rectas eternas y permitiendo que los rezagados se acercaran a los punteros.

Al cabo de quince días, Ferruccio terminó su tarea. Las baldosas lucían relucientes frente a los desgastados mosaicos de los vecinos. Para evitar el paso de los transeúntes, el italiano clavó en cada vértice del rectángulo unos palitos de siempreverde y formó un cerco de hilo sisal que rodeaba su flamante vereda sin estrenar.


Ese mismo día, un viernes de mediados de marzo, teníamos que correr la final de las finales de nuestras bicicleteadas. Se terminaban las vacaciones y también los tiempos libres para organizar carreras. A eso de las seis de la tarde, doce bicicletas se lanzaron como bólidos de acero desde la

largada, llegaron a la primera esquina, doblaron y enfilaron con toda la furia por la cuadra de Ferruccio. Doy fe de que ninguno de los doce se acordó de la vereda con cemento todavía húmedo, y cual malón sobre ruedas cortamos el hilo sisal, arrastramos los palitos tutores y pisamos casi todas las baldosas nuevas. De esa aciaga tarde, todavía tengo el recuerdo del sonido que hacían los mosaicos cuando los atravesamos, porque el ruido de ellos al quebrarse sonaba casi como un grito salvaje clamando piedad.

Cuando el último de nosotros terminó de pasar, la vereda de Ferruccio quedó como una vereda de Berlín luego del ataque de los aliados.

Posiblemente nuestra cobardía haya sido lo que nos salvó, pues todos corrimos a refugiarnos en nuestras casas y no aparecimos hasta el lunes siguiente para ir a clase. Hasta el día de hoy no sabemos cuál fue la reacción de Ferruccio ante el desastre. Solo sabemos que el campeonato fue declarado desierto.

Cuatro meses más tarde, cuando nos animamos a pasar caminando por el frente de su casa, comprobamos que la vereda estaba nueva otra vez, lo cual fue un alivio para todos. No obstante, el remordimiento todavía me sigue acosando y esta confesión tiene un solo objetivo: si por esas grandes casualidades, Luisa o Anita, las hijas del noble Ferruccio, están leyendo esto, quiero reconocer el error cometido y hacerles llegar mis tardías disculpas. Tal vez ello logre calmar mi fatigada conciencia.

Relato real, inspirado en una historia de Eduardo Sacheri. 

redaccion@convivimos.com.ar

“POSIBLEMENTE NUESTRA COBARDÍA HAYA SIDO LO QUE NOS SALVÓ”.

FERNANDO MEDEOT

Facebook: Fernando Medeot



NaranjaX

Pedí tu préstamo desde la app

Hasta

\$300.000



Monto sujeto a aprobación crediticia. Algunos préstamos pueden requerir procesos de verificación y aprobación que demoran la entrega del dinero hasta 48 hs. Más información en www.naranjax.com/préstamos

SIGNOS

“La lengua escrita es incompleta. Le faltan signos que nos permitan expresar ironía, rechazo, sorpresa”, me comentaba un amigo en una charla entre mates. Con estas palabras como puntapié, en estas líneas vamos a tratar de resolver qué podemos hacer con los signos ortográficos y qué queda librado al contexto.

Para comenzar, será necesario recordar que el código oral y el escrito comparten el sistema lingüístico, y que entre ellos existen interrelaciones e influencias mutuas. Sin embargo, la oralidad contiene elementos acústicos (entonaciones, cambios de voz, énfasis, silencios) que se dan la mano con la kinésica (gestos y movimientos corporales que acompañan los actos lingüísticos) y generan una comunicación oral que no tiene un reflejo fiel en la escritura.

Asimismo, la oralidad nos permite reforzar ideas, aclarar conceptos, corregir equívocos. Lo que queda manifiesto en la escritura pasará a las manos del lector, que, en intimidad con el papel, tendrá como tarea comprender el mensaje. Precisamente por esto, es necesarísimo el cuidado de lo que se escribe.

Los signos de puntuación son los encargados de organizar el discurso para facilitar su comprensión y son los que nos permiten poner énfasis, hacer silencios, manifestar ironía, de la manera más parecida a la oralidad.

Por lo tanto, la puntuación tiene un rol fundamental en la construcción del texto escrito, “de manera que aprender a puntuar es tanto como aprender a ordenar las ideas”, dice la *Ortografía de la lengua española*. Y agrega: “De la puntuación depende la comprensión cabal de los textos escri-

tos; de ahí que las normas que la regulan constituyan un aspecto básico de la ortografía”.

Sin embargo, la puntuación por sí misma es incapaz de transmitir sorpresa, reproche, ironía; no da toda la información de la entonación. La construcción de contextos es fundamental a la hora de crear un ambiente.

Existen usos especiales de los signos de exclamación y de interrogación que abren un abanico interesante a la hora de incrementar la expresividad de los mensajes escritos.

Se emplean los signos de cierre encerrados entre paréntesis para expresar duda, en el caso del de interrogación (?); y para expresar sorpresa, en el de exclamación (!). En muchos casos, este uso manifiesta ironía. Por ejemplo: “No esperaba menos de él (?)”. “Henchido de orgullo por haber terminado de cursar a los 39 (!)”.

Si se busca darle un matiz interrogativo a una exclamación o un matiz exclamativo a una pregunta, se pueden combinar los signos o emplear los dos juntos: “¿Cómo te atreves!”. “¡¿A esta hora llegás?!”.

Para dar más carga expresiva, se pueden escribir hasta tres signos de exclamación para indicar énfasis: “¡¡¡Venganza!!!”. Y también tenemos la suma de signos, comúnmente vistos en las historietas: “#\$?!”. Con este cúmulo se expresan nuestras más profundas ganas de insultar, pero sin ofender a nuestros lectores con palabras insultantes.

En suma, la lengua escrita no es incompleta; solo es diferente al código oral. ¡Animémonos a combinar signos para más expresión! 📌

redaccion@convivimos.com.ar

"LOS SIGNOS DE PUNTUACIÓN FACILITAN LA COMPRENSIÓN".

AGUSTINA BOLDRINI

LinkedIn: Agustina Boldrini





EN TODO EL PAÍS

89.5 BARILOCHE RÍO NEGRO	97.7 EL DORADO MISIONES	105.7 MENDOZA MENDOZA	94.1 POSADAS MISIONES	89.7 SALTA SALTA	101.3 SANTA FE SANTA FE
100.1 COMODORO RIVADAVIA CHUBUT	91.1 GENERAL ROCA RÍO NEGRO	95.7 NEUQUÉN NEUQUÉN	90.5 RESISTENCIA CHACO	AM 1120 SAN JUAN SAN JUAN	
107.5 CÓRDOBA CÓRDOBA	91.5 IGUAZÚ MISIONES	88.3 CORRIENTES CORRIENTES	96.5 RÍO TURBIO SANTA CRUZ	98.9 SAN LUIS SAN LUIS	102.3 OBERÁ MISIONES
95.3 MAR DEL PLATA BUENOS AIRES	94.5 PARANÁ ENTRE RÍOS	107.5 ROSARIO SANTA FÉ	89.5 VILLA LA ANGOSTURA NEUQUÉN		

Miranos en vivo

 **Radio Con Vos 89.9**

   @radioconvos899

radioconvos.com.ar

ADOLESCENTES Y AÑO ELECTORAL

Con frecuencia –también con liviandad– se suele cuestionar una escasa participación de los adolescentes en espacios sociales o su indiferencia para la militancia política.

La cuestión toma trascendencia en un año plagado de fechas electorales en las que muchos emitirán su (¿primer?) voto; y con él, su opinión, su postura.

Algunos estudios avalan la teoría de la apatía; concluyen que la participación adolescente en ámbitos públicos es limitada.

Muchos otros, en cambio, redimen la sensibilidad juvenil y el deseo de involucrarse en causas que los representen bien.

Estas miradas, en apariencia opuestas, espejan la lógica de quienes estamos escribiendo: por momentos viven escondidos en sus teléfonos (y en sus misterios), y por otros buscan ser incluidos.

En nuestro país es imposible obviar la influencia negativa de la historia, atravesada por persecuciones, desapariciones, exilios y desencuentros, más la actual carencia de modelos a seguir.

En ese sentido, un informe del Centro de Implementación de Políticas Públicas para la Equidad y el Crecimiento (CIPPEC) afirma que en 2021 “más de la mitad de los chicos y las chicas no se sentía identificada con los partidos políticos, en tanto 6 de cada 10 quisiera tener representación en el Congreso Nacional y que los temas de su in-

terés sean debatidos en ámbito parlamentario”.

Aun condicionada por este contexto, la voz juvenil busca siempre vías alternativas de expresión. Las encuentra en el arte callejero, en movilizaciones grupales y en infinitas iniciativas por redes sociales.

Sus temas preferidos son los movimientos inclusivos, el cuidado del ambiente y la protección respetuosa

del equipo de sus amores.

Un modelo que describe la dinámica de involucramiento en temas sociales es el denominado “Triángulo de la participación juvenil”, propuesto por los belgas Marc Jans y Kurt De Backer, con tres dimensiones: 1) tener algo para desafiar, 2) sentir que tienen la capacidad de hacer una diferencia y 3) poder conectarse con otros para abordar el problema de modo eficaz.

El modelo prueba que los adolescentes no son indiferentes ni apáticos. La mayoría transita esas dimensiones con fuertes deseos de pertenecer, pero bajo modos y tiempos propios, alejados de las formas tradicionales de participación.

Les urge dejar atrás falsos discursos y la hipocresía habitual para defender lo que en verdad importa: el ambiente, la inclusión de las diferencias y una educación intuitiva y ubicua.

Basta entender que los adolescentes tienen otra agenda, más allá de que por momentos parecen sumergidos en Instagram y TikTok.

Son observadores implacables de su tiempo, defensores de la verdad y jamás sonríen por compromiso. Militan cuando ven condiciones favorables.

Marchan, cantan, bailan y agitan banderas; estandartes con diferentes colores y leyendas, siempre a la espera de ser comprendidos. ■

redaccion@convivimos.com.ar

**“LA VOZ
JUVENIL BUSCA
SIEMPRE VÍAS
ALTERNATIVAS DE
EXPRESIÓN”.**

de los animales; causas que sienten propias, legítimas y que son definitivamente políticas, en tanto exponen su particular visión sobre lo que los rodea.

En todos asoma el reclamo adolescente más político que se conoce: la demanda de coherencia de madres, padres, docentes, dirigentes y hasta del delantero o la delantera

ENRIQUE ORSCHANSKI

Instagram: @eorschanski



NaranjaX

Suscríbete a las mejores revistas infantiles.



AVENGERS

Disney

Disney Junior

PAW PATROL

¡Escanea y pedilas!

LA RADIO, LA VIDRIERA DE LA ESCUELA

Desde hace 25 años, la Radio Escolar Estación Palacios llega a los hogares de la localidad santafecina de Los Molinos. Todos los jueves, chicos y chicas de primero a quinto año de la escuela Padre Francisco Komic cuentan, informan, opinan y les ponen música a las mañanas.

POR VIVIANA LORENTE

Todos los jueves por la mañana, los 2000 habitantes de Los Molinos, localidad de la provincia de Santa Fe, ubicada a 70 kilómetros de Rosario, tienen la oportunidad de sintonizar la FM 106.5 y deleitar sus oídos escuchando las historias, los debates y los temas que hablan los chicos y las chicas de la escuela E.E.S.O. N° 319, Padre Francisco Komic.

Se trata de un programa institucional que se emite por la Radio Escolar Estación Palacios. Este medio nació en 1996 de la mano de la profesora Norma Stampfli, que propuso a su alumnado realizar una investigación sobre los medios de comunicación y específicamente sobre la radio. Un año después, esa idea se concretó en una herramienta de comunicación para la comunidad educativa tanto de la secundaria como de la primaria. En 2022 celebró 25 años de existencia.

“La idea es que la radio sea la vidriera de la escuela”, dice Gabriela Zaninovic, directora de la institución en conversación con *Convivimos*. En total son 96 chicos y chicas de primero a quinto año quienes llevan la batuta del programa institucional que se emite cada jueves a las 9.30 am.

Silvina Capitani, una de las profesoras del colegio, cuenta que hicieron un cronograma para que cada jueves un curso y un docente sean los responsables de llevar adelante la programación. “La temática puede ser un contenido que se esté dando en el aula, una fecha patria, novedades locales, deportivas, espectáculos, un poquito de todo”.

La docente recuerda que cuando trataron el tema “democracia”, este estuvo a cargo de segundo año. Para ello, todo el grupo tuvo que buscar información y dividir las tareas. “Cada estudiante tiene que participar de alguna

manera, como productor, colaborador, columnista o quien organiza la música”, explica.

Por su parte, los profesores son los encargados de acompañar el proceso de armado de los textos y de impulsar al alumnado a reflexionar sobre los temas que trabajan. “Los otros días, por ejemplo, hablaban sobre el golpe de Estado, la idea era poner la música de esa época, como Serú Girán, Charly García. Entonces yo les decía que si ponían al aire el tema *Dinosaurios*, no lo pusieran y ya se terminó, sino que buscaran y explicaran a la audiencia quién es el autor, cuándo se grabó y qué significa”.

Leer, investigar, bucear sobre la historia argentina, la cultura, pensar en cómo estructurar textos, armar guiones, seleccionar canciones son algunas de las tareas que deben trabajar los chicos en el aula.

Vladimir es estudiante de quinto año y cuenta que su interés por la radio se despertó en la primaria, cuando realizó la primera visita a Estación Palacios como parte de una actividad institucional conjunta.

“Me fascina el deporte y sé mucho”, dice entusiasmado, y por ello tiene muchas ganas de contar con su propio programa deportivo junto a su compañero.

En el caso de Germán, compañero de Vladimir, narra que su relación con la radio también empezó en la primaria. “Por ahí venía y nos leían una efeméride, entonces así se iniciaba una conversación en la que uno daba su punto de vista”, dice. Esa experiencia de niño fue el puntapié para que hoy asuma con mucha responsabilidad su intervención frente al micrófono y estudie los temas antes de salir al aire.

Si bien ambos expresan que son fanáticos del fútbol, en el programa también hablan sobre vóley, porque es el principal deporte del colegio, y prestan especial atención al patín, ya que es de interés en la localidad.



En la radio, todos participan de alguna manera para salir al aire cada jueves.

CERTAMEN RADIAL

Desde 2017, la escuela organiza el Certamen de Producciones Radiales con el objetivo de fomentar la escucha, la palabra y la creatividad. Ha sido declarado de interés provincial.

La convocatoria 2023 se lanzará en octubre y consiste en que estudiantes de escuelas secundarias armen un programa de acuerdo con una temática propuesta. Este año versará sobre el 40° aniversario de la democracia en la Argentina. Quienes participan reciben un certificado de asistencia a la jornada, avalado por la E.E.S.O. N° 319 Padre F. Komic, la Coordinación de la Radio Estación Palacios FM 106.5 y la comuna de Los Molinos.

EL DETRÁS DE ESCENA


No solo se trata de armar los temas para el programa, es decir, para lo que se hará público. Gestionar una radio también implica incorporar herramientas de discusión y decisión de los procesos democráticos, tener en cuenta la economía y aprender a presentar la información con transparencia.

Fue a partir de 2011 que se empezaron a organizar en comisiones de trabajo y a realizar asambleas. “Todo se decide con los chicos”, afirma Silvina. Por ejemplo, si van a invertir el dinero en cambiar una puerta, comprar un micrófono o poner paneles acústicos, participan de la decisión los protagonistas de la escuela.

Una vez al año, los chicos se juntan en el patio y la gestión a cargo presenta el balance y los resultados obtenidos. Acto seguido, son los mismos alumnos quienes deciden si aprueban o no lo que se ha hecho.

A su vez, la designación del grupo responsable de gestionar la radio depende de la construcción de acuerdos. En la E.E.S.O. N° 319,

al igual que en otros colegios, hay elecciones para decidir quién presidirá el Centro de Estudiantes. En general, a la agrupación que no obtuvo los votos suficientes le ofrecen la gestión de Estación Palacios, pero solo si el alumnado está de acuerdo.

