



Año 14

Nº 84

Mayo

2020

Vacaciones & Turismo

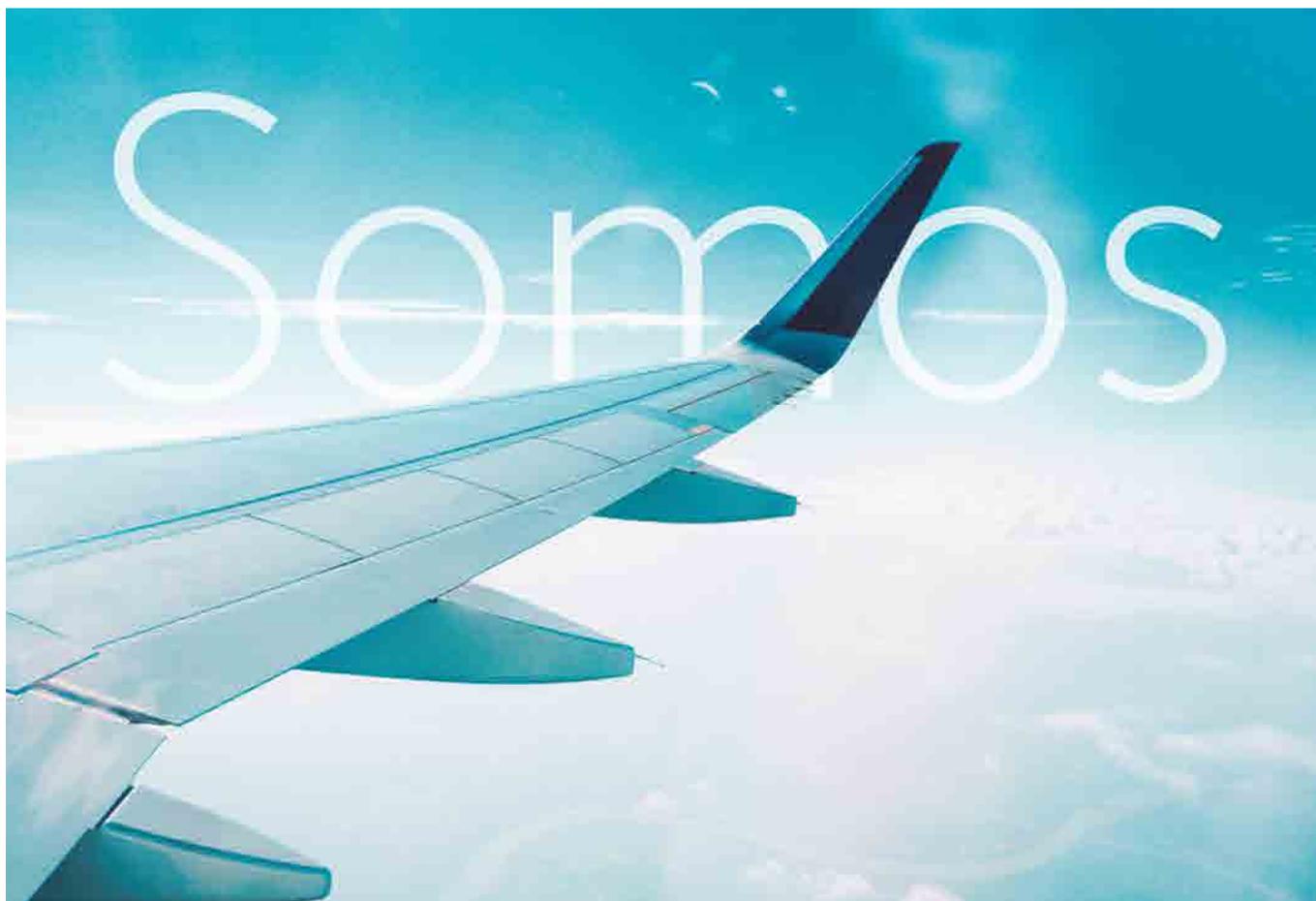
Revista de la Asociación Colonia de Vacaciones del Personal del Banco de la Provincia de Buenos Aires

Edición especial acompañando la cuarentena

89360152 - DINDA

Farol en Residencia Serrana de Tanti, Córdoba





ARGENTINA

PRIMAVERA // VERANO

Incluye: Ticket aéreos + tranfer in/out + 3 nts de alojamiento con desayuno

Cataratas

Com. Americano **17362**
 Amerian Portal **19825**
 Esturion **21476**
 Panoramic **21613**

San Juan

Alcazar **13813**
 Provincial **15438**
 Delbono Suites **17063**
 Delbono Park **30963**

Tucuman

Catalinas Park **13000**
 Garden Park **14625**
 Bicentenario **17063**
 Sheraton **20313**

Termas de Rio Hondo

Los Pinos Resort
 & Spa Termal
 07 noches All Inclusive
57827

Puerto Madryn

Bahía Nueva **14625**
 Peninsula Valdes **16250**
 Yenehue **19500**
 Rayentray **22750**

Calafate

Aikendor **17485**
 Design Suites **17787**
 Alto Calafate **17810**
 Calafate Parque **18200**

Ushuaia

Las Lengas **20232**
 Cap Polonio **19273**
 Albatros **21922**
 Las Hayas **25675**

CONDICIONES GRALES

Pentagono Operadora Turistica - Fomoe SRL. Tarifas por persona base doble. Validas entre el 01/10/2019 al 31/01/2020. No incluye feriados largos ni fechas especiales. Cupos limitados. Sujetas a cambios sin previo aviso. Consultar excursiones opcionales.

pentágono
 OPERADORA
 TURISTICA
 19440-1188



MIRADAS

Transitamos tiempos de calles vacías a nivel mundial con los cuidados preventivos indispensables, en medio de una cruel pandemia. Las disposiciones gubernamentales orientadas a preservar los índices controlables de afectación del Covid19 se basaron en el valioso aporte de especialistas en el área de salud y resultó indispensable iniciar a tiempo la cuarentena establecida. Nuestra Asociación, junto a todos los sectores públicos y privados de actividad no esencial y a las organizaciones que conforman la sociedad civil, cerró sus establecimientos y suspendió su desenvolvimiento en el área turismo, tal como lo difundimos.

Obviamente, ahora lo prioritario es cuidarse y cuidarnos entre todos, en un contexto de permanencia y posterior salida gradual de la cuarentena fijada.

Entre los diferentes rubros que se desarrollan durante la vida en situación normal, el sector turismo debió paralizar completamente su dinámica acatando la mayor premisa de esta etapa global: “quedarse en casa”. Esto implica un freno total durante el tiempo necesario, con las consecuencias económicas esperables, como en casi todos los ámbitos laborales donde la fuente de trabajo debe mantenerse aun sin ingresos.

Estos meses marcados por una impensada pandemia, que registra pérdidas de vidas y crisis en la economía de cada región y país serán, seguramente, un punto de inflexión; se generarán nuevos paradigmas y el inicio de una etapa de evolución en la conciencia del mundo. Se abrirán puertas y caminos con mayores cuidados sobre la salud y mejores pautas para cuidarnos como habitantes del planeta verdaderamente respetuosos de nuestro hábitat.

Confiamos que superaremos esta coyuntura tan seria y delicada pronto, para volver a trabajar y disfrutar con más fuerza mejor aplicada individual y colectivamente.

Como entidad, seguiremos integrando el sector productivo que siempre fuimos; reforzaremos el espíritu emprendedor que nos permite estimular el entusiasmo por todo lo maravilloso que el turismo propone. Todo se recuperará ni bien estén dadas las condiciones.

Con esta edición el propósito es acompañarlos de un modo diferente, mientras ustedes continúan cuidándose en la protección de cada hogar.

**Comisión Directiva de la Asociación
Colonia de Vacaciones del Personal del
Banco de la Provincia de Buenos Aires**



Presidente
José Gervasio Volpe

Vicepresidente
Santiago Alberto Alt

Secretario
Antonio Oscar Monteverde

Prosecretario
Néstor Eduardo López

Tesorero
Eladio Antonio López

Protesorero
Dr. Juan Eduardo Bettinelli

Vocal Titular
**Carlos Raúl Doyharzabal
Lic. Adrián Martínez
Mario Enrique Bahl
Dr. Marcelo Lozano**

Vocal Suplente
**Claudio M. Ruoti
Dr. Guillermo Omar Vidal
Julio C. Méndez
Julieta Romera**

Revisor Titular
**Dr. Osvaldo Emilio Baglioni
Dra. Liliana E. A. De Dinardo
Lic. Matías Ezequiel Burgueño
Pablo Hernán Cárdenas**

Revisor Suplente
**Miguel O. Carmody
Dr. Guillermo Jorge
Juan D. González
Dr. Christian Mera**

Gerente General
Ing. Carlos Sarlinga

V&T Publicación bimestral
Propiedad de la Asociación
Colonia de Vacaciones
del Personal del Banco
de la Prov. de Buenos Aires

Tacuarcí 202 4° P. C.A.B.A

Año 14 Mayo 2020 - N° 84

Directora
Alicia C. Giuliani

Editor
David Kempner

Columnista
Nerio Tello

Colaboradores
Silvia Brandariz
Wilmar Merino
Ana Cossani
Claudio Ardohain
Roxana Bavaro
Daniela Ciccotta
Gisela Di Martino Sánz

Colaboraciones especiales:
Diego G. Tripodi (Sistemas)
Graciela Zlobec
(material fotográfico)

Arte y Diagramación
Pack Creativo

Registro Nacional de la Propiedad Intelectual n°89360152 - DNDA. Se permite la reproducción total o parcial de los artículos citando la fuente. Los artículos firmados no representan necesariamente la opinión de la Asociación.

Publicación digital para el personal activo, jubilados y pensionados del Banco de la Provincia de Buenos Aires.

El mundo en pausa, pensemos

En esta enorme y penosa “pausa global” somos testigos y protagonistas de un freno tan inesperado como impactante. Quedamos perplejos ante cifras crecientes de los afectados por un virus que inocula simultáneamente dudas y desconcierto en el cuerpo de cada sociedad. Dejó al desnudo distintas facetas de cada nación y de sus respectivas dirigencias políticas, además de imperdonables egoísmos personales sobre aquellos que trabajan para salvar vidas. La soberbia de ciertos gobernantes de potencias mundiales y la falta de responsabilidad en países vulnerables hicieron exponenciales los riesgos. Las pérdidas de vidas son consecuencias irreparables, junto a la desactivación de las economías del mundo entero por imprevisión: una herida en la corteza de la conciencia colectiva.

A poco más de un mes de la cuarentena fijada en la Argentina, las grandes preguntas son: cómo salir gradualmente para recuperar la producción y el consumo y qué nos espera en el campo de la salud, desde un aislamiento preventivo muy a tiempo. La reconstrucción del tejido social ya muy dañado será, sin dudas, una tarea ardua de esfuerzo conjunto, día a día.

Se entrecruzan cientos de opiniones, su diversidad motoriza la reflexión.

Mientras muchos vaticinan estacazos en todos los órdenes de la vida con cambios de paradigmas, otros focalizan la preponderancia que tendrá la tecnología sobre los aspectos más cotidianos. Los más lúcidos advierten que la salud es esencial siempre, pero que se sostiene con una economía bajo control. La mirada humanista se detiene, en cambio, en lo profundo del ser, que debe salir de su cono de temor y pérdida.

“Estamos en un mundo complejo, ambiguo y con mucha incertidumbre” dijo Pascual Fidelio, director del Instituto Malbrán, centro de investigación al que valoramos a partir de esta pandemia.

El médico psiquiatra Jorge Rocco afirma “Se puede lograr tolerancia a la frustración y capacidad de espera. Frente a una realidad que no puedo cambiar, sí puedo elegir cómo transitarla”.

Graciela Fernández Meijide, ex legisladora nacional, activista por los derechos humanos, expresa preocupación por el funcionamiento de las instituciones para que no aparezcan tendencias autoritarias; cree que “las mayores modificaciones vendrán por la acción del pensamiento, la ciencia y la tecnología”.

Para el filósofo Darío Sztajnszrajber relacionarnos en términos virtuales es lo que se impone pero “debe pensarse la virtualidad como medio y no como reemplazo de”.

Fernando Savater, el filósofo español, sostiene que toda conmoción produce cambios y que siempre ha habido plagas; en una nota publicada por Primitias de Ecuador asevera que “nuevamente es tiempo para la reflexión, incluso en un momento en donde el mundo no sabe cómo mantenerse y se debate entre el distanciamiento físico y permisos para salir a las calles. Las ideas no se han detenido. Porque el mundo no se detiene”.

La ensayista Beatriz Sarlo piensa que el discurso optimista sobre la globalización se hizo trizas, mientras Santiago Kovadloff, pensador y miembro de la Academia Argentina de Letras, asegura “lo ideal sería contar con liderazgos capaces de fortalecer la solidaridad planetaria”.

El economista Juan Carlos De Pablo opina “habrá cambios pero quienes sostienen que nada será igual luego del coronavirus, no leyeron historia”.

La astróloga Ludovica Squirru comenta “nos sobrevuela el Thanatos (muerte) y no Eros (vida); estamos volviendo a los inicios, a la raíz; muchos se preparan para la conciencia humanista”.

En un escenario inescrutible, sobre una trama confusa de ideas, brillan valiosos héroes sin capa. Así nos sorprende el gran teatro de la vida donde todos somos actores responsables de construir nuevas esperanzas, nuevas certezas. La vida da otra chance cada amanecer, hay que salir a buscarla con inteligencia y compromiso.

Alicia C. Giuliani

aliciacgiuliani@yahoo.com.ar



Sumario V&T N° 82

Revista de la Asociación Colonia de Vacaciones del Personal del Banco de la Provincia de Buenos Aires

- .03** Miradas
- .04** Staff - Editorial
- .05** Largavistas
por Nerio Tello
- .07** El Cabildo de Buenos Aires
- .11** Institucional
- .12** V&T ACOMPAÑA
la cuarentena
- .41** Postales que nos esperan
- .44** Recorriendo el paisaje
Colonia Suiza, Río Negro
- .48** Tour literario
- .51** Concepción del Uruguay,
Entre Ríos
- .56** Valle Grande, Mendoza
- .59** Ciudades del mundo
Edimburgo, Gran Bretaña



o MÁS BENEFICIOS SIEMPRE

- * Sector Reservas: 5236-3900
- * Sector Turismo nacional e internacional: 5236-3999
- * Administración Central: 5236-3939

Opciones 1: Personal // 2: Contaduría // 3: Pago a proveedores // 4: Gerencia // 5: Sistemas

o Consulten por otras opciones de fechas, hoteles y destinos

- * Vía mail: turismo@lacoloniabp.com.ar
- * Personalmente en nuestra sede de la Administración Central:
Tacuarí 202 – 6to. Piso – C.A.B.A.



Asociación Colonia de Vacaciones del Personal del Banco de la Provincia de Buenos Aires

Crece también lo que nos salva

*“Está cerca / y es difícil captar al dios. /
Pero donde hay peligro /
crece también lo que nos salva”.*
Johann Hölderlin

La aparición de la pandemia conforma un cuadro realmente dramático para la humanidad, y por supuesto, para nuestro país. Y cuando uno está en medio de un conflicto es difícil pensar y tomar decisiones racionales, efectivas y convenientes. Como dicen en el campo bonaerense, “no hay que cambiar de caballo en medio del río”.

Sin embargo, no debemos de perder la perspectiva de que esto va a pasar, y es de desear que los costos en vidas sean los menos posibles. Por eso la industria turística, que es la primera afectada en la crisis, y una a la que le va a costar remontar, debe pensar en cómo se va a reconvertir para volver a ser una fuente de placer y recreación.

La economía de España, uno de países más afectados como sabemos, depende en gran medida del turismo; por lo tanto, la situación del sector es crítica. Sin embargo, los hoteles siguen estando, las playas conservan sus bellezas, los museos y grandes construcciones están esperando ser visitados.

En medio de la pandemia, la web Hoteles en Acción, una plataforma hotelera de información y gestión de la crisis sanitaria (<https://hotelesenaccion.org/>) se planta frente a la pandemia con una propuesta concreta: “Los establecimientos hoteleros proponen diversas iniciativas: algunos, por ejemplo, ofreciendo sus instalaciones —bien para utilizarlas temporalmente como apoyo a los hospitales o para albergar a personas sin hogar—; otros, aportando alimentos perecederos— a los que, dada la mínima ocupación, no darán salida—. Las opciones son múltiples.”

Otra propuesta es la de una consultora española, especializada en comunicación y marketing turístico, que lanzó el proyecto #LovingTourism, a través de la web. CastroConsulting Business Strategy, consultora de turismo radicada en Valencia, lanzó una encuesta virtual para registrar el cambio del comportamiento en los turistas nacionales ante el escenario de crisis. El estudio “busca llegar a turistas potenciales de ámbito nacional, en diferentes momentos de esta crisis sanitaria, para conocer sus motivaciones, intereses y miedos a la hora de viajar.”

