

CONVIVIMOS

A close-up portrait of actor Joaquín Furriel. He has a full, grey beard and mustache, and his hair is also grey. He is looking slightly to the right of the camera with a thoughtful expression. He is wearing a dark jacket over a grey t-shirt. The background is a solid, muted green color.

Argentina #382
Abril 2024 / \$2500

**Joaquín
Furriel**

**"Encontré en la ficción
un lugar infinito de crecimiento"**

EN 2024
SOMOS SPONSOR OFICIAL
DEL FÚTBOL ARGENTINO.

QUÉ LINDO ES PODER
VIVIR EL FÚTBOL

NaranjaX



LIGA
PROFESIONAL
DE FÚTBOL



SUMARIO - ABRIL 2024



04. EDITORIAL

LUGARES EN EL MUNDO
DAVID RUDA

17. CINE

EL DIABLO METIÓ LA COLA

25. FELIPE PIGNA

ETERNA MARÍA ELENA

26. SOCIEDAD

LARGA VIDA AL ALGARROBO

30. CAFÉ CON

LAUTARO RUSSO

32. NOTA DE TAPA

JOAQUÍN FURRIEL: "ENCONTRÉ EN LA FICCIÓN UN LUGAR INFINITO DE CRECIMIENTO"

40. INVITADO

JORGE LUJÁN: "ESTAR CERCA DE LOS NIÑOS ES ESTAR CERCA DE LO EXCEPCIONAL"

44. HISTORIAS VERDADERAS

EL ARTE DE CURAR

46. MEDIOAMBIENTE

BUSCAN INCREMENTAR LA PESCA SUSTENTABLE

48. INFORME

INCONDICIONALES

52. DEPORTE ENTREVISTA

CHIARA FERRETI. UNA BRISA FRESCA

54. LUGARES

SALTA. BIENVENIDOS AL TREN...

60. MODA

TENDENCIAS DEL OTOÑO 2024

70. COCINA

VEGETARIANAS
POR SANTIAGO GIORGINI

78. HORÓSCOPO

POR GABA ROBIN

80. JUEGOS

82. CRIST

STAFF

DIRECTOR

DAVID RUDA

EDITOR

SEBASTIÁN MAGGIO
EDITOR@EDITORIALACCION.COM.AR

COORDINACIÓN EDITORIAL

MARITÉ ITURRIZA

COORDINACIÓN PERIODÍSTICA

ELENA MOREIRA

ARTE Y DISEÑO

JESSE LUNAZZI
RODRIGO LASCANO

IMPRESIÓN

IPESA
MAGALLANES 1315
CÓDIGO POSTAL C1288ABA - CABA

ARCÁNGEL MAGGIO

LAFAYETTE 1695
CÓDIGO POSTAL C1286AEC - CABA

REDACCIÓN

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

CONTACTO

PUBLICIDAD@CONVIVIMOS.COM.AR

CORRESPONDENCIA

LECTORES@CONVIVIMOS.COM.AR

SUSCRIPCIONES

EN TODAS LAS SUCURSALES DE NARANJA X

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

ADHERIDA AL IVC



LA PRESENTE REVISTA FUE IMPRESA POR IPESA.
TIRADA DE ESTA EDICIÓN: 188.000 EJEMPLARES. (94.000 ARCÁNGEL MAGGIO, 94.000 IPESA).
CONVIVIMOS ES UNA PUBLICACIÓN MENSUAL DE DISTRIBUCIÓN NACIONAL PROPIEDAD DE TARJETA NARANJA S.A. EXCLUSIVA PARA TITULARES DE NARANJA X DOMICILIO LEGAL: TARJETA NARANJA S.A. LA TABLADA 451 - X5000JSB CÓRDOBA ARGENTINA
NÚMERO DE EDICIÓN: 382
FECHA DE EDICIÓN: ABRIL 2024
EDITADA POR EDITORIAL ACCIÓN S.A.
REGISTRO DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL N° 5342694

DAVID RUDA
DIRECTOR



Lugares en el mundo

Puede ser un lugar, pero un lugar en el que todo cobra un sentido. Pueden ser momentos, escasos pero ciertos, en los que el universo se pone de acuerdo para que suceda la magia de las coincidencias. También un estado del alma, al que arribamos y del que no queremos irnos nunca jamás.

Son los lugares en el mundo de cada uno, únicos e intransferibles, celosamente trabajados con el cincel del tiempo o descubiertos por obra y gracia del azar.

Los personajes que nos acompañan son dueños de esos lugares.

A los trece años, Joaquín Furriel, aburrido del colegio, en un taller de actuación encontró al mismo tiempo una profesión y un modo de entender el mundo. Allí canalizó toda su energía. “En el taller de teatro sentí que había un interrogante que me convocaba, una posibilidad de crecimiento. No sé por qué, ahí está la magia de la vida, supongo. Encontré en la ficción un lugar infinito de crecimiento”, nos cuenta en la nota de tapa. Los invito a conocer un poco más a uno de

los actores más destacados del país, que acaba de recibir el premio a Mejor Actor en el Festival de Cine de Málaga por *Descansar en paz*, y que, a poco de cumplir cincuenta años, conserva aquel deseo que comenzó a cultivar en su adolescencia.

Y hablar de deseos nos lleva muchas veces al territorio de la infancia. Allí se gestaron nuestros primeros sueños. Un escritor que también es músico, que recorre el mundo con sus libros traducidos a más de una docena de idiomas, nos dice que estar cerca de los niños es estar constantemente cerca de lo excepcional. “Pero no hay que tener solo los oídos y la mirada atenta, hay que tener el corazón abierto”, advierte. Se llama Jorge Luján y es nuestro invitado: acaba de presentar una novela hermosamente ilustrada. La literatura y la música son sus lugares.

Actores, músicos, bailarines, magos, títeres, payasos, contorsionistas, poetas, científicos, deportistas. Cada uno a su manera, con sus talentos y sus dones, encontró su lugar en el mundo y respira en cada página de la revista.



CADENA 3

ARGENTINA

La gran cadena federal



Los mayores
generadores de
contenido radial
del país.


+ 500
EMISORAS


LÍDERES DE
AUDIENCIA

En todo el país a través de

cadena3.com

HÁBITOS SEGUROS PARA EVITAR ESTAFAS

*¿Cómo resguardarse del robo de datos e impedir caer en estafas?
Algunos consejos y recomendaciones para tener en cuenta.*

El robo de identidad y de dinero está a la orden del día. Cuando uno piensa que se tienen las antenas paradas y ya se conocen todas las modalidades por las cuales se puede caer en la trampa, aparecen otras nuevas. Por eso, resulta importante tener en cuenta este “salpicadito” de recomendaciones con hábitos seguros para cuidar el dinero y evitar estafas.

Vale recordar que compartir con las personas del entorno las propias experiencias y estas maneras de protegerse es muy útil no solo para evitarle un mal momento al resto, sino porque si se vulneran los datos de los que nos rodean, también pueden llegar a uno mismo. Así se genera una rueda que no se acaba, a favor de los estafadores.

TIPS PARA PROTEGERSE EN WHATSAPP

¿Cuántas veces se reciben mensajes por WhatsApp de una persona conocida en los cuales ofrecen o piden dólares? ¿O mediante el que algún amigo solicita una transferencia porque tiene un problema con su *homebanking*, prometiendo que luego va a devolver esa plata? No importa la causa o la excusa, son solo eso: pretextos para robar.

Entonces, ante un mensaje con un pedido inusual como los recién mencionados, es conveniente llamar a la persona por teléfono, escuchar su voz y comprobar que realmente necesita ayuda. Si esta persona no atiende luego de reiterados intentos, es probable que se trate de un robo de identidad y de una estafa.

Otros buenos hábitos para tener en cuenta y ejercitar cuando se trata de estar protegido en WhatsApp son:

- Cambiar la configuración para que solo los propios contactos agendados puedan ver la foto de perfil.
- Configurar un PIN personal en la aplicación. Esto se hace dirigiéndose a “Ajustes”, luego a “Cuenta” y, por último, a “Verificación en dos pasos”. Esta función ofrece una capa extra de seguridad, porque verifica la propia identidad cuando se cambia de dispositivo o se reinstala la aplicación.

LA RECEPCIÓN DE PAQUETES

Ojo con los avisos de recepción de paquetes. Es muy habitual que el correo informe por *email* o por SMS el número de seguimiento de un pedido. Además, suelen incluir un enlace para ingresar y seguir en tiempo real el trayecto. Pero también hay mensajes como estos que tienen como único objetivo robar datos.