Para la profesora Silvina, este proyecto es importante porque no solo les brinda habilidades a chicos y chicas para poder hablar en público y saber cómo expresarse, sino también porque les enseña la manera en que deben fundamentar un pensamiento y construir una opinión. Así, Radio Estación Palacios se constituye no solo como un espacio para aprender, reflexionar y transmitir ideas, sino también para la formación integral de chicos y chicas como ciudadanos críticos y comprometidos con su comunidad. 

CÓMO COMUNICARSE:

www.estacionpalacios.com.ar

FB: Estación Palacios

IG: @estacionpalacios

redaccion@convivimos.com.ar

La buena rutina del sueño

Dormir bien es necesario para vivir en armonía con el entorno. Adoptar rutinas de sueño, fundamental para el adecuado desarrollo de todas las funciones cerebrales.



Foto: iStock

Mientras dormimos no solo reponemos energías, sino que también se llevan adelante muchos cambios fisiológicos. “Durante el sueño aumenta la liberación de la hormona de crecimiento y de las sustancias estimuladoras del sistema inmunitario, desciende la temperatura corporal, la presión arterial y las hormonas del estrés. Por eso, para inducir el sueño es recomendable propiciar un ambiente tranquilo y de apego seguro, que contribuya a bajar los niveles de alerta y de ansiedad. Establecer rutinas de sueño favorece este proceso”, sostiene la Sociedad Argentina de Pediatría.

A diferencia de lo que se cree, mientras dormimos nuestro cerebro se encuentra muy activo. “Por un lado, elimina los desechos tóxicos y los estímulos prescindibles que se acumulan durante el día; y por el otro, recarga neurotransmisores en las terminales nerviosas. Esto nos permite estar mejor preparados para encarar el nuevo día”, asegura la SAP.

Gracias al buen descanso, se desarrollan adecuadamente distintas funciones ejecutivas, como la atención, la memoria de trabajo, la flexibilidad cognitiva, la capacidad de inhibir las conductas impulsivas, el razonamiento y la toma de de-

cisiones, la capacidad de autorregular las emociones, el humor y la creatividad, la consolidación de los recuerdos, el registro de los datos útiles y el aprendizaje.

Un niño que descansa bien, crece y se desarrolla de la mejor manera posible. Incluso, mejora notablemente el rendimiento académico.

¿Cuántas horas de sueño son necesarias? En términos generales, la Organización Mundial de la Salud recomienda:

- Entre 12 y 16 horas al día para bebés hasta el año.
- Entre 11 y 14 horas de 1 a 2 años.
- Entre 10 y 13 horas hasta los 4 años.
- Unas 10 horas diarias entre 6 y 11 años.
- Al menos 8 horas en la adolescencia.

Si los chicos no duermen lo necesario, pueden presentar dificultades para, por ejemplo, prestar atención, recordar lo que aprendieron o manejar sus emociones. Los desarreglos hormonales generados por la privación crónica de sueño también incrementan el riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad en la infancia.

Por eso, adoptar rutinas de sueño saludables no solo favorece a un mejor descanso, sino también al óptimo desarrollo de las capacidades. **■**

EN CASA

Algunas rutinas del sueño:

- Tratar de que la hora de dormir sea un momento predecible: intentar respetar horarios, lugares y secuencias de eventos, para que los niños puedan asociarlos al momento de ir a dormir. Hace falta un adulto disponible para acompañarlos en ese momento, quien puede leerles algún cuento o cantarles una canción.
- Evitar el uso de pantallas antes de dormir. Se recomienda el uso acordado y limitado de pantallas, idealmente dos horas previas al inicio del dormir.
- Otros hábitos: el baño previo al dormir, el cambio de ropa para ir a la cama, el amamantamiento en el lugar donde van a tener su sueño nocturno los lactantes.

FELIPE PIGNA
elhistoriador.com.ar



GARDEL Y CHAPLIN

En L'Oiseau Bleu, Niza, el 16 de abril de 1931, se produciría el encuentro de Carlitos Gardel y Carlitos (“Charlie” para los anglohablantes, “Charlot” para los franceses) Chaplin, quien ese día celebraba su cumpleaños.

El actor y director había tenido unos primeros meses agitados, con el estreno de *Luces de la ciudad*, por Nueva York, Londres, Berlín, Viena y París. Para descansar fue a Niza, donde se encontró con su amigo Frank Jay Gould, dueño del hotel y casino Majestic. Sadie Baron-Wakefield organizó una pequeña reunión con unas cuarenta personas. Entre los invitados estaba Gardel, quien cantó para agasarlo.

En una carta a su madre, comentaba Carlitos Gardel: “Le alegrará saber que ayer me han presentado a Charlie Chaplin; es un hombre bajito, muy simpático, y es casi completamente igual al Charlot que nos hacía reír hasta hace poco en el cine de la calle Anchorena. Me vino a saludar al hotel, y le canté varias canciones. Se emocionó mucho cuando le tradujeron los versos de Betinotti, ‘Pobre mi madre querida’. Tal vez se dio cuenta de que esos versos me salían de lo más hondo del corazón, recordándola a usted”¹.

No llegaron a verse nunca más. A poco de conocer la muerte de su amigo, un Chaplin muy apenado hizo una declaración a la cronista cinematográfica Regina Crewe, del *New York American*. Diría el otro Carlitos sobre el nuestro:

“Conocí al gran cantante en Niza hace más o menos cuatro años... [...] Fue en marzo del año 1931. Encontrándome en el Palais de la Méditerranée. Un amigo común nos puso en comunicación. Otros rioplatenses se encontraban también allí, creo que la orquesta de Julio De Caro. En una reunión íntima, Gardel comenzó a cantar y me impresionó hondamente. Tenía un don superior al de su voz y su figura, tenía una enorme simpatía personal que le ganaba de inmediato el afecto de to-

dos. Tan honda era la simpatía que me inspiraba que recuerdo perfectamente bien que llegamos hasta las primeras luces de la madrugada, en una noche de alegría que difícilmente vuelva a repetirse. Durante nuestra entrevista le pregunté con verdadero interés qué se decía de mí en aquellos países. Gardel me contestó con esa rapidez que era tan suya y tan característica: ‘Vos te tenés en el bolsillo a todos los criollos’. No comprendí bien y me lo hice traducir en francés. Por cierto que la frase me gustó enormemente cuando comprendí su significado. Pronostiqué a Gardel un triunfo categórico y le aconsejé que se dedicara al cine. Me informó que había hecho alguna tentativa y que no estaba satisfecho de los resultados que su figura había producido en la pantalla. ‘Con todo –me dijo– voy a intentar de nuevo. Tengo una proposición de la Paramount para filmar en Joinville y voy a hacer la prueba’. Supe después del éxito que había logrado en su primera

producción sería (...). Le insinué que cuidara los argumentos de sus películas y que mantuviera siempre esa línea de galán cantante que le habría de deparrar hermosos triunfos. Digan ustedes al público que con Gardel pierdo a uno de mis más simpáticos amigos, que los países sudamericanos no tenían mejor representante que él entre nosotros. En cuanto al arte cinematográfico, se le ha sustraído un cantante destinado a constituir una de las figuras cumbre de la cinematografía”². ■

Notas:

¹ Citado por Del Greco, *Carlos Gardel y los autores de sus canciones*, Buenos Aires, Akian, 1990, pág. 50.

² Regina Crewe, *New York American*, traducido en *El Diario de Montevideo*, junio de 1935.

redaccion@convivimos.com.ar



Ilustración: Pini Arpino

TANGHETTO

“EL TANGO ES MÚSICA DE HOY”

La orquesta de electrotango está cumpliendo veinte años y lanzó un nuevo material que “rompe con la carrera misma del grupo”, asegura Max Masri, su líder y creador. Experimentación y fusión, sus claves para expandir el 2x4.

POR DAI GARCÍA CUETO

En los inicios del 2000, Max Masri visitó a unos amigos que vivían en Alemania en una casa compartida. Durante su estadía, notó que los lugareños escuchaban música electrónica, mientras que los argentinos migrantes se encerraban a disfrutar del tango. Entre esos dos mundos, la frontera estaba bien definida, no se cruzaba. “Para mí era como un gueto de tango”, recuerda. A partir de aquella experiencia, empezó a darle forma a Tanghetto, una banda de electrotango que busca romper los límites entre estilos musicales y expandir el género.

Pasaron veinte años y, a diferencia de Carlos Gardel, para Masri es un montón. “No es nada en el sentido de que vuela, porque todavía tengo el recuerdo del primer disco que, durante años, generó la sensación de que lo que hacemos es nuevo, pero de repente pasó el tiempo y para mucha gente sigue siéndolo”, cuenta quien está a cargo de los sintetizadores, la composición y la producción.

El tango flotaba en su ambiente familiar, “como en la mayoría de los porteños, por tu viejo o tu abuela”, pero mucho no le gustaba. Sin embargo, Max se había aburrido de la guitarra clásica, tenía 17 años, ya tocaba el piano e indagaba en el rock, y estaba deseoso de aprender a componer. Entonces, una amiga de sus padres le recomendó a Virgilio Expósito, el creador de clásicos como *Naranja en flor*. “A diferencia de como se percibe a mucha gente

del tango, él compuso tangos tradicionales, boleros, pop, era superabierto. En ese sentido, la semilla de la apertura es algo que queda adentro”, comenta. Así fue como abandonó su banda de punk y se quedó definitivamente en la música ciudadana. “Esa rebeldía que nutre al punk la encontré en el tango, que era supermarginal, porque no estaba en el *mainstream*, era una cosa del pasado, sentí que era un desafío más interesante y rebelde”, confiesa.

Con Tanghetto logró rápidamente reconocimiento internacional. Además de girar por diversos países del mundo, su primer álbum, *Emigrante*, fue nominado a los Grammy Latino, al igual que sus otros tres siguientes trabajos. También fueron reconocidos con el premio Gardel en dos oportunidades, habiendo tenido en total seis nominaciones.

Este año lanzaron *Argentinxs*, el décimo álbum de estudio, al cual invitaron a músicos de diferentes géneros: “Este disco rompe con la carrera misma del grupo porque tiene temas cantados, cuando antes eran instrumentales. Y es un proceso de maduración el compartir con otros artistas”, dice.

¿Por qué hermanar el tango con el rock y otros géneros?

La fusión es el espíritu mismo del tango, nace de la fusión de la milonga, payada habanera, entre otros. Con Tanghetto seguimos ese espíritu, pero conectándonos con música de hoy, mantenemos la esencia del tango, pero le



aportamos cosas nuevas. La fusión nos da esa libertad de no encasillarnos en si esto es electrotango, entonces tiene que ser de tal forma. El tango tiene que estar ligado a la libertad.

El concepto de Argentinxs habla de la identidad, ¿cómo está conformada la tuya?

Mi parte paterna es judía, la materna es católica. Al separarse mis padres, cuando estaba con uno u otro eran mundos muy diferentes. Luego, al crecer, sentí que no era ni una cosa ni la otra, era las dos o ninguna. Eso me marcó a nivel artístico, por eso quiero llevar a Tanghetto a un lugar así, donde no es tan fácil definirlo, a la vez es todo, es electrotango y es tango.

¿El tango necesita ser renovado?

Sí, en las temáticas, en las letras y en lo musical. Si te fijás, el rock se renueva constantemente, ¿por qué el tango tiene que mantenerse en formol y en otra época? Hay gente que cree que es un viaje en el tiempo, esa es una lucha constante, porque muchos al escuchar la palabra se imaginan algo viejo. Nosotros tenemos ese

CAFÉ CON INCLUSIÓN

“El café se lleva perfecto con el tango”, dice Max Masri, quien lo prefiere cortado. Cuenta que viajando probó el café con caramelo y “parece un dulce de leche”.

Además de ser un proyecto innovador dentro del neotango, Tanghetto está comprometido con la igualdad de género y la comunidad LGBTQ+. Fue la primera orquesta en tocar en el Festival de Tango Queer de Argentina en 2007 y ha invitado a parejas del mismo sexo a bailar en varios de sus *shows*, incluyendo el Lincoln Center en 2018, en Estados Unidos.

espíritu de aportar algo nuevo y expandirlo.


¿Son un puente entre el tango de antes y la actualidad?

Totalmente, rompimos con que el público sea solamente de tango. Por ejemplo, en México la gente que venía no conocía el tango, a través de nosotros se acercaban y se ponían a investigar más.

¿Qué te gustaría que se dijera del género?

El tango es música de hoy. También tiene su historia, como la tienen el rock o el jazz. Esa conciencia debería llegar a mucha gente.

¿Tenemos una deuda con el género?

Hay una deuda del país con el tango, porque no hay una conciencia de lo importante que es fuera del país. La gente cuando escucha un tango lo asocia a la Argentina, eso no pasa con el rock, ni siquiera con el folklore, rock hay de todas partes del mundo, pero el tango lo escuchás y es argentino. 





LOS NOCHEROS

"SOMOS UNA CANCIÓN ETERNA"

El grupo que revolucionó el folklore nacional encara un cambio de etapa. Tras 37 años juntos, uno de los miembros fundadores se despide para iniciar nuevos proyectos. La esencia, que habita en las canciones y la comunión con la gente, se mantendrá en el trío que queda.

POR JUAN MARTÍNEZ

En *Hoy temprano*, el cuento de Pedro Mairal, el protagonista se sube siendo niño al Peugeot 404 de sus padres para viajar junto a ellos y sus hermanos a la quinta donde pasan los fines de semana, y, en solo un par de párrafos, ya es un padre divorciado que maneja un Escort sobre la autopista que cruza por donde antes existía esa quinta.

Así, en ese abrir y cerrar de ojos que encierra todo un recorrido vital, Kike Teruel se baja, a los 58 años, del vehículo al que se subió a sus 21, cuando todo estaba por hacerse. Su hermano Mario, junto a Rubén Ehizaguirre, lo convocó para cantar con ellos. Le dieron forma a Los Nocheros, primero un sueño, luego un proyecto que derivó en un éxito descomunal y dio paso a una empresa que en su seno cobijó a las familias crecientes de todos sus integrantes. Uno de aquellos hijos, Álvaro, ya hace 18 años que es parte del ahora trío.

Es el cierre de una etapa en la historia de un grupo que revitalizó el folklore, siempre en formato de cuarteto (con un paréntesis en 2014 que “espoileó” lo que finalmente sucederá a partir de julio de este año).

¿Cómo viven estos días?

Mario Teruel: Yo estuve prestando más atención al comienzo del ciclo nuevo, es como que no he visto que se cierre algo. Será que ya hemos quedado a trío, que hace tanto tiempo que Kike está en esa cuestión de que se va o se queda, que esa parte ya la tengo asumida. Me resulta divertido y me tiene hasta intranquilo, con mucha ansiedad, estar armando el *show* nuevo para el proyecto que viene.

Rubén Ehizaguirre: Con las pilas puestas, intentando rearmar, recomodar todo. Ya hemos trabajado como trío durante un tiempo, tenemos el horizonte bastante claro con los cambios.

Álvaro Teruel: Lo emocional juega y seguramente va a jugar en el *show* de despedida. Cuando decidimos seguir, es porque nos da tantas alegrías

tocar, salir de gira, vivir como vivimos en mi casa, en una abundancia hermosa que gira alrededor de que continuemos cantando, expresándonos. Queremos seguir teniendo el vínculo con esas canciones que nos escribieron muchos autores, incluyendo a mi vieja, que ya no está.

Kike Teruel: Yo lo estoy tomando con la naturalidad con la que hemos tomado siempre todo Los Nocheros. Siempre hemos sido cuatro personas que nos hemos desenvuelto de manera natural, como amigos y hermanos. Las cosas fluyen. Estoy retomando y comenzando proyectos nuevos que tienen la misma forma que el grupo para ellos. Es un recomenzar de todos. Ellos tres, estoy seguro, retoman la creatividad intensamente. Esto les va a dar una polenta bárbara, el trío va a salir con todo. A mí, en lo personal, me da una alternativa para pensar otros recursos y formas de vivir. Es un cambio cien por cien.

A la par del grupo, cada historia personal se fue forjando con alegrías y golpes. Ese todo que es Los Nocheros, que es más que la suma de sus partes, pero que las necesita y siente lo que sucede con cada una, absorbió y reorientó energías en los momentos difíciles. Los últimos no fueron particularmente años sencillos, y no lo es tampoco este 2023, que inició con la confirmación oficial del alejamiento de Kike y con el fallecimiento de Noemí Cristina Laspiur, La Moro, compositora de cientos de canciones, esposa de Mario y madre de Álvaro.