De esta manera, pretenden apoyar con información, y una actitud positiva, al sector turístico. Los datos aportados por las encuestas serán publicados en la web (www.castroconsulting.es).

La iniciativa dispone además de una dirección de correo electrónico (hola@lovingtourism.es) desde donde se enviarán comunicaciones al sector pero además estará disponible para recibir todos aquellos aportes que puedan ser de interés.

En estas circunstancias, todas las ideas son buenas, y nadie puede permitirse caer en la desazón. Por eso, rescato un breve texto del escritor y humanista chileno Alejandro Jodorowsky quien escribió: “Todo es un obsequio: las pequeñas satisfacciones, los sutiles mensajes de los sentidos, el cariño que nos baña como un bálsamo el corazón. Cada día es un buen día.”

(<http://neriotello.blogspot.com/>)

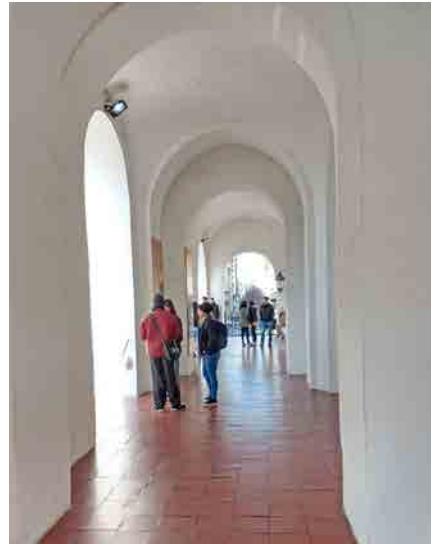




El Cabildo de Buenos Aires

A partir de mayo de 1810, el Cabildo de Buenos Aires guarda en sus cimientos los anhelos independentistas de las Provincias Unidas debatidos por patriotas como Belgrano, Moreno, Paso, Castelli, Azcuénaga, Alberti, Matheu y Larrea, integrantes de la Primera Junta de gobierno presidida por Saavedra. Desde entonces, el Cabildo mira a la Casa Rosada a través de la Plaza de Mayo, acaso una representación de la historia argentina: el pasado guardián con sus distintas versiones e innumerables acontecimientos permanece en silente observación.

La institución que fue cabildo colonial establecido por Juan de Garay en 1580 (durante la fundación de la ciudad de Buenos Aires) funcionó como ayuntamiento, fue sede de las memorables reuniones desde mayo de 1810, de la Real Audiencia de Buenos Aires (hasta 1812), de la Biblioteca Pública de Buenos Aires y de la Cárcel de Buenos Aires. Hoy alberga al **Museo Histórico Nacional del Cabildo y de la Revolución de Mayo** –calle Bolívar 65-, declarado monumento histórico nacional desde 1933.



Patio del cabildo _____

Galería exterior _____



Escaleras del Cabildo _____

La construcción se inició en 1725. Llamado Cabildo de la Ciudad de la Santísima Trinidad y Puerto de Nuestra Señora del Buen Ayre, acompañaba al Fuerte y un par de construcciones alrededor de la Plaza de Mayo. El edificio constaba de dos pisos y una torre, con extensiones sobre sus laterales que sufrieron serias modificaciones. Tuvo dos cortes, le hicieron otra torre que luego demolieron reemplazándola por una de menor tamaño y también le armaron un patio falso, tal como lo relata Miguel Jurado en su nota publicada por Clarín a mediados de 2019. El trabajo encargado al jesuita Giovanni Andrea Bianchi demoró unos cuarenta años y concluyó siendo en estilo barroco lombardo en lugar de barroco español.

Mujeres y política E1

Tradicionalmente se asocia a las mujeres del periodo de la independencia con los vestidos ornamentados y los peinados que se usaban en Buenos Aires en la década de 1830. Pero en los años revolucionarios estaba de moda el estilo "imperio", proveniente de la Francia napoleónica, que tomaba de la Revolución francesa la bonaparte de un vestido austero y más cerrado, un corsé, que remitía a la Antigua Roma, a un ideal republicano clásico. El que se expone aquí es un ejemplo.

Otra novedad de la Revolución fue que varias mujeres se involucraron en la vida política. Las de alta posición social discutían asuntos públicos en las tertulias o reuniéndose en pequeños grupos. Muchos hombres se preocuparon por esto, que iba en contra del lugar subordinado que se reservaba al mundo femenino.

Este impreso anónimo, de 1813, afirma: "toca ya la riza de lo escandaloso el modo libre en que se expresa un número no despreciable de jóvenes patriotas en orden a los negocios políticos". Pide que las castiguen, porque retiradas "a lo oscuro y más recóndito de sus retretes" hablan de múltiples asuntos y entre otras cosas "satiirizan las más sabias disposiciones de nuestro gobierno".

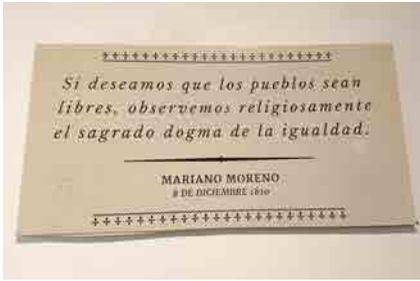
Pese a los enojos masculinos, muchas siguieron interviniendo en política y algunas se volvieron famosas por eso, como Mariquita Sánchez de Thompson, Melchora Sarraute y Macacha Guemes.

El vestido es una réplica prestada por el Museo Nacional de la historia del Traje. El documento es un préstamo de la Biblioteca Popular. "Juan N. Madero" (San Fernando)

Museo del Cabildo



La torre sobre arcos superpuestos se destacaba sobre las galerías formadas por cinco arcos a cada lado; casi sesenta metros de largo terminaron ajustándose a sólo treinta y cuatro. El arquitecto Pedro Benoit fue quien en el siglo XIX modificó su estructura, le hizo una torre mucho más alta y agregó molduras al sobrio edificio en busca de mayor prestancia.



Sala capitular _____

Museo _____



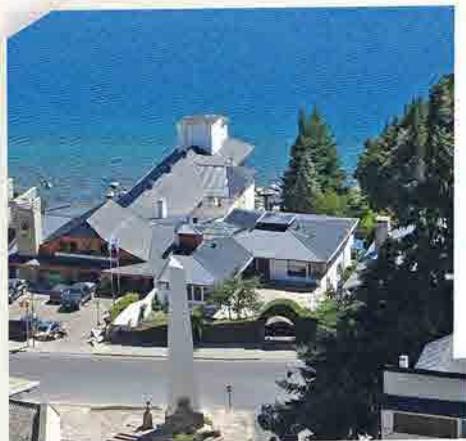
Foto antigua _____



Cuando se decidió abrir la Avenida de Mayo, en 1880, se le quitaron tres arcos de la izquierda, y cuando se decide hacer la Avenida Julio A. Roca, cuarenta años después, el Cabildo pierde sus tres arcos de la derecha. Ante tanta mutilación y cierto abandono de un monumento histórico se recurre a Mario Buschiazzo para atender su conservación. El arquitecto le otorgó un patio colonial con aljibe y un contrafrente acorde con el frente, la nueva torre se hizo más chica y de hormigón.

Se conservaron algunos revoques desparejos, ladrillos, baldosas y carpinterías pero, lamentablemente, poco queda del lugar original, aquel donde se gestó la historia de la desvinculación de la Corona española. No obstante, el Cabildo de Buenos Aires es el edificio más emblemático al conmemorar la Revolución de Mayo de 1810 que derrocó al virrey Cisneros e inició el proceso independentista hace 210 años.

Los 10 establecimientos de la Asociación Colonia de Vacaciones nos esperan siempre!!



Hotel Chamonix - Bariloche



Hotel del Sol - C.A.B.A.



Hotel Marcela - Mar de Ajo



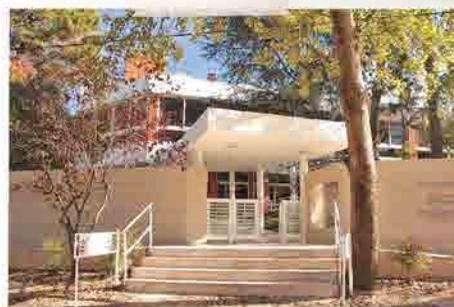
Hotel Santa Elía - Mar del Plata



Hotel Hnaico - Salta



Hotel Providencia - Mendoza



Parque Bonito - Villa Gesell



San Carlos Inn - Entre Ríos



Isla del Delta - Tigre



Residencia Serrana Tanti - Córdoba

Entre platos caseros y recetas otoñales

Platos más caseros que nunca!!!

En tiempos de “quedarnos en casa” la cocina concentra una atención especial. Mejoró la habilidad de muchos aficionados y permitió lucirse a los más experimentados. Te mostramos los tentadores platos caseros que circularon en los grupos de Whatsap durante estas semanas de la cuarentena. Diferentes comidas hechas en soledad o junto al entorno más íntimo seguirán siendo una de las formas lindas de recrearse en la vida hogareña. Estos pequeños grandes placeres que reinaron durante el aislamiento responsable y preventivo se repetirán luego, en las futuras reuniones con otros familiares y amigos. Esas que extrañamos tanto. Por ahora, al menos, el lucimiento es a través de sus imágenes. Merecieron mensajes elogiosos vía celular con la inefable pregunta “¿cómo lo hiciste?”.

V&T recopiló una serie de fotos de esos platos caseros. Seguramente, probarán hacer alguno. Además nos alegra saber que se sumaron muchos chef principiantes. Les aportamos ideas para que se animen a nuevas recetas e imiten a los cocineros, también a los improvisados en busca de buenos resultados. Disfruten momentos gratificantes frente a las hornallas y sorpréndanse cada día.



Chicos en la cocina

La cocina es punto de reunión familiar y se convirtió en el corazón del hogar más que de costumbre. Muchos chicos se iniciaron en el arte con verdadero entusiasmo y recibieron elogios mientras saboreaban sus buenos logros.

Algunos amiguitos compartieron con V&T esas nuevas experiencias.

Lola (de 11) estaba radiante con sus primeras medialunas que salieron perfectas.

Nico (de 8) se lució con una variedad de tarteletas, las hizo de jamón y queso; salame; pollo y verdeo; humita; tomate cherry, albahaca y aceitunas.

Las hermanitas **Úrsula** (de 13) y **Faustina** (de 8) disfrutaron la preparación de sus canastitas con trocitos de salchichas, jamón y queso; horneado a punto, quedaron bien doraditas.

¡Un lujo cada bandeja! ¿Los veremos pronto en algún programa de televisión?...

¡Felicitaciones a los chef principiantes!



Lola Francis



Nino Santos



Hermanitas, Ursula Grande



Hermanitas, Ursula Grande

Comida casera

Estas preparaciones prácticas y sabrosas compartieron
Andrés, Ariel, Carlos, Christian, César y Hernán en su
grupo de Whatsap de zona oeste del AMBA.

Se transformará en competencia...??



Panes caseros _____



Tortas fritas _____



Pizzas caseras _____



Pepas con dulce
de batata _____



Tortas fritas _____





Salchichas con queso empanadas _____



Salchichas con queso fritas _____

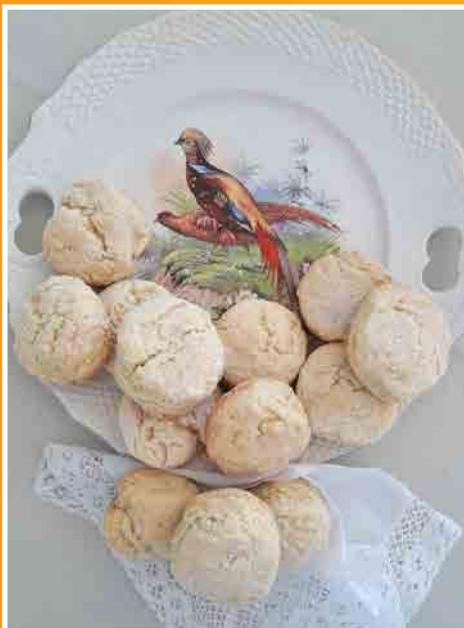


Asadito al horno _____



Tortilla de zuquini y zapallito redondo _____

Presentaciones gourmet salado y dulce



Scones caseros _____



Bondiola de cerdo con salsa barbacoa, queso provolone y papas rústicas _____

RECETAS OTOÑALES

Budín de banana de Patricia Mosquera



Ingredientes:

3 bananas
2 huevos
2 cucharadas de dulce de leche
Aceite neutro 100 cc
300 grs de azúcar
300 grs de harina leudante
1 cucharadita de nuez moscada
1 sobre de baño de chocolate y almendras para decorar

Preparación:

Cortar las bananas en rodajas, colocar en la licuadora junto con los huevos, el dulce de leche, el azúcar y licuar.

Volcar el licuado en un bol y sumar la harina tamizada con la nuez moscada e integrar con movimientos envolventes.

Verter la mezcla en un molde previamente enmantecado y enharinado.

Cocer a horno medio por 40'. Decorar con almendras

Entraña rellena de Gabriel Pepe Devesa



Preparando entraña



Entraña rellena y papa cortada para hornear



Entraña rellena servida

Cortar la entraña al medio, se le quita la película de grasa que la recubre.

Cortar uno o más morrones de cada color (amarillo, rojo y verde) en juliana, también un par de cebollas. Preferentemente, rehogar las tiritas de morrones para que estén crocantes.

Salar levemente la carne porque llevará unas fetas de jamón crudo y el queso que se elija: cheddar o fontina como relleno.

Se colocan las tiritas de morrones en sentido vertical dentro de la carne cortada junto con la cebolla. Se engancha la carne con un palillo, cuando está bien sellada conserva sabor y jugo.

Ya preparada la carne en una fuente de horno se agregan papas enteras con cáscara cortadas tipo acordeón. En esos espacios intermedios de la papa se le agrega manteca y fetas de panceta. Se esparce un poco de queso parmesano para gratinar.

Después de unos 30' de horno a temperatura media, el aroma rico invita a la mesa... Y llegarán los aplausos!!

Fatay o empanada árabe de Andrés Damonte



La masa casera lleva: 600cc de agua, 1k de harina, 20g de levadura, 20g de sal y 20 cc de aceite de oliva.

- Colocar harina y sal en la mesada en forma de corona.
- Colocar en el centro aceite de oliva, levadura, agua, luego amasar integrando los ingredientes. Se agrega agua a medida que es necesario
- Amasar hasta formar un bollo liso. Se hacen bollos de unos 100 gramos cada uno y se dejan levar 15 minutos.
- Luego se estiran los bollos con un palote formando círculos de unos 15 cm de diámetro.

El relleno lleva: 50 cc de aceite de oliva, 200 g de tomate picado, 1 d de carne picada, 500 g de cebolla picada, 100 g de cebolla de verdeo picada, jugo de un limón, 200 g de morrón picado, 200 cc de salsa de tomate, sal, pimentón, ají molido, comino y orégano a gusto.

- En un bol se mezcla la carne picada con la cebolla picada, los tomates en cubos, morrón rojo picado, cebolla de verdeo, jugo y ralladura de limón, salsa de tomate, aceite de oliva.
- Se agrega sal, ají molido, comino, pimentón, orégano y pimienta.
- Trabajar con las manos hasta integrar todos los ingredientes.

ARMADO

- Se coloca el relleno en el centro.
- Cerrar doblando los bordes hacia el centro para que quede un triángulo.
- Colocar los triángulos en placa levemente aceitada y hornear a 180 °C por 15 minutos.



Tacos de pollo

Cocinar trocitos de pollo junto a la cebolla y los morrones cortados en juliana en una sartén caliente con aceite de oliva. Salpimentar y mezclar bien.

Armar los tacos con las tortillas sobre las que se colocan tomate fresco cortado en cubitos y lechuga en juliana, mezclar con el queso crema y la preparación bien dorada.



Ribs a la barbacoa con batatas rústicas

Se conoce como ribs de cerdo el corte especial de pechito de cerdo. Adobado con la salsa barbacoa toma un particular gusto agri dulce durante la cocción. La salsa BBQ se puede preparar con: 150 ml de ketchup, 3 cucharadas de miel, 130 ml de Coca Cola, 3 cucharaditas de mostaza y de vinagre blanco, optativo 3 de jugo de limón.



Bondiola a la mostaza y miel con puré de batatas

Trozos de bondiola cocidos en una salsa de mostaza y miel servidos con un toque de hierbas y como guarnición un puré suave de batatas con almendras logran un buen maridaje con vino o cerveza. Una presentación delicada asegura el éxito del plato.