Ante esta situación, las advertencias son:

- La primera y más obvia es que si no se está esperando ninguna compra, hay que desestimar esos avisos y no tocar ningún *link*.
- Verificar la autenticidad del remitente.
- Evitar hacer clic en enlaces cortados, porque pueden ocultar que uno está siendo llevado a un sitio malicioso. Si se quiere confirmar hacia dónde redirecciona ese *link*, existen webs para “desacortar” URLs que son gratis. Se puede copiar el *link*, pegarlo en donde indica la web sin tocarlo y corroborar a qué dirección lleva.



EL CUIDADO DE LOS DATOS

Cuando se está haciendo un trámite o navegando en una web, hay que pensar cinco veces qué datos se están ofreciendo y por qué. Los números de la tarjeta de crédito (incluidos el CVV y la fecha de vencimiento), las contraseñas y la dirección personal no son información que deba ser compartida. Cuando se complete un formulario para hacer una compra, hay que asegurarse de que se está en el sitio seguro, verificando que esta tenga un pequeño candado al lado de la URL.

¿Qué pasa si por algún motivo se solicita el envío de una foto de la tarjeta de crédito? Lo que puede parecer algo sin importancia, especialmente si se confía en la persona que está del otro lado, resulta ser una pésima idea cuando de proteger los datos se trata. Enviar foto de la tarjeta colabora al fraude financiero, ya que alguien con esa imagen tendría la llave a un “shopping online” sin límites. Además, se aumenta la exposición a las estafas, puesto que al compartir una foto, alguien con un poco de ingeniería social podría intentar obtener más información, como la dirección personal, la fecha de nacimiento o incluso el número de seguridad social. También, la información de la tarjeta puede ser un punto de partida para localizar o identificar a la persona fuera del mundo virtual. Por último, compartir una foto de la tarjeta no solo lo pone a uno en riesgo, sino que también va en contra de los términos de servicio de la propia entidad financiera, pudiendo resultar en la cancelación de la tarjeta o incluso en la negación de futuras reclamaciones de fraude.


Si aún así los datos ya fueron comprometidos, hay que ponerse en acción inmediatamente. Lo primero es comunicarse con la entidad financiera, informar la situación y

seguir sus indicaciones al pie de la letra. Monitorear las cuentas y, ante cualquier movimiento sospechoso, alertarlo de inmediato. La prevención es clave, pero si ya se cayó en la trampa, la acción rápida puede minimizar el daño.

OPERAR DE MANERA SEGURA

Por último, desde Naranja X elaboraron una serie de consejos para operar con las tarjetas de manera segura. Esto sugieren:

- Al dirigirse a una sucursal de Naranja X, por favor llevar el DNI. Será necesario para validar la identidad del cliente y comprobar que realmente es él quien está haciendo la gestión. “No cuesta nada y nos ayuda a protegerte”, dicen desde la empresa.
- Las tarjetas tienen información confidencial. No hay que dejarlas en manos de personas que no se conocen.
- Evitar que se vea la clave al momento de ingresarla en el cajero, y cambiarla con frecuencia.
- No operar en cajeros automáticos si se está siendo guiado por una persona desconocida desde el teléfono.
- Si el cajero automático arroja errores, no ingresar la tarjeta.
- Al terminar una gestión, ¡llevarse siempre la tarjeta! Y muy importante, si se solicitó comprobante, ¡también llevarlo!

No resulta tan complicado resguardarse de los ciberdelincuentes y de las estafas, basta con adoptar estos simples hábitos saludables y mantenerse seguros. 

Ayuda para dormir bien

Hay una gran variedad de gadgets y aplicaciones que sirven para conciliar fácilmente el sueño y disfrutarlo. Ropa de cama inteligente, música, luces relajantes y otras opciones.

Por Ariel Hendler

Es sabido que dormir poco o mal, en general a causa del estrés, afecta el desempeño en la vida cotidiana. Por eso, es interesante saber que con ayuda de la tecnología es posible conciliar el sueño fácilmente y volverlo más placentero y reparador.

Una ayuda bien básica son las lámparas inteligentes, que se caracterizan por emitir una luz tenue y decreciente ideal para relajarse en forma gradual hasta quedar dormido. Por caso, Casper es una luminaria pequeña y cilíndrica que se apoya sobre la mesa de luz y puede ser programada con su propia *app* desde el celular para que permanezca encendida con luz mínima el tiempo que uno desee. También, para que se vuelva a encender gradualmente a la hora de despertarse.

Igual de útil que la luz tenue es el sonido relajante, que ayuda a dormirse y a permanecer luego en ese estado, sin sobresaltos. Para eso, es útil un pequeño dispositivo como Homedics Traveler, que ofrece un menú de audios con melodías suaves ejecutadas por arpas o flautas, o la opción de sonidos naturales como el oleaje del mar, una lluvia suave o el crepitar de leña en un hogar. Estos sonidos se pueden reproducir desde su propio *hardware* o, para quien lo desee, con un equipo de audio vinculado por wifi, y se los puede programar a gusto para que suenen solo hasta dormirse o durante toda la noche a muy bajo volumen.

Como una alternativa más económica que sumar un *gadget*, se puede instalar en el celular alguna aplicación diseñada para inducir el sueño. Por ejemplo, la *app* Luz nocturna/Ruido blanco, disponible para iOS y Android, que permite elegir una luz relajante, como la de un atardecer o la llama de

una vela. Además, puede combinarse con sonidos, ya sean los mencionados más arriba u otros más sofisticados, como los latidos del corazón o el llamado “ruido blanco”: una señal sonora que contiene todas las frecuencias de onda que puede percibir el oído humano, de modo que puede neutralizar cualquier ruido indeseado.

Otro motivo de molestias al dormir suele ser el clima, ya sea en invierno o verano. Para eso, hay una buena variedad de mantas hechas con textiles “inteligentes” capaces de mantener una temperatura adecuada en cualquier época del año. Una opción es la línea de sábanas, acolchados y almohadas Sleep 37,5, cuyas telas contienen partículas de laboratorio que favorecen la evaporación y eliminación de la humedad corporal, que es la causa tanto del frío como del calor nocturno.

Por supuesto, un rasgo positivo común a todas estas soluciones –y muchas más– es que no son farmacológicas. ■

redaccion@convivimos.com.ar

MONITOREAR EL SUEÑO

Existe un sinnúmero de aplicaciones que analizan la forma en que dormimos, como Sleep Better o Sleep Cycle Alarm Clock. Solo hay que colocar el celu junto a la almohada para que la *app* grabe el ritmo de la respiración, los ronquidos, el sonido de los movimientos del cuerpo al dormir y otras variables que indican si el sueño fue placentero o agitado. Toda esta información se muestra por la mañana en gráficos, de modo que el usuario pueda mejorar la calidad del sueño planificando mejor las actividades durante el día. De allí en más todo dependerá de la voluntad por cambiar algunas rutinas para poder descansar mejor.



Viajes Naranja X

VIAJÁ AL MANGO

12 CERO INTERÉS

en hoteles, paquetes y actividades en Argentina

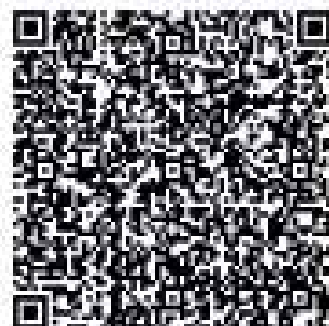
Exclusivo con tu tarjeta de crédito Naranja X



viajes.naranjax.com

 (011) 2040-1032

BENEFICIO VÁLIDO PARA TITULARES Y ADICIONALES DE TARJETA DE CRÉDITO NARANJA X DE TODO EL PAÍS QUE COMPREN EN PLAN 12 CUOTAS CERO INTERÉS. COSTO FINANCIERO TOTAL (CFT) 0%. TASA EFECTIVA ANUAL (TEA) 0%. TASA NOMINAL ANUAL (TNA) 0%. VÁLIDO TODOS LOS DÍAS DESDE EL 1 DE ABRIL DE 2024 AL 30 DE ABRIL DE 2024. APLICA PARA VENTA ONLINE. VÁLIDO EN PRODUCTOS SELECCIONADOS. VÁLIDA EN 12 CUOTAS CERO INTERÉS. VÁLIDO PARA LA COMPRA DE PAQUETES, HOTELES Y ACTIVIDADES EN ARGENTINA. BENEFICIO NO VÁLIDO PARA COMPRAS REALIZADAS CON NARANJA VISA, NARANJA MASTERCARD, NARANJA AMEX, NI PARA TRANSACCIONES REALIZADAS EN AGRUPADORES Y BILETERAS VIRTUALES. EN CASO DE FUERZA MAYOR Y/O CASO FORTUITO QUE GENERE ALGUNA IMPOSIBILIDAD PARA LLEVAR A CABO EL BENEFICIO O PARA CONTINUAR CON EL MISMO, NARANJA X PODRÁ SUSPENDER DEFINITIVAMENTE O TRANSITORIAMENTE EL BENEFICIO, COMO ASÍ TAMBIÉN INTRODUCIR LAS MODIFICACIONES PERTINENTES. LA TARJETA DE CRÉDITO ES COMERCIALIZADA POR TARJETA NARANJA S.A.U. CUIT 30685376349, LA TABLA DA 451, CÓRDOBA.