En esos momentos, ¿Los Nocheros fue una especie de lugar seguro donde volver?

R: Sí, siempre he visto a Los Nocheros como un bloque. Así como esos *scrums* que hacen en *rugby*, que se abrazan unos a otros y empujan hacia un mismo lado. Si el que estaba al lado de quien pasaba un problema se ha podido meter, lo ha hecho. Si no, ha estado siempre apoyando, conteniendo.

K: No se me olvida más que hubo un tiempo en que mi señora necesita-





LA DESPEDIDA

A fin de mes, Los Nocheros darán su último *show* con esta formación. El viernes 30, en el Movistar Arena, con la promesa de una noche emotiva y llena de invitados, despedirán cantando a Kike Teruel.

“No quiero ni pensar cómo va a ser ese día del *show*. Me contaron que en la despedida a Los Chalcha lo han tenido que sedar a Juan Carlos Saravia por la emoción que sentía. Yo no sé si llegaré a tanto, pero estoy seguro de que va a ser emotivo. Esto fue mi vida, toda la historia de mi familia está basada en Los Nocheros”, reflexiona Kike.

“Además de todo eso, para nosotros es un desafío muy lindo, porque las ideas para cantar y tocar están piolas. Eso es lo más divertido. Queremos renovar la conexión con la gente, que es lo que siempre buscamos, el resultado que soñamos en cada *show* que armamos”, se entusiasma Mario. Acerca de lo que viene para él, Kike adelanta que se abocará a “proyectos sociales, empresariales y culturales”, y aclara que no se vinculará con la política partidaria.

ba cuidados. El Negro Rubén salía de la peña y se sentaba a cuidarla cuando yo estaba cansado. O Rubén en otra vida fue Teruel o yo en otra vida fui Ehizaguirre, si no esto no pudo haber llegado y trascendido de la manera en que lo hizo. Los Nocheros es un bloque. Hubo problemas serios, algunos de la vida, algunos inesperados y otros que sí se esperan, como la muerte de alguien. Todo lo hemos superado con la misma naturalidad, con la seriedad del caso, y siempre hemos priorizado a la persona. El bloque ese es una pared musical donde choca todo lo malo y se convierte en canción.

A: El solo hecho de ponerte a escuchar la música, seguirla, te lleva puesto emocionalmente. Ahí ya empieza a transformarse todo, ahí empezás a dejar al que tiene que pagar las cuentas o sufre lo que fuera. Ahí es donde me parece que tenés que permanecer. La cantada con Los Nocheros es una salida. Voy ahí buscando el equilibrio de todo. Es algo para agradecer, es zarpado.

M: A mí el espacio seguro me lo hizo encontrar la gente. Con Los Nocheros me ha mostrado no solo que me daba seguridad, sino un amor increíble. Los Nocheros hemos sobrevivido a varios golpes, profesionales y de los otros, porque la gente nos dio la derecha. Siento que Los Nocheros en este momento son el único nexo que tengo para agradecerle a toda la gente esta forma de vivir tan plena, tan maravillosa.

El primer cuarteto de Los Nocheros duró poco, ya que uno de los miembros originales, Enrique “Pala” Aguilera, dejó temprano el grupo para sumarse a otro. En 2005, ya con un historial de éxitos en el lomo, fue Jorge Rojas quien emprendió un camino por separado. Ahora es Kike Teruel quien se aleja del proyecto.

Con todos estos cambios, Los Nocheros siguieron siendo Los Nocheros. Y ahora también van a continuar, ¿dónde creen que radica su esencia? ¿Qué los hace seguir siendo Los Nocheros a pesar de esto?

K: Somos la esencia de cada uno,

que se ha puesto al servicio de un destino que después nos dimos cuenta de que lo buscamos toda la vida. Cuando empezó, seguimos a Mario, que dijo “Metámosle como si estuviéramos jugando”. Cuando se fue Jorge lo dije y, ahora que me voy yo, lo repito: Los Nocheros no son una cara, Los Nocheros son una canción eterna. Me voy yo, van a quedar los chicos y van a defender el nombre y la canción de la misma manera.

R: La esencia es el cariño, el amor de toda la gente, a lo largo de tanto tiempo. La esencia está en cómo hemos concebido todo esto, cómo se lo hemos entregado a la gente, y lo que la gente nos ha devuelto. Hemos sido totalmente genuinos y auténticos cuando comenzamos a laburar y queríamos que la gente supiera de nosotros. Se vio reflejado de esa manera.

A: Creo que esa esencia está en el canto salteño, en las voces que se acoplan juntas. Que se afinan, tienen sus colores, su particularidad. Y, sobre todo, tienen una necesidad total de exponerse, de mostrar.

M: Somos un resumen de Los Cantores del Alba, Los Fronterizos, Los Chalchalers, Las Voces de Orán, Los Tucu-tucu, Los de Salta, Los Nombradores. Cuando vino Rojitas, hemos encontrado un repertorio novedoso, que hit tras hit, por primera vez en la historia de la industria argentina, puso a un grupo de folklore a vender esas cifras. Hemos llenado un montón de estadios. Hoy hay una generación, por lo menos, que escucha Los Nocheros y se siente identificada. La canción sirve, despeja, libera. Nos libera a nosotros y al que nos escucha. Bendito ese nexo que se llama canción. Lo único que nos sostiene hasta este momento, aparte de las ganas de cantar y de todo, es que tenemos esos móviles que son las canciones, que llegan a los lugares donde uno menos se imagina, en los momentos en que menos se imagina.

Kike habló de una misión que, para él, termina. ¿Todos sienten que hay una misión?

A: Sí, me parece que sos vos con el mundo y el mundo con vos. Es una relación. Hay un compromiso de ha-





Fotos: Genileza Los Nocheros

**“LO EMOCIONAL
SEGURAMENTE VA A
JUGAR EN EL SHOW
DE DESPEDIDA”.
ÁLVARO TERUEL**

cerlo con onda, ser responsable. Es un servicio. Tiene nuestro sentido humano a pleno, y eso a nosotros nos hace bien.

K: Yo consideré que el tiempo mío en Los Nocheros se cumplió. No es que se terminó, porque la voz mía va a quedar en centenares de canciones. A mí la vida me dio un regalo maravilloso de poder decir directamente lo que quería a través de las canciones. Un día te despertás y te das cuenta de que ya está, que querés otro camino. No tiene una explicación. Parece algo sin sentido, pero quiero buscar otra misión en mi vida que siento que me está llamando. Esta la cumplí con creces y me voy con la frente en alto, porque mis amigos, mis hermanos, que son los tres nocheros que quedan, así lo han visto también. Yo di todo. Hasta ahora he sido Kike, de Los Nocheros. Ahora tengo que empezar a ser Kike Teruel.

M: Siempre hemos hablado de eso con los changos, hace tiempo que lo

sentimos. El Kike es muy honesto cuando dice que a esto hay que ponerle un montón de cosas que él siente que ya no le puede poner. Cada uno de nosotros sabe que en esta misión cada cosa que uno pone es netamente personal y que el motivo que a mí me mueve a lo mejor a él no lo mueve. Está muy bueno que cada uno sienta plenitud.

R: Esto no es únicamente estar arriba del escenario, hay un negocio y un laburo abajo que a veces es mucho más costoso. Hemos cumplido con creces con la parte que nos ha dado la vida en ese sentido. A mí me encanta la esperanza, las ganas que les hemos dado a un montón de changos nuevos de seguir, de hacer música, cantar, componer. Creo que los que quedamos vamos a seguir siendo un lindo ejemplo. Kike continuará siendo una imagen nuestra, un nochero debajo del escenario. **■**

Enchufarse a la bici

Las bicicletas eléctricas son una opción saludable para la movilidad urbana, además de ser ideales para ejercitarse y dejar de hacerlo cuando uno quiere.

Por Ariel Hendler

La movilidad urbana es una de las tantas cosas que cambiaron en la vida cotidiana durante estos últimos años. Mucha gente modificó sus hábitos de locomoción, en especial para ir y volver del trabajo todos los días, y también creció el uso de las bicicletas eléctricas, cada vez más requeridas. Su gran ventaja es que ofrecen un andar asistido por una batería que ayuda a las ruedas a girar en forma autónoma, y si bien no anulan la necesidad de pedalear, el esfuerzo necesario es muchísimo menor.

La batería está alojada por lo general en un estuche incorporado al caño principal, y tiene distintos niveles de asistencia que pueden seleccionarse como si fueran los cambios de una bici común. Así se reduce el esfuerzo físico, algo especialmente útil en las subidas o con el viento en contra. Una vez de vuelta en casa, la batería se recarga con su propio cargador hasta el día siguiente. Por lo general, estas baterías, compuestas por celdas de litio, ofrecen entre 800 y 1000 cargas, de modo que usándola todos los días tienen una vida útil de hasta tres años.

Existe una variedad muy amplia de modelos, según el rodado (medida de las ruedas) y la prestación de la batería. Las bicis eléctricas “de paseo” tienen un rodado de 20 pulgadas (es decir, ruedas de 49 cm de diámetro), una velocidad máxima de 25 km/h y una autonomía de 15 o 20 kilómetros por cada carga de la batería. En todos los modelos, un *display* digital sujeto al manubrio indica a cada momento cuántos kilómetros quedan por andar con la misma carga.

Aunque normalmente son importadas, existen modelos fabricados en el país con excelentes prestaciones. Una buena opción son las T-Bikes,

de Toyota, fabricadas en colaboración con la *startup* mendocina Enerby, que trae una batería con una vida útil de cuatro a cinco años y un cargador inteligente con corte automático. Otra posibilidad son las Bertha Bikes, hechas en Rosario y disponibles en dos versiones: “Street”, para un uso urbano muy intensivo, con caños y ruedas gruesas (“tipo moto”) de 20 pulgadas; y “City”, liviana y de paseo, con ruedas delgadas de 26 pulgadas (66 cm).

También se puede convertir una bici común en eléctrica. Para eso, hace falta cambiar la rueda delantera por otra que ya traiga incorporados el motor, la batería y el mecanismo de cambios. Y en lugar del *display*, se pueden controlar todas las variables desde el celular con solo cargarle una aplicación específica: es lo que ofrecen marcas como Ge-Road, entre otras. Así que no hay excusas para no animarse a la novedad. ■

redaccion@convivimos.com.ar

EL CUIDADO DE LA BATERÍA

Sin duda el recaudo de mantenimiento más importante en una bicicleta eléctrica es cuidar y mantener la batería, ya que, de lo contrario, la duración de cada carga puede reducirse con el uso. Entre los consejos para alargar la vida útil y la prestación de la batería, se recomienda no cargarla jamás hasta el 100 por ciento, y sobre todo cuidar que nunca se descargue completamente: lo ideal es que no baje del 30 por ciento de carga. En cambio, si se la deja de usar por un largo tiempo, como suele ocurrir en el invierno, en ese caso sí se recomienda descargarla completamente una vez al mes y volver a cargarla, hasta casi el 100 por ciento.



LOS CALIGARIS

"LA ALEGRÍA NOS MANTIENE UNIDOS Y FIRMES"

Cumplieron 25 años, y luego de celebrarlo dos veces en su Córdoba natal, se preparan para el primer Luna Park. Sin ansiedades, están listos para más.

POR DAI GARCÍA CUETO FOTOS SEBASTIÁN SALGUERO

Aunque lleven en el ADN sangre payasa y se pongan la nariz roja, Los Caligaris no tienen caretas. Son así como se los ve o como se los percibe a través de sus canciones: doce tipos simples, desfachatados y alegres. Son amigos de esos que hacían macanas en el barrio, que en la adolescencia cambiaron la pelota por armar una banda. Así, jugando a ser músicos, encontraron la felicidad, supieron cuidarla y casi 26 años después siguen divirtiéndose, ahora trabajando.

Desde 1997 pasaron un montón de cosas. Martín Pampiglione, Diego "Raúl Sencillez" Pampiglione y Juan Taleb repasan la historia con complicidad, intercambiando miradas que dan cuenta de tantas anécdotas compartidas. Llevan editados once discos de estudio. El primero, *Yernos perfectos*, lo editaron en CD y *cassette*; el último, *Muchas noches, buenas gracias*, solo en digital. Antes, en una gira podían hacer dos *shows* seguidos sin dormir, hoy realizan actividad física y procuran descansar.

Es martes, día de ensayo, y en la sala que tienen en el barrio de Alta Córdoba hay mucho movimiento. Mientras algunos practican con sus instrumen-

tos, uno edita en la computadora y otros conversan en la cocina. La casona vieja, totalmente refaccionada, es un templo caligaris. En un mismo lugar reúnen la sala de ensayo y de grabación, depósito, oficina y una especie de museo con fotos, letras de canciones y la discografía completa como cuadros.

Hay códigos en el grupo. Nadie manda al frente a nadie, así que *Convivimos* no puede averiguar quién es el más charlatán, el más dormilón o el más indeciso. Sí que todos son optimistas, en las mismas proporciones que para preparar un fernet cordobés: "70 por ciento, 30 por ciento", dice Martín. Además, todo se discute y se llega a un consenso. Con los años, incluso dividen tareas para garantizar que todas las aristas del proyecto estén cubiertas: lo artístico, lo escénico y lo administrativo. Hay confianza y comparten el deseo de que cada decisión sea lo mejor para la banda, hasta hicieron terapia grupal. "Lo más lindo que tienen Los Caligaris es que nos ponemos de acuerdo y terminamos pechando el carro para el mismo lado, aunque no se siga tu opinión, sino la de al lado", cuenta Juan.

¿Qué sienten cuando dicen 25 años?

Martín Pampiglione: Pasó mucho

tiempo, hemos atravesado y logrado muchas cosas. Mucho quedó en el camino, tuvimos momentos difíciles, otros lindos, todo eso pasa por la cabeza. Lo que hemos conseguido es gracias a nuestro esfuerzo, entonces se valora un montón, porque esta carrera parece sencilla, pero tiene sus bemoles, y hemos sabido sortearlos bastante bien.

Raúl Sencillez: Esfuerzo, perseverancia. Hemos sido bastante insistentes con esto que se dio sin querer, o sea no lo ambicionábamos. Cuando empezamos teníamos 15 años, la idea nuestra era divertirnos, salir a tocar a donde nos llamaran, y empezamos como un juego, que con el tiempo nos dimos cuenta de que seguimos jugando, pero de otra manera. Quizá, al estar más grandes, somos más conscientes de algunas cosas y tratamos de no cometer los mismos errores. Por suerte, seguimos siendo los mismos, haciendo lo mismo y sintiendo las mismas mariposas en la panza antes de subirnos al escenario. También consideramos que si bien son 26 años en agosto, somos una banda relativamente nueva para mucha gente, todavía nos queda mucho camino por recorrer y por aprender.

CALIGARIS!



AMIGOS CONTENTOS

Oriundos de barrio Residencial América de Córdoba, fusionan rock, ska y cuarteto, entre otros estilos, siempre con el espíritu circense con el que crecieron los hermanos Pampiglione. Además de Juan, Martín y Raúl Sencillez, son Agustín Cuadrado, Armando Mansilla, Gabriel Garita Onandía, Marcos Ozzamis, Mariano Baigorria, Ramiro Ambrosi y Valentín Scagliola. En 2022, sumaron a Marian Pellegrino y Guillermina Boggiatto.

Mientras avanzan en el documental sobre "Veinticirco", el espectáculo con el que festejaron su aniversario, se preparan para el primer Luna Park, el próximo 22 de julio. También durante el invierno girarán por el mundo.

¿Es el presente por el que trabajaron?

Juan Taleb: Gran parte del equilibrio que hemos logrado a lo largo de los años depende de lo bien que hemos puesto los pies sobre la tierra, en todo sentido y todo momento. Hemos tenido un sueño y lo hemos perseguido juntos. Somos una banda muy querida por la gente, no solo por la que nos escucha, sino por la que tal vez nos conoce de alguna canción, hemos pasado por su vida de una manera simpática. Sí admito que hemos conseguido el lugar en que nos hubiéramos sentido felices de adolescentes cuando hemos empezado con este sueño: el de poder girar con amigos, hacer nuestras canciones, grabarlas, que la gente las cante y ofrecer un *show* que movilice. No es mucho más lo que necesitamos para ser felices, pero sí es una tarea diaria el mantenerlo. Lo primero que inicia todo es el sueño por subir a un escenario, cantar nuestras canciones, que la gente se divierta, esa idea la tuvimos el día uno, lo hemos logrado pero trabajamos mucho para que así siga siendo.