Creando magia de colores con las manos...



Estos son pequeños mandalas-atrapasueños.

Los **mandalas** son originarios de la India, y en sánscrito su nombre significa círculo o rueda. Pero más allá de los significados, mucho más complejos, que tiene para las culturas orientales, actualmente pintarlos se ha convertido en una hermosa tarea que entretiene ocupando la mente y las manos, y da como resultado pequeñas obras que alegran nuestros ambientes o que pueden regalarse como una hermosa ofrenda de afecto verdadero.

Por su parte, los **atrapasueños** tienen su origen en la tribu ojibwa, de América del Norte, que los utilizaban como amuletos mágicos.

En este caso tomamos un poquito de cada uno, con otro propósito, que no deja de ser tan importante como el original, porque está hecho con nuestras manos, nuestro corazón y lo mejor de nosotros, que ponemos en cada uno de ellos al hacerlos.

El grado de complejidad depende de cada uno, se los puede hacer muy elaborados o muy sencillos. Lo importante es dejar volar la imaginación, sin dejarse presionar por ningún prejuicio o miedo: ¡la libertad es lo que vale!

Materiales

Ante todo es imprescindible tener un lugar de trabajo que posea muy buena luz... nuestros ojos estarán agradecidos.

Usamos CDs que "ya fueron"... sobre todo hoy, cuando la música la escuchamos más en nuestras computadoras que en equipos de música.

Las pinturas deben ser acrílicas, puesto que son lavables y tapan fácilmente algunas macanitas que podemos cometer (algo absolutamente NORMAL). Los pinceles son muy caros si se buscan los de calidad, porque son importados, pero los que se venden en blisters en los que llamábamos "Todo por dos", pueden servir si los tratamos bien, es decir: HAY QUE LAVARLOS TODO EL TIEMPO, SE PUEDE USAR JABÓN O DETERGENTE, PERO JAMÁS, JAMÁS, **JAMÁS**... DEJARLOS CON PINTURA.



El acrílico se seca a gran velocidad y los pinceles son irrecuperables si no se los limpia adecuada y rápidamente.

También emplearemos pegamento para las gemas de vidrio, cordones de colores, plumitas y bolitas de madera que pueden pintarse o comprarse ya con color. Otro detalle puede ser el empleo de cuentas de las que se venden para hacer joyería.

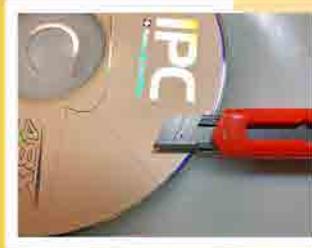
Diseños

Son fáciles de encontrar en internet si es que se busca algo ya preparado. Los hay de niveles muy diversos de complejidad. Y lo ideal es poder imprimirlos al tamaño de los CDs, es decir 12 cm. de diámetro.



Comenzando a trabajar

Comenzamos haciendo un corte muy suave sobre el CD y con cinta "de pintor" vamos levantando la película que lo cubre, es más fácil hacerlo "a contrapelo", pero cada uno va encontrando el método que le resulte más efectivo. Luego limpiamos ambas caras con alcohol.



Colocamos el CD sobre el diseño elegido, impreso, y comenzamos a pintar la forma externa, el borde del disco, y si fuera posible alguna otra forma más, sin que sea necesario hacerlo prolijamente.

Un detalle IMPORTANTE es: cuando se haya empezado a pintar, también se hacen unos puntos en el papel, marcando los lugares donde luego haremos las perforaciones en el disco, y asimismo pintamos unos puntos en el disco que concuerden con los del papel. Esto es importante porque cuando se remueve el disco, para seguir pintando debemos colocarlo en la misma posición que tenía al comenzar a trabajar, y esta pequeña triquiñuela lo facilita mucho.

A continuación con un clavo caliente, y una pinza para no quemarse, haremos las perforaciones en el disco.





Continuamos la tarea de pintura hasta terminar, combinando los colores como más nos guste. Ahora sí buscamos mayor prolijidad. Hay que tener en cuenta que el acrílico tiene una capacidad cubritiva MUY ALTA, por lo tanto cuando algo nos parezca que no ha salido bien, se puede subsanar fácilmente. También se pinta el dorso del disco, preferentemente con uno de los colores utilizados en el frente.

Cuando se termina de pintar el disco, podemos darle una terminación mucho más "brillante" pegando lentejuelas y decorando con puntitos con acrílico dorado y plateado. Finalmente pegamos la gema en el centro y barnizamos con barniz para acrílicos al agua ambas caras del disco.

Al terminar pintamos la parte de atrás con un color que hayamos empleado en el frente, y pegamos con un muy buen pegamento la gema en el centro. El trabajo se protege con una mano de barniz al agua para acrílicos, en ambas caras.



Terminación

Se concluye el trabajo con el detalle del atrapa-sueños. El cordón, preferiblemente sedoso y que haga juego con el color del trabajo, se coloca en el agujerito superior para colgar el disco, y en los de abajo se cortan dos tiras del mismo largo y otra, la que irá en el medio, un poco mayor.

En los cordones iremos colocando las bolitas de colores o las cuentas de bijouterie, a gusto, terminándolos con una plumitas de colores que se pegan tapando el nudito del cordón.

¡A colgarlo y a disfrutar del producto de nuestro trabajo!

Sin miedo, sin críticas... sólo dejando volar la imaginación.

Ana Cuello Arán

NAVEGANDO EN LA GRAN RED



Navegando en la gran red
Facebook - Pinterest - Manualidades - Ideas



Manualidades creativas

La conocida red social **FACEBOOK** alberga innumerables páginas de actividades, promoción y venta en cada rubro. Elegimos una de ellas para mostrarles buenas ideas: Manualidades creativas. Las artesanías y obras manuales tienen un doble atractivo cuando se convierten en elementos prácticos y útiles. La satisfacción de realizarlas puede además abrir un camino hacia la producción en cantidad y su correspondiente venta. Casi todos los comercios incluyen su fan page en Fb como parte del marketing imprescindible. Quedan invitados a recorrer un fascinante universo de trabajo creativo.



20.451 views

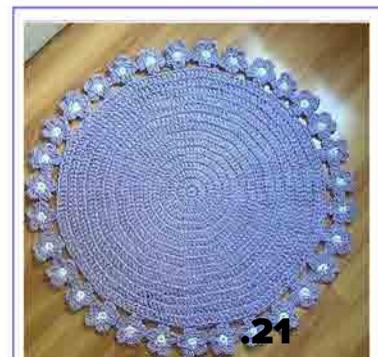
NAVEGANDO MANUALIDADES #IDEAS

[View all 245 comments](#)

2 DAYS AGO



Alfombra cuarto niña





Adorno cuarto de bebé



Alfombra infantil



Protectores de cuna



Contenedor de bebé



Banquito infantil



Mesitas pintadas





Caja decorada



Delantal decorado



Frascos decorados



Porta cosméticos



Porta lápices



Tapas de cuadernos decoradas



Tejidos de invierno



Carterita Daisy



Sujetador de cortinas



Podés dejarte atrapar por la infinidad de imágenes que te ofrece la plataforma -red social- **PINTEREST**. Los variados tableros de esta red social ofrecen miles de fotos e ideas. Los “pines” son agregados por los mismos usuarios desde sitios, portales y blogs de Argentina y el mundo. Los usuarios arman tableros personales temáticos con colecciones de imágenes.

Aparecen novedades en: diseño y tendencias, mobiliario, decoración, casas, jardines, manualidades, reciclados, maquillaje, moda... entre miles de cosas lindas. Entrar en este mundo es entretenimiento y aprendizaje asegurado.

Te acercamos algunas imágenes sobre decoración, pequeños muebles y jardines.



Descanso en el jardín



Verde en la cocina



Maceteros



Iluminación moderna y rústica



Jardines verticales en interiores



Lu Dassieu Diseñadora de Interiores



Pequeños espacios externos
Publicaciones de Depiedra



Pequeños espacios externos
Publicaciones de Depiedra



Rincones especiales mesas de apoyo



Rincones - Fotos de la publicación de Lu Dassieu - Diseñadora de Interiores



Rincones encantadores



Mesas de apoyo





Pequeños jardines



Diseño y decoración de pequeños jardines



TIPS

para seguir
cuidando
nuestra piel



ERICA
RISTAGNO

Quedarnos en casa no significa desatender nuestra piel. Si nos faltan los productos habituales podemos recurrir a recetas caseras.

Siempre es recomendable limpiar bien el cutis con emulsión de limpieza, aplicar loción hidratante según biotipo cutáneo y usar protección solar.

Es época de peeling pero como debemos hacerlo en casa conviene usar una crema con buena penetración que podrá afinar la piel y eliminar células muertas. Podemos prepararla nosotras mismas, se logra una crema exfoliante agregando a la crema de limpieza normal una pizca de azúcar. Esa pequeña granulación logra el efecto deseado y afina la piel dándole suavidad e hidratación.

Tips de la abuela!!

-La vaselina líquida es ideal para quitar el rímel, es un emoliente que deja las pestañas hidratadas.

-La crema de limpieza con una pizca de azúcar y dos gotas de jugo de limón es un buen despigmentante.

- El té de manzanilla se conserva en un frasco con atomizador y se aplica cada día rociando la cara, resulta muy descongestivo. También ante patologías como: rosácea, eritema, acné.

- Para exfoliar y combatir la celulitis se puede utilizar café de filtro (ya usado) combinándolo con el gel corporal.

-En caso de tener bolsas en los párpados y ojeras se recuperan usando una pastita de yogurt espeso con un poquito de miel.

Las soluciones fáciles y tradicionales son bienvenidas en todo momento.

Erica Ristagno – Cosmiatra – (M. 741208457)



VESSNA BEBEK



Accesorios a la moda

En tiempo de cuarentena Vessna Bebek (diseñadora y vestuarista) lanza su nuevo accesorio de moda y lo comparte con V&T.

Diseño y telas elegantes para mascarillas muy necesarias en este otoño 2020.



Se agranda tu familia, evoluciona tu Suran.



Luxcar



Servicio - Taller de carrocería - Express Service - Taller para mantenimiento a empresas
Repuestos y Accesorios Originales - Venta de OKm y Usados - Ventas corporativas.

SEGUINOS: [f /luxcarvw](https://www.facebook.com/luxcarvw) [i /luxcarvw](https://www.instagram.com/luxcarvw) www.luxcar.com.ar

Casa Central Moreno
Acceso Oeste Km 36.800
Tel.: (0237) 4632032/33
luxcar@acara.org.ar

Sucursal San Miguel
Ruta 8 Km 31.400
Tel.: (011) 4667-3341/49
luxcarsm@acara.org.ar

Sucursal Morón
Cañada de Juan Ruiz 498
Tel.: (011) 4627-3685
luxcarmoron@acara.org.ar

Sucursal Leloir
Acceso Oeste Km 27.500
Tel.: (011) 4481-0059/0844
luxcarleloir@luxcar.com.ar

CONTACTO: Marcelo Riesco 15-2263-3043 - Jerónimo Suasnabar 15-4063 2811

QUE SE VENGAN LOS CHICOS!!

★ **No todo es internet en la vida!** podemos afirmar desde V&T como lo hace una nota reciente de *Infobae* recordando aquellos juegos simples que alegraban nuestra infancia. Les dejamos esas ideas rescatadas de la memoria, que podrán compartir con los peques cuando hayan terminado su tarea del aula virtual.

Desde el "Veo, veo" y el "Ta Te Ti" hasta los "collage" armados con cartones, témpera, marcadores y recortes de papeles hay decenas de propuestas para que las horas vuelen junto a la imaginación.

6 **La búsqueda del tesoro.** Para descubrir un objeto escondido, hay un plano, pistas y acertijos que guían a los participantes.

6 **Adivinar el personaje.** El que lo piense debe responder preguntas por sí o no, únicamente.

6 **Palabras encadenadas:** a partir de la última sílaba de la primera palabra en juego, cada participante deberá seguir con otra que comience con esa sílaba y así sucesivamente. Ejemplo: lámpara y luego: rana; nadar; dársena...

6 **Tutti frutti:** en una hoja dividida en varias columnas se anotan las opciones de rubros que deberán completarse: países, animales, flores, comidas, personajes famosos, etc. El que inicia el juego dice el abecedario, un compañero dirá "basta" y la letra en la que se detiene será la inicial de las palabras a buscar para cada columna.

6 **Convertir 4 cuadrados en 3 y en sólo 3 pasos con 12 palillos o fósforos.**

6 **Dominó**

6 **Generala** (juego con 5 dados y cubilete).

6 **Bolitas o canicas**

6 **Desafío de Yo-Yo** (competencia con variantes)

6 **Balero**

6 **Payana** (con 5 piedras o dados se lanza uno al aire y se juntan los restantes con una sola mano antes que caiga la primera).

Manos a la construcción

- ◆ **Armado de maquetas:** todas las cajitas pueden servir, es cuestión de cortar, pegar, pintar y dar forma. Se usan cartulinas, papeles decorados, lápices y pequeños elementos para armar maquetas de barrios, plazas o edificios, agregando: puentes, semáforos, túneles, y mil detalles.
- ◆ **Construcción con ladrillos de plástico:** inventar formas, con los juegos de encaje y premiar los más originales.
- ◆ **Preparar brazaletes de héroes y heroínas:** diseñar sobre tela, goma Eva, retazos As favoritos. Se puede usar: marcadores, purpurina, elementos de mercería. Ya confeccionados podrán jugar con los "súper poderes" de cada uno.
- ◆ **Convertir medias viejas en nuevos títeres:** botones, lana, hilos y restos de tela serán ojos, pelo y capas. Armar con cartón el escenario o casita y pensar una historia para la función.
- ◆ **Armar origamis, flores de papel o diferentes tipos de naves.** Se despliegan habilidades manuales, sentido del copiado si es en base a modelos o tutoriales, además de la propia imaginación.

Un poco de dramatización

- ◆ Jugar a la **compra y venta.** Armar pequeñas oficinas, negocios, jardines, restaurantes. Siempre genera situaciones atractivas.
- ◆ **Dígalo con mímica:** dos grupos de participantes compiten tratando de adivinar la serie o película que representa el otro equipo.
- ◆ **Disfrazarse:** Usar todo lo disponible en la casa y accesorios, corbatas, cinturones, calzados para representar pequeñas obras.
- ◆ **Cambio de roles:** cada uno elige interpretar al otro integrante de la familia, usando ropa o imitando maneras y posturas. Risas aseguradas.
- ◆ **Sombras chinas:** un espacio o pared vacía, una lámpara o vela delante de la cual se hacen formas con los dedos que se proyectan en la pared. Los más chiquitos se asombrarán, seguramente.
- ◆ **Leer cuentos e inventar finales.** Es también una buena práctica que cada participante inicie una historia y al interrumpirla el siguiente participante deberá continuarla usando toda su imaginación. Puede quedar una trama coherente o fantasía absoluta.
- ◆ **Karaoke:** divertirse eligiendo pista y canción.

Habilidades en acción

- ◆ **Rompecabezas** – Para todas las edades y paciencias

Ajedrez – 32 piezas sobre el tablero, concentración y estrategia para que cada jugador busque el jaque mate al rey del contrincante.

- ◆ **Backgammon** – Tablero de 15 fichas, dos dados, un cubilete y dado especial de apuestas. Los dados guiarán cómo mover las fichas, el jugador que lleve todas las fichas a su cuadrante gana.

- ◆ **Batalla naval:** gana el jugador que logre hundir primero todas las embarcaciones del competidor. Se ataca por turno y cada hoja se diseña con coordenadas de números y letras.

- ◆ **Bowling casero:** armado con botellas de plástico y pequeñas pelotas.

- **Enseñar y aprender juntos jardinería, tejidos, cocina y reciclados es un precioso tiempo invertido en familia.**

Saquen sus mejores fotos y las publicaremos
en la próxima edición!!

-))) Estos links los llevarán a una linda variedad de juegos para grandes y chicos. Cópíenlos en el navegador, encontrarán mundos nuevos para compartir.

- ◆ <https://www.cokitos.com/tag/juegos-de-geografia/>

- ◆ <https://www.cokitos.com/tag/juegos-de-puzzle/>

- ◆ <https://www.juegosdememoriagratis.com/>

- ◆ <https://im-a-puzzle.com/>

<https://www.epasatiempos.es/sopas-de-letras-tematicas.php?sl=38>

- ◆ <http://aventurarupestre.blogspot.com/>



Acertijos populares

Sobre las uvas y el vino

Si las dejamos se pasan,
si las vendemos se pesan,
si se hacen vino se pisan,
si las dejamos se posan.

¿Qué son? -Las uvas.