UNA ESPOSA EJEMPLAR
ALBA DE CÉSPEDES

Un retrato sensible sobre la vida de las mujeres en las primeras décadas del siglo XX, mostrando la tensión entre el amor romántico y la sumisión con el feminismo. Una historia de amor y tragedia.

648 págs.
Seix Barral



EL ESTILO DE LOS ELEMENTOS
RODRIGO FRESÁN

Un fantasma viral contagia al mundo con la desmemoria, alterando el pasado de Land, un gran lector que se convierte en escritor de autobiografías. Una novela sobre la infancia y la vocación literaria.

720 págs.
Random House

YO LEO GABRIELA LARRALDE



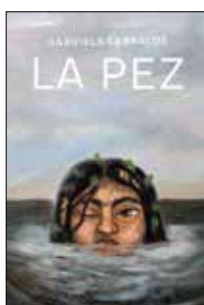
La escritura es la excusa de Gabriela Larralde para sumergirse en los temas que le interesan, pero que no aparecen en las conversaciones cotidianas; quiere investigar, saber más sobre eso que la convoca. “El disfrute lo encuentro en lo que no sé, no conozco y me cuesta. Me gusta perderme sola en mundos extraños”, confiesa la autora. Interesada en las historias de sirenas desde chica, empezó a indagar sobre esta figura en las distintas culturas, hasta que nació *La pez*, su primera novela, en la cual creó un personaje mitad mujer originaria mitad anfibia, para revisar los tiempos del colonialismo.

“Vienen saliendo varios libros que repiensen la época de la conquista, y si sucede es porque evidentemente sigue existiendo. La temática tiene total actualidad, hasta para pensar el medioambiente y cómo nos relacionamos entre nosotros, para pensar el presente y el futuro que queremos. Faltaban miradas y voces, somos parte del oprimido, a varios se nos dio naturalmente explorar eso”, explica.

En ese sentido, señala que *La pez* “permite escaparte de la realidad, pero a la vez al terminar de leer, te trae a la actualidad para reflexionar sobre ella y charlar con otros de maneras más complejas”. “Intento que sea una lectura más constructiva”, agrega.

¿Un libro que recomiendes?

Es una obra de teatro, *La saga europea: Las cautivas / Las ciencias naturales*, de Mariano Tenconi Blanco.



LA PEZ

Lo fantástico y lo salvaje se encarnan en personajes y paisajes que no se someten a la violencia colonial.

168 págs.
Emecé

NaranjaX

9 y 16 de abril

SMARTES

25% OFF

SIN TOPE DE REINTEGRO

PLANZ

3

CUOTAS
CERO
INTERÉS

Con tu tarjeta de crédito



En las mejores
marcas de
indumentaria
y shoppings.

naranjax.com/smartes

CFT 0%. TARJETA NARANJA SAU, CUIT 30-68537634-9, La Tablada 451, Córdoba, Córdoba.
Aplican términos y condiciones. Consulta la vigencia y demás términos y condiciones de este beneficio en:
www.naranjax.com/smartes



LAS LETRAS YA NO IMPORTAN
RESIDENTE

En su segundo álbum solista, el rapero puertorriqueño ofrece más de veinte canciones, con muchos invitados, diversos géneros y reflexiones.

Sony Music



ESTOPÍA
ESTOPA

Los hermanos Muñoz celebran 25 años de carrera con un regreso a sus orígenes. La rumba es la protagonista, jugando con el rock, el rap y la ranchera.

Sony Music

YO ESCUCHO JUAN IÑAKI



Foto: Eduardo Fisticaro

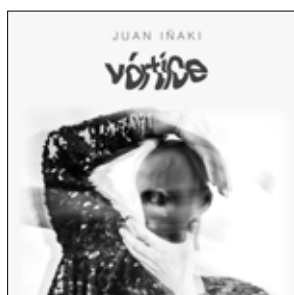
“Es un disco sin durezas, nada responde a ningún purismo, ni de géneros, ni de instrumentación, ni literario”, confiesa Juan Iñaki sobre *Vórtice*, su nuevo trabajo discográfico. Tras presentarlo en Buenos Aires, se prepara para el concierto del 27 de abril en Córdoba. “Lo que más me entusiasma de los discos es lo que empiezan a ser a partir de que se tocan en vivo”, comenta ultimando detalles e invitados.

Dice que el proceso de creación del álbum, el séptimo en su carrera, fue una manera de autorrescatarse. “Después de una turbulencia personal, empecé a componerlo para traerme tranquilidad a mí mismo. Fue un poco egoísta, porque fue para salvarme. Tenía la posibilidad de decidir qué hacer y no sabía qué quería. Entonces, fueron todas acciones para tratar de encontrar mi deseo, cómo quiero mostrarme, quién quiero ser”, revela el cantautor cordobés.

También cuenta que es la primera vez que compone sin pararse dentro de los condicionamientos que identifica en el territorio del folklore, que si bien es la escena que lo vio nacer como artista, le cuestiona la falta de debates profundos sobre los nuevos tiempos. “Empecé a soltar, soy libre y no me daba cuenta. El folklore no son las personas, son las coyunturas. Igual siempre está en mí, es un vínculo insoslayable, pero no sé si siempre lo quiero subir al escenario”, expresa.

¿Un disco que recomiendes?

Blue, de Joni Mitchell.



VÓRTICE

Reunió sus diferentes influencias musicales, encontrando en la variedad sonora delicadeza y potencia. Con invitados.

Los Años Luz Discos

NaranjaX

Pedí las mejores revistas infantiles



¡Gratis
junto a tu
revista!

Recibí un libro de juegos Pixar de regalo con cualquiera de tus suscripciones:



AVENGERS



Disney Junior

¡Escaneá y suscribite!





MON LAFERTE

Como parte de su gira internacional, regresa a la Argentina con su último disco, *Autopoiética*. Promete un *show* más teatral y un repaso por todo su repertorio.

4 de abril, a las 21, en Movistar Arena, Humboldt 450, CABA.



LUZ GAGGI

Presenta las canciones de *Altar*, su disco debut, en el que se destaca la potencia de su voz entre melodías de pop urbano.

5 de abril, a las 21, en Teatro Coliseo, Marcelo T. de Alvear 1125, CABA.

DESDE LA PISTA **GONZALO ANSUATI**



“Siempre un nuevo año es un nuevo Reot”, dice entusiasta Gonzalo Ansuati, la voz de Reot, la banda de rock-pop que desde 2019 viene empujando por su lugar en la escena nacional. “Uno cambia con el paso del tiempo, sería horrible hablar de lo mismo y sonar igual. Por eso, no nos encasillamos en ningún subgénero ni tampoco en lo que decimos. Tratamos de escribir lo que nos pasa en ese momento, con el sonido que nos surge”, comenta el joven. En ese sentido, acaban de lanzar *La gran ciudad*, una canción más ligada al pop y que se despega de *En tiempo de colonización*, la anterior, más roquera y contestataria. Ya son seis *singles* que compartieron, los cuales quedarán en ese formato y no se plasmarán en un disco, “probando la nueva era”. Si bien en 2024 volverán al estudio a grabar, la meta del grupo es recorrer el país: “Queremos federalizarnos, no todo pasa por Buenos Aires”.

Mientras tanto, se preparan para el Festival El Nuevo Rock, una iniciativa propia que reúne en el escenario a bandas emergentes. “Así como a nosotros nos han ayudado, queremos ayudar a otros, abrir las puertas para los grupos de buena gente, que les gusta trabajar y hacen música copada, pero que no encuentran lugar”, explica. “El rock no murió, está un poco desplazado por la música nueva y se está perdiendo terreno porque nadie apuesta a las bandas nuevas”, agrega.

¿A quién recomendás en vivo?

A Silver Loop.



EL NUEVO ROCK

Un encuentro de rock joven, con la producción de Reot. Solzfera, Las Malas Lenguas y Posta Sureña, entre las bandas de esta nueva edición.

20 de abril, en Niceto Club, Cnel. Niceto Vega 5510, CABA.



EL JOROBADO DE PARÍS

La historia de Quasimodo y Esmeralda, llena de promesas y venganzas, en el musical creado por Cibrían-Mahler. Con 50 artistas en escena y orquesta en vivo.

Del 10 al 14 de abril, en Estadio Luna Park, Av. Madero 470, CABA.



ANIMAL HUMANO

El unipersonal con Jorgelina Aruzzi recurre al humor desopilante para narrar el tormento de una mujer que ha sido puesta en el blanco de los prejuicios del barrio.

7 y 14 de abril, a las 20:30, en Teatro Astros, Av. Corrientes 746, CABA.