¿Ser un grupo numeroso es uno de los secretos para la continuidad?

JT: Un poco sí. Acá nadie nunca fue solista, pero supongo que un solista tiene un trabajo más arduo que el nuestro, que podemos contar con el apoyo de un compañero. Además, cada uno pone el 100 por ciento, eso potencia lo que trabajás y los resultados. Y sabiendo que todos tenemos el mismo criterio para la mayoría de las cosas y cuando no se tiene se conversa, se llega a un mismo punto.

¿Hay un disco del que se sientan más orgullosos?

JT: Cada uno, en cada punto de la línea del tiempo, ocupó un lugar y tuvo su función, tanto en nosotros como en la gente. La trascendencia de los discos está muy relacionada con el momento cultural y social de esa etapa. Todos tienen una parte de nuestro corazón, porque pusimos lo que más pudimos, nuestras canciones, vibras, ganas, sueños, mensajes optimistas, y



los que no eran tan buenos, también eran irónicos, graciosos y creo que esperanzadores.

MP: Los discos nos hicieron llegar hasta acá. El primer disco tuvo un éxito espectacular ni bien salió, *Nadie es perfecto*. Éramos muy chicos, algunos se tuvieron que emancipar para firmar el contrato, pensamos que era fácil, pero después salió el segundo y no tuvo ningún éxito. En el tercero, fuimos a buscar productores que nos acomodaron nuestras ideas; el cuarto disco nos hizo meter internacionalmente. Así cada uno, porque todos nos hicieron crecer y consiguieron el objetivo que queríamos.

¿Se aprende más de los éxitos o de las situaciones adversas?

RS: Hemos tenidos muchas situaciones adversas, pero como siempre hemos ido a pasos tranquilos, hemos disfrutado todas las etapas. Hoy es-



tamos en un muy buen momento, viajando por diversos países y por Argentina. Seguimos consolidándonos, todavía nos queda mucho camino por recorrer. En momentos feos, como la pandemia, nos hacemos más fuertes, después te hacen frenar, reflexionar. Igual, lo hacemos siempre, no es que vamos en piloto automático. Salió el último disco y ya tenemos canciones para el próximo. Todo el tiempo estamos trabajando.

MP: Somos una banda que no se queja. Nosotros salimos de Córdoba y al principio no nos escuchaban acá y nunca salimos a decir “Nosotros somos un grupo local, pero no nos miran”. No nos escuchaban acá y nos fuimos a tocar a otro lado. Ahora que nos escuchan acá, allá, entonces tratamos de ir para otros mercados también. Siempre andamos buscando que nos escuchen, que nos vean, y no nos vamos a quejar, si no nos quieren acá, nos vamos para allá.

RS: En lo artístico es difícil agradecerle a todo el mundo, nosotros estamos muy convencidos de lo que hacemos. Somos grandes insistidores porque confiamos en lo que hacemos. Nosotros hicimos otro camino, en vez de empezar en Buenos Aires, nos fuimos de Córdoba a México, y de ahí a Buenos Aires. Ahora estamos haciendo cosas grandes, como el recital en la cancha de Instituto y ahora se viene un Luna Park. Es parte de la historia, es lo que nos tocó y nos hacemos cargo.

Además de perseverantes, ¿qué otras características tienen Los Caligaris?


RS: Ahora, viejos.

MP: La alegría es parte fundamental, es un grupo muy divertido. Hay mucho humor, eso nos mantiene unidos y firmes.

JT: Sí, tenemos siempre ese entusiasmo de un niño cuando se va a su-

bir a un *karting*, nosotros lo tenemos cuando venimos a ensayar, cuando vamos al estudio, cuando salimos a tocar, cuando tenemos que juntarnos por lo que sea con la banda, siempre es un gran momento en el día. Ese entusiasmo y esa alegría no los perdimos nunca, los seguimos teniendo y alimentando.

¿Nuevas metas?

JT: La idea es seguir con este ritmo de girar, de hacer canciones, videos, que nos inviten a cantar otros artistas y nosotros también invitar. Disfrutar de esto tan lindo que es la música y que nos lleva por tantos lugares, escenarios, camarines. Hace rato que estamos contentos con esta vida, siempre tenemos objetivos por delante, trabajamos para eso. Pero la principal meta es conservar ese amor y ese entusiasmo. 

SOPHYA ACOSTA

LA LUZ COMO INSPIRACIÓN

Es una de las cuarenta profesionales de la iluminación más destacadas a nivel mundial. Con estudio en Barcelona, trabaja con compañías teatrales europeas y argentinas.

POR JUAN MARTÍNEZ

En San Miguel de Tucumán, a los cinco años, Sofía fue con su familia a ver *La casa de Bernarda Alba*, donde actuaba su madrina, Eliana. Quedó deslumbrada, pero no por lo que ocurría en primer plano, sino por los engranajes que hacían posible que aquella máquina artística funcionara: una puerta que se abría y se cerraba sola disparó la necesidad: “Cuando sea grande, quiero crear magia como esa”, pensó.

La orientación artística de la escuela que eligieron sus padres permitió el desarrollo de aquellas inquietudes y otras más. “Hice de todo. Fui a clases de *ballet*, a la escuela de música, a una profe particular de matemáticas porque quería participar de las olimpiadas, a teatro, a hacer escultura, a clases de pintura y grabados. En mi casa no hacía falta que me dijeran ‘Sofí, tenés que hacer algo’. Más bien me decían ‘Sofí, no podés hacer todo’”, recuerda.

La luz estuvo siempre como un elemento de composición: en la escuela creó estructuras que simulaban agua gracias al efecto creado con leds y vidrio, y también elaboró luces junto a su padre con latas de tomate y filtros de acetato para una obra de teatro. En una revista, leyó una entrevista a Eli Sirlin, que hablaba sobre la luz en la danza, y la idea quedó resonando en su cabeza. Años después, trabajaron juntas.

Leyendo el programa de la Licenciatura en Diseño de Iluminación de Espectáculos, ya en Buenos Aires, supo que eso era lo suyo: “En el primer cuatrimestre

tenía Electrotecnia, Física de la luz e Historia del arte. Dije ‘Ya está, esta soy yo’. Cuando fui creciendo, me di cuenta de que lo artístico, para mí, era muy importante en su relación con lo científico”, explica.

En su profesión confluyen, de acuerdo con su criterio, el ojo artístico, la pasión creativa y el placer por los fenómenos científicos, que se conecta con el hambre de investigación conceptual: “Al crear con luz, la relación con el aparato que produce luz es intensa. En una escultura, uno termina de esculpir y puede dejar los cinceles. Cuando estás trabajando con luz, necesitás constantemente que el aparato siga produciéndola para que exista la obra. Muchas veces pasa que el aparato que produce la luz que yo tengo en mi cabeza no existe, entonces lo tengo que inventar”.


A grandes rasgos, hay dos vertientes principales donde desarrolla su arte: una es como parte de una obra en la que la luz es solo un elemento más y, como tal, se mantiene en un segundo plano que posibilita la comprensión y el disfrute de la propuesta en general, sin quitar atención al foco principal. La otra es en propuestas que tienen la luz como eje conductor de la narración, con un espacio lumínico que envuelve al espectador.

“Me gustan las dos, porque cada tipo de proyecto me permite explorar cosas diferentes. A veces tengo ganas de jugar con la luz y con texturas en relación con cuerpos en escena, y entonces formar parte del engranaje teatral me permite explorar eso en concreto. Otras veces, quiero crear una pieza de *light art* y que la luz sea la protagonista, entonces tengo

momentos de introspección y de creación en solitario. Pero en general, y sobre todo desde que trabajo con mi estudio, algo que me mueve mucho en los últimos cinco años es la creación colectiva”, analiza.

En ese sentido, creó la pieza *Siete Puertas*, con la que obtuvo el premio estímulo del Concurso para Artistas Jóvenes AJÁ!, del Museo Urbano Poggi, de Rafaela, en 2018. Como parte de una estructura mayor, trabajó ocho meses en altamar junto al Cirque du Soleil en 2019.

En el camino, comenzó a usar el nombre “Sophya”, el que habían querido ponerle sus padres, pero no pudieron. Aunque suene igual, el cambio en la grafía no es un detalle menor para ella: “Mi tía es doctora en filosofía, y parte de sus estudios fueron sobre cómo la forma de pronunciación de las palabras influye en cómo se desarrolla el pensamiento, y sobre todo el pensamiento filosófico de Grecia. En su teoría, ‘Sofía’, con efe, no terminaba de ser el fonema que representaba a la sabiduría en griego antiguo. Cuando soy Sophya, mi nombre artístico, me suele suceder que me siento más cómoda, más ligera para crear, más dispuesta a la tarea”, revela.

Una beca del Institut del Teatre la llevó a Barcelona, en principio, por seis meses. Allí encontró espacio para el crecimiento del estudio que lleva adelante junto a Luciana Supicich. Trabajan junto a compañías teatrales en Europa y en la Argentina, y su tarea le permitió ser una de las ganadoras del premio 40 Under 40, que reconoce a diseñadores y diseñadoras de iluminación de todo el mundo. 



ANSENUZA: TURISMO Y CONSERVACIÓN

En el parque nacional que protege al lago salado más grande de Sudamérica, las ONG trabajan sin descanso y planifican su próxima apertura al público.

POR DENISE DESTÉFANO FOTO EZEQUIEL VIVAS

El Parque Nacional Ansenúza, que comprende unas 661.416 hectáreas en el noreste de la provincia de Córdoba, está cumpliendo un año desde su creación. Es una zona que contiene al quinto lago salado interior más grande del mundo y el más grande de Sudamérica, y además aloja a tres de las seis especies de flamencos que existen en el planeta.

La laguna Mar Chiquita o “Mar de Ansenúza”, como también se la conoce, es parte de un humedal de un millón de hectáreas, clave para la conservación de la biodiversidad. Está considerada Área Importante para la Conservación de las Aves y fue declarada Humedal de Importancia Internacional por la Convención Ramsar e incluida en la Red de Lagos Vivientes.

Las aves son el grupo que alcanza mayor diversidad y abundancia, con un 66 por ciento de todas las especies de aves migratorias y playeras registradas en la Argentina, el 36 por ciento de la avifauna del total del país y el 85 por ciento de las 447 especies de aves citadas para la provincia de Córdoba.

Esta área, que también alberga a coipos, carpinchos, comadrejas coloradas, corzuelas pardas, pecaríes de collar, gatos yaguarundíes y zorros grises pampeanos, además de especies en riesgo de extinción como la tortuga terrestre, el lobito de río y el aguará guazú, se ve afectada por la contaminación y el mal uso del agua, entre otras cosas.

“Muchas aves que están asociadas a los pastizales, como lechuzones, gavilanes y cachirlas, están vulnerables por la pérdida de hábitat, los incendios forestales, el desmonte, y hasta hemos registrado ataques de perros o de gatos. Y la gente también tira basura: hemos encontrado aves con anzuelos de pesca”, cuenta a *Convivimos* Ezequiel Vivas, guía

de la Reserva Ansenúza y fotógrafo de naturaleza, quien además de ser prestador de turismo alternativo es coautor de la *Guía de Aves de Ansenúza* junto con el biólogo Gustavo Bruno, un libro que registra 247 especies de aves, sus hábitos de alimentación y la probabilidad de observación, entre otros datos de interés.

RESERVA DE PAPEL

El 30 de junio de 2022, luego de cinco años de trabajo por parte de la ONG Aves Argentinas, el Gobierno de la Provincia de Córdoba y la Administración de Parques Nacionales en consenso con las comunidades, nació el Parque Nacional Ansenúza, dentro de lo que es una Reserva Provincial de Usos Múltiples desde 1994.

“El tema es que la reserva es, como nosotros decíamos, una ‘reserva de papel’, porque si bien está determinada por la ley, no hay un plan de manejo del área. Esto genera muchísimos inconvenientes: no tener presupuesto, que no se sepa qué se puede hacer y qué no. En fin, no hay una protección real del sitio”, explica a *Convivimos* María Laura Josens, coordinadora del Proyecto Parque Nacional Ansenúza de Aves Argentinas.

Frente a esta falencia, la organización convocó a intendentes, referentes sociales, políticos, organizaciones civiles y actores clave del turismo de la región y comenzó la planificación en la zona donde hoy conviven tres categorías de protección que trabajan juntas: el parque nacional, la reserva nacional y la reserva provincial.

“Todos los territorios donde había población quedaron dentro de la reserva provincial o dentro de la reserva nacional, que admite producción. El núcleo duro de parque nacional es toda la zona de agua y parte de los bañados del río Dulce donde no había pobladores”, aclara Josens.



Actualmente, Aves Argentinas continúa realizando trabajos de investigación y conservación en las temporadas reproductivas, de septiembre a marzo, tales como monitoreos por tierra, agua y aire de las aves playeras migratorias que vienen de los Estados Unidos y Canadá, como el falaropo tricolor, para conocer el estado de las poblaciones, dónde están ubicadas y sus dinámicas.

“Tenemos cerca de 600.000 individuos contabilizados, que es un porcentaje enorme de la población que existe a nivel mundial”, relata Josens, y comenta que realizan estos trabajos junto a la Administración de Parques Nacionales, Natura Argentina –la filial local de una ONG internacional comprometida con la conservación a través de la creación de áreas protegidas– y la Red Hemisférica de Reservas para Aves Playeras, presente en 19 países.

TURISMO RESPONSABLE

En paralelo, Aves Argentinas también se ocupa, junto a la Secretaría de Ambiente de la Provincia de Córdoba, la Agencia Córdoba Turismo y otras organizaciones, del desarrollo de actividades turísticas en la zona respetando el ambiente. Por ejemplo, ayudan a determinar la distancia a la que pueden aproximarse las lanchas de excursión a las bandadas sin molestarlas o dan indicaciones sobre cómo preservar las costas del tránsito intensivo y el pisoteo in-

LAGOS HERMANOS

Las particularidades de la laguna de Mar Chiquita la vinculan con otros dos grandes lagos salados de los Estados Unidos: el lago Mono, en California, y el Gran Lago Salado, en Utah. Los tres comparten especies migratorias y desafíos de manejo como áreas protegidas y de planificación de su uso público. Por eso en 1992 firmaron un acuerdo para “hermanarse” y desde entonces ambos países, sus autoridades y las comunidades locales realizan un trabajo colaborativo esencial para su conservación.

co”, señala Josens, y subraya que la propuesta fue muy bien recibida por la gente del lugar.

“Había muchísimos sitios que ni se visitaban o que no estaban valorizados, y hoy la gente los cuida, los visita. Cada vez más personas se suman a esta propuesta de realizar actividades en torno a la naturaleza y brindar un servicio de turismo, y están superentusiasmadas”, dice la especialista.

Por el momento, en el Parque Nacional Ansenúza, la actividad turística no está habilitada mientras se realizan relevamientos de fauna, y existe un *master plan* de obras de infraestructura que se calcula finalizar en un plazo de un año.

Para la ONG, este camino recién empieza: tiene además otros proyectos similares en marcha para la protección de zonas vulnerables creando dos nuevos parques nacionales en la zona de Jaaukanigás, provincia de Santa Fe, y en la Selva de Montiel, en Entre Ríos. **■**

INVIERNO, NO TE TENEMOS MIEDO

La época más fría del año trae sus desafíos en materia de salud, y para cuidarnos es importante estar informados. Una recorrida por las principales enfermedades de la temporada.

POR ADOLFO RUIZ

Las flemancias torácicas, principalmente la pleuresía, la neumonía, la bronquitis y la congestión pulmonar, forman el cuadro de las enfermedades del invierno. Esta es la estación más húmeda y fría, pero rara vez hiela y pocas veces cae nieve. Nuestras observaciones nos llevan a pensar que el rigor del invierno, cuando la atmósfera se conserva regular y predominan los vientos fríos y las lluvias continuadas, cuando la humedad y el frío están en su apogeo, es la época menos enfermiza del año”.