Una vieja jorobada,
con un hijo enredador,
con muchas niñas bonitas
y un nieto predicador.

¿Qué es? -La vid, el sarmiento,
las uvas y el vino.

Soy redonda como el mundo,
al morir me despedazan,
me reducen a pellejo,
y todo el jugo me sacan.

¿Qué es? -La uva.

El sol las madura,
las manos las recogen,
el pie las tritura,
la boca las come.

¿Qué son? -Las uvas.

Tu vida está en el secano,
tu escasez aumenta el grado,
todos te quieren en grano,
pero yo pasado un año.

¿Qué es? -La uva.

Hermanos son,
uno va a misa
y el otro no.

¿Quiénes son? - El vino y el vinagre.

¿Qué cosa es aquella que se pasa, que se pesa, que se pisa y que se posa?
(La uva)

Nace hembra, muere macho, y no es mujer ni muchacho.
(La uva y el vino)

Una vieja corcoveta, tuvo un hijo enterrador, unas hijas muy hermosas
y un nieto predicador.
(La parra, el sarmiento, las uvas y el vino).

Soy blanco, soy tinto,
de color todo lo pinto,
estoy en la buena mesa
y me subo a la cabeza.
(El vino)

Sobre la naturaleza

**Quando me observas de lado,
parezco una cordillera.
El don que me fue otorgado
es dar forma a la madera.**
(La sierra)

**Cuanto más profunda es,
tú mucho menos la ves.**
(La oscuridad)

**De noche llegaron sin ser invitadas.
De día se perdieron: no están extraviadas.**
(Las estrellas)

**Largo, largo como un camino
y goza, goza como un cochino.**
(El río)

**Pálida es mi cara, pero muy hermosa,
a veces de tarde se me ve borrosa,
en cambio de noche brillo como ninguna,
sobre el mar, sobre el río o sobre la laguna.**
(La luna)

**Si no hay, se ve;
si hay poca, se ve;
si hay mucha, no se ve.
¿Qué será?**
(La oscuridad)

**Soy el que jamás descansa
y va y viene sin cesar.
Nunca me puedo secar.
Jamás te aburre mi danza.
En presencia o añoranza
tú siempre me vas a amar.**
(El mar)

**Tiene lecho pero no duerme,
tiene boca pero no habla.**
(El río)

**Un cestito de avellanas
que por el día se recogen
y por la noche se esparraman.**
(Las estrellas)

**Una cosa kikiricosa
que va por el agua
y nunca se moja.**
(La luna)

SOPA DE LETRAS

W X T S Z A E H F B C K A D
 I U V C E R R O C A S T O R
 N A S H A S T U E M N L A L
 P R I A S A C L A R I O J A
 O S P M E J D E C H S R I E
 L K L O A L F A B O N C A S
 N T A N T I H S A L N P Q T
 S U D I N M V E M E R A I R
 T C N X E A W C D N A S G E
 X U M T A Y B I C X S Z I L
 Y M C A R E V M A T O Y M L
 C A B E S O L A Q U I A C A
 N N S I R B S N D O P N J W
 L W T P X A G U A N E G R A

Respuestas: Chamonix - Tanti - Limay - Providencia - Tucumán - Cerro Castor - La Rioja - Agua Negra - La Quiaca - La Estrella

W X T S Z A E H F B C K A D
 I U V C E R R O C A S T O R
 N A S H A S T U E M N L A L
 P R I A S A C L A R I O J A
 O S P M E J D E C H S R I E
 L K L O A L F A B O N C A S
 N T A N T I H S A L N P Q T
 S U D I N M V E M E R A I R
 T C N X E A W C D N A S G E
 X U M T A Y B I C X S Z I L
 Y M C A R E V M A T O Y M L
 C A B E S O L A Q U I A C A
 N N S I R B S N D O P N J W
 L W T P X A G U A N E G R A

Definiciones de la Sopa de Letras

- Cómo se llama nuestro hotel en Bariloche?
- Ciudad cordobesa donde se encuentra la Residencia Serrana.
- Río que sirve de frontera entre Río Negro y Neuquén.
- Nombre del hotel de La Colonia en Mendoza.
- En qué provincia se encuentran las Ruinas de Quilmes?
- Centro de esquí considerado el más austral del mundo.
- En qué provincia de encuentra el Parque Nacional Talampaya?
- Paso fronterizo que une la provincia de San Juan con Chile.
- Ciudad jujeña donde finaliza la famosa Ruta 40.
- Bañado declarado como una de las 7 Maravillas Naturales argentinas.

Nutrición en tiempos de cuarentena

Buena nutrición, vida saludable

Antes de comenzar con lo que respecta a la nutrición en tiempos de cuarentena, empecemos por tratar de entender que son los nutrientes y cuáles son sus funciones.

La nutrición es un proceso mediante el cual un individuo aporta al organismo la energía y nutrientes que necesita para mantener la vida, conservar la salud y prevenir la enfermedad.

Nutrir bien un cuerpo es lo que lo mantiene saludable y permite que podamos dedicarnos a otras actividades que consideramos importantes, como estudiar, trabajar, hacer deporte, tener amigos, una familia y sentirnos valorados. Lamentablemente, reconocemos la importancia de la salud cuando nos falta o cuando comienza a deteriorarse, y solo entonces recordamos el rol protagónico de la nutrición.

La mayoría de las enfermedades actuales tienen una relación directa con el consumo excesivo o deficiente de algún nutriente al que nunca prestamos atención y que después de un tiempo empieza a enviar señales:

- El exceso de sodio desde la infancia nos avisa poniendo rígidas las arterias y exigiendo al corazón.
- El aporte deficiente de hierro se hace notar a través del cansancio y fatiga hasta llegar a una anemia que nos impide realizar algunas de nuestras actividades.
- El consumo excesivo de energía alerta depositando grasa en el abdomen, caderas y muslos.
- El alto consumo de azúcares simples cansa al páncreas y da señales a través de la diabetes.

Conocer tu alimentación y saber cuál es la función de los nutrientes que forma parte del organismo ofrece una ventaja, poder manipular las comidas para alcanzar tus objetivos, logrando que la misma acompañe tu vida y te ayude a desarrollar tus habilidades.

Para vivir necesitamos de los nutrientes, es decir, determinadas sustancias que normalmente forman parte de los alimentos y del organismo. Los mismos deben ser aportados en base a los requerimientos de cada individuo en cuestión.

Entre ellos encontramos a los carbohidratos, su función principal es aportar energía al organismo, al ser digeridos abastecen de energía a todos los tejidos y órganos de cuerpo.

Las proteínas son esenciales para el crecimiento ya que tienen un rol estructural.

En cuanto a las grasas no solo son importantes como aporte y reserva energética sino que también colaboran en la formación de estructuras y membranas celulares, sirven como vehículo de algunas vitaminas, forman las hormonas sexuales e intervienen en procesos vitales del organismo.

En nuestro país contamos con nuestras propias guías alimentarias para la población argentina, ayudándonos de esa forma a visualizar a través de la grafica los diferentes grupos de alimentos y la proporción de los mismos a lo largo del día.



Los mensajes nos hablan de:

- Consumir diariamente 5 porciones entre frutas y verduras.
- Aumentar el consumo de cereales, granos enteros, integrales y sus variedades.
- Consumir diariamente lácteos descremados.
- Consumir carnes magras.
- Reducir el consumo de aceites, grasas y dulces.
- Consumir un mínimo de 8 vasos de agua al día.
- Realizar más actividad física.
- Reducir el consumo de sal.

Ahora si nos metemos en lo que respecta a Nutrición y Covid-19:

A la fecha de hoy no existe un tratamiento específico para el Covid-19, no hay evidencia científica de que existan alimentos, suplementos o dietas que prevengan o disminuyan el riesgo por Covid-19. Si bien no podemos fortalecer el sistema inmunológico para evitar enfermarnos,

podemos evitar debilitarlo y para eso lo que tenemos que tener en cuenta es llevar una alimentación saludable y equilibrada a través del consumo de variedad de frutas y verduras, granos enteros, proteínas magras, consumir agua a lo largo del día, dormir bien y evitar el alcohol y las drogas. Además es importante realizar actividad física y cuidar nuestra salud mental evitando la infodemia (sobrecarga de información).

Recomendaciones nutricionales para la Cuarentena:

- Ser estratégico con el uso de ingredientes y priorizar productos frescos.
- Cocinar y almacenar, utilizando el concepto de batch cooking (es una técnica que consiste en cocinar con antelación las recetas que se van a consumir por un periodo de tiempo determinado, ayudando de esta manera a ahorrar tiempo durante la semana, dinero y reducir sobras y manteniendo una alimentación saludable).
- Controlar el tamaño de las porciones y potenciar la variedad de alimentos.
- Prácticas de higiene alimentaria (lavar la pileta, deshojar vegetales, sacar partes feas y lavar con abundante agua potable. Luego desinfectar haciendo una solución de 2 gotas de lavandina por cada litro de agua, tiene que ser apta para agua y cuya concentración sea de 55 g cl/l o seguir las instrucciones del fabricante. Sumergir las hojas o vegetales y frutas enteros durante 5 a 10 minutos).
- Disfrutar de comer y cocinar en familia.
- Limitar el consumo de sal, azúcar y grasas saturadas.
- Consumir suficiente fibra.
- Mantener una hidratación adecuada.
- Evitar el alcohol, o al menos, reducir su consumo.
- Realizar en casa ejercicios de fuerza, flexibilidad y en caso de adultos mayores cubrir la ingesta de proteínas.
- Aprovechar algún momento del día para ponerse al sol (evitando las horas pico), puede hacerse a través de una ventana.

Cecilia Bertoni
Licenciada en Nutrición
Especialista en Deporte
MN 5601
MP 1630



Reflexiones en cuarentena

V&T dialogó sobre el contexto de aislamiento social, obligatorio y preventivo con la psicóloga Marianela Santillán

La pandemia que atraviesa el mundo entero a partir del Covid-19 nos enfrenta con la incertidumbre y el miedo de manera repentina. Sin embargo, esta situación global resulta una oportunidad para repensar los vínculos y la manera en la que nos relacionamos con los demás. V&T conversó con Marianela Santillán, licenciada en psicología (MN. 60294) sobre cómo nos interpela este contexto, no solo desde el plano físico -a partir del distanciamiento, encierro o aislamiento- sino también desde lo emocional y simbólico.

La profesional de la salud sostiene que los lazos sociales parecen haberse fortalecido, no sólo en la manera que los percibimos sino en cómo los ejercemos. “La pandemia y sobre todo la cuarentena hicieron que gran parte de la población mundial empiece a añorar reunirse con familia y amigos, viajar, salir al parque. La expresión distanciamiento social -que escuchamos desde diversos interlocutores- resulta, entonces, paradójica”, subraya.

“Gran parte de la población está volviendo a valorar cuestiones cotidianas tales como practicar actividad física al aire libre, conversar con un vecino o hacer las compras que antes por la vorágine del día a día no tenían un valor significativo”, dice Santillán sobre detalles cotidianos desapercibidos que hoy adquieren otra dimensión y se han resignificado.

Al mismo tiempo, este escenario pone de relieve, en mayor o menor medida, un salto del pensamiento individual al colectivo, y de lo singular a pensar en red. “Algo se abrió en un sentido comunitario: hablar con un vecino mayor para ofrecerle ayuda, liberar contenidos digitales de diferentes rubros para que más personas puedan acceder a lecturas sin una restricción económica, y sobre todo, entender que la presencia física no es la única opción válida para sostener un vínculo”, puntualiza Santillán. “También hay una nueva estimación en cuestiones sobre las que nos manejábamos sin mayor reflexión: el consumo consciente y la importancia de la higiene”, agrega la psicóloga consultada.

En relación a posibles estrategias para lidiar con aquello que se encuentra por fuera de nuestro control, Santillán advierte que “es importante que cada sujeto pueda hacer un auto-registro para reconocer sus sentimientos y también los recursos que tiene disponibles ya sean materiales o emocionales”. Y agrega “no debemos negar los posibles malestares porque sólo a partir de ellos haremos más visibles los recursos para controlarlos o disminuirlos. Podemos tener interrogantes y emociones nuevas, pero lo que nos ayuda a redescubrirnos y rearmarnos para esta situación es poder poner en palabras cómo nos sentimos, ya sea para nosotros mismos o para compartir”.

Aún no conocemos las nuevas pautas que regirán para la vida cotidiana y, particularmente para el turismo en general en el futuro, pero podemos intuir que no serán las mismas. Para Santillán “hay que tener en cuenta que se trata de una situación que si bien genera incertidumbre, es temporal, no permanente”. En ese sentido, propone “*pensar no sólo en esta etapa de cuarentena sino también en el después; hacer pequeñas planificaciones y rutinas diarias para calmar la ansiedad, e idear proyectos futuros. Me viene a la cabeza la famosa frase ‘colecciona experiencias y no objetos’; creo que esa es otra enseñanza que nos dejará esta etapa*”, concluye.

Daniela Ciccotta



El valor de la vida

Estamos viviendo un tiempo diferente, sin dudas. Solo la historia nos dará el marco, porque quizá hoy, por cuestiones psicológicas, emocionales o por el propio devenir de las noticias y la atención que ello implica, no nos sumergimos en un análisis más profundo. Parece lejana en el tiempo la noticia casi ignorada, proveniente de la lejana China, que daba cuenta de un ciudadano de ese país con “coronavirus”. No le dimos trascendencia. Aún hoy se debate si aquel fue el caso cero y cómo se produjo el contagio. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el primer caso confirmado de Covid-19 en China fue el 8 de diciembre. Sin embargo, científicos chinos y medios de prensa locales difieren con ese dato.

A partir de alguna de esas fechas, empezaba una nueva vida para el mundo entero. Sin saberlo entonces, el coronavirus se apoderó de cada uno de nosotros. El virus se propagó a una velocidad incomparable. Primero por decenas, luego centenares, pronto fueron miles de infectados; se perdieron vidas en cantidades inimaginables.

Pandemia, coronavirus, primeras palabras que se asociaron a un nuevo orden social. Luego sobrevinieron el “aislamiento”, la “cuarentena”, el “quedate en casa” y tantos términos que hoy nos dominan. ¿Cómo adaptarnos a esta nueva vida, cómo sobrellevar esta pesadilla para la que no tuvimos tiempo de prepararnos? Corridas para tener la heladera llena “por las dudas”, fue la primera reacción. Hubo que suspender salidas, paseos, compras, trámites, visitas. Algunos, tuvimos tiempo para saludar en persona al familiar o al amigo más cercano, pensando en el distanciamiento que se venía. Pero sin saber hasta cuándo, y sin medir la implicancia de la vivencia consecuente.

Ahora, pasó una primera etapa y sabemos que el aislamiento va renovando sus fechas de vigencia, sin final cierto, como esta pandemia. En el mientras tanto, nos acomodamos al “home office”, a ordenar la casa y tirar papeles u objetos de larga data, tareas para la que nunca teníamos tiempo. Llamamos a amigos o familiares que solíamos dejar olvidados por la vorágine del día a día. Y algunas otras cosas que cada uno fue descubriendo para transcurrir sus horas a gusto.

Pero también aprendimos una nueva escala de valores. La vida misma y el tiempo, bien arriba en esa escala imaginaria. Recuperan real importancia la libertad, el amor expresado en un beso o una caricia; la amistad, dispuesta en el sabor del encuentro, como reza el slogan publicitario; el estrechar la mano; el abrazo o el hablar cara a cara para una confesión, un consejo o por el simple placer de estar con un amigo. También el poder caminar, el disfrutar de un espacio verde, un espectáculo musical o deportivo, el paseo, un café. Todo se extraña y se valora más.