EN ESCENA **NACHO PÉREZ CORTÉS**



“No saber cómo lo voy a hacer es lo que me divierte y me motiva de una propuesta”, confiesa Nacho Pérez Cortés, quien tuvo tal sensación con *Avenida Q*. Es el protagonista de esta comedia musical que narra la historia con marionetas y actores en simultáneo. “El principal desafío es que el muñeco cobre vida y sea un personaje en sí mismo, no un pedazo de goma espuma. Parece una pavada, pero requiere mucho trabajo. Por otra parte, es extensa, hay que sostenerla físicamente”, dice y bromea: “Gran parte del primer acto es un triatlón”.

También sostiene que el mensaje es contundente: “Habla de crecer, porque todo el tiempo estamos buscando una meta para la vida, crecemos con presiones y cuentos para ser felices o prósperos económicamente, pero cuando la cosa se simplifica, empieza a pasar la vida en el medio. Está buenísimo que la obra es simple y compleja a la vez”, comenta.

Con formación en comedia musical desde su infancia en Santa Fe y un recorrido profesional que, además de musicales, incluye teatro clásico y televisión, trata de no idealizar demasiado el futuro. “La carrera va mutando, así como yo. Tengo claro cuál es mi trabajo, vivo de eso y soy feliz. Después, si de repente soy un nombre en la escena, son cosas que me escapan”, y revela que este año le gustaría profundizar en el cine.

¿Una obra que recomiendes como imperdible?

El brote, de Emiliano Dionisi.



AVENIDA Q

Un joven busca su propósito en la vida y, al mudarse a un nuevo barrio, encontrará a personajes peculiares. Un musical con marionetas que hablan de política, racismo, elecciones sexuales y consumo de drogas con mucho humor.

Martes de abril, a las 20:30, en Teatro Maipo, Esmeralda 443, CABA.



**BACK TO BLACK
(CINES)**

La película se centra en la extraordinaria historia de Amy Winehouse hacia la fama y la creación de su innovador álbum *Back to Black*. Contada desde la perspectiva de la cantante e inspirada en sus letras personales, la película sigue a la extraordinaria mujer detrás del fenómeno y la tumultuosa relación en el centro de uno de los álbumes más legendarios.



**DESAFIANTES
(CINES)**

Tashi Duncan es una exprodigio del tenis convertida en entrenadora, y también una fuerza de la naturaleza que no se disculpa por su juego dentro y fuera de la cancha. Casada con un campeón en una racha de derrotas, su estrategia para la redención de su marido da un giro sorprendente cuando debe enfrentarse al fracasado Patrick, su ex mejor amigo y exnovio.

YOVI ALMUDENA GONZÁLEZ



De los grandes pasillos de tribunales de *Argentina, 1985*, donde interpreta a una de las jóvenes del equipo del fiscal Julio Strassera en el Juicio a las Juntas, Almudena González pasó a los amplios paisajes uruguayos en *El viento que arrasa*. “La historia proponía algo muy agreste y religioso que fue una de las cosas que me atrapó, por ser un universo muy distinto a mi realidad”, cuenta la actriz de 23 años nacida en Buenos Aires.

Asegura que la película es compleja y profunda: “Tuve el guion y lo quise leer varias veces, para ir entendiendo y entrando en las distintas capas, revisar escenas, ir de atrás para adelante”. El film está basado en la novela homónima de Selva Almada, la cual ya había leído, pues se declara una gran lectora, sobre todo de ficción. Allí, interpreta a la hija de un reverendo, con quien va por los pueblos misionando. Fue su primer protagonico y estuvo a la altura, destacándose con una actuación delicada y precisa. Tras esta nueva experiencia en la pantalla grande, confiesa que quiere desarrollarse en este formato: “Me fascina, veo desde chica, aunque tampoco mi sueño era ser actriz de cine, un poco lo busqué y otro la vida me fue marcando. Sí es un lugar donde quiero estar, sé que tiene un montón de cosas para darme y yo a él. Además, hoy más que nunca hay que estar presente en la industria nacional y defenderla”.

¿Una película que recomiendes?

Holy Motors, de Leos Carax.



EL VIENTO QUE ARRASA

Leni acompaña a su padre, el reverendo Pearson, en su misión evangélica. El auto se rompe y debe detenerse en el taller mecánico del Gringo, un hombre en las antípodas de la fe que vive junto a Tapioca, un adolescente bajo su tutela. El reverendo se obsesiona con salvar el alma del joven, mientras que Leni ve en esa actitud ecos de su propia historia.

Dirección: Paula Hernández

El diablo metió la cola

Este mes llega a los cines La primera profecía (2024), precuela del clásico de 1976 dirigido por Richard Donner. Es una buena oportunidad para hablar sobre la maldición que pesó sobre la película protagonizada por Gregory Peck y Lee Remick. Creer o reventar...

Por Leo González

Tras hacer sus votos como monja, una joven estadounidense es enviada a Roma para comenzar su vida de servicio a la Iglesia. Pero, una vez allí, descubre una oscuridad que la lleva a cuestionar su propia fe y también a develar una conspiración aterradora que espera provocar la venida al mundo del hijo de Satanás. De esto trata *La primera profecía*, film protagonizado por Nell Tiger Free que cuenta los acontecimientos previos a *La profecía*, el clásico de terror de la década del 70.

Por si alguien no lo vio, ese largometraje contaba cómo un diplomático, tras una serie de muerte dudosas, comenzaba a pensar que el niño que habían adoptado con su mujer era el mismísimo Anticristo. Este film dio lugar a tres secuelas, una *remake* en 2006 y una serie de televisión, *Damién*, que duró solo diez episodios.

Pero lo interesante es lo que se tejió alrededor de su producción y desarrollo: que era una película maldita por su temática. Los hechos que se sucedieron fueron varios y bastante terroríficos. Por ejemplo, ya el primer día de rodaje varios miembros del equipo técnico sobrevivieron a un accidente automovilístico bastante brutal. Gregory Peck y el guionista David Seltzer tomaron aviones distintos hacia el Reino Unido, donde se hacía la filmación, y ambas aeronaves fueron alcanzadas por un rayo. Al que casi fulmina un rayo también fue al productor Harvey Bernhard mientras se encontraba en la ciudad de Roma. Los perros rottweilers que utilizaron en la película se volvieron locos y atacaron a sus entrenadores. El grupo terrorista



Escena de *La primera profecía*.

IRA puso una bomba en el hotel en el que se hospedaba Richard Donner, que no solo se salvó de ese atentado, sino también de morir atropellado por un coche.

Otro hecho curioso que vivió Peck fue cuando, después de filmar en Israel, canceló el jet privado que lo trasladaba a Norteamérica de vuelta. Ese vuelo fue alquilado por empresarios japoneses y terminó estrellándose, causando la muerte de todos los que iban a bordo. Uno de los cuidadores del zoológico de Windsor, lugar donde se filmó la escena en que los babuinos atacan el auto en el que va Lee Remick, murió al ser atacado por un león después

de terminar la grabación. El maleficio persistió incluso después de terminado el rodaje, durante la postproducción, cuando el especialista en efectos especiales John Richardson resultó herido y su novia decapitada después de ser chocados por un camión cuando volvían del set de *Un puente demasiado lejos* (1977), en Holanda.

Todos estos sucesos pueden haber sido solo casualidades, o una campaña de prensa bien orquestada, quién lo sabe. Por las dudas, prendamos una vela y recemos. Mejor prevenir que curar. ☐

LA PÁGINA EN BLANCO



Nombre y apellido :

Domicilio y código postal : Teléfono / E-mail :

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

El presente concurso se llevará a cabo entre el 01/01/2024 y el 31/12/2024 para todas las provincias de la República Argentina. La participación en el presente concurso es sin obligación de compra. Para bases y condiciones consultar en www.naranjax.com. Tarjeta Naranja S.A. es una sociedad anónima regularmente constituida en la República Argentina, CUIT 30-68537634-9, con domicilio y sede social en La Tablada 451, Córdoba, República Argentina.



Los hilos del arte

Además de ser narradas, las historias también se pueden dibujar, pintar o ser bordadas. Compartimos los relatos hechos con las manos y colores de nuestras lectoras.



UN DÍA DE LLUVIA Y SOL

“Me encantan los días de lluvia, por los arcoíris y el vientito con olor a lluvia. Amo dibujar y espero un día ser una artista y que mis dibujos lleguen a toda la gente del mundo”.

Catalina Nahir Picco Flores
(9 años, Mendoza)

LA AMISTAD

“Hoy dibujo la importancia de la amistad. La amistad es un lazo que si es muy fuerte nada lo puede romper”.