Casi en términos textuales, el anterior es uno de los párrafos finales con el cual un joven estudiante de Medicina cerraba su tesis doctoral y se convertía en doctor en la Buenos Aires de 1854. Lo interesante parece emerger al final, cuando sostiene que el invierno es la época “menos enfermiza” del año. ¿Seguirá siendo así?

Por lo general, cuando hablamos de las “enfermedades del invierno”, pensamos en las llamadas “enfermedades transmisibles”. Son aquellas dolencias causadas por bacterias, virus o parásitos, entre otros. Y es

cierto: por lo general, arrancan hacia el comienzo del otoño y terminan promediando la primavera. ¿Serán culpa del frío? “No. El frío no tiene absolutamente nada que ver con estas enfermedades”. Quien responde es el doctor Enrique Orschanski, docente de la cátedra de Pediatría de la Universidad Nacional de Córdoba, con larga trayectoria no solo en el consultorio, sino también en la difusión de la medicina.

“No es el frío lo que enferma, sino la falta de ventilación”, sostiene el médico, al señalar que es esta la época del año en la que todo el mundo permanece mucho tiempo en lugares cerrados. Y quienes peor la suelen llevar son los niños y adolescentes, por estar escolarizados (o “institucionalizados”, algunos ya desde los 45 días).

La clave se encuentra en el hecho de que se comparten espacios cerrados o mal ventilados durante toda la jornada escolar con 35 chicos o más, a los que se suman también docentes, celadores y personal del establecimiento. “Eso termina siendo un cóctel perfecto de cultivos donde aparecen la mayoría de las enfermedades, por esas vías de transmisión que todos ya aprendimos tan bien con la pandemia del COVID”, agre-

ga el pediatra, también columnista de *Convivimos*.

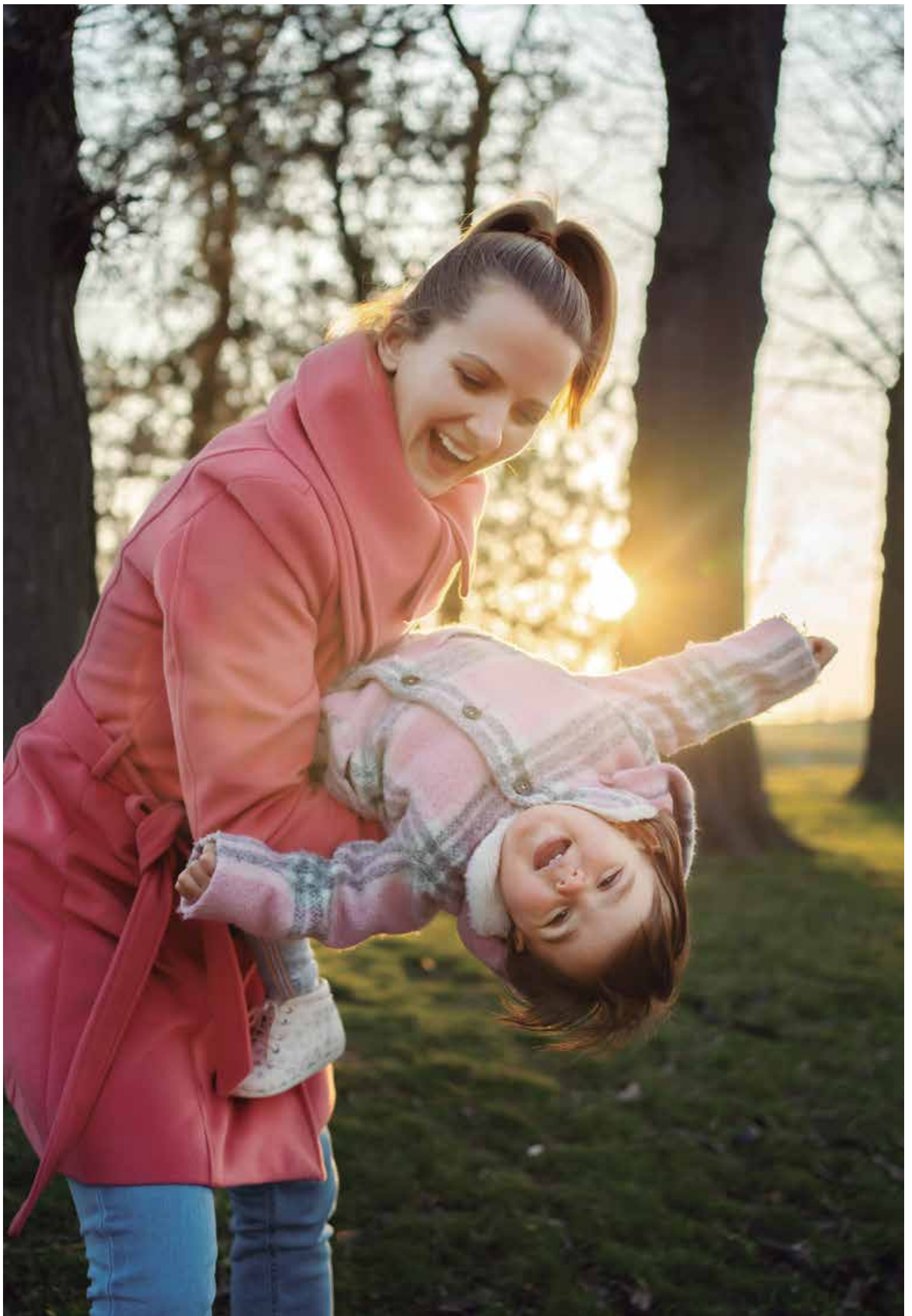
La lista casi nos sale de memoria: las microgotitas que expulsamos con la respiración, los estornudos o la tos, lo que transmitimos al darnos la mano o con los abrazos. Y la prevención también es otro decálogo que conocemos a la perfección, pero que nos cuesta cumplir.

ENTRE PICOS Y BROTES

Las enfermedades del invierno giran básicamente en torno al grupo de las respiratorias. Gripe, resfrios, bronquiolitis, neumonía... y también COVID.

Todas las semanas, el Ministerio de Salud publica su Boletín Epidemiológico Nacional (BEN), donde se va haciendo un seguimiento de las principales variables en el país. ¿Cómo viene 2023? Lo que puede leerse, al menos hasta el cierre de este informe, es que se avanzaba hacia un invierno con estadísticas por debajo de los años anteriores.

Pero más allá de estas cifras “en caliente”, el BEN hace una interesante comparativa con los acumulados en años anteriores y traza una curva que marca las semanas en las que las afecciones alcanzan sus máximos, en lo que se denomina



VITAMINA C

“Contrario a lo que cree todo el mundo, no se ha probado científicamente que la ingesta de vitamina C traiga beneficios para la prevención”. Casi sin inmutarse, el doctor Enrique Orschanski desactiva en una frase lo que tal vez sea la creencia más arraigada en la población.

El “milagroso” poder de esta vitamina fue mundialmente impulsado por el científico Linus Pauling, doble premio nobel. La recomendación prendió rápidamente, alimentada quizás por la simpatía que causan las naranjas.

Con los años, las afirmaciones de Pauling nunca terminaron de ser comprobadas, algo que en la comunidad científica ya no parece discutirse, pero que en la población sigue vigente como una de las mayores “verdades” sobre la prevención.



“corredor endémico”. De ese modo, ubica las semanas pico para cada una de las dolencias del invierno.

Sobra la base de esa información, el momento de mayor cantidad de casos ronda en torno a las semanas 24 y 25 de cada año. Estamos hablando de la segunda y tercera semana de junio. Frío acumulado. Justo el momento en que ya decididamente cerramos todos los ambientes, nos “emponchamos”, sobreabrigamos a nuestros niños y no abrimos una sola ventana para que no entre ni el más mínimo chiflete.

Es en esa época cuando hacen pico las llamadas “enfermedades tipo influenza”. Si todo anda bien, estas orillan los 25 mil casos semanales, pero si se desmadran por encima de los 53 mil, se estaría hablando de “brote”.

Lo mismo pasa con la neumonía, que suele tener su pico hacia la semana 26 (inicios de julio), con hasta 5500 casos semanales. Para considerar que hay un brote, habría que pasar los 9100 casos. Y con la

bronquiolitis, el calendario asoma similar: las cifras marcan “normalidad” hasta unos 11.500 casos en la semana pico, y brote si se pasan los 16 mil.

TRIDENTE FUNDAMENTAL

¿Cómo estar preparados para esas enfermedades del invierno? Más adelante hablaremos de la vitamina C, que probablemente sería la primera respuesta de la gran mayoría. Hasta tanto, vamos a atenernos a lo que recomienda el propio doctor Orschanski, con sus décadas de experiencia en consultorio.

Al especialista le gusta hablar de “tridente fundamental” para hacerle frente al invierno. Y atención, porque en ningún lado aparecen las naranjas como protagonistas.

Ese tridente se compone de:

- Alimentación saludable y variada.
- Calendario de vacunación completo.
- Mucha ingesta de agua.

Lo fundamental del primer eje es “tener una alimentación variada y por lo menos comer cotidianamente

algo de los grupos fundamentales”. ¿Cuáles son? Estos siete: frutas, verduras, carnes, huevo, legumbres, lácteos y harinas. Con dos aclaraciones. El “cotidianamente” puede entenderse como dos o tres veces por semana. Y al ser consultado por las legumbres (lentejas, garbanzos, arvejas y porotos), sugiere la alternativa de las harinas de esas legumbres, que pueden ser fácilmente incorporadas en diferentes preparaciones. “Con estos siete tipos de alimentos ya tendremos los nutrientes que nos dan todo lo que uno necesita para defenderse”, asegura.

La segunda pata del tridente tiene que ver con el calendario de vacunación, sobre lo cual destaca la “alta cultura que tiene nuestra sociedad en esta temática, que no solo conoce las vacunas, las acepta, sino que también las demanda”.

El tercer eje quizás suene algo inesperado. Agua. Abundante consumo de agua. ¿Pueden ser bebidas dulces, sin azúcar? No, agua. “Un alto consumo de agua humidifica todas las mucosas del cuerpo, so-

bre todo la nariz y la boca”, define Orschanski. ¿Por qué razón es fundamental? La respuesta suena a pura lógica. “Si uno está con el cuerpo seco, las mucosas se vuelven adherentes. Y todo lo que hay en el ambiente va a quedar pegado a tu nariz y a tu boca, como si fuera una cinta adhesiva”, explica. En contrapartida, en una mucosa húmeda, los virus y las bacterias en el aire “resbalan y no se prenden a nuestro organismo. Sentido común absoluto”.

ZONAS DE ALERTA

Al margen de las enfermedades transmisibles, debe también prestarse atención a una afección de gran importancia, sobre todo por su carácter silencioso. “El invierno es una época en la que suelen gestarse las enfermedades mentales”, define el especialista. Esto tiene mucho que ver con las menos horas de luz, con la poca exposición al sol, y con la cada vez mayor cantidad de tiempo que pasamos frente a las pantallas. “Son cosas que pueden ir afectando

nuestro ritmo circadiano. El cuerpo empieza a confundir el día con la noche”, advierte.

¿Qué consecuencias tiene? “Dormimos mal, no descansamos como debemos, nos despertamos con fatiga, nos cuesta hacer las cosas”, explica, sobre una situación que afecta tanto a adultos como a niños y adolescentes.

La clave, para el especialista, se halla en tratar de agrupar las tareas más demandantes durante las horas de luz natural y buscar ir bajando la intensidad hacia la noche. Y un consejo algo a contramano de las costumbres de estos tiempos: “Dejemos de irnos a dormir con el celular en la mano”.

Bienvenidos al invierno, época definida por aquel flamante médico recibido en 1854 como la “menos enfermiza del año”. Un tiempo en el que, para estar sanos, simplemente será cuestión de hacer las cosas medianamente bien. Que al fin y al cabo no es tan difícil. **■**

redaccion@convivimos.com.ar



KEVIN BENAVIDES

ADRENALINA EN DOS RUEDAS

Ganó todo en enduro y ya fue bicampeón del Dakar en la categoría Motos. Se reinventa y este año apunta a obtener el Mundial de Rally;

POR JUAN MARTÍNEZ FOTO KTM FACTORY RACING



Abordo de una Honda QR50 sintió por primera vez el poder de la velocidad. El vértigo y la adrenalina esta vez eran distintos, porque estaban a su cargo, él manejaba a la máquina, por momentos se volvía uno con ella, y avanzaba dejando rivales en el camino. A sus tres años, Kevin Benavides jugaba con juguetes a los que casi ningún chico de su edad accedía. Él no era uno más, nunca lo fue. Puso a prueba su pasta de campeón innumerables veces, y ganó prácticamente todo lo que se le cruzó enfrente.

El crecimiento fue rápido e inevitable: a los nueve, comenzó a competir; a los catorce, adoptó una disciplina de deportista profesional; inmediatamente se coronó campeón de casi todo en el enduro. Hasta que decidió dar un salto arriesgado y pasarse al rally; atraído sobre todo por las luces y los desafíos del prestigioso Dakar. “Siempre me gustó andar en moto, todo se reduce a eso. Es así de simple. A eso se sumaron la pasión

por correr, la adrenalina, todas sensaciones que solo se sienten ahí arriba. El ciclo ese de correr, ganar, competir, perder, volver a participar. Nunca me gustó perder, pero siempre me ayudó a prepararme mejor para poder volver a ganar. Las derrotas son necesarias”, confiesa.

Después de coronarse múltiples veces campeón nacional y latinoamericano, medalla de oro en la tradicional prueba Six Days en cinco oportunidades, el enduro ya no parecía ofrecerle grandes retos. Cuando el Dakar llegó a la Argentina tras la cancelación sufrida en 2008, por primera vez en la historia de la competencia, un Kevin de 19 años fue uno de los miles de espectadores que quedaron deslumbrados al ver de cerca una de las competencias más tradicionales y exigentes del mundo. Todavía estaba enfocado en el enduro, pero una llama quedó encendida.

¿Por qué pasaste al Dakar en 2018?

Ya había conseguido muchas cosas que me había planteado en el enduro, y de un día a otro me ofrecieron probar una

moto de rally. La verdad que me encantó. De chico me gustaba mucho verlo, sobre todo cuando llegó a la Argentina. Y esta oportunidad se dio en el momento en el que se tenía que dar. Antes no estaba todavía obsesionado, porque estaba muy dedicado al enduro.

¿El nivel de adrenalina es mayor en el Dakar?

No, la adrenalina es la misma, solo que persiste más. Dura quince días, y es muy intenso todo. Se trabaja durante todo un año para llegar bien al Dakar. Apenas termina una edición, comienza el trabajo para la siguiente.

¿Qué esperabas en tu primera participación?

Simplemente terminarlo, pero todo lo que vino fue mucho mejor. Pude ganar una etapa muy pronto, en la tercera de esa edición. Era algo que ningún argentino había conseguido en la categoría de motos. Salí cuarto en mi primer Dakar, fue una locura. Ahí me di cuenta de que podía ser campeón.



Foto: Gentileza KTM Factory Racing

ADMINISTRADOR Y MENTOR

La pasión por este deporte es una herencia de su padre. A su vez, él mismo contagió a su hermano Luciano, siete años menor, y de alguna manera guio sus pasos: Luciano empezó a competir cuando Kevin ya era campeón nacional de enduro y comenzó en la misma categoría. Años más tarde, también dio el salto hacia el Dakar. Para ello colaboraron Kevin y sus contactos comerciales: licenciado en Administración de Empresas, recibido en 2012, tiene una concesionaria de KTM en su ciudad, Salta. Él fue el nexo entre la marca y su hermano. Una vez finalizado su propio contrato con Honda, se sumó también a las filas de KTM, donde actualmente compiten ambos.

En esta prueba te pasó de todo, hasta viviste el fallecimiento de un amigo...

Sí, en 2020 falleció Paulo Gonçalves en una de las etapas, fue uno de los momentos más duros que tuve. Me tocó intentar ser fuerte de la cabeza y seguí adelante, a pesar de haberlo visto tirado en la arena. Lo hice por mí y también un poco por él. Terminé esa etapa porque sabía que él hubiese hecho lo mismo, la gané y le dediqué el triunfo. Para algo así no hay psicólogo que te prepare, solo podés tratar de llevarlo de la mejor manera posible.