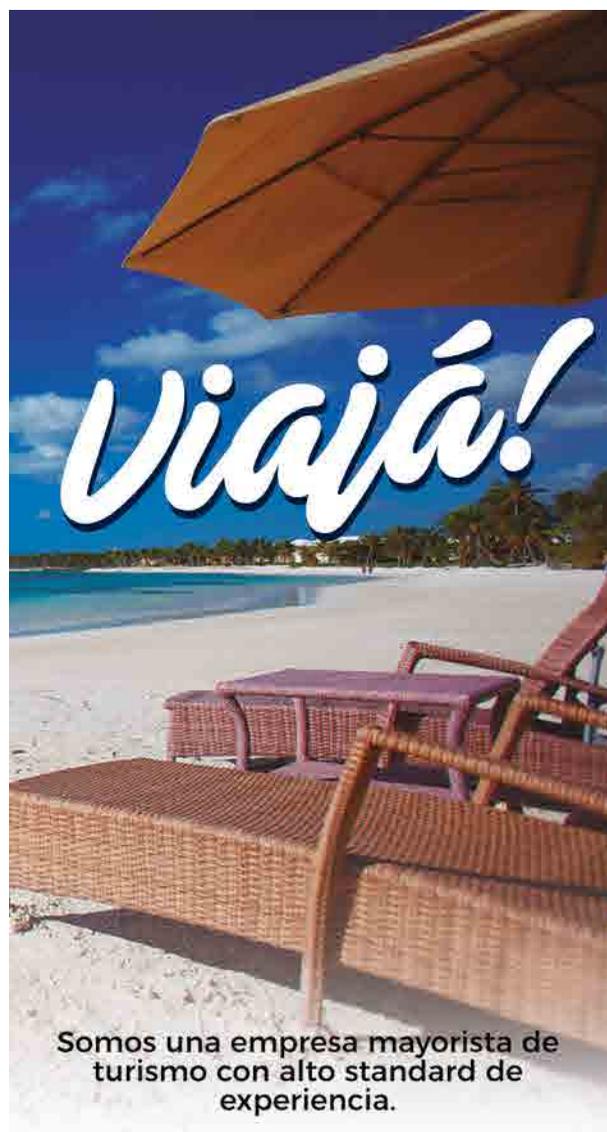
Nos pasan otras cosas, además. Angustia, temor, pánico, sensaciones amparadas en la incertidumbre por los riesgos de contagio, como algunos aventuran apresuradamente y por no saber cómo afectaría eso a nuestros seres queridos. En muchas situaciones, los miedos tienen que ver con el presente y también con el futuro económico, producto de la inactividad que genera la propia pandemia. Nos golpean las noticias, testimonios e imágenes que nos llegan de distintos puntos del globo, por la estampida incontrolable del virus.

No estábamos preparados para todo esto. Por eso el dolor quizá nos atravesase con más fiereza. Como tampoco nos disponemos para lo que viene, porque no sabemos qué se trae el bicho maldito. No hay ricos ni pobres, no hay potencias mundiales, países emergentes ni tercer mundo. El mapa de la pandemia tiene el mismo color negro en los cinco continentes.

Vaya paradoja, el aislamiento nos propone estar más unidos que nunca. Se habla de una nueva guerra mundial con un arma letal invisible y que dispara para todos lados. No hay trinchera, solo la casa de cada uno, que opera cómo el mejor sistema de defensa. Hay un batallón, que somos todos, para enfrentar esta batalla, aunque nos sentimos indefensos. La expectativa está en que las primeras filas del batallón, ocupadas por los científicos, puedan dar con la vacuna y el COVID-19 se transforme finalmente en una pesadilla pasada.

Para entonces, tendremos una nueva vida por delante. Valoraremos más las carencias que hoy padecemos. Reflexionaremos más ante situaciones por las que a veces renegamos y que, seguramente, comprenderemos como hechos menores frente a la dimensión de una pandemia. Valoremos más la vida, simplemente cuidándola. Hoy, la guardia alta, la prevención y el cuidado que indican las recomendaciones de las autoridades sanitarias, son el único remedio.

David Kempner



Somos una empresa mayorista de turismo con alto standard de experiencia.

EUROPA Y MEDIO ORIENTE
AMÉRICA
CARIBE
SUDAMÉRICA
BRASIL
ARGENTINA

Ofrecemos productos y servicios adecuados a cada necesidad.



Grupo On Line S.A. EVyT Leg. N° 11061

Encontrá nuestros productos a través de:
COLONIA DE VACACIONES DEL BANCO PROVINCIA

Viví Bariloche con

Turacción
E.V.T. Leg 11170 Disp. 1124/07
VIAJES Y TURISMO

EXCURSIONES TERRESTRES, LACUSTRES Y DE AVENTURA

Av. San Martín 440 Loc. 3
 Rolando 217 Loc. 13
 Tel.: (0054) 294 442 7507 | 452 2137
 San Carlos de Bariloche
 Patagonia Argentina

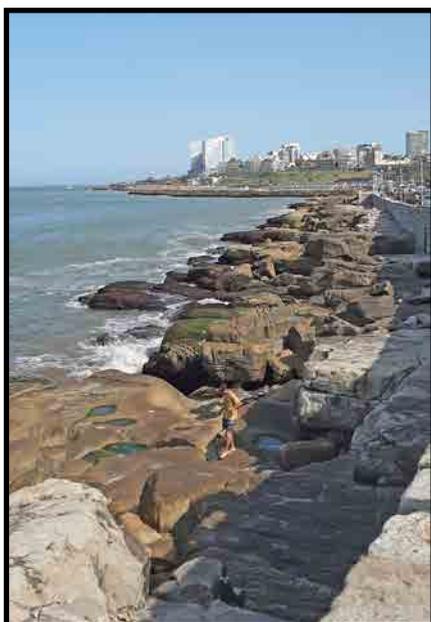
ADQUIERA SU PAQ. DE EXCURSIONES ANTICIPADAMENTE EN ADMINISTRACION DE LA COLONIA.

www.turaccion.com.ar

Postales que nos esperan

La naturaleza descansó durante su tiempo de pausa.
El turismo buscará nuevamente esa versátil belleza del territorio argentino.

Estas postales inolvidables y miles más nos aguardan.
Volveremos a disfrutarlas, a ser turistas y con más emoción.



Costa Atlántica - Mar del Plata _____



Cañón del Atuel - Mendoza _____



Dique San Roque - Córdoba _____



El viaducto de la Polvorilla - Salta _____



Glaciar Perito Moreno - Parque Nacional Los Glaciares - Santa Cruz _____



Lago Fagnano - Tierra del Fuego _____



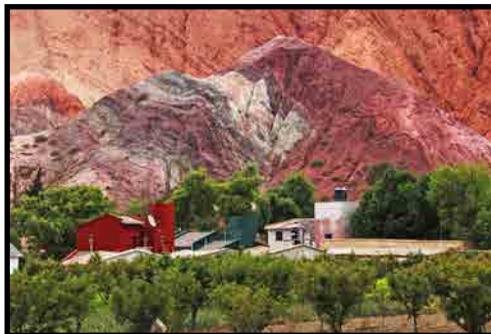
Pingüinera - Canal Beagle - Tierra del Fuego _____



Plaza Libertad - Santiago del Estero _____



Parque Nacional - Talampaya La Rioja _____



Quebrada de Humahuaca Jujuy _____



Río Azul - Municipio Lago Puelo - Chubut _____



Valle Fértil - Parque Provincial Ischigualasto - San Juan _____



Salinas grandes - Salta _____



Potrero de los Funes San Luis _____



Parque Anchorena -
General Madariaga - Buenos Aires _____



Campo Piedra Pómez - Tucumán _____



Cataratas del Iguazú - Misiones _____

Y volveremos
a ser turistas.



Asistencia al viajero

La cobertura más completa del mercado.

Cotizá la mejor tarifa en
La Colonia de Vacaciones
del Banco Provincia.

www.assist-med.com.ar

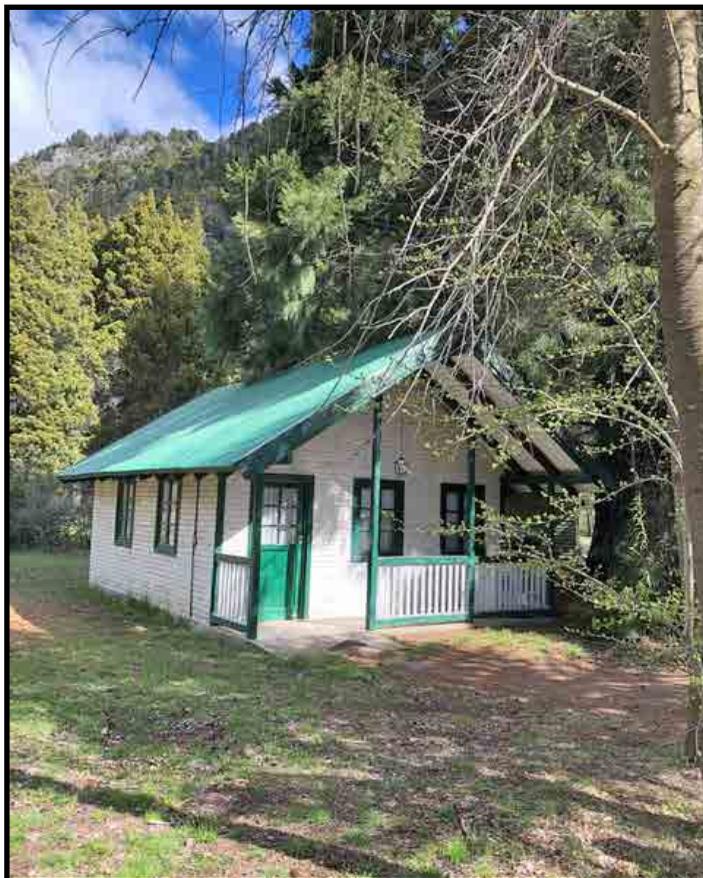
Servicios **todo incluido**

- _ Cobertura médica en caso de enfermedad pre existente.
- _ Cobertura médica futura mamá.
- _ Gastos de cancelación multicausa.
- _ Cobertura en prácticas deportivas.
- _ Tecnología protegida.



Recorriendo el paisaje

por Ana Cossani



Casas de los primeros colonos, construcciones alpinas —

Colonia Suiza Un recorrido con aire europeo en el medio de la montaña

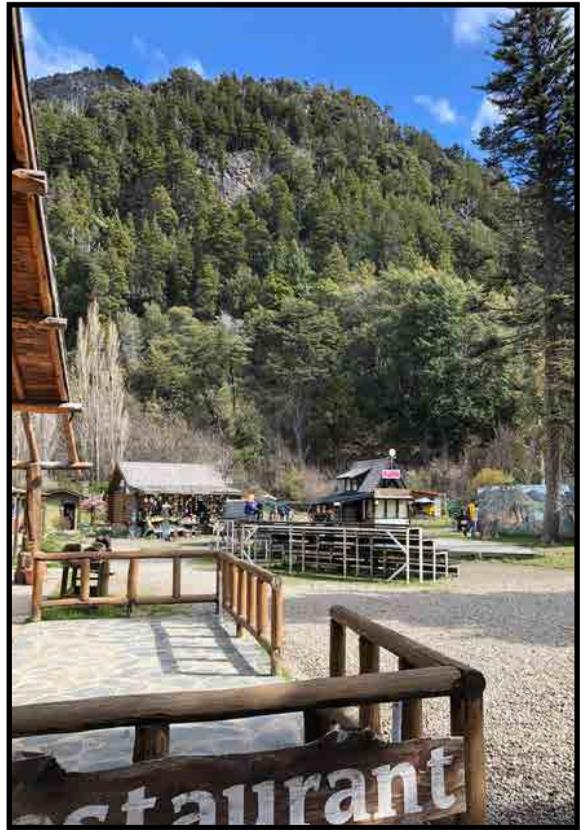
A solo 25 kilómetros del centro de Bariloche, por un camino de ripio que cruza un arroyo de deshielo y pasa entre los cerros, se encuentra Colonia Suiza, uno de los primeros asentamientos europeos en la provincia de Río Negro.

Colonia Suiza se puede recorrer todo el año, y si ya la conoce, puede ir de nuevo una y otra vez, porque el paso del tiempo le suma detalles y emprendimientos que le dan colores distintos. En invierno se tiñe de blanco, con la nieve en los techos y cayendo desde los pinos, mientras que en primavera el sol ayuda a recuperar los tonos de los Alpes suizos en el medio del bosque argentino.

A fines del Siglo XIX, con la gran ola de inmigrantes que llegó desde Europa, un grupo de suizos se instaló en Chile y luego en la región de Bariloche. La comparación del paisaje de su tierra con el de la provincia de Río Negro parece casi una obviedad, principalmente cuando se visita Colonia Suiza, ese caserío que fue creciendo hasta convertirse en lo que es hoy una pequeña villa turística, rodeada de bosques y cerros.



Negocios de antigüedades y suvenires _____

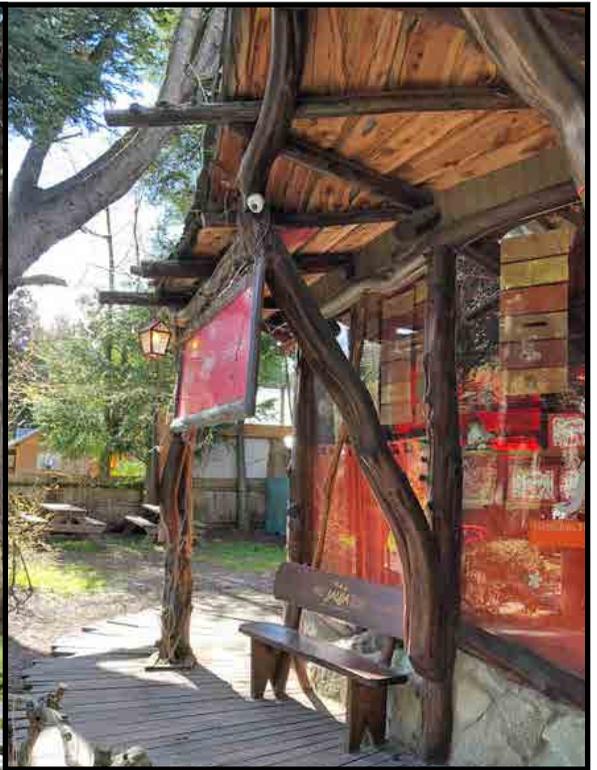
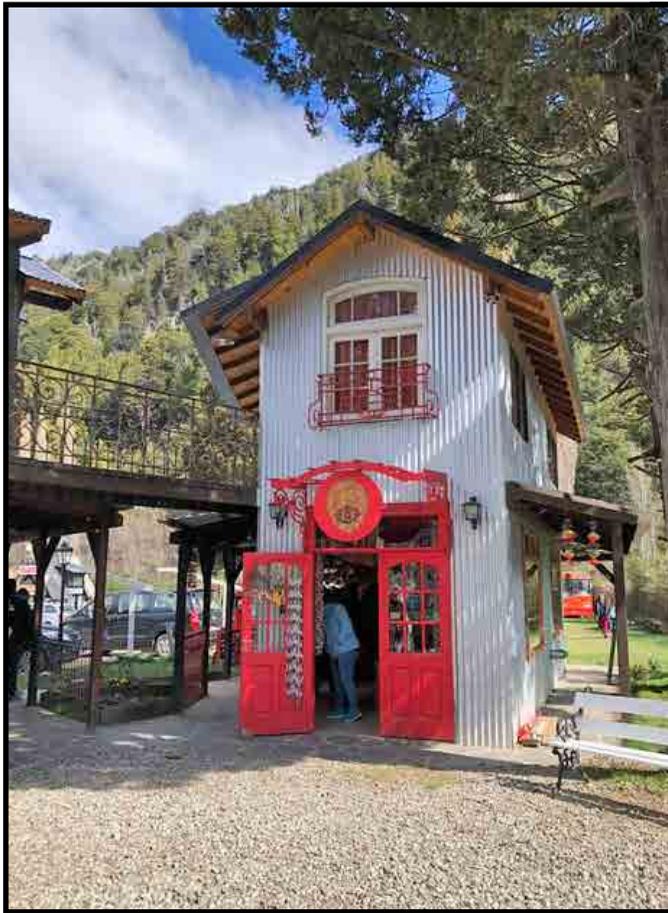


Anfiteatro y negocios en el centro de Colonia Suiza _____

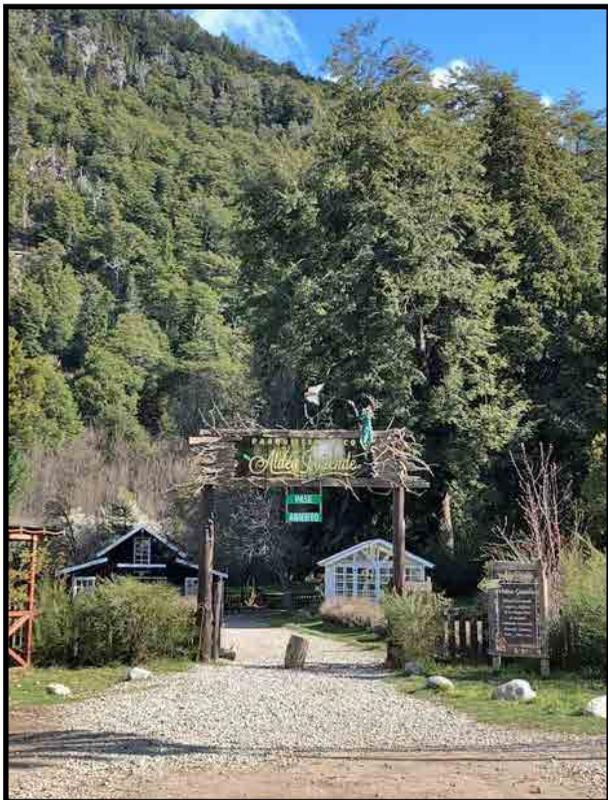


Negocios de antigüedades y suvenires _____

Se trata de la historia de los Goye, que tras su paso por Chile decidieron comenzar una nueva vida en territorio argentino, dedicándose a lo que más sabían hacer, cultivar, criar animales y construir con un aserradero propio cada una de las casas de la Colonia que fundaron. El paseo es ideal para dedicarle un día completo. A 25 kilómetros del centro de Bariloche, se puede llegar en auto, con tours contratados o en colectivo de línea haciendo algunas combinaciones. La mayoría de las empresas de turismo ofrecen el paseo y el almuerzo en uno de los bogones o parrillas que están preparados para recibir a gran cantidad de visitantes.