Sofía Oporto
(9 años, Caleta Olivia, Santa Cruz)



HILARIA, TRAMAS BORDADAS

“Somos madre e hijas bordando Hilaria, un proyecto para compartir las tramas bordadas de Griselda y Lucía desde las Sierras Chicas de Córdoba al mundo. Les comparto una de la serie de bordados inspirados en el libro *Había una vez*, de María Teresa Andruetto y Claudia Legnazzi. Es bordado a mano sobre lienzo negro”.

Lucía Nasser
(38 años, Mendiolaza, Córdoba)



AZAR


A veces me preguntan si lamento haber dejado de ser un niño. Mi respuesta es siempre igual: les digo que no sé. El azar actúa una sola vez y no se rectifica casi nunca. Nacer es un azar, somos el resultado de una extraña aritmética donde cien millones de espermatozoides o más se disparan para que uno y solo uno engendre vida. ¿Qué será de la no-vida del resto? ¿Se habrán perdido millones de personas iguales a mí? Esa lluvia mágica puede llegar al útero aquí o allá, en la soledad de un campo o en el hacinamiento de un barrio marginal, en el Sahara o en Siberia, en Londres o en Saturnino María Laspieur. Millones de lugares posibles, porque la vida muta y se regenera, se moviliza igual que ese universo lleno de estrellas al que no terminamos de entender nunca.

Dejar de ser niño es resultado del nacer. Y, de a poco, se convierte en otra carambola del azar. Esa contingencia nos lleva por diferentes caminos y encrucijadas. Nada de lo que viene es predecible. Aprendizaje tras aprendizaje vamos hacia adelante. Bajo qué valores, en qué cultura, con qué ideología nos desarrollamos, todo es producto de la misma aventura cósmica que nos puso donde nos puso.

Creer es un enigma. Cada paso tiene su misterio y su porqué. En este momento de cierta veteranía, tengo dudas sobre la conveniencia de volver a la niñez. Aunque esta hipotética situación fuese posible, veo a la infancia tan libre, tan vacía de pre-conceptos, tan llena de juegos, que no debería alterarse. Una etapa de inocencia y despreocupaciones, que se transita reconociendo el terreno y

viendo qué nos espera a la vuelta de la esquina. No puedo recordar qué hacía a los dos años. Y celebro eso, porque es imposible retornar. Seguramente fue una etapa feliz. Seguramente tenía algunos juguetes parecidos a los de *Toy Story*; muñequitos y autitos de madera, algún dinosaurio, algunas piezas para armar. Tal vez cacharros y baratijas, muchas de ellas rotas por mi brutal inocencia. Pero de algo estoy seguro: estaba rodeado de amor sin condicionamientos. Y también celebro eso.

Dicen que el recuerdo dura hasta tres generaciones. Al menos así lo afirman los especialistas en estudios cerebrales y del alma. Eso quiere decir que recordamos hasta nuestros abuelos. El resto es bastante impreciso y no lo podemos retener. Se hace misterio, referencias, libros, Google o polvo de estrellas. Podés hacer millones de cosas en tu día y la mayoría no va a quedar en la memoria de nadie. Ni siquiera en la tuya.

Por eso dudo cuando me hacen la pregunta de si quiero volver a ser niño. Hay circunstancias que son irrepitiblemente felices y otras que no quisiera transitar. Juegos y sentimientos que existieron y que sobreviven. Cosas que no deberían modificarse. El destino es un viaje sin brújula que cambia de rumbo permanentemente. Si durante el trayecto sentís que la experiencia es satisfactoria, seguí adelante y dedicales un buen tiempo a los recuerdos. Al fin y al cabo, parafraseando a Yupanqui, los adultos somos como niños con el cuero más curtido. 

redaccion@convivimos.com.ar

**“CRECER
ES UN ENIGMA.
CADA PASO
TIENE SU
MISTERIO
Y SU PORQUÉ”.**

FERNANDO MEDEOT

Facebook: Fernando Medeot



LAS FORMAS DEL HUMOR

En este mes en el que las hojas caen y las temperaturas comienzan a descender, qué mejor manera de combatir el frío que con una buena dosis de risas que calienten el alma. Es momento de dejar atrás las preocupaciones y los problemas, y darles la bienvenida a la alegría y a la diversión que solo el humor puede brindarnos.

En esta oportunidad, vamos a reflexionar sobre un fenómeno que nos hace reír, pensar y, a veces, hasta llorar de la risa: el *stand up*. ¿De qué se trata esto? ¿No es, acaso, el viejo y conocido monólogo? Veamos.

El nombre completo de este estilo de humor, en inglés, es *stand up comedy*; que significa “comedia de pie”. Recibe este nombre porque el comediante se para frente al público con el micrófono como único compañero. Sin escenografías ni personajes, el humor en clave personal se dirige directamente a una audiencia en vivo, con la que dialoga en diversas oportunidades.

Para la difícil tarea de hacer reír, el protagonista del *stand up* expone historias de su propia vida, intenta establecer una complicidad con su público, busca que cada uno se sienta identificado.

Según Sebastián Wainraich –uno de los exponentes del género–, “la magia reside en que el monologuista y el público estén convencidos de que es verdad lo que está pasando”. Exacto. Nunca sabremos si lo que el comediante nos está contando le pasó realmente, pero preferimos pensar que sí en aquellos pasajes en los que nos sentimos reflejados. Esto nos genera alivio (por no ser los únicos infelices) y risa (porque es como vernos en un espejo).

Los temas que se tratan en un *stand up* tienen que ver con aquellas situaciones o pensamientos que alteran la cotidianeidad: discusiones familiares, conductas molestas de algún amigo, pensamientos inoportunos, peleas con compañeros de trabajo, encuentros con algún chico o alguna chica, comentarios inadecuados, siempre en clave de humor.

Ahora bien, ¿qué diferencia tiene este estilo de humor con aquellos inolvidables monólogos de Tato Bores, de Antonio Gasalla o de Enrique Pinti?

Lo que hace que el *stand up* sea distinto a un monólogo son los temas que se tratan. Mientras en el *stand up* el comediante refleja situaciones personales que no pasan de moda, el monologuista hace una exposición sobre situaciones políticas o sociales de la actualidad.

En palabras de Tato, es aún más claro. “El monólogo tiene una clave: es una especie de reportaje político; yo leo los titulares de los diarios y cuento las noticias en el escenario, agregándoles un comentario jocoso. Pero siempre hay que actualizar la información: un chiste político del jueves no hace reír el viernes”.

Así que, en nuestro contexto complicado, a veces angustiante, ¡que viva el humor en sus diferentes formas!, ese que nos rescata y nos hace sacar la cabeza de abajo del agua. Si nos hace pensar y hacer catarsis, aún mejor. Y como decía Tato: “A seguir laburando, no bajar la guardia, la neurona atenta, vermú con papas fritas y... ¡good show!”. ☐

redaccion@convivimos.com.ar

**“¡QUE VIVA
EL HUMOR!
SI NOS HACE
PENSAR
Y HACER
CATARSIS,
AÚN MEJOR”.**

AGUSTINA BOLDRINI

LinkedIn: Agustina Boldrini



NaranjaX

HASTA

20% OFF

PLANZ

3 CUOTAS CERO INTERÉS

en PRODUCTOS

MOOVING



COMPRANDO EN

<https://www.puntom.com.ar>

.m
punto m

CÓDIGO DE DESCUENTO: NARANJAX20



ESCANEA E INGRESÁ A PUNTO M.

¿ALONDRA, BÚHO O COLIBRÍ?

Es posible reconocer a lo largo de cada jornada un período de mayor lucidez en niños y niñas; un lapso en el que les sobra energía y capacidad para mostrar lo mejor de sí.

Para algunos, es el día; para otros, la noche.

Si pudieran —si sus mayores lo permitiesen—, elegirían ser reconocidos por esos momentos en los que todo parece salirles bien.

La ciencia designa a tales conductas vinculadas al tiempo como cronobiotipos.

Están los que despiertan temprano y alegres, que conversan mientras desayunan y que encarán el día con optimismo; literalmente brillan con la luz del sol. A medida que avanza la tarde, su energía merma y buscan dormir temprano.

Son alondras, en referencia a aves de hábitos diurnos (cronobiotipo matutino).

En cambio, son búhos (cronobiotipo vespertino) aquellos a quienes les cuesta horrores levantarse temprano, detestan desayunar y no emiten palabra hasta media mañana.

Son también los que se activan con lentitud y recién al atardecer encienden sus motores creativos. Avanzada la noche están listos para encarar las tareas más desafiantes.

Diferenciar búhos y alondras ayuda a la armonía social, ya que mucho del humor cotidiano depende de ligar horarios infantiles con su cronobiotipo.

En la realidad, alondras y búhos transitan sus infancias con diversa suerte.

Los más afortunados cuentan con gente que descubre su cronobiotipo e intenta adecuar las ocupaciones a los períodos de mayor lucidez.

Otros, en cambio, padecen los desajustes.