Es un deporte en el que conviven con el riesgo...

Sí, como en cualquier otro deporte motor. En realidad, todo el mundo tiene riesgos, sabemos que nos vamos a morir, solo que en nuestro deporte quizás son más grandes. Ningún deportista de alto riesgo lo piensa todo el tiempo; si no, no podrías hacer nada. Eso sí: a partir de ese momento, creo que valoro un poco más muchas cosas.

vez, ¿en qué momento sentiste que no se te podía escapar?

En el último kilómetro. Nunca se puede pensar que el Dakar es tuyo hasta el último instante. Es muy cambiante, no te podés relajar hasta el final. Ahí solo pude pensar en todo el trabajo y el sacrificio que implicó llegar a ese momento. Fue una felicidad enorme que todo valiera la pena.

Este año volviste a ganarlo, y te convertiste en el primero en ser campeón con dos marcas diferentes en motos (Honda en 2021 y KTM en 2023), ¿cómo renovás tus objetivos después del éxito?

Creo que siempre hay que reinventarse, querer hacer un poco más. Porque siempre hay más. Si bien salí campeón, ahora quiero luchar por el campeonato del mundo, quiero seguir corriendo y pensar en otro Dakar más. Uno como persona puede seguir avanzando y poniéndose objetivos. En el futuro, también, podría cambiar de categoría o alguna otra cosa. Veremos qué es lo que nos espera. **C**

En 2021 fuiste campeón por primera

redaccion@convivimos.com.ar





ESTANCIAS BONAERENSES TURISMO CAMPESTRE

El disfrute de un día de campo, un fin de semana o incluso más tiempo está al alcance de la mano. La moda de las estancias que abren sus puertas al turista está presente en todo el país. Esta vez, proponemos un recorrido por algunas ubicadas en la provincia de Buenos Aires.

POR RICARDO GOTTA



Caminatas en el bosque, cabalgatas desestresantes en espacios naturales cautivantes, una bicicleta en familia sin el peligro de las bocacalles, una buena lectura bajo la sombra de una muy cuidada arboleda, gastronomía autóctona o tradicional de primerísimo nivel, contacto íntimo con la naturaleza, con los animales y con las labores campesinas. Y todo a unos pocos kilómetros de los centros urbanos.

Para tomar unas seductoras minivacaciones en estancias, las alternativas son muy variadas, tanto en la provincia de Buenos Aires como en distintas regiones del país. Hay verdaderos circuitos integrados por cascos históricos, antiguos y remodelados, como otros más modernos, erigidos para tal fin. Los hay impresionantes por su tamaño y posibilidades de actividades, como otros más reducidos que convocan intensamente por su intimidad. La oferta abarca diversos gustos y posibilidades económicas al alcance del

turismo familiar. Otra forma de recomponer el espíritu, el descanso y la salud, descubrir la actividad rural y, de paso, en muchos de esos lugares, darse una panzada con las delicias caseras, habitualmente elaboradas con los propios ingredientes de las estancias y con productos orgánicos que salen de la huerta y la granja.

Si bien la pandemia trastocó todas las costumbres, desde hace varios lustros crecen y se reproducen las variantes para pasar unos reparadores días de descanso, confort y disfrute. Son muchas las ofertas tentadoras. La invitación es conocer algunas del territorio bonaerense, en un recorrido virtual.

TIERRA ADETRON

La imagen publicitaria es tan impresionante como la estancia misma. Las nubes se difuminan y aparecen los extremos de los altillos de un castillo ensoñador, de inspiración francesa, entre una arboleda centenaria propia de una película medieval. Con más de 200 especies de árboles,

el parque fue diseñado por el distinguido paisajista Carlos Thays. “Relax y naturaleza en el campo argentino”, asegura el *slogan*. Se trata de una de las más espectaculares ofertas en este rubro y en la provincia de Buenos Aires: La Candelaria, ubicada en Lobos, en el km 114 de la RP 205. Sus habitaciones son de un estilo que va de lo tradicional a lo francés colonial, de una belleza que parece insuperable. Todos los servicios se reúnen en esta “estancia y polo club”: también ofrece “días de campo”, jornadas sin alojamiento para conectarse con la naturaleza e imbuirse de la tradición, con todos los servicios de la estancia, *shows* folklóricos, charlas históricas en el castillo y degustaciones de empanadas.

“La tranquera de Santa Elena ha sido abierta para disfrutar y ser parte de la naturaleza de una manera distinta, durante los 365 días del año”, anuncian en este otro establecimiento en el que se puede combinar el tiempo de ocio con actividades recreativas como caminatas al aire



La estancia La Raquel, en la localidad de Castelli, recuerda a la campiña francesa pero se disfruta en el campo argentino.

**Muchas estancias
ofrecen delicias caseras
elaboradas con productos
orgánicos de sus propias
huertas y granjas.**

libre, cabalgatas, paseos en antiguos carruajes, juegos para niños, deportes y “sobre todo agradables y tranquilas veladas”. Está ubicada en la zona rural de General Las Heras, a escasos 2,5 km de la planta urbana de la “capital nacional del pato”. Tiene 150 hectáreas y debe su nombre a Elena Jorge Pueyrredón, sobrina del general que llegó a ser director supremo. Luego de cinco generaciones, los actuales propietarios prometen “el encanto de estar en contacto con la naturaleza” con una añosa arboleda y una entrada *boulevard* que rodea el pintoresco casco.

El lema de la estancia Villa María es “vivir mejor”. Su casco se reinauguró como hotel de lujo con 16 exclusivas suites y un restaurante *gourmet* en un predio a 10 minutos de la localidad de Canning. Fue erigida por Vicente Pereda a fines del siglo XIX. Son particularmente bellas sus 74 hectáreas de parque diseñadas por un discípulo de Thays, el paisajista Benito Carrasco, en 1917. La estancia posee en su casco histórico un magnífico palacio

rural de estilo tudor-normando, con entramado en madera, planificado y erigido por el arquitecto Alejandro Bustillo en 1927: en la actualidad se trata de un muy atractivo hotel *boutique*. Ofrece también generosas cabalgatas y paseos en carruaje, y cuenta con canchas de tenis, fútbol y golf. La particularidad es que forma parte de un emprendimiento inmobiliario con lotes de 1000 a 5000 m². Se encuentra a solo 30 km del pintoresco Campanópolis, un pueblo de estilo medieval en pleno siglo XXI.

Muy cerca de San Miguel del Monte, a solo 120 km de CABA, en la estancia La Bandada se puede disfrutar de 80 hectáreas de puro campo argentino y a la vez avistar aves, participar de talleres de huerta y actividades campestres, y hospedarse en una casona estilo colonial sumamente elegante.

Por su parte, la Casa de Campo La Colorada se compone de una edificación muy colorida, tradicional, en medio de un gran terreno que, aseguran, es sumamen-



Fotos: Manuel Lollo.

Las estancias permiten variedades de eventos. Desde los breves descansos familiares hasta los casamientos.

CON VISTA A LA LAGUNA

La estancia La Sístina se encuentra en Laguna del Monte, Guaminí, en el sudeste bonaerense. Se puede acceder a la isla por agua, mediante un pequeño y pintoresco viaje en lancha que demora apenas diez minutos, y también por aire, ya que cuenta con una pista de aterrizaje de 1200 m. Cuenta con un *lodge* de dos plantas y de 600 m², con ocho amplias habitaciones, un gran *living* comedor rodeado de ventanales. La vista a la laguna es espectacular. Tiene piscina, un precioso parque, exquisita gastronomía, deportes acuáticos y todos los servicios necesarios para una excelente estadía.

te apropiado para senderismo y bicicletas, cuando no se disfruta de la gran pileta. Tiene amplias habitaciones, ideales para familias con chicos. Se encuentra a 8,8 km de Las Flores y a 15 de Coronel Boerr.

PAISAJES RURALES

La vista aérea de un muy particular laberinto gigante delimitado por una cuidada vegetación compuesta de pinos y otras arboledas es sencillamente espectacular. Pertenece a Puesto Viejo, una estancia ubicada cerquita de Cañuelas, sobre el km 82 de la RN 6. En el corazón de las 220 hectáreas se halla una amplia casona baja, cuidada al detalle, que se integra a un club de polo. Es imperdible la biblioteca del *living* con estufa que conforma un particular ambiente en invierno. Ni que hablar de cada una de la decena de habitaciones desbordantes de antigüedades, con nombres que evocan a caballos que crecieron en sus pastos. Posee, además, un hotel *boutique*, alejado del casco: fue la casa donde vivía el gaucho que oficiaba de capataz del establecimiento.

También en Cañuelas se encuentra la estancia Pampas del Sur, con su casona de color rosado viejo, remodelada a nueva y convertida en un hotel rural de 16 habitaciones. Combina con modernas instalaciones adicionales. Se anuncia como “ideal para quienes quieren realizar miniturismo cerca de Buenos Aires” en un predio de 30 hectáreas. Imperdibles las delicias regionales de su *club house*.

Otra que refiere a la época colonial es La Bamba, construida hace casi dos siglos en San Antonio de Areco. Sirvió de posta de correo en la original ruta de Buenos Aires al norte. En 1980 fue transformada en estancia y remodelada en 2006 para el confort de quienes transitan su edificio principal, su torre de vigilancia y sus antiguos establos, contenidos en un excepcional parque que muestra la historia bonaerense con una hermosura significativa. Su nombre deriva del de la palabra celta *bahamba*, que significa lugar de descanso y hospitalidad.

PARA TODOS LOS GUSTOS

A escasa distancia, se encuentra una



Un desayuno en medio del campo es otra de las posibilidades extraordinarias que brindan las estancias.

estancia histórica, El Ombú de Areco, con sus 300 hectáreas en las que se crían ganado Aberdeen Angus y caballos. Es especialmente atrayente su casco, que data de 1880. Fue adquirida en 1934 por la familia Boelcke, que decidió comercializarla desde hace más de 25 años para que el turismo disfrute de sus once confortables suites, su restaurante, las piscinas, los salones de juegos y las canchas de fútbol y de vóley, así como de cabalgatas y paseos en sulky o carruaje. En su sala de estar suelen generarse *shows* folklóricos con música y baile, y en su gran parque, demostraciones de doma india o de manejo de tropilla.

La zona es la Horqueta de Rojas, a un costado de la RP 45. Hasta allí llegó una familia de inmigrantes franceses que construyó dos elegantes casonas de similares características. Fue a finales del siglo XIX, y desde entonces sus dueños recibieron cálidamente a familiares y amigos. Desde hace algunos lustros conforman La Magnolia, un club de campo muy propicio para pasar algunos días en familias, con amigos o con distintos grupos. Un si-

tio con un entorno particularmente tranquilo y confortable.


Para quienes prefieren otras características y estilos, está el hotel Wyndham Garden Luján, presentado como un “resort de campo 4 estrellas”. Es un imponente edificio de color beige, con 32 habitaciones con vista al campo de polo. También ofrece el exclusivo Oasis Spa, con piscina climatizada, sauna, hidromasajes y salas de masajes; y, en el primer piso de la casona, el restaurante La Perdiz, especializado en “comida gourmet de campo y asado”. Con amplios espacios verdes, se lo encuentra sobre la RN 6, a una hora de CABA.

Rodizio Campo pertenece al mismo segmento, en la RN 5. Son unas 60 hectáreas con ingreso sobre la avenida Presidente Raúl Ricardo Alfonsín, con la curiosidad de que también ofrece particulares casas rodantes para ser habitadas, en medio de su bosque.

OTRO ESTILO

El fondo de la laguna de Chascomús y su inconfundible fachada amarilla y

roja le dan un toque muy particular a la estancia La Alameda. Juan Gregorio Girado tenía apenas 29 años cuando, integrante del cuerpo de “Blandengues” que fundó Chascomús, obtuvo una fracción de unas 10 mil hectáreas al noroeste de la laguna, construyó su estancia y plantó álamos, paraísos y diversos tipos de frutales, montó aljibes y jagüeles y muchas otras instalaciones. Fue en 1789. Más de 13 décadas después se mantiene este predio, propicio para una escapada breve o más prolongada. Se encuentra sobre el km 12 del Camino de Circunvalación de Chascomús, y entre otras muchas alternativas recomendables ofrece un exquisito almuerzo en La Matera, su restaurante de campo. Y por supuesto absolutamente todas las opciones campestres naturales de este tipo de estancias.

Es una más de las muy diversas alternativas que brindan las estancias bonaerenses. Para disfrutar cada uno de sus rincones y saborear su historia. 

CÓMPLICES

Gonzalo: Conjunto de buzo con capucha y pantalón de *jogging* (Prototype).

Raúl: Equipo deportivo azul (Prototype).

EL NUEVO ESTILO MASCULINO

Para los hombres, las tendencias 2023 muestran un enfoque renovado del vestuario, donde conviven la sastrería minimalista, las texturas novedosas y los tonos explosivos con los básicos de *denim* y diseños deportivos.

FOTOS NICO PÉREZ ESTILISMO LULA ROMERO





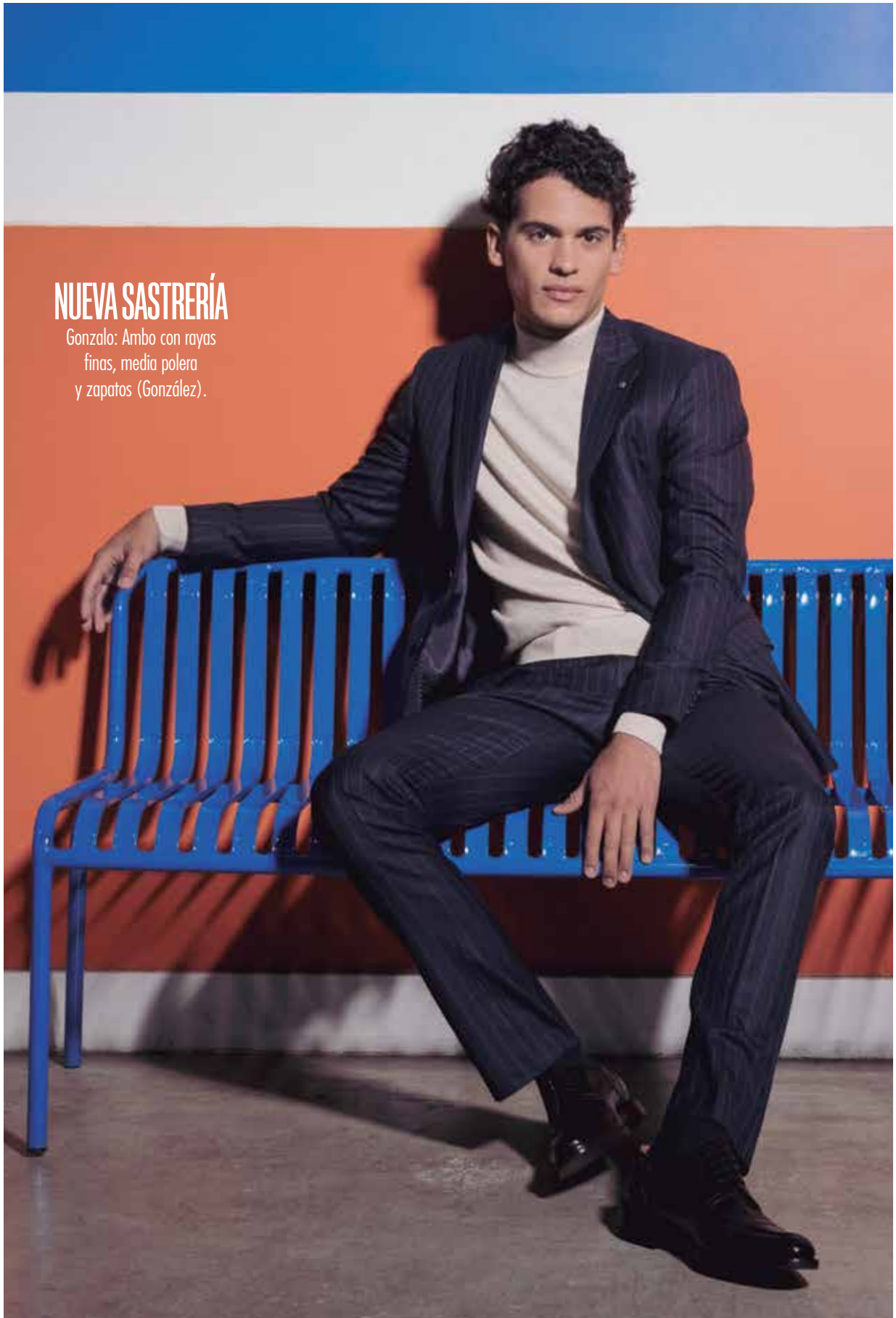
ESTILO CASUAL

Raúl: Saco a cuadros (González), polera de lana y pantalón de *cordero* (Cardón), y zapatos de cuero (González).