Colores vivos en los detalles de decoración ____



Aldea Duende y Paseos Gastronómicos ____

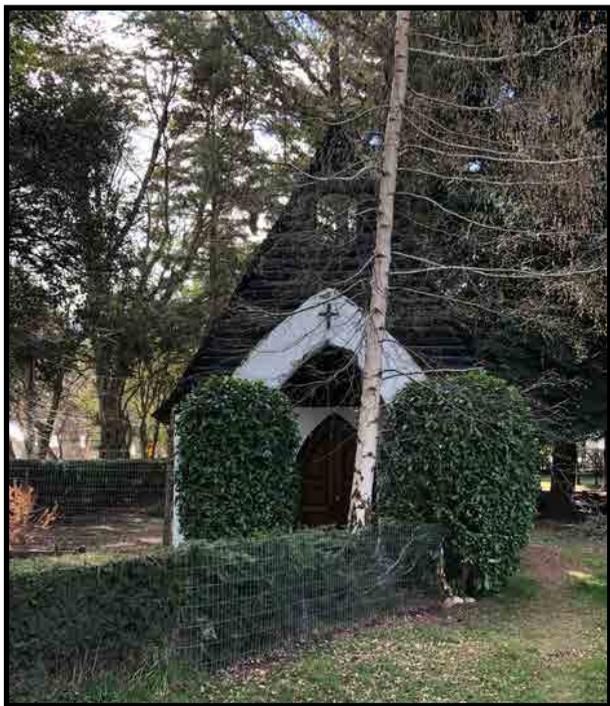


Feria Artesanal y Gastronómica _____

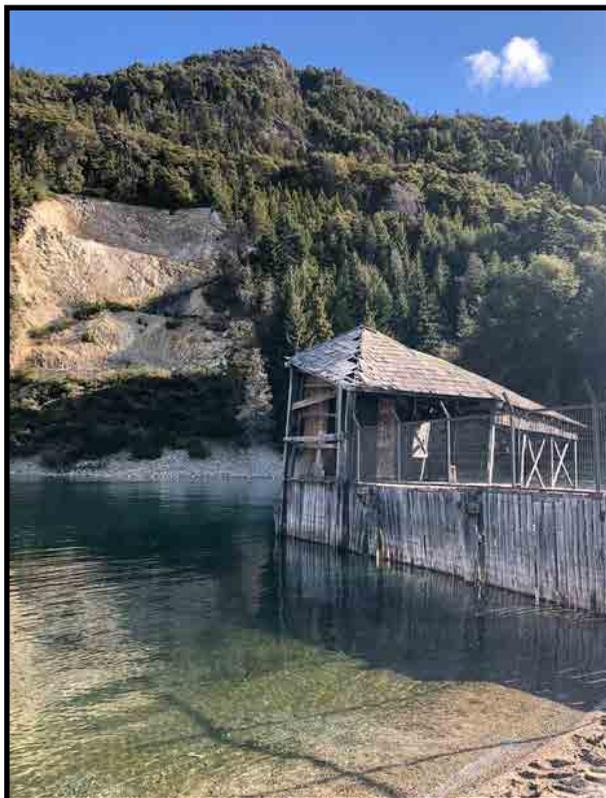
Para los que deciden ir por su cuenta, la villa turística tiene un gran patio de comidas donde conviven el choripán argentino con la cerveza tirada; se pueden degustar además comidas típicas de Europa, de Chile y de toda la región andina nacional.

El menú tiene como plato estrella al curanto, preparado en un hoyo en la tierra, donde se colocan las piedras de los lagos aledaños, calentadas al fuego. Allí se cocina carne de cualquier animal, desde vaca a cordero, delicioso en esta región del sur, y se le agregan verduras completando una decena de productos. Es decir, cinco verduras y cinco tipos de carne a elección, que se cocinan en la tierra, adquiriendo todos los sabores de la naturaleza.

Si los visitantes llegan por la tarde, las casas de té ofrecen chocolate caliente y café, variedad de tortas, escones, panes saborizados y hasta crepes de dulce de leche. Colonia Suiza es una fiesta de sabores que se disfrutan mirando la montaña y respirando aire puro.



Capilla Nuestra Señora del Rosario,
construida por los colonos_____



Lago Moreno, playa y recreación
en aguas turquesa_____

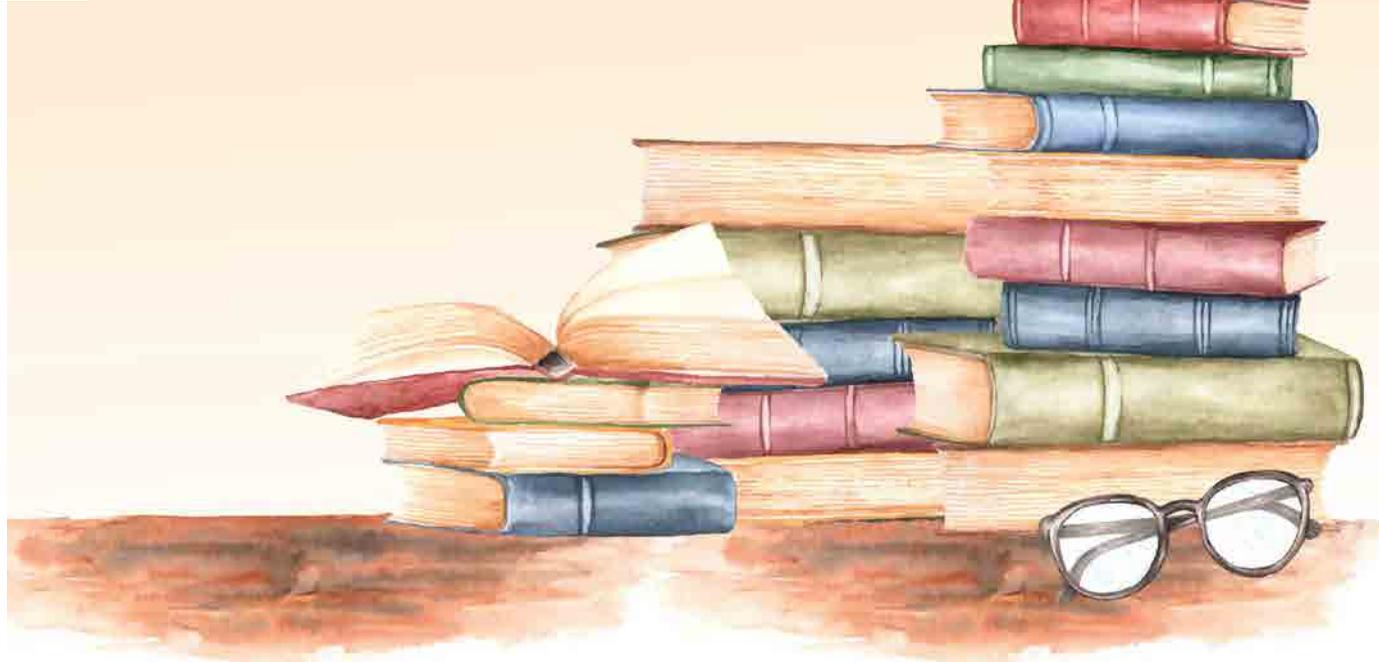


Luego de comer se puede salir a caminar por el centro, que no tiene más de cuatro cuadras. En los meses más cálidos, el sonido que acompaña es el del agua de deshielo, que corre desde las montañas hacia los lagos, con una transparencia cristalina como característica principal. Además de comprar antigüedades y souvenirs, se pueden visitar las casas de los colonos, el aserradero con el cual comenzaron a formar esta villa y una hermosa iglesia, la Capilla Nuestra Señora del Rosario. También hay un pequeño anfiteatro, una escuela y un criadero de truchas que funciona como restaurante.

La visita termina con un recorrido por la playa del Lago Moreno, que se caracteriza por tener las aguas templadas, al menos en verano. Se accede caminando; el camino es angosto, con poca pendiente, por lo que cualquier persona puede llegar. Atravesar el bosque y encontrar las aguas de color verde casi turquesa es una de las postales que más disfrutan los turistas.

Tour Literario

por Roxana Bavaro



Fakenews, burbujas, trolls y otros encantos **Cómo funcionan (para bien y para mal) las redes sociales** **Ernesto Calvo y Natalia Aruquete** **Ed. Siglo XXI**

No hay tema más actual que aquel que abrace a las redes sociales y a la comunicación. Porque en este momento de la historia abarca cada uno de los aspectos de nuestra vida. Cómo no recomendar esta investigación periodística sobre uno de los temas de mayor actualidad: Las Fakenews. Eso, que parece tan lejano y tan intangible, y que sin embargo está en cada rincón del mundo digital. La pregunta madre es ¿Por qué abandonamos la promesa de una comunicación irrestricta, horizontal y democrática para entrar en este páramo de operaciones políticas, fakenews, narcisismo y conflicto? Este libro explora y describe paso a paso, cómo funciona ese mundo que parece tan insondable: el de las redes sociales. Un punto muy a favor del libro: tiene un gran cruce entre política, comunicación y metodología. Está bien explicado el proceso por el cual se propagan contenidos que fluyen e influyen. También, cómo es que se logra crear la famosa “polarización”, y quiénes son los famosos trolls.



El lobo se come al perro **El segundo caso de la detective taxista** **Nora Venturini** **Edhasa**

En estos tiempos de conflicto, nada como una novela que nos pone la cabeza en otro lado. ¿Es un policial? Sí. Pero también tiene humor, amor, y mucha italianidad. Venturini saca esta segunda historia de Débora Camilli, la taxista italiana que recorre Roma. Esa Roma que todos conocemos: llena de turismo, cultura y habitantes de acá para allá. La autora nos lleva un poco a la vida de Débora, taxista por necesidad pero sumamente interesada en los casos policiales. Es así como, por segunda vez, al enterarse de un hecho policial de conmoción, se acerca a su querido comisario Raggio para colaborar en este nuevo caso. Lo cierto es que no solo la aventura la convoca: es también el mismo comisario, y un incipiente amor, una buena excusa para participar. Por supuesto, su actuación en el caso lo logra por fuera de la autorización policial. Aun así, con toda una trama social por detrás, esta novela se larga en un camino hacia la investigación y el humor. Mucho ritmo en el relato y personajes muy queribles hacen de esta, una gran novela.



Me Acuerdo
Martín Kohan
Ed. Godot

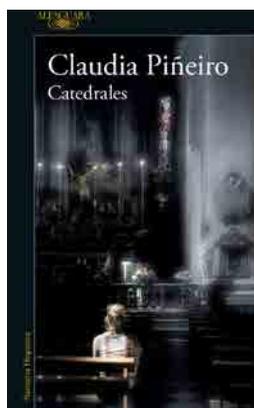
Un gran autor contemporáneo argentino, Martín Kohan presentó *Me Acuerdo*, un libro de ensayos, en donde el autor ejercita lo mejor de su pluma: aunque, anticipa, no son recuerdos ni siquiera recuerdos personales. El libro está plagado de pequeños fragmentos de lo más cotidiano. Nos acerca a los lectores a su mirada simple y compleja. A pensar en cosas que por momento pasan desapercibida pero no por eso, son menos importantes. También se plantean algunas preguntas trascendentales: ¿La memoria es transferible? ¿Lo que recuerda una persona puede ser análogo al recuerdo de una generación? Nos lleva a pensar sobre el recuerdo en sí, pero también, qué lugar puede ocupar realmente.

Obviamente, este repaso nos hace adentrarnos también en su vida, en su generación, en su literatura y en esa pluma que nos hace evocar también, nuestra propia historia.



Nadie vive tan cerca de nadie
Tamara Tenenbaum
Emecé Editores

Tamara Tenenbaum es una de las revelaciones literarias de los últimos años. Periodista y escritora, su libro *El fin del amor estuvo en boca de todos*. Ahora, llega a nosotros este libro que fue ganador del premio Ficciones, otorgado por el Ministerio de Cultura en 2018. Tiene un hilo conductor muy seductor: una voz singular donde los personajes terminan por demostrar justamente eso, que “nadie vive tan cerca de nadie”. Los finales no son redondos, sino que terminan y nos dejan con miles de sensaciones. Incluso, nos permite sentir lo que sienten los protagonistas, ese hilo de deseo que los empuja en su pequeño laberinto, casi como un capricho y los moviliza. Nosotros, espectadores-lectores, podemos verlos actuar como en un escenario. Sacando nuestras propias conclusiones, y viviendo con ellos sus situaciones. Mucho realismo, mucha crueldad, ironía y hasta un poco perturbador tenemos escenas cotidianas que se suceden a nuestro costado. “Supongo que es algo muy de la época –afirma Tenenbaum-, la sensación de estar siempre rodeados de gente pero muy solos, cada uno en su baile. Casi todas las historias son deformaciones de historias de gente que conozco, anécdotas que me contaron o cosas que me pasaron a mí”.



Catedrales
Claudia Piñeiro
Ed. Alfaguara

Una vez más, Claudia Piñeiro se ahonda en el género que mejor le calza; vuelve con un policial lleno de suspenso y como siempre, al fin y al cabo, pone sobre el tapete ciertas relaciones sociales. En este caso toma el caso de un cadáver que apareció hace 30 años descuartizado en un baldío de un barrio tranquilo. Como sucede de vez en vez, el caso se cierra con el tiempo sin culpables. Esta situación, el paso del tiempo y el padre del adolescente que busca de manera incesante al culpable, hacen que su familia se vaya resquebrajando lentamente. Esa familia que bien describe, como de clase media educada. Cuando pareciera que todo se traba, está ahí la respuesta y la verdad sale a la luz. Es ahí cuando cae el telón, y las apariencias parecen mostrar su verdadera cara. Surgen algunos tópicos como el fanatismo religioso, la complicidad, pero también la soledad. Haciendo de esta novela un relato bastante conmovedor, Piñeiro encontró ya la fórmula que mejor le funciona, dejando siempre, buenas impresiones.



La cucaracha
Ian McEwan
Anagrama

Lo primero que hay que decir es que este no es una novela para conocer a McEwan, ni para juzgarlo como escritor, pero sí para disfrutar y pasar un buen rato. El libro tiene una vuelta maravillosa: el autor quiso escribir una especie de *Metamorfosis* de Kafka pero al revés y además, hablar del Brexit. Es así como, una enorme cucaracha un día se convierte en ser humano. Y ese ser humano no es otro que el Primer Ministro Inglés. También, empezamos a develar quiénes son las muchas otras cucarachas que se han devenido en políticos. Y así, nos vamos a adentrar con ritmo y sin pausa, en la policía inglesa y en los asuntos del populismo europeo. El primer ministro invoca al pueblo para situarse por encima de todo, su plan estrella consiste en poner en práctica una absurda teoría económica llamada “reversionismo”, con lo que busca solucionar mágicamente todos los problemas del pueblo. Es un libro que se nota, fue escrito desde la indignación. Pero no por eso, deja de ser un libro brillante.

LECTURAS GRATUITAS

Aquí, todas las propuestas para una lectura online.

La prestigiosa editorial Anagrama compartió de manera gratuita cinco novelas de su colección Narrativas Hispánicas. En este link, pueden leer cuáles son y las plataformas a través de las cuáles la pueden bajar.

<https://www.anagrama-ed.es/noticias/anagrama/regala-lectura>

La Comisión Nacional de Bibliotecas Públicas lanzó una campaña titulada #BibliotecaPopularEnCasa en la que invita a compartir lecturas y difunde videos en donde grandes escritores leen fragmentos de obras.

<http://www.conabip.gob.ar/conabip/comunicacion#overlay-context=node/13>

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) puso a disposición su biblioteca digital mundial. A través de su página web se puede acceder a un sinfín de artículos históricos.

<https://www.wdl.org/es/>

Errata Naturae liberó una quincena de libros. Desde historias hasta ensayos, unidades didácticas para los más pequeños y novelas negras.