Son, por ejemplo, niños alondra que asisten al colegio por la tarde, su

ignorantes, sino por desacoplados.

En su origen, la biología determina cronobiotipos.

Los ritmos circadianos —el resultado de múltiples variables corporales que condicionan lapsos regulares de 24 horas— condicionan la adaptación al medio. A estos se suman factores externos.

Por ejemplo, hay actividades físicas que alteran la temperatura corporal; la presión arterial puede variar con el consumo de ciertos alimentos industriales y, de manera dominante, las fuentes de luz artificial —las pantallas retroiluminadas— alteran el inicio del reposo nocturno al impedir la secreción natural de melatonina, la hormona del sueño.

El resultado de estas interacciones puede conducir a un *jet lag* social, trastorno que incluye cansancio, desinterés, mal humor, somnolencia y pobre rendimiento escolar.

Por todo ello, alondras y búhos vivirían mejor si lograran descansar lo suficiente, comer sin sal y evitar el uso de pantallas antes de dormir.

Pero queda un grupo por describir: los colibríes, aves pequeñas, de cerebro grande y con la asombrosa capacidad de adaptarse a cualquier entorno a fin de sobrevivir.

Triste metáfora: muchos chicos también son pequeños, tienen gran cerebro y viven agotados en el esfuerzo de adaptarse a un ritmo que contradice su esencia. ■

redaccion@convivimos.com.ar

**“ALONDRAS
Y BÚHOS
VIVIRÍAN MEJOR
SI LOGRARAN
DESCANSAR LO
SUFICIENTE”.**

horario de peor rendimiento; o que cabecean apenas inicia una película en una juntada nocturna.

Son búhos que “no saben qué hacen allí” durante la primera hora de clase; o que son obligados a descansar cuando su mente ebulle.

Tal y como está diseñado el actual ritmo familiar, es común ver a muchos chicos desacreditados en sus logros, pero no por incapaces o

ENRIQUE ORSCHANSKI

orschanski@gmail.com



FELIPE PIGNA
elhistoriador.com.ar



ETERNA MARÍA ELENA

Todo empezó en su casa familiar, en verdad un caserón con huerta, patios, gallinero, mascotas y árboles frutales, en Ramos Mejía, provincia de Buenos Aires, donde María Elena nació en 1930. Su padre, Enrique, era un ferroviario, hijo de inmigrantes irlandeses e ingleses, viudo y con cuatro hijos, que se había casado con Lucía Monsalvo, de ascendencia criolla y andaluza, matrimonio del que nacieron Susana y María Elena.

En 1947 utilizó todos sus ahorros para publicar *Otoño imperdonable*, su primer libro de poemas, que fue premiado y celebrado por los grandes: Borges, Pablo Neruda y el poeta español Juan Ramón Jiménez. Jiménez la invitó a pasar una temporada en su casa en Maryland, Estados Unidos, por lo que, en 1949, desembarcó en ese país donde tomó clases en la universidad y recibió la tutela del laureado poeta.

De regreso al país, publicó un nuevo libro de poemas, *Baladas con ángel*, y dio clases de inglés. Hasta que sus diferencias con el peronismo y las mezquindades del mundillo literario local la decidieron a lanzarse a una nueva aventura, esta vez acompañada por la artista tucumana Leda Valladares, con la que también inició una larga relación sentimental. Las dos viajaron primero por Latinoamérica y en 1952 se fueron a París, donde formaron el dúo vocal Leda y María, dedicado a cantar canciones folklóricas.

Para 1956, Leda y María regresaron a la Argentina con una bien ganada fama que les permitió grabar discos, actuar en el teatro y la televisión, y hacer giras. María Elena comenzó por entonces a escribir sus primeros poemas para niños en los que les hablaba con inteligencia, pasando por alto las convenciones y lo didáctico, y apelando siempre al humor absurdo. También se encontró con otra pionera, la joven directora de televisión María Herminia Avellaneda, quien la impulsó a escribir



Ilustración: Pini Arpino

guiones para teleteatros y programas infantiles, y la inspiró a crear un nuevo género: el “varieté” para niños. Esos fueron años muy prolíficos para Walsh: estrenó obras de teatro y espectáculos, publicó libros y sacó discos con canciones como *La mona Jacinta* y *El mundo del revés*, que se hicieron célebres. Aunque su consagración definitiva como la escritora de literatura infantil vino con la publicación en 1964 de *El Reino del Revés*, y en los años siguientes, la novela *Dailan Kifki* y los *Cuentos de Gulubú*, que grabó además en disco demostrando también su talento como narradora oral.

Paralelamente, publicó *Hecho a mano*, un libro de poemas para adultos, y más tarde, en 1968, cuando el país padecía la dictadura de Juan Carlos Onganía, estrenó el espectáculo *Juguemos en el mundo*, donde incluyó canciones de protesta y otras que tocaban temas conflictivos como el exilio y el peronismo.

En 1979, dando muestras de coraje cívico, publicó en el diario *Clarín*

Desventuras en el país-jardín-de-los-infantes, un artículo en el que desafiaba a la temida dictadura, cuestionando sus mecanismos de represión y censura. Fue también en esos días de oscuridad cuando *Como la cigarra* se fue transformando en un himno de resistencia que se cantaba bajito, santo y seña de los argentinos que se oponían a la dictadura.

En 1981 María Elena se enfermó de cáncer y tuvo que hacer un largo y penoso tratamiento. Pero en 1983, para el regreso de la democracia, ya estaba en condiciones de participar activamente en la vida política y artística.

En pareja con la destacada fotógrafa Sara Facio, en los años siguientes siguió escribiendo y publicando libros, y recibiendo numerosos premios. En 2011, a los 80 años, murió, dejándonos siempre vivas sus canciones, esas que unen a abuelos, padres y nietos en la certeza de que allí, en sus letras y melodías, vive la infancia. ■

LARGA VIDA AL ALGARROBO

En la Facultad de Ciencias Agropecuarias de la Universidad Nacional de Córdoba funciona un banco para la conservación y producción de semillas y plantines de algarrobo. Una iniciativa fundamental para el medioambiente.

POR DAI GARCÍA CUETO FOTOS SEBASTIÁN SALGUERO

Las vacaciones no existen para los recolectores de semillas de algarrobo. El verano es la época en que este árbol autóctono de la región centro del país deja caer sus vainas. Con el calor agobiante de la temporada y los mosquitos al acecho, un grupo de profesores y becarios de la Facultad de Ciencias Agropecuarias (FCA) de la Universidad Nacional de Córdoba (UNC) recorre la provincia buscando estas chauchas.

De diciembre a febrero, el equipo junta las algarrobas, como se denomina al fruto, para obtener sus semillas, con el objetivo de resguardar el material genético. “El impulso fue de la FAO, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, que definió que la mayor biodiversidad del género del *Neltuma* —su nombre científico, antes *Prosopis*— se encuentra en la Argentina, con más de veinte especies”, explica la doctora Jacqueline Joseau, profesora titular de Silvicultura, la cátedra que encabeza el proyecto.

La iniciativa comenzó en 1986 con la creación del Banco Nacional de Germoplasma de *Prosopis*, y desde aquel momento hay guardadas semillas que no se tocan ni para donar ni vender, tampoco para producir, están allí con el único propósito de conservar su genética para las generaciones futuras. Para cumplir con esta misión inicial existe el “banco pasivo”, en el cual se reservan 180 gramos, divididos en tres bolsitas. “Se las guarda por siempre. Entonces ante un evento climático, como un incendio, en el que se pierde ese material genético, se puede recuperar a través

del banco”, indica el doctor Javier Frassoni, profesor de la misma materia.

Luego, con la Ley 25.080 de Promoción Forestal, promulgada en 1999, se estimuló el uso del algarrobo para la reforestación y se sumó el “banco activo” para la producción de semillas y mejoramiento genético.

Al cambiar los objetivos, los criterios de selección también se modificaron. Antes servían las chauchas de cualquier árbol, por ejemplo, los más ramificados se utilizaban para la cría de cabras. Hoy se prefieren ejemplares de la misma especie y buen fuste, porque uno de los nuevos estímulos es la producción de madera para evitar la tala de bosques nativos. “La industria maderera utiliza árboles exóticos como pino, eucalipto, roble y álamo, se propone que a cambio de eso y del desmonte, se generen forestaciones de algarrobos”, comenta el profesor.

También, las especies del género *Neltuma* son las más solicitadas desde 2017, cuando en Córdoba se aprobó la Ley del Plan Provincial Agroforestal, que obliga a los productores agropecuarios a cubrir entre el dos y el cinco por ciento de sus campos con masa arbórea. “El banco seleccionó especies que crezcan alrededor de un metro por año, el mismo tiempo que insume un pino en las sierras. Fomentamos algarrobos que crecen a una velocidad excepcional, así no se los ve como una carga por la lentitud, sino que se valoriza un árbol con un fuste lindo, derecho, copa hermosa que da sombra y a su vez brinda una buena madera”, describe Javier.