NUEVA SASTRERÍA

Gonzalo: Ambo con rayas
finas, media polera
y zapatos (González).



ELEGANTE SPORT

Raúl: Suéter, camisa a cuadros y pantalón (Equus), zapatos de cuero (Oggi) y anteojos de sol marco rectangular (Abaco).





PURA ACTITUD

Gonzalo: Campera impermeable y buzo (Bolivia),
pantalón babucha con rayas y medias (Penguin),
y riñonera (Abaco).



CAMPERAS 24/7

Gonzalo: *Puffer reversible* (Perramus), *camisa* (Penguin) y *jardiner* (Bolivia).
Raúl: *Campera de jean* con *corderito*, *jean* y *remera* (Levi's), *camisa* (Prototype) y *botas de cuero* (Oggi).

SPORT LEISURE

Gonzalo: Chaleco *puffer* y buzo con capucha (Levi's), remera a rayas (Penguin), pantalón cargo con puños (Equus), zapatillas con recortes (Puma) y gorra de gabardina (Abaco).



MIX DE ESTILOS

Gonzalo: Camisa de viyela a cuadros (Penguin), jardinero de *jean* (Bolivia) y borcegos de cuero (Oggi).

Raúl: Remera de manga corta y *jean* (Levi's), camisa de viyela escocesa (Prototype) y botas de cuero (Oggi).

AGRADECIMIENTO

Gravity Park: gravitypark.com.ar

González: tienda.sastreriagonzalez.com

Cardón: cardon.com.ar

Abaco: abaco.la

Equus: www.equus.com.ar

Prototype: www.prototype.com.ar

Levi's: www.levi.com.ar

Puma: ar.puma.com

Perramus: www.perramus.com.ar

Penguin: www.penguinargentina.com

Bolivia: bolivia-divina.com

Oggi: oggi.com.ar







CON ACENTO FRANCÉS

POR
SANTIAGO
GIORGINI



Fotos Fernando Giampieri (Estudio Migone)

SOPA DE CEBOLLAS (SOUPE À L'OIGNON)

4 PORCIONES 20 MIN PREPARACIÓN 45 MIN COCCIÓN

INGREDIENTES:

10 cebollas medianas o 1 kg
 1 hoja de laurel
 1 o 2 ramitas de tomillo
 50 g de manteca
 4 cucharadas de aceite de oliva
 2 cucharadas de harina
 250 ml de vino blanco seco
 1 y ½ litro de caldo de carne o fondo oscuro
 80 g de queso *gruyère*
 4 a 8 rebanadas de pan francés o *baguette*
 Perejil picado para servir c/n
 Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN:

Cortar toda la cebolla en juliana fina.

Calentar una sartén grande con la manteca y el aceite de oliva. Agregar la cebolla, el laurel y el tomillo. Cocinar a fuego bajo hasta que comience a caramelizar, aproximadamente 30 minutos.

Las cebollas deben estar bien doradas; vas a notar que reducen hasta una cuarta parte.

Espolvorear con la harina (para dar consistencia más espesa) y mezclar bien. Incorporar el vino, dejar evaporar y luego cubrir con el caldo. Mezclar, tapar y continuar cocinando por unos 15 minutos a fuego bajo. Condimentar con sal y pimienta al final.

Llenar cuencos aptos para horno con la sopa. Poner arriba 1 o 2 rodajas de pan y espolvorear con el queso *gruyère* rallado. Llevar al horno hasta gratinar. Retirar, espolvorear con perejil picado y servir.

TIP

El secreto de esta sopa, además de la cebolla muy bien caramelizada (casi como una mermelada), es fundamentalmente un rico caldo. Conviene hacer uno casero, dorando bien huesos de vaca (si tienen algo de carne, me-



jar) y luego agregando los vegetales básicos (cebolla, puerro, zanahoria, apio, ajo), aromatizar con laurel y algunas hierbas, como romero, tomillo, perejil, orégano. Cubrir con agua, de-

jar que rompa el hervor y luego bajar el fuego y continuar cocinando por aproximadamente 4 horas. Colar y enfriar para retirar más fácil la grasa y listo para usar.

POLLO AL VINO (COQ AU VIN)

2 PORCIONES 20 MIN PREPARACIÓN 2 H COCCIÓN



INGREDIENTES:

1 pollo
150 g de panceta
1 zanahoria
1 puerro
1 botella de vino tinto
Caldo de ave c/n
1 diente de ajo
150 g de *echalottes* o cebollitas pequeñas
250 g de champiñones portobello o de París
Tomillo, romero, laurel y mejorana
1 cucharada de almidón de maíz
Sal y pimienta a gusto
Aceite de oliva c/n
Perejil picado para terminar c/n

PREPARACIÓN:

Trozar el pollo en octavos y condimentar con sal y pimienta.
Cortar la panceta en trozos y dorar en una sartén o cacerola. Retirar y reservar. En el mismo aceite de la panceta, dorar todas las piezas de pollo. Volver a poner la panceta, sumar los dientes de ajo aplastados, las zanahorias y el puerro cortado en rodajas, y cocinar unos minutos.
Incorporar el vino tinto, y caldo de ave si es necesario para cubrir todo el pollo. Hacer un *bouquet* con las hierbas aromáticas y agregar. Cocinar a fuego bajo por 40 minutos.
Aparte, en una sartén con un poco de aceite o manteca, saltear los champiño-

nes limpios y en cuartos, y las *echalottes* peladas. Cuando falten 10 minutos para finalizar la cocción del pollo, agregar este salteado.

Retirar el *bouquet* de hierbas. Desleír el almidón de maíz en un poco del líquido de cocción y luego incorporar a la cacerola. Dejar cocinar a fuego lento unos 5 minutos o hasta que la salsa espese ligeramente.

Servir el pollo con su guarnición. Terminar con perejil picado.

TIP

Podés reemplazar las cebollitas o *echalottes* por cebollas cortadas en gajos.

ECLAIRS

15 UNIDADES 20 MIN PREPARACIÓN 40 MIN COCCIÓN



INGREDIENTES:

Masa bomba:

250 cc de leche o agua
100 g de manteca
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar
150 g de harina
4 huevos

Relleno (crema de chocolate):

400 g de crema de leche
200 g de chocolate semiamargo
100 g de crema de leche

Para decorar:

Baño de chocolate negro

PREPARACIÓN:

Llevar a ebullición la leche o el agua junto con la manteca, la sal y el azúcar. Agregar la harina de golpe, y mezclar hasta formar un engrudo sin grumos.

Seguir sobre el fuego, mezclando por un minuto para secar. Hasta que la masa se desprege de las paredes de la olla.

Retirar, pasar a un bol y dejar entibiar. Incorporar los huevos de a uno, mezclando con cuchara de madera. O con la batidora con el gancho amasador.

La masa estará lista cuando al pasar el dedo o una cuchara haciendo un surco, este se comience a unir de a poco. Si no se une, es porque le falta líquido (huevo).

Si se une demasiado rápido, es porque nos pasamos de líquido. Es importante ir agregando los últimos huevos de a poco o ligeramente batidos para poder controlar de no excedernos.

Colocar en una manga con pico rizado o liso, y formar bastones de unos 10 cm de largo, sobre placas enmantecadas y frías.

Cocinar en horno a 200° (fuerte) los

primeros minutos y luego bajar la temperatura para secar.

Para el relleno:

Fundir el chocolate y unir con los 100 g de crema caliente.

Entibiar y agregar a la otra crema batida a medio punto.

Hacer un corte a lo largo de los eclairs, puede ser de un costado o por abajo. Rellenar con la crema puesta en una manga. Luego pincelar o bañar el lomo con el chocolate fundido.

Mantener en la heladera.

TIPS

- Con la misma masa se pueden hacer los clásicos profiteroles o la París-Brest.
- En este caso rellenamos los eclairs con crema de chocolate, pero se pueden rellenar con crema chantillí, crema pastelera, crema de café, etc.

POR
FABRICIO PORTELLI




LOS NÚMEROS DEL ÉXITO DEL MALBEC

El Malbec es mucho más que la variedad de uva más importante de la Argentina, porque el vino ha trascendido las fronteras y el tiempo, ya que su rico pasado se ha convertido en un gran presente y en un futuro promisorio. De las 207.047 hectáreas cultivadas con vides en el país, 46.565 son de Malbec, lo cual representa el 24,3 por ciento. Esto quiere decir que ya es más del 40 por ciento de las uvas tintas (40,8), incrementando su superficie en un 185 por ciento en los últimos 22 años. Si hablamos en kilos, de los 1898 millones de kilos de uva destinados a elaboración, 422 millones son Malbec, esto equivale al 22,35 por ciento del total y al 42,4 por ciento si solo se tienen en cuenta las tintas.

Ya hay Malbec plantado en 17 provincias: Mendoza es la principal (84,75 por ciento), seguida de lejos por San Juan (6,10 por ciento), Salta (3,61 por ciento) y La Rioja (1,75 por ciento). Esto explica por qué siempre Mendoza

es protagonista cuando se habla de Malbec, ya que por cada buen exponente de otras regiones hay cien mendocinos. En materia de exportaciones, el año 2022 cerró con 1.509.857 hl de Malbec comercializados en el mercado externo (incluye un 4 por ciento de Malbec con corte) y equivale a USD 509,2 millones (FOB), según datos provisorios del Instituto Nacional de Vitivinicultura. De

estas cifras, el Malbec fraccionado representa el 74 por ciento en volumen, con 1.118.394 hl y el 92,5 por ciento en valor, con USD 471,2 millones. Y si bien queda mucho camino por recorrer y mercados por conquistar, no hay otro país en el mundo que se asocie a un varietal como el Malbec a la Argentina, y esa es la gran oportunidad que tiene el país en materia vitivinícola. 

TIPS

Se puede decir mucho a través de un vino, por eso es uno de los mejores regalos para los papás que disfrutaban la buena mesa. Pero más allá de tener en cuenta sus gustos y preferencias, a la hora de elegir una etiqueta para agasajarlo también hay que tener en cuenta otras variables. Por suerte, al ser la Argentina una gran productora, hay muchas opciones en los diferentes segmentos de precio. Un vino con estuche puede ser una alternativa ya que siempre es mejor que regalar solo la botella. También la novedad es sinónimo de búsqueda e interés por sorprender al homenajeado en su día. Aunque novedoso u original no son sinónimos de calidad. También, una opción que nunca falla es la de optar por un vino guardado, sin necesidad de irse tan atrás en el tiempo. Se puede pensar en un vino con 10, 20 o 30 años, que simbólicamente hagan referencia a algún momento importante de su vida o de la familia. Y, por último, firmar y dedicar la botella.

MINIGUÍA DE VINOS



**LA CELIA RESERVA
MALBEC 2021**
BODEGAS LA CELIA,
VALLE DE UCO, MENDOZA
\$1600 - PUNTOS: 88

La enóloga Andrea Freyre es una de las que más experiencia tiene con el Malbec. Elaborado con uvas de La Consulta y Eugenio Bustos, resulta un exponente expresivo y aromático, con notas de frutas rojas y toques florales. En boca es amable y fresco, de trago ágil y fluido, con taninos incipientes que resaltan su carácter frutado. Ideal para acompañar comidas caseras.



**CASA BOHER
MALBEC AGRELO 2021**
ROSELL BOHER, AGRELO,
LUJAN DE CUYO
\$3600 - PUNTOS: 91

Se hicieron solo 13 mil botellas del nuevo integrante de la línea Casa Boher Fincas; es un vino moderno y expresivo, con más cuerpo que su par de San Pablo. También, la diferencia está en su paso más consistente por boca y sus expresiones más de frutas negras. Voluptuoso y con una potencia agradable, se nota que tiene más vida por delante. Acompañarlo con carnes grilladas.



**TRAPICHE TERROIR SERIES
FINCA COLETTI MALBEC 2018**
BODEGA TRAPICHE,
EL PERAL, TUPUNGATO
\$13.000 - PUNTOS: 93,5

Sergio Casé (enólogo) conoce muy bien a las hermanas Coletto y su finca, y eso se nota en esta nueva cosecha de este Malbec que se elabora hace casi veinte años. De buen cuerpo y un carácter de frutas rojas con tonos herbales muy particular que hablan del lugar. Además, los taninos finos resaltan su trago fresco y en la copa se abre y suelta sus capas de aromas y sabores.

CITROËN C3

GRAN DISEÑO Y COMODIDAD

Por Fernando Soraggi



\$5.806.000
Precio

180 KM/H
Velocidad
máxima

115 CV
Potencia máxima
a 6000 rpm

13.3 /L
Consumo
promedio

DISEÑO 4/5

Sin duda, con el nuevo Citroën C3, la marca ha hecho un cambio radical en el modelo para presentar esta tercera generación, que se adapta a lo que los compradores están dispuestos a adquirir. No se trata de la renovación de aquel auto redondeado de muy buen éxito, sino que está en la onda de la SUV, aunque no lo es. Es un *hatchback* con estilo europeo que se produce en Brasil utilizando una nueva plataforma denominada "proyecto C-Cubed". El diseño exterior e interior, y la motorización son diferentes a los del antecesor.

En el dibujo exterior sobresale la trompa alta con capó plano, que culmina sobre una parrilla alta con el logo de la marca. También destacan la distancia al suelo de 180 mm, los paneles protectores de la carrocería en el sector inferior, las barras de techo y la carrocería bitono, robustos guardabarros y los marcos negros que rodean todo el vehículo.

CONFORT 3½/5

Se nota un formato moderno, con combinaciones de colores, pero las terminaciones son más sobrias, con algunos detalles modificados que permiten muy buena habitabilidad. Conductor y acompañante contarán con una butaca con buenos ajustes y alta (tipo SUV) con regulaciones manuales. El volante, de tres ejes, solo regula en altura, pero logra buena maniobrabilidad. Todos los controles están bien ubicados, al alcance de la mano.

Atrás se nota comodidad para los hombros y una generosa distancia al techo, como para que se ubiquen dos adultos. El sector central es un asiento muy compacto y con poco bienestar como para acomodarse en un viaje largo. La capacidad del baúl es de 315 litros, a medida de lo que ofrece el segmento. Debajo de la alfombra está el auxilio temporal.

MOTOR 4/5

Probamos el conocido EC5, un 1.6 litros, 16v, cuatro cilindros, que ofrece 115 CV y un torque de 151 Nm, con caja automática de seis velocidades y tracción delantera, de muy buen andar, silencioso y de bajo consumo, con un promedio de 13,3 km/litro, por lo que se puede ir hasta Mar del Plata y circular unos 100 km más sin detenerse a cargar nafta. Si bien su lugar ideal es la ciudad, no desentona al salir a la ruta, mostrando agilidad, con un buen ritmo. Ofrece también el Puretech 1.2 litros, con tres cilindros, que entrega 82 CV.

EQUIPAMIENTO 3½/5

Es un rubro en el que pierde con la generación que reemplaza, ya que olvida el climatizador digital, el control de velocidad crucero y el techo solar eléctrico, aunque agrega algunos detalles de modernidad. Se destacan dirección asistida eléctrica variable, Connect Touchscreen 10" en el sistema multimedia con pan-



MOTOR

Motor naftero delantero transversal. Cuatro cilindros en línea, cuatro válvulas por cilindro, doble árbol de levas comandados por correa dentada. Alimentado por inyección electrónica multipunto.