<http://erratanaturae.com/8805-2/>

Unsam Edita, el sello de la Universidad Nacional de San Martín, tiene disponible una serie de audiolibros con clásicos de la literatura como El Fausto de Estanislao del Campo, Cuentos de la selva de Horacio Quiroga, Cuentos fatales de Leopoldo Lugones, En la sangre de Eugenio Cambaceres, Realidad nacional desde la cama de Luisa Valenzuela, y Las memorias de Mamá Blanca de Teresa de la Parra.

<http://www.unsamedita.unsam.edu.ar/audiolibros/>

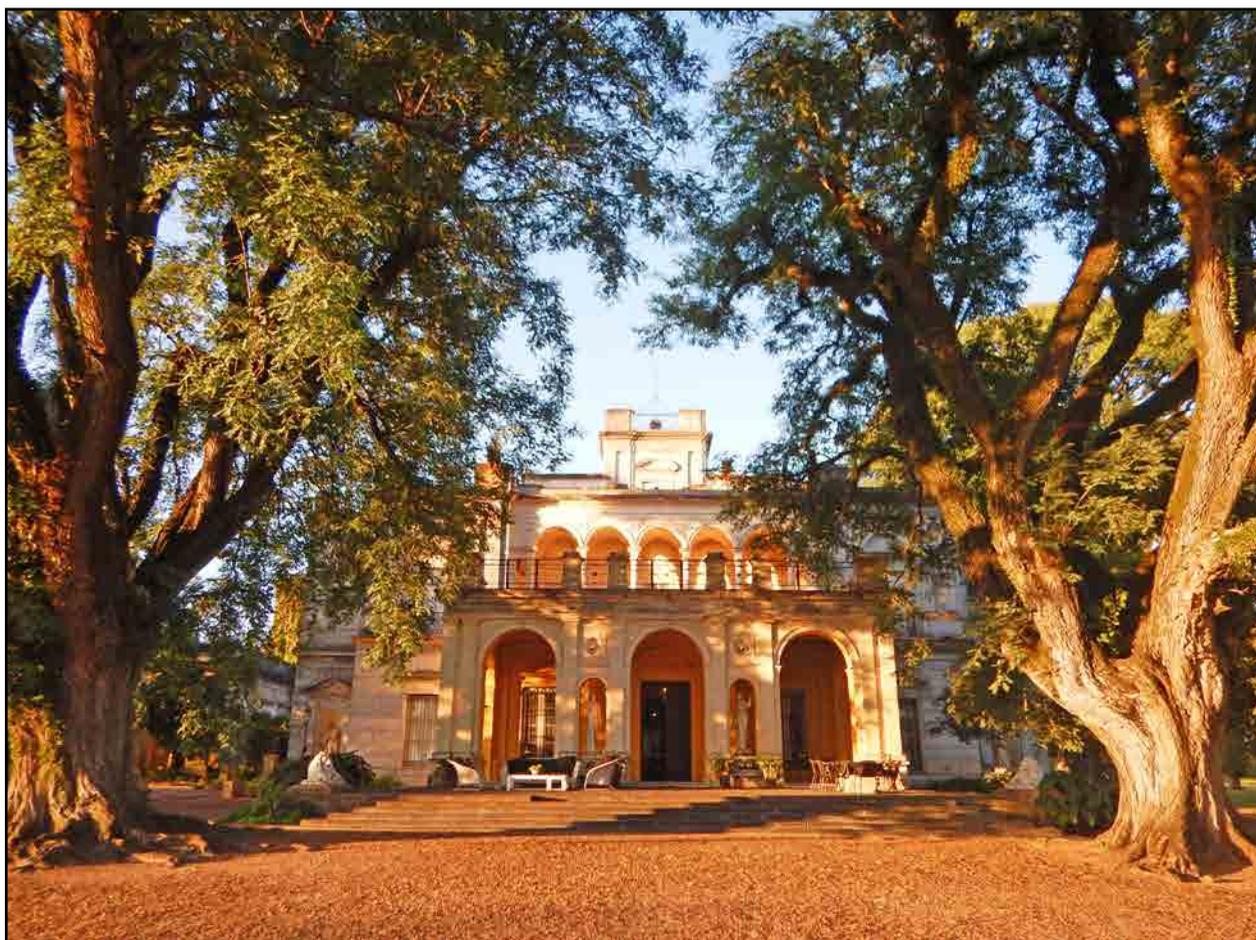
La española Rosa Montero es una de las autoras de renombre internacional que liberaron parte de sus obras, sin ningún costo. "Intentemos reconvertir esta situación tan rara para tener un tiempo de calidad y un tiempo propio -propone ella misma en un video que colgó en su muro de Facebook-, pues el Covid-19 nos da la oportunidad de intentar aprender a vivir el presente y hacer de éste un tiempo propio, enriquecedor y de calidad. Es por eso que colgaré La vida desnuda en las redes para su lectura gratuita"

<https://www.dropbox.com/transfer/AAAAAKNKTD8KstpMx-Td6ukuZ-037gi30swaHlhwegJX0FTxTnQXFf4>

La librería y editorial Eterna Cadencia reunió una serie de links a cuentos de autoras y autores de libre acceso y lectura.

<https://www.eternacadencia.com.ar/blog/libreria/relecturas/item/el-arca-de-la-ficcion-del-2019.html>





Frente del Palacio que da al arroyo La China, vista diurna lejana

Concepción del Uruguay En Santa Cándida, se vive la historia

Concepción del Uruguay, en Entre Ríos, no solo es un bello destino con múltiples atractivos turísticos (buen parque gastronómico y hotelero, termas, parque acuático, playas de arena), sino también un destino que nos permite “vivir la historia”. Desde la Ciudad de Buenos Aires, se llega luego de recorrer 295 km por RN12 y RN14, ambas de doble circulación.

Por obra del azar, un viaje de pesca nos llevó finalmente a pasar la noche en el Palacio Santa Cándida, edificación de 1847 a la vera del arroyo La China, que funcionó originalmente como un Saladero del Capitán General Justo José de Urquiza, desde cuya

terrazza contemplaba el tránsito de barcos por el río Uruguay. Desde 1980, Santa Cándida devino en la primera estancia argentina en abrir las puertas al turismo rural.

Hay siete habitaciones con mobiliario de época para recibir turistas y se puede visitar la propia habitación de Urquiza, con su cama y cómoda original perfectamente conservadas, paredes que atesoran condecoraciones, espejos que reflejaron su imagen y hasta su caramelera favorita con la que agasajaba a los invitados antes de hacer negocios.



Baldosas y roseta de marmol de carrara, pertenecieron al Colegio Nacional Buenos Aires _____



Bacha de loza para aseo personal _____



Espejo que pertenecio a Sara Bernard _____



Escalera en estado original, conducía al despacho de Urquiza _____



Puertas de acceso a Santa Cándida _____

Cada rincón del Palacio, Monumento Histórico Nacional desde 1977, exuda historia: las esculturas de parque arbolado de 40 hectáreas (con árboles centenarios y bicentenarios), tuvieron ubicación calculada para marcar los solsticios. Las baldosas y la roseta del mármol de carrara de la galería central, pertenecieron al Colegio Nacional Buenos Aires, esas que evocó Baldomero Fernández Moreno en su "Elegía al Colegio Nacional Central" al notar su ausencia.



Frente del Palacio que da al arroyo La China, vista nocturna _____



Comedor en Santa Cándida ____



Living central del Palacio ____



La cama de Urquiza ____



Piano del fines del S. XIX ____



Habitación para huéspedes ____



Lámpara de Baccarat ____



Plancha ____



Vista del reloj solar con signos del zodiaco ____



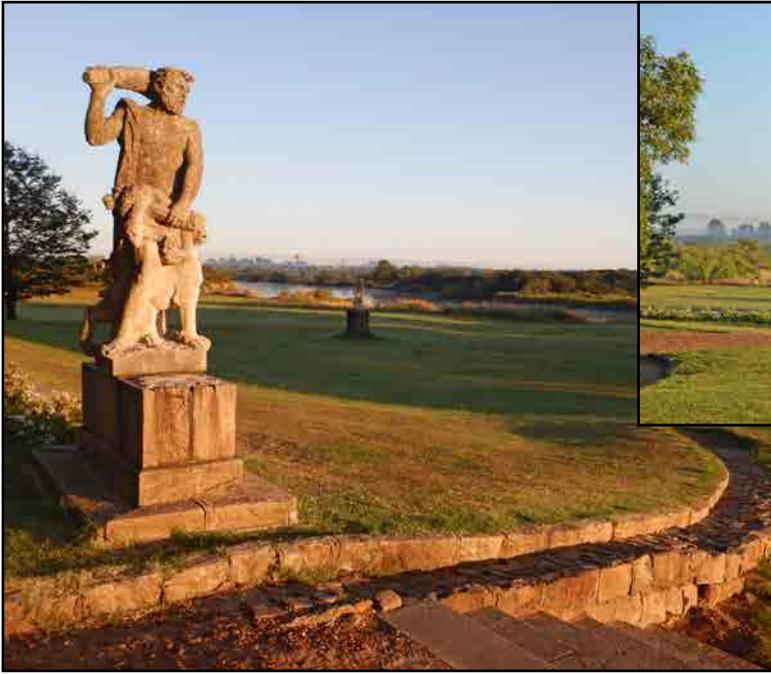
Foto de Justo José de Urquiza ____



Cómoda que pertenecía a Urquiza ____

Otra curiosidad de Santa Cándida es un reloj de arena con los signos del zodiaco. Así, el ámbito mezcla partes de su diseño y función original, con aportes de los herederos de este campo, que contrataron a los arquitectos Pedro Fozatti y Ángel León Gallardo (hijo de Ángel Gallardo), quienes aprovechando la decadencia de los palacios europeos, adquieren ornamentos en Europa (38 estatuas de mármol de Carrara y arañas de cristal de Baccarat) que incorporan al casco, que conservó las puertas y aberturas originales del Saladero y la escalera que iba al despacho de Urquiza.

En cuanto al paisajismo, interviene Emile Bruder, quien traza la "línea de la razón" (influencia francesa) en el jardín principal, creando simetrías que luego serían modificadas por "la línea del corazón" (influencia inglesa) con bosquecillos inconexos de especies arbóreas foráneas.



Estatua de Hércules, vista al amanecer —



Estatuas que atrapan los solsticios —



Estatuas adquiridas por Leloir para ornamentar el parque —

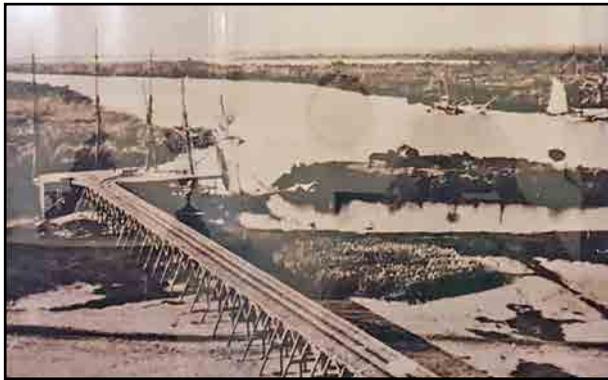


Galería y patio —



Piscina de Santa Cándida —

Los salones son majestuosos, de altos techos, con espejos que pertenecieron a Sara Bernard y cuadros de Eugenia de Montijo y en las habitaciones, las camas, decoración y muebles propios del siglo XIX. Sin dudas, el visitante se siente protagonizando una película de época. Con una gastronomía que contempla los gustos más exigentes y la posibilidad de jugar al golf (9 hoyos), o hacer paseos náuticos, equitación, disfrutar de la pileta y el solárium, armar programas de caza y pesca, y también visitas a otros lugares históricos como el bello Palacio de San José, el Colegio de Concepción del Uruguay, la Casa Natal del Supremo Entrerriano Francisco Ramírez o seguir en el mundo Urquiza con la Catedral, el Mausoleo de Urquiza.



Vistas del saladero —

Un poco de historia

Gustavo Cheri, profesor de arte, cuenta que: "El Saladero se construye en 1847 y en 1851 Urquiza decreta la libre navegación del Río Uruguay para no pagar en la Aduana de Buenos Aires. De las 800 personas que vivían en Concepción del Uruguay, 300 trabajaban en el Saladero de Urquiza. La sal de las Salinas Grandes, que era custodiada por Rozas, obligó a Urquiza a importar directamente sal de Portugal para salar carne, hacer tasajo, charque, ceniza y cebo. Urquiza hizo una vía de ferrocarril hacia 1860, de 153 metros de largo y elevada cuatro metros, que ingresaba directamente desde el pequeño puerto del arroyo La China al Saladero. Las fotos de época de Santa Cándida atestiguan lo que fue el saladero. En 1870 asesinan a Urquiza y sus dos hijos (para acabar con su apellido), tras lo cual su mujer, Dolores Costa, se va a Buenos Aires y empieza a vender tierras. Esta estancia fue comprada por Mariano Unzué (hermano de Saturnino Unzué, financista de Urquiza para derrocar a Rozas), quien explota un tiempo más el saladero y luego lo deja como vivienda. Desde entonces, pertenece al sobrino del ex presidente de facto, Agustín Lanusse.

Buscás un Peugeot... ?? Encontralo en



CHATELL S.A. Concesionario Peugeot

Beneficios especiales para empleados activos y pasivos del Banco de la Provincia de Buenos Aires



FINANCIACION EN TODA LA LINEA - COMPRAMOS TU USADO

UNIDADES EN STOCK

ENTREGA INMEDIATA - EL MEJOR CONTADO - COLORES A ELECCION

Casa Central

Av. Victoria 1103, esq. Mármol. Moreno.
Tel: (0237) 466-6098 / 463-9179 / 5145 / 3197
E-mail: contacto@chatell.com.ar

Chatell Rapide

Colectora Gaona 4857 KM 35 Acceso Oeste
Tel: (0237) 4681976 / 4681960 / 4681822
E-mail: rapide@chatell.com.ar

NUEVO PEUGEOT
2008

QUE EL CAMINO SE ADAPTE

VENÍ A CONOCERLA
A CASA CENTRAL



CHATELL S.A.
CONCESIONARIO OFICIAL PEUGEOT

AV. CONSTITUCIÓN 1854 ESQ. ADELINA
(6700) LUJAN, PROV. DE BS. AS

(02323) 44 01 58

WWW.CHATELL.COM.AR



CONTACTOS: 1. Santos Baesso: 011-15-6352-7736 / 2. Diego Taverna: 011-15-4993-7454 / 3. Gustavo Tannous: 011-15-5302-8321
PLANES DE AHORROS CON FINANCIACION DE FÁBRICA



San Rafael, Cañón del Atuel _____

En San Rafael, Mendoza **VALLE GRANDE, entre la emoción y los cerros de colores**

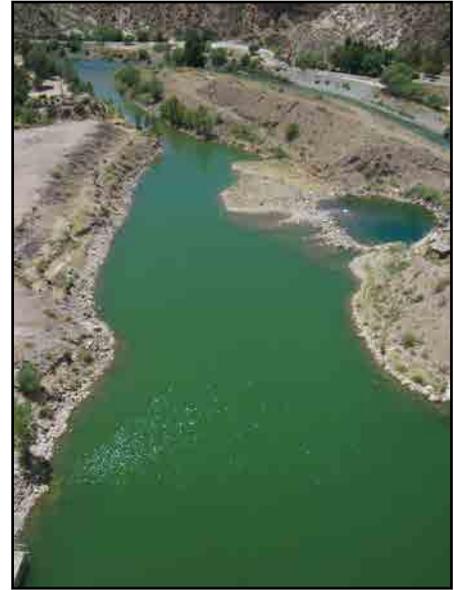
El pequeño pueblo de Valle Grande, es la puerta de entrada al majestuoso Cañón del Atuel, y cuenta con deslumbrantes cerros de colores, extensas playas rocosas sobre el Río Atuel y una gran variedad de alternativas en turismo de aventura. Está situado a unos 30 km al sur de San Rafael, provincia de Mendoza, y cuenta con todos los servicios para que el turista tenga un plácido descanso, combinado con un poco de adrenalina.

A la vera del río se ubican cabañas y hoteles para alquilar, restaurantes y proveedurías. También servicios de turismo de aventura como rafting, kayak, canotaje, cabalgatas, rappel, escaladas, tirolesa, trekking, parapente, paseo en catamarán en el lago y avistaje de cóndores. Para los amantes de la aventura sobre ruedas, se realizan travesías en 4 x 4, cuatriciclos y enduro. Hay óptimos parajes para safaris fotográficos.

En el embalse Valle Grande, uno de los más importantes de la provincia, la belleza se realza con paredones de doscientos cincuenta metros desde el borde hasta el espejo de agua verde esmeralda.