A principios del siglo XX, la provincia tenía unos 12 millones de hectáreas de superficie cubierta con mon-



te nativo, alrededor de un 70 por ciento del territorio. Actualmente, apenas queda menos del tres por ciento. Las razones son diversas, avance de la frontera agropecuaria, desarrollo inmobiliario, desmonte ilegal e incendios. Por supuesto, entre las pérdidas se cuenta el algarrobo.

“En una época donde desaparecen muchos hábitats naturales y, por tanto, la vida que hay en ellos, poder preservar material genético sirve para no perder esa biodiversidad, un factor clave para que los ambientes sean más eficientes”, señala la ingeniera agrónoma especialista Ana Meehan, docente de la cátedra Espacios Verdes y miembro del equipo.

BARRIOS PRODUCTORES

La FCA-UNC, en convenio con el Municipio de Córdoba, realiza un relevamiento del arbolado urbano. “En esos recorridos, se detectó que en Villa Belgrano había muchos *Neltuma alba*, “algarrobo blanco”, y que aún existían nativos, es decir que no fueron plantados tras la urbanización.

TAKU

El algarrobo tiene múltiples funciones. Brinda alimentos para humanos, animales e insectos; su sistema radicular fortalece la fertilidad de los suelos; son capaces de recibir grandes cantidades de agua y bajarla a la tierra lentamente. Además, su gran copa da sombra y atrae a pájaros y abejas. “Es un pedazo de paisaje que protege”, describe Ana. Por todas sus bondades al ecosistema, los pueblos originarios lo llamaban “taku”, que significa “el árbol”.

Encontrar un relicto (remanente superviviente de especies cuya cantidad está en retroceso) que cumpla con los parámetros es importante”, dice Jacqueline. Como este barrio lo cumplía, inmediatamente lo inscribieron como Área Productora de Semillas (APS), un tipo de material básico forestal establecido por la Resolución 256/99 del Instituto Nacional de Semillas (INASE).

Entre otros requisitos, el organismo exige que los ejemplares no sean híbridos, ya que los algarrobos pueden cruzarse no respetando la barrera entre especies, y, en ese sentido, Javier aclara: “Depende un poco de la cantidad y de la superficie. No debe ser un conjunto de árboles endogámicos, que se autofecunden. Se intenta que al menos haya diez separados unos cien metros, entonces la diversidad es mayor”.

Con estas características, los investigadores detectaron poblaciones en tres puntos de la capital: Villa Belgrano, Parque de la Vida y Plaza de los Algarrobos de Villa El Libertador. En toda la provincia hay 22 APS. “Sin embargo,



ninguno alcanza la categoría de rodal semillero, que permite la obtención de semilla ‘seleccionada’, una categoría superior que asegura la obtención de plantas homogéneas que responden a la especie que se quiere cultivar con fines productivos”, explica Joseau.

Si bien se colectan las vainas de árboles individuales, que están geolocalizados en un mapa, una vez trillados, pasan a ser una única unidad.

Los vecinos de los tres barrios cordobeses que tienen algarrobos en sus casas pueden aportar las chauchas. “De a poco crece el boca a boca. Es fundamental que se sepa de la importancia de estos árboles. Por ejemplo, no se tiene noción del valor de la harina de algarroba, es muy proteica y ayudaría en problemas de desnutrición”, afirma Ana mientras se resguarda de la lluvia debajo de la copa de un antiguo ejemplar.


SEMILLAS Y PLANTINES

La semilla está lista cuando al mover la chaucha sueña, es decir que si hace ruido y se separó del artejo que la recubre, ya está madura y lista para dar un árbol. En las bolsas que utilizan en la recolección caben hasta doce kilos, el peso de la semilla final es un seis por ciento de ese total. Por tanto, de ocho kilos se obtienen aproximadamente 900 gramos de semillas limpias.

Una vez que se juntaron, quedan esperando su turno

de secado, que dura unas 48 horas, y luego se separa la semilla de la chaucha. “Las distintas etapas se hacen en simultáneo, de lo contrario, se acumula mucho material y se pone feo. Dos días recolectamos, el resto de la semana estamos en el galpón trillando, tarea que se extiende a lo largo del año”, describe Javier. Para esta instancia, cuentan con una máquina diseñada por el exvicedecano de la Facultad de Ciencias Agropecuarias, el Ing. Agr. Mgter. Jorge Cosiansi. La creó en 2005 y, por bastante tiempo, fue la única en el país.

Cuando el proceso de separación concluye, se obtienen tres partes: semilla, artejo y harina. El artejo se distribuye para abono y la harina como alimento. Mientras que las semillas tienen doble finalidad: conservación y producción.

Las semillas obtenidas son comercializadas en parte, otra es conservada y otro tanto es donada cuando las escuelas lo solicitan para que los estudiantes aprendan a producir plantines desde la germinación hasta el crecimiento, además de adquirir conciencia de lo que significa este proceso. También se otorgan por convenio los plantines generados en el Vivero Forestal Educativo de Silvicultura (FCA-UNC) a la Municipalidad para su Plan Forestal Urbano. 

Frenar y moverse

El estrés laboral es uno de los principales problemas para la salud de los trabajadores. La importancia de realizar pausas activas.

En los últimos años, es cada vez más común escuchar acerca de las “pausas activas” y la importancia que tienen para prevenir el estrés. La Organización Mundial de la Salud (OMS), identifica a este como uno de los principales problemas entre los trabajadores y advierte sobre la necesidad de frenar y cambiar hábitos.

¿Pero qué es la pausa activa? Es el descanso que se realiza durante la jornada laboral para ejercitar el cuerpo, estirar los músculos y aliviar las tensiones causadas por el estrés. La doctora Ainhoa Piermattei, del Servicio de Medicina Interna del Hospital Universitario Austral, asegura que “se trata de movimientos sencillos con el fin de utilizar el cuerpo y evitar el desgaste. Hacer una pausa dentro de la jornada laboral va más allá de tomarnos un recreo, resulta altamente beneficioso para el trabajador y no genera costo económico”.

ACTIVIDADES

En el sitio web del Hospital Universitario Austral, la doctora Piermattei detalla las actividades que pueden contener una pausa activa:

- Caminar, no pasar más de dos horas seguidas sentado en la misma posición. Elegir, siempre que se pueda, las escaleras.
- Pararse cada 30 minutos. En caso de ser posible, retirar los zapatos y apoyar los pies sobre una pelotita para aliviar tensiones.
- Levantar el monitor hasta la altura de la vista, ya que el estar encorvado puede aumentar la fatiga en la espalda y el cuello.
- Desprezarse y movilizar los ojos, cambiar el enfoque ayuda a descansar la vista.
- Aliviar contracturas colocando una pelotita de tenis entre la espalda y el

respaldo o sentarse sobre las manos aliviando tensión de los isquiones (pelvis).

- Tomarse el tiempo para una adecuada alimentación e hidratación, no realizarlo mientras se está trabajando.
- Regular la posición de la silla y del escritorio para que el codo quede más elevado que la muñeca, así se evitará el desarrollo de tendinitis tanto de codo como de muñeca.
- Cuando se utilice el *mouse*, colocar el brazo sobre la mesa apoyándolo desde el codo, no solo la mano sobre el *mouse*.
- Sentarse cómodo en la silla, con los isquiones bien atrás (distribuyendo el peso sobre ellos) para que la cintura quede contenida por el respaldo.
- Si es posible, colocar una almohada pequeña entre la espalda y el respaldo así la zona de apoyo es completa.
- Evitar cruzar las piernas, trabar los pies en la silla y recostarse en el asiento: los ángulos de 90° entre espalda y piernas, muslos y pantorrillas, pantorrillas y pies, evitan dolores de cintura y reducen la posibilidad de desarrollar tendinitis. **■**

redaccion@convivimos.com.ar

PARA QUÉ

“Está comprobado que cuando realizamos alguna actividad con el cuerpo, esto nos distiende e incluso se liberan una serie de neurotransmisores que nos motivan y nos dan esa inyección de adrenalina que necesitamos para seguir el día”, asegura la doctora Ainhoa Piermattei.

Las pausas activas:

- Distienden las tensiones corporales y enseñan ejercicios para mejorar las contracturas o los dolores frecuentes, y evitar su reaparición.
- Aumentan la creatividad, mejoran el rendimiento laboral, disminuyen el estrés laboral y refuerzan la autoconfianza.
- Disminuyen las lesiones.
- Mejoran el ambiente laboral.



LAUTARO RUSSO

"SIEMPRE SE PUEDE DAR UN POCO MÁS"

Es contorsionista y parte del staff del Circo del Alma, de Flavio Mendoza, y su carrera recién comienza. Con una flexibilidad que logra trucos increíbles, confiesa que su meta es ser el número uno.