Cilindrada: 1587 cc

Tasa de compresión (ratio): 11:1

Potencia: 115 CV/6000 rpm

Torque: 147 Nm/4500 rpm

TRANSMISIÓN

Tracción delantera

Caja: Automática de seis velocidades y marcha atrás

MEDICIONES

Largo/alto/ancho: 3981 mm/1733 mm/1586 mm

Distancia entre ejes: 2540 mm

Peso en orden de marcha: 1195 kg

Capacidad de baúl: 315 litros

Capacidad de combustible: 47 litros

SUSPENSIÓN

Delantera: Pseudo McPherson independiente con barra estabilizadora

Trasera: Barra de torsión y barra estabilizadora

FRENOS

ABS

Delanteros: Discos sólidos

Traseros: Tambor

DIRECCIÓN

Piñón y cremallera, con asistencia progresiva

LLANTAS Y NEUMÁTICOS

Llantas: Aleación de 15"

Material: Aluminio

Neumáticos: 195/65R15

Rueda de auxilio: Temporal, con llantas de chapa

FABRICANTE/IMPORTADOR

Citroën Brasil/Citroën Argentina

PRECIO Y GARANTÍA

\$5.806.000, 3 años o 100.000 kilómetros

talla táctil integrada con *mirror screen* - conexión *wireless* (Apple CarPlay & Android Auto), equipo de audio AM/FM, mp3, Bluetooth y función video, toma USB delantera y posterior; volante multifunción, aire acondicionado, computadora de a bordo, levantavidrios delanteros y traseros eléctricos *one touch* antipinzamiento, espejos exteriores con regulación eléctrica, tapizado de tela y asiento trasero rebatible, sensores de estacionamiento posterior, con alarma sonora y visual, entre lo más destacable.

SEGURIDAD 3 1/2

La crítica llega para la seguridad pasiva, ya que solamente incorpora *airbags* frontales para conductor y acompañante, por lo que queda en deuda en este sector. Pero en el activo, está bien provisto, con control de estabilidad y tracción, asistente al arranque en pendientes, cinturones de seguridad inerciales de tres puntos, con apoyacabezas, anclajes Isofix y Top Tether para sujetar las sillas de seguridad infantiles, refuerzos estructurales para ofrecer una mayor protección

en caso de un impacto.

Los frenos son a disco en el tren delantero y a tambor en el posterior, y se mostraron eficientes, ya que en nuestras pruebas, para detenerlo de 100 km/h a cero se necesitaron alrededor de 39 metros, sin mostrar fatiga, por más que repetimos varias veces las frenadas, a fondo.

La suspensión entrega un gran confort de marcha y notable suavidad, sin inconvenientes al encarar las curvas; esto se ve bien sustentado por el trabajo de la dirección eléctrica, suave y dócil.

PRECIO 4 1/5

El Citroën C3, además del notable aspecto poco convencional, tiene numerosas opciones de color y paquetes de accesorios. Se notan faltantes en el equipamiento y ofrece una calidad de conducción excelente con interior cómodo. Este auto, que arranca en los \$4.050.000 y llega a los \$6.270.000, es uno de los más económicos del mercado e incluye los tres primeros servicios de mantenimiento bonificados, lo que en estos tiempos es un gran punto a favor.

HORÓSCOPO



POR GABA ROBIN
LA BRUJA POP

CÁNCER (22/06 - 21/07)



Amor: Las cosas que no se resuelven de fondo en una relación vuelven para terminarse definitivamente, proceso que se ve a distancia. Se muere aquello que no es más. Transformación profunda. Para renacer, para potenciar y rejuvenecer.

Trabajo: Gastos y compras de placer. Buena energía con el dinero. Estarás en temas del extranjero o aprendiendo un idioma como forma de llegar a una meta. Conocerás gente nueva por trabajo. Necesitarás cambio de ropa para modificar tu presencia.

Salud: Estética como explotación personal. Una cirugía programada que no fue será tema en tu agenda. Bronquios en atención. Físicamente con mucha energía para repartir.

LEO (22/07 - 22/08)



Amor: Tu poder personal brilla y se expande, y se nota en tu imagen, así que todo lo que se manifiesta es de grandeza. Los que cumplen los primeros días del signo tienen grandes posibilidades de tener un cambio en la convivencia, pero la energía, al margen de la situación, se sentirá cómoda.

Trabajo: Lo que no imaginás puede llegarte como un acto de magia, algo que se da como un volcán. Buenas perspectivas. Buenos ingresos. Cambia algo ajeno a vos que hace que también cambie tu relación laboral.

Salud: Tenés que cuidar tu mente, que tiene sueños, pesadillas, o está a veces abstraída por pensamientos culposos. Amate, suavízate, mirate con dignidad.

VIRGO (23/08 - 22/09)



Amor: Los que cumplen los primeros días del signo sentirán peso en vínculos, como si todo fuera lento; podés estar conteniendo a tu pareja este tiempo. Según la solidez de la pareja, podrán comprometerse en una firma en común, casamiento, crédito, sociedad.

Trabajo: Un viaje a otro país o tema relacionado con otro lugar estará en agenda, laboral o personal. Estarás con reuniones, encuentros laborales, generando planes. Gente nueva. Cuidado con temas legales, cartas documentos o certificados.

Salud: Hay pasiones escondidas, temas emocionales que aún no están liberados y pesan en los ojos, la sonrisa, la espalda y las pesadillas. Tendrás percepción por este tiempo.

LIBRA (23/09 - 22/10)



Amor: Algo familiar se modifica, la casa en donde se vive, alguien que se va, una sensación de cambio de ciclo. Los solos tendrán encuentros muy intensos, apegos corporales. El sexo estará en otras medidas, explorarás por otros mares, plenitud. Atracciones.

Trabajo: Tiempo de trabajar más, por compras inmobiliarias, construcciones o deseos de algo clavado en la tierra, un terreno, etc. Buen momento para plantear proyectos o deseos materiales. Vas a armar una sociedad o generar una razón social.

Salud: Los nervios necesitan tisanas, conciencia, serenidad y hacer cambios. Chequeos anuales de órganos sexuales. Los huesos requieren atención.

ESCORPIO (23/10 - 22/11)



Amor: Las adversidades, las confusiones, los desencuentros y los encuentros en los vínculos o la pareja siguen a la orden del día. La forma de vivir cambia. Eventos y situaciones para estar con alguien o conocer gente. Tratamientos relacionados con la fertilidad.

Trabajo: Armás y desarmás sociedades. Temas legales que necesitarás solucionar, trámites de la familia o pareja, visas, documentación. Estás por encontrar tu lugar laboral kármico, o sea aquello que sentirás que es tuyo.

Salud: Riñones e hígado necesitan una desintoxicación, una sanación, una suavidad. Médicos y alimentos verdes. Agua natural. Ayuno.

SAGITARIO (23/11 - 21/12)



Amor: La familia estará exigente, paciencia para atender estos temas, así como también la casa con trámites, solucionar lo legal o deudas. Te divertirás con aventuras o romances. Rejuvenecimiento en la seducción.

Trabajo: Mucho, te sorprenderá el crecimiento en esta área. Lo que soñabas llega. Atención a las oportunidades, es momento de propiciar encuentros con personas que te ayuden a elevar proyectos propios, poner el propio local, generar una fábrica, etc.

Salud: Entrenarás, cambio de hábitos, lo que comías o cuánto comías se modifica. Actividad física. Momento de tomar conciencia y disfrutar los cambios en las formas.

CAPRICORNIO (22/12 - 20/01)



Amor: Tiempo para gestar hijos, noticias de apariciones en la familia, embarazo. Tu energía estará alegre, como en situaciones de bienestar que expresarás. Viajes cortos en pareja. Trámites de a dos. Pasiones entre sábanas. Cambia tu energía, que estuvo detenida.

Trabajo: Creatividad para comenzar algo que sea fuente de trabajo o para hacer cambios en tu actividad que te traerán mucho bienestar y mejores ingresos. Armarás algo tuyo, que amarás, un hijo simbólico.

Salud: Tratamientos de dientes. Tiempo de amar cada instante que transitás, una conciencia de bienaventuranza te acompañará.

ACUARIO (21/01 - 19/02)



Amor: Atracciones que se disparan como pasiones sexuales, así como también disparan disputas de pareja. Nada será estable, pero sí habrá mucha sintonía, mucho estar, compartir y armar algo. Construcción o compra de casa, temas familiares de bienes por definir.

Trabajo: Armarás un espacio laboral en tu casa. Oportunidad de trabajo con la familia, con alguien de tu entorno íntimo. Tiempo de ahorrar, de concreciones con esfuerzo, para así poder evolucionar en la meta que se sueña.

Salud: Tu columna, tus caderas y tus piernas necesitan atención. La garganta precisa tibieza, miel y ser capaz de callar. Tu poder personal se agranda.

PISCIS (20/02 - 20/03)



Amor: Necesitás seriedad en la relación, generar un cambio en la forma o en comprometerse, ya sea legalmente o adquiriendo bienes juntos. Los que cumplen los primeros días del mes estarán imbuidos en una relación que a veces sienten que los demora.

Trabajo: Muchos viajes cortos, estarás activo haciendo kilómetros, rindiendo exámenes, teniendo encuentros. Contratos y clases. Poderoso momento laboral. Tu poder personal brillará. Los que cumplen en los últimos días del signo tendrán confusión en lo que hacen.

Salud: Ganas de sacar tu verdadera personalidad, como un darte cuenta, estarás cuidando tu imagen, tu presencia. Cuidado con las inflamaciones.

ARIES (21/03 - 20/04)



Amor: Poderosas ganas de estar en tu hogar, harás cambios en la casa, como cuidando la propia cueva o el nido de amor que necesita mover energías. Embarazo en la familia. Alegría con hijos. Amante pasional que te dará alegría. Encuentro con hermanos.

Trabajo: El dinero está para cambiar hábitos de vida, lugares, horarios, rutinas. Disfrutarás de lo que obtenés materialmente. Creatividad al máximo para hacer cambios positivos en lo que hacés. Innovarás el lugar donde trabajás.

Salud: Querrás cambiar el cuerpo, y el cuerpo se cambia cambiando la vida, como algo natural, nutriéndose de otra forma. Exhalarás alegría y bienestar.



GÉMINIS (21/5 AL 21/6) GRACIELA BORGES

Bs. As., 10 de junio de 1942. Actriz de gran trayectoria en el cine nacional. Algunas películas: *Piel de verano* (1961), *La terraza* (1963), *Circe* (1964), *Crónica de una señora* (1970), *Heroína* (1972), *La ciénaga* (2001), *La quietud* (2018) y *El cuento de las comadrejas* (2019).

Amor: Estarás conectado en modo seducción con alguien que vive en otro lugar. Viajes cortos por encuentros pasionales. Posibilidad de doble situación amorosa.

Trabajo: Esfuerzo para llegar a tus logros, verás el resultado después de un período de paciencia, rutina y exigencias.

Salud: Tus extremidades necesitan cuidados, en forma de alimentos, ejercicio, visitas al médico.

TAURO (21/04 - 20/05)



Amor: Sentirás que hay vida que corre por tus venas, muchas cosas pasan, en este año algo que no es superficial cambia, vibrarán tus emociones. Estás lleno de energía para hacer lo que necesitás. La casa se embellece. Te enfocás en tus necesidades, precisás estabilidad.

Trabajo: Sentirás que el mundo te convida con un trabajo que te merecés. Los que hace mucho trabajan en el mismo lugar tendrán la posibilidad de cambiar: jubilarse, recibirse. Momento clave de cambio de ciclo de vida.

Salud: Cuidado con las calorías que ingerís, que las consecuencias se notarán. Las piernas requieren atención. Hay que cambiar la alimentación.

SUDOKU

Ubique en cada hilera (horizontal), columna (vertical) y recuadro de 3x3 (indicado con bordes gruesos) los dígitos del 1 al 9.

2		6		3	5		8	4
	5		2	8				3
	8		9			5		
8				7		2	5	
		2		4		1		
	9	7		2				8
		9			7		6	
1				9	3		4	
3	6		4	5		7		9

MEZCLAGRAMA

Las referencias, tanto horizontales como verticales, se dan mezcladas. Como guía, ubicamos algunas letras.

					A			
T								L
			F					

Horizontales:

- Abreviatura de "avenida".
- Curar.
- Dativo y acusativo de pronombre.
- Madre de Zeus.
- Musa griega de la poesía.
- Parar, detener.
- Piojo de las gallinas.
- Señal de suciedad.
- Tercera cavidad del estómago de los rumiantes.

Verticales:

- Abreviatura de "cuenta".
- Agencia del gobierno estadounidense responsable del programa espacial civil, así como de las investigaciones aeronáutica y aeroespacial.
- Existe.
- Gloria o buena reputación que sigue a la virtud.
- Nombre actual de Persia.
- Notación musical: a tempo.
- Primera terminación verbal.
- Sienta amor.
- Sociedad anónima.
- Unidad de longitud, base del sistema métrico decimal.
- Valentía, coraje.

GRILLA

Anote las respuestas teniendo en cuenta que figuran las sílabas que las forman, a manera de guía. En las columnas señaladas se formará una frase del filósofo, orador, político y escritor romano Séneca.

1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

Definiciones

- 1 • Pedazo sobrante de pan duro.
- 2 • Ausencia de suavidad.
- 3 • Ascendencia de una persona.
- 4 • Planta iridácea de flores en espiga.
- 5 • El que pertenece a una parroquia.
- 6 • Media, calceta.
- 7 • Se dice del viento que sopla a rachas.
- 8 • Colibrí.
- 9 • Mordedura que se hace sin causar lesión grave.
- 10 • Se dice del período geológico actual o reciente.
- 11 • Período de dos meses.
- 12 • Parte de la física que trata de la producción, control, transmisión, recepción y audición de los sonidos y ultrasonidos.
- 13 • Expresión latina que se emplea abreviada, para sustituir lo que resta de una exposición o enumeración.
- 14 • Tortuga.
- 15 • Arma de fuego antigua, mucho más larga y de mayor calibre que el fusil.

Sílabas:

- A - A - AS - BI - CA - CA - CAL - CE - CE - CÉ - CHE
- CO - CÚS - DIO - DIS - DO - DRU - ET - FE - FLOR
- GLA - GO - GRÉS - HO - LI - LO - LO - LO - MEN
- MES - MOR - MOS - NIO - NO - PE - PI - PIA - PRO
- QUE - QUE - RA - RA - RE - SA - TE - TE - TI - TÍN
- TRE - ZA.

¿QUÉ ES EL INVIERNO?

POR CRIST



CONVIVIMOS

Convivimos.NaranjaX.com



Llevá tu revista con vos.

¡Escaneá y leela!



NaranjaX



Galicia
Seguros

Animate a disfrutar
esos momentos,
por lo demás
despreocupate.



SEGURO DE HOGAR

0800-555-9797

Compañía Aseguradora: Galicia Seguros S.A.U. Leiva 4070 Piso 6, CABA, CUIT 30-68714552-2, N° de Inscripción en SSN 0589, N° de Inscripción en ICJ 12.571. Agente Insititorio, Tarjeta Naranja S.A. CUIT: 30-68537634-9. Contratación de la cobertura sujeto a verificación y análisis de Galicia Seguros S.A.U. Consultá requisitos de asegurabilidad, riesgos no cubiertos y cobertura del seguro llamando al teléfono 0800 444-0810 o en www.galiciaseguros.com.ar. Superintendencia de Seguros de la Nación: 0800-666-8400, www.argentina.gob.ar/ssn. El titular de los datos personales tiene la facultad de ejercer el derecho de acceso a los mismos en forma gratuita a intervalos no inferiores a seis meses, salvo que se acredite un interés legítimo al efecto conforme lo establecido en el artículo 14, inciso 3 de la Ley N° 25.326. LA AGENCIA DE ACCESO A LA INFORMACION PUBLICA, en su carácter de Organismo de Control de la Ley 25.326, tiene la atribución de atender las denuncias y reclamos que interpongan quienes resulten afectados en sus derechos por incumplimiento de las normas vigentes en materia de protección de datos personales. Política de Privacidad y Protección de Datos Personales: <https://www.galiciaseguros.com.ar/legales/politicasprivacidadprotecciondatospersonales>.

N° de inscripción en SSN
0589

Atención al asegurado
0800-666-8400

Organismo de control

www.argentina.gob.ar/ssn

 SSN SUPERINTENDENCIA DE
SEGUROS DE LA NACIÓN