Este lago natural es una gran tentación para la práctica de distintas actividades como natación, buceo, esquí, remo, motonáutica, paseo en catamarán, windsurf y pesca deportiva. Entre los paseos imperdibles de la región, se destaca el famoso Cañón del Atuel, que pasa por los embalses Valle Grande, y El Nihuil que está a 70 km de la ciudad de San Rafael.

Para realizar este paseo se recomienda emprenderlo desde San Rafael. Es un recorrido majestuoso donde se observan paredes en tonos rojizos, amarillentos, ocres y grisáceos, representados en el "Museo de Cera", y en donde el turista libera su imaginación para descubrir innumerables formas de animales y rostros humanos.



Embalse Valle Grande ———



San Rafael un imperdible de Mendoza ———

Algunas de las formaciones curiosas son: “El bosque de coníferas”, “Los Monjes”, “El Lagarto”, “El Búho”, “El trono del Inca” y “Los elefantes”. Bordeando el Cañón del Atuel, el río deslumbra a cada paso desde su nacimiento en el Lago Atuel, y luego al atravesar distintos ambientes geográficos a lo largo de sus 790 km de longitud, siendo parte de estas dos importantes obras de potencial hidráulico.

El Dique Valle Grande tiene una longitud de 300 metros y una altura máxima de 115 metros. Posee una capacidad de descarga de 600 m³/s. Para su construcción se emplearon 700.000 m³ de hormigón y fue inaugurado en 1964.

En este sector se preveía también la construcción de una central hidroeléctrica, proyecto que después se descartó terminándose solo la represa. A continuación se proyectó y se construyó la central hidroeléctrica Nihuil. El pequeño lago delante de la represa, se formó por filtración en la excavación realizada para los cimientos de aproximadamente 45 metros de profundidad.

IMPERDIBLES DEL PASEO

Emergiendo del Cañón del Atuel a través de una sinuosa cuesta se accede a la Villa del Nihuil. En este sitio se encuentra el embalse más extenso de Mendoza y un inmenso lago que conforma el dique El Nihuil, en donde cobran vida una variada especie de peces, invitando a los amantes de la pesca a dar rienda suelta a su deporte favorito.



Rafting por el río Atuel ———



Cabalgatas en el
Cañón del Atuel _____



San Rafael descenso en rappel en Cañón del Atuel _____



Turismo aventura de Valle Grande _____

A tan sólo 10 km y en contraste con la gran masa de agua de los diques, se alcanzan las dunas que llegan a medir hasta 200 metros de altura y se extienden sobre una árida zona de 30.000 ha. Escenario del Dakar en varias oportunidades, la constante alteración del relieve hace propicio vivir una experiencia única con la compañía de un guía especializado. Sugerimos realizar esta excursión mientras se alojan en nuestro Hotel Providencia, en Guaymallén, con rápido acceso al centro de Mendoza. La distancia entre San Rafael y esta ciudad es de 240 km.

V&T agradece material fotográfico de Sol Minervini

Ciudades del mundo

por Daniela Ciccotta



El castillo de Edimburgo —



Habitaciones del Castillo de Edimburgo —

Luces y sombras de Edimburgo

Edimburgo es una ciudad solitaria y gris y, a la vez, armoniosa y bella. Ubicada en el Reino Unido de Gran Bretaña, por sus venas corre el legado más sombrío pero también el más sagrado del patrimonio histórico y cultural de Escocia, que convoca a visitantes de todo el mundo interesados en conocer los recovecos de su historia, admirar su arquitectura ecléctica y disfrutar sus majestuosos paisajes. El paseo comienza por la Royal Mile, la calle más emblemática de la ciudad, que luce fachadas de edificaciones legendarias, como la Catedral de San Giles de Edimburgo que data del siglo XII. Los turistas se detienen a admirar su imponente cúpula con forma de corona real; otros descubren la estatua en conmemoración a Adam Smith, uno de los padres de la economía moderna. En esta parte de la ciudad, conocida como ciudad vieja, la multitud se concentra en Victoria St., un pintoresco pasaje que luce antiguas fachadas de colores donde las personas suelen detenerse a tomar fotografías.

La Royal Mile o High St. une en sus extremos al castillo de Edimburgo con el Palacio de Holyrood. Este último, de arquitectura clásica y decoración barroca, es la residencia de la reina de Inglaterra, Isabel II, en Escocia. Por su parte, el castillo de Edimburgo es otro de los principales atractivos de la capital escocesa. Ubicada en el centro de la ciudad, la antigua fortaleza construida con roca de origen volcánica en el siglo XII, parece un animal dormido a punto de despertar de un embrujo. Las puertas macizas son el preludio a una época de guerras y conquistas. En su interior, se destacan las habitaciones con paredes de piedra, algunas convertidas en prisiones de guerra donde eran encarcelados los enemigos. También, se luce el gran salón con su original techo de cerchas de madera, una estructura reticular de barras rectas interconectadas en nodos que forman triángulos.



El interior del castillo de Edimburgo _____



Catedral St. Giles y su cúpula con forma de corona _____



La estructura gótica del monumento al escritor Walter Scott _____



La arquitectura ecléctica de la Royal Mile _____



Homenajes a soldados escoceses en Old Calton _____

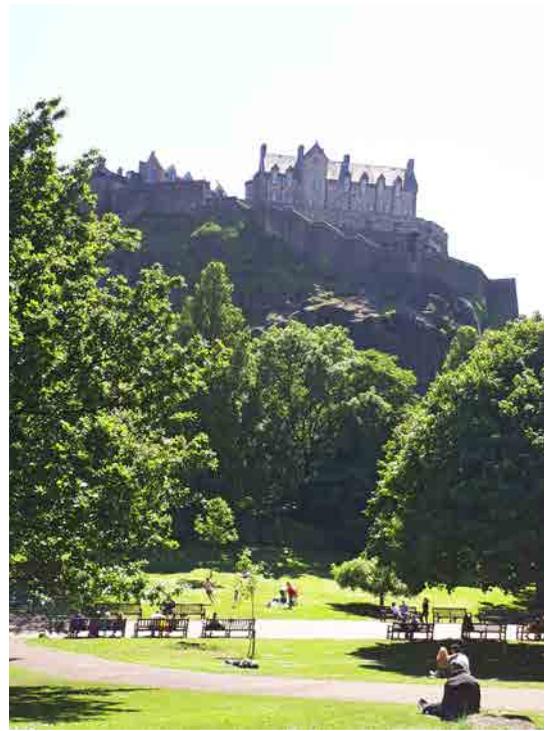
Los visitantes se maravillan con las joyas de la corona de Escocia y la histórica piedra del destino, un bloque de piedra arenisca que se empleaba en las ceremonias de coronación de los reyes escoceses durante la Edad Media. Allí se emplaza, además, la iglesia de Santa Margarita, el edificio más antiguo de Edimburgo. Cada día, al mediodía, acontece un peculiar espectáculo: el lanzamiento y estruendo de un cañón conducido por un maestro artillero.



Paisajes deslumbrantes desde Carlton Hill _____



Algunos pasajes de la ciudad vieja en Edimburgo —



Las vistas al Castillo de Edimburgo desde Princess Park —



Pasajes solitarios, luces tenues en la ciudad escocesa —



Vista panorámica de la capital escocesa desde Calton Hill copia —



Victoria St, con sus fachadas de colores llama la atención de turistas —

Calton Hill, una colina con vistas panorámicas a la ciudad, permite contemplar el tumulto y la serenidad de Edimburgo. Desde allí, se aprecia el imponente y casi tenebroso monumento a Walter Scott, prolífico escritor escocés. Se trata de una torre de seis metros de altura de estilo gótico, ubicada a metros de los jardines de la calle de los príncipes, un espacio ideal para descansar entre flores y el castillo como guardián de fondo.

Una de las atracciones más excéntricas de Edimburgo son los cementerios: Greyfriars, Warriston, Canongate y Old Calton, algunos de los más conocidos. En estos lugares místicos y oscuros se emplazan tumbas que datan del 1700, como la de David Hume (1711-1776), impulsor del empirismo filosófico, entre otras figuras de la historia. Aunque parecen sitios poco apropiados para permanecer, forman parte de la vida cotidiana de Edimburgo; los locales suelen almorzar o descansar de la jornada laboral en sus espacios verdes.



La estatua en conmemoración a David Hume en Edimburgo —



Tumba de David Hume —



Los cementerios son una de las principales atracciones de Edimburgo —

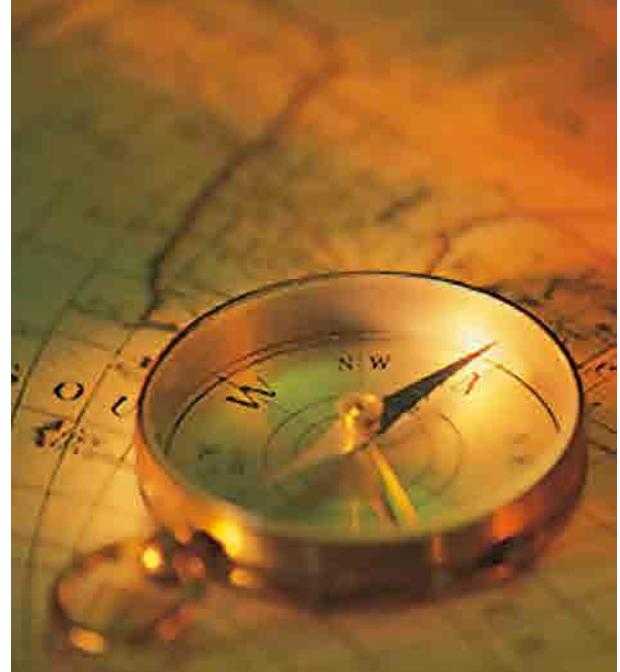


Cuando oscurece, los callejones antiguos son alumbrados por faroles tenues que conducen a pasadizos secretos. Este lúgubrepero seductor escenario cautiva a los visitantes que realizan tours guiados para conocer antiguas leyendas de fantasmas que perviven en la capital escocesa. Hay ciudades que pese a su oscuridad, a los recovecos sombríos de su historia, logran deslumbrar. Edimburgo es una de esas ciudades.



FREEMAN S.R.L. | Leg. 5714

Viaje donde viaje,
mejor con...
freeway



→ **MARCAMOS SU DESTINO**

ARGENTINA

Los mejores precios los
encontraras en tu agencia
amiga:

**COLONIA DE VACACIONES
DEL BANCO PROVINCIA**

Los establecimientos de nuestra asociación



HOTEL / RESIDENCIA



DIRECCIÓN



TELEFONOS - correos electrónicos

HOTEL DEL SOL

Esmeralda 645 Cap. Fed. C.P. 1007

011 4322- 6432/4393-1031/1131/1231
hoteldelsolbp@lacoloniabp.com.ar

COMPLEJO ISLA DEL DELTA

Río Capitán Nro. 34 - 1° Sección Islas Tigre -
Pcia. de Bs. As. - C.P. 1648

(011) 4728-0524//0392
isladeldebtap@lacoloniabp.com.ar

HOTEL SANTA ELIA I

25 de Mayo 2940 Mar del Plata Pcia. de Bs. As. -
C.P. 7600 - COMEDOR 25 de Mayo 3040

(0223) 494-1068 / 493-6610
hotelsantaeliabp@lacoloniabp.com.ar

RESIDENCIA PARQUE BONITO

Alameda 208 Esq. Bs. As. Villa Gesell Pcia.
de Bs. As.-C.P. 7165

(0223) 495-4623 (02255) 45-8159 / 45-8162
Parquebonito@lacoloniabp.com.ar

HOTEL MARCELA

Avda. Cost. Gral. J. Lavalle 343 Mar de Ajo
Pcia. de Bs. As. - C.P. 7109

(02257) 42-0374 / 42-0168
hotelmarcela@lacoloniabp.com.ar

RESIDENCIA SERRANA DE TANTI

Ruta 28 Km. 749 Tanti - Villa Santa Cruz
del Lago Pcia. de Córdoba - C.P. 5155

(03541) 494-030/31/32/33
res_serranabp@lacoloniabp.com.ar

HOTEL PROVIDENCIA

Avda. Bandera de los Andes 535 San José
Distrito Guaymallén- Pcia. de Mendoza - C.P. 5500

(0261) 431-1707/431-2821
hotelprovidenciabp@lacoLoniabp.com.ar

HOTEL CHAMONIX

Avda. Ezequiel Bustillo 671
S. C. de Bariloche Pcia. de Río Negro - C.P. 8400

(02944) 42-5631/32
hotelchamonixbp@LacoLoniabp.com.ar

HOTEL HUAICO

Avda. Bolivia y Avda. Patrón Costa
Salta

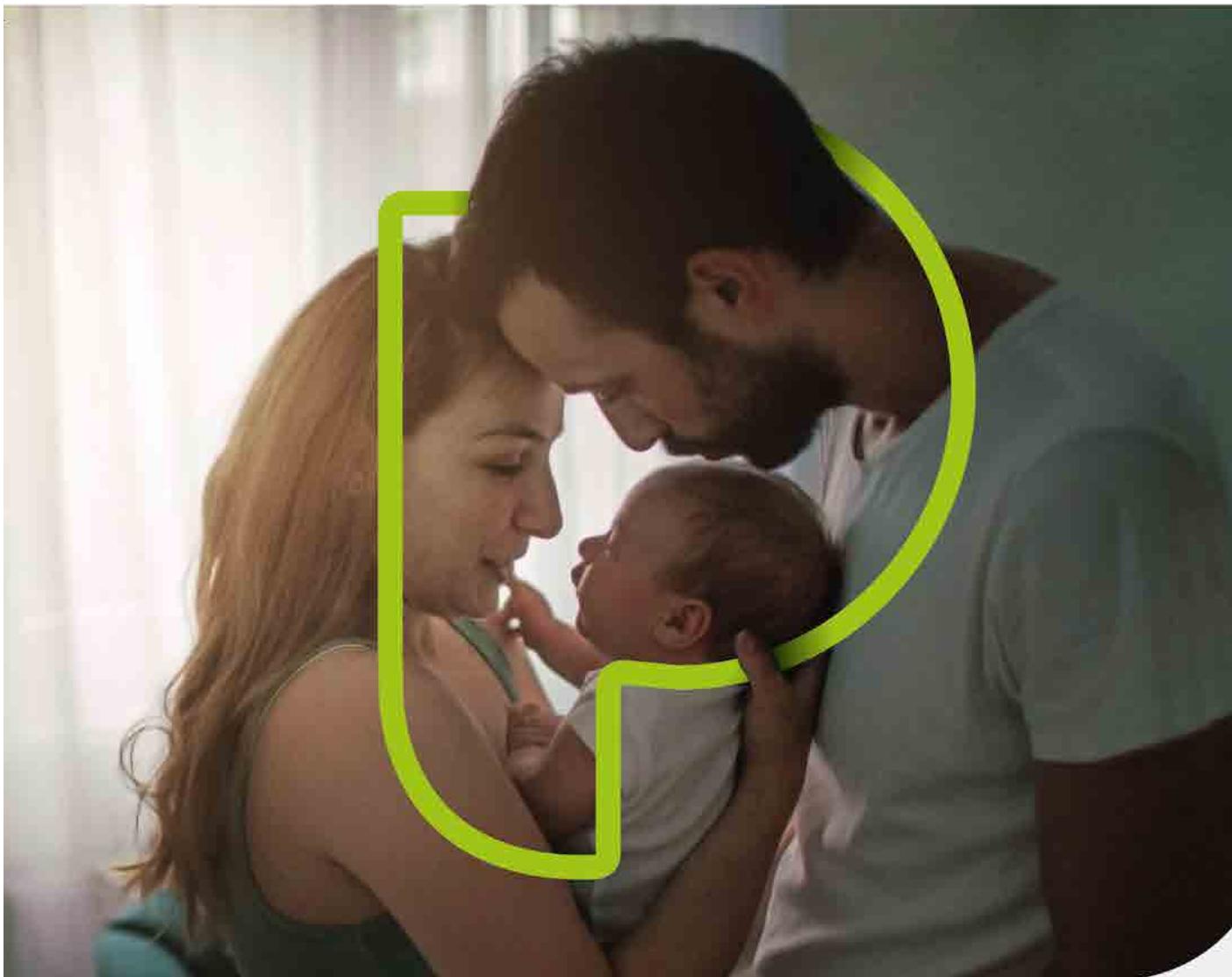
(0387) 425-1580 / 425-1156
hotelhuaicobp@lacoloniabp.com.ar

HOTEL SAN CARLOS INN

Parque San Carlos - Concordia -
Pcia. de Entre Ríos

Tel (0345) 431-0725/26/27/28/29
hotelsancarlosinn@lacoloniabp.com.ar





Progresando entre todos.



Conocé más en
bancoprovincia.com.ar



Banco Provincia