POR DAI GARCÍA CUETO FOTO SEBASTIÁN SALGUERO

Lautaro Russo quiere ser “el Messi del contorsionismo”, que su nombre sea sinónimo de la disciplina en la Argentina. Los primeros pasos de su recorrido profesional indican que va por buen camino para cumplir su sueño. En 2023, llegó a la final del reality Got Talent, cosechando más que elogios de un jurado exigente. También, durante la temporada teatral de verano en Córdoba, como parte del elenco de El elegido, de Flavio Mendoza, mostró su gran elasticidad en figuras extremas y piruetas debajo del agua. Es que además de sobrado talento, tiene lo que en el mundo artístico se conoce como “ángel”, su presencia en la coreografía es cautivante, es imposible dejar de mirarlo y más de un espectador queda atónito, con la boca abierta de sorpresa.

Ya había participado de otros espectáculos del productor y artista: “Flavio me vio en redes sociales y me llamó para probarme para el estreno del Circo del Alma en 2019. Después me tuve que bajar, porque era chico y tenía que hacer otras cosas con mi niñez, como terminar la escuela. Fue una pasantía. Luego sí, audicioné para Stravaganza y ahí arranqué”, cuenta el joven de 21 años.

A pesar de su juventud, reconoce que si no atiende su cuerpo, este más tarde se lo cobra con malestares. “El año pasado me agarró una lumbalgia muy fuerte por estrés, soy una maquinita de nervios. Ahí me empecé a cuidar más. Entonces, así como después de hacer gimnasia tenés que elongar, yo luego de doblarme tengo que hacer fuerza, para

compensar el trabajo que acabo de hacer. Si te empezás a saltar cuidados porque tu cuerpo cede o es blando, empiezan los dolores y no está bueno”, confiesa quien complementa su destreza con danza y acrobacia, entre otras disciplinas.

¿Cómo descubriste tu talento?

Jugando literalmente. Tenía compañeras que eran gimnastas rítmicas, y viendo cómo se doblaban entrenando, dije “Tengo que empezar a probar”. Ellas me iban mostrando cosas, después iba haciendo solo, le rompía los foquitos de la luz a mi mamá practicando [se ríe]. Así fui experimentando. Soy autodidacta.

Decías que la contorsión, además de flexibilidad, requiere fuerza...

Sí. Hay gente que es muy blandita, como me pasó a mí al principio, que te podés doblar, pero cuesta llegar a la forma y que se vea lindo cuando sos como un chicle. Solamente se logra al controlar con fuerza y eso es entrenamiento, que los músculos tengan la fuerza para que tu cuerpo no se ablande, no se achanche.

¿Es un entrenamiento sacrificado?

No, es simplemente que si querés cumplir una meta, tenés que darlo todo. Depende de la propia ambición, si lo que quiero es seguir mejorando no me queda otra que entrenar; si no me interesa seguir creciendo, puedo mantener lo que ya sé hacer. El sacrificio lo agrega uno.



¿Aumentó tu sacrificio desde Got Talent?

En ese momento estaba un poco cómodo, sabía lo que hacía, lo que me quedaba bien y que eso podía venderse, entonces me quedaba con lo que me salía. El jurado me hizo ver que nunca es el final, que siempre se puede dar un poco más. Reconocí todo lo que me falta, es un camino enorme que recién estoy empezando a transitar. Ahí fue cuando dije “hay que entrenar, y se tiene que notar que quiero darlo todo”.

¿Falta escena para la disciplina o personas que la practiquen?

Conozco contorsionistas en la Argentina, pero no hay en abundancia. No es una disciplina vista como que puede hacerla cualquier persona. En el escenario hay lugar, cuesta encontrar a personas que puedan ocuparlo.

¿Es para cualquiera?

Yo empecé a trabajar la flexibilidad a los 16 años, que para doblarte es una edad avanzada, los contorsionistas empiezan desde muy chiquititos. Sí, es algo que para mí lo puede hacer cualquiera, con entrenamiento. Hay cuer-

CAFÉ CON MIMOS

“Me gusta, pero no me levanto pensando en café, no suelo tomar. Adoro los jugos de naranja o los mix de frutas”, confiesa.

También revela que además de tomar los recaudos necesarios con su cuerpo, trata de mirarlo lo más posible. “No me molesta gastar dinero en masajes, quiropráctica, fisioterapia, en todo lo que le haga bien”, dice.

Aún vive en su casa familiar en Merlo, provincia de Buenos Aires, pero tiene como objetivo personal cerrar esa etapa de su vida y mudarse solo.

pos predispuestos a ser más blanditos y les será más fácil, otros a quienes les costará más, pero en todos se puede trabajar la flexibilidad, siempre.

¿Cuando salís a escena, ¿en qué pensás?

Depende. Hay dos ejemplos muy claros. En Stravaganzza, las contorsiones las hacía solo, entonces al ser números solistas estaba más tranquilo porque sabía lo que hacía y cómo. En el Circo del Alma, hay tres contorsionistas más, hacemos

torres en las cuales nos subimos uno arriba del otro doblándonos, ahí sí la presión es otra, trato de poner la mente en blanco y me digo “Para esto entrené” y concentrarme plenamente en lo que tengo que hacer.

¿Cuál es tu sueño?

Mi ambición más grande es que me conozcan por lo que me gusta hacer, que cuando piensen en un contorsionista de la Argentina, digan “Lauti Russo”. Ahora a meterle y no bajar los brazos. **■**



JOAQUÍN FURRIEL

"ENCONTRÉ EN LA FICCIÓN UN LUGAR INFINITO DE CRECIMIENTO"

Es uno de los actores más destacados del país y con fuerte presencia internacional. Conserva, a sus casi cincuenta años, las inquietudes profesionales y el deseo que comenzó a cultivar en su adolescencia.

POR JUAN MARTÍNEZ FOTOS ALAN ROSKYN / NETFLIX

En sus ojos ya había brillo, en su cuerpo ya había una energía creativa que pugnaba por salir. A los trece años, aburrido del colegio, frustrado por la cantidad de horas que estaba obligado a pasar en un lugar al que no le encontraba sentido, de repente abrazó, al mismo tiempo, una profesión y un modo de entender el mundo. Un taller de actuación lo cambió todo, canalizó aquella energía, enfocó el brillo y condujo el espíritu de Joaquín Furriel.

A partir de aquel momento, proyectó en su mente el actor en el que deseaba convertirse. Por estos años, más de una vez aseguró que, finalmente, había alcanzado aquel estatus imaginado.

¿Cómo es ese actor que querías ser y hoy sos?

Cuando empecé a formarme como actor, a tener un lenguaje interpretativo y un conocimiento sobre el oficio, se me presentaba alguna idea del actor que tenía ganas de ser. Ya veía una tendencia más bien ecléctica. Por eso creo que pude hacer televisión, series, cine, teatro, todo de manera tan diversa, con gente tan diferente. Lo que en aquel momento estaba empezando a germinar como una idea, ahora que estoy a meses de cumplir ochenta..., digo cincuenta años, me encuentra agradecido por el recorrido. Pude vivir muchas experiencias que ampliaron mi mundo interno y externo.

Casi decís “ochenta”...

Porque pensé en Alfredo Alcón. Con él tuve esta charla cuando trabajamos juntos en *Rey Lear*. Él estaba a punto de cumplir ochenta y mantenía la curiosidad de una persona despierta, llena de vitalidad, con ganas. A sus ochenta y tres, vol-

vimos a coincidir, en *Final de partida*, su última obra, y lo vi igual. Me dijo que seguía siendo el actor que quería ser. La vida está llena de cosas, el recorrido de cada uno tiene cosas lindas y también frustraciones, pérdidas, decepciones. Es difícil preservar esa ingenuidad que uno tiene cuando arranca una profesión, donde todo es novedad. A mí me sorprendía ver a Alfredo y sentir que era igual que a sus veinte o treinta años. Ahora lo entiendo, porque comienza a pasarme lo mismo.

¿Te provoca algo cumplir cincuenta?

Está esa cosa de los números redondos. Tenemos una cultura, lamentablemente, muy matemática en relación con eso. Se habla de “crisis de mediana edad” como si la vida se pudiera organizar matemáticamente, lo cual es injusto y diría que imposible. Pero también me pasó que un día caí en que estoy por cumplir cincuenta años y me pregunté cómo llegué hasta acá. Es raro, porque me siento muy parecido a como era yo de estudiante. El recorrido te va dando algunas herramientas, pero después, a la hora de interpretar, de imprimir un personaje y que esté en su máximo potencial, no lo tenés tan claro. Sentís que lo podés hacer, pero nunca tenés certezas. Eso, para mí, es lo más hermoso de esta profesión. Hay algo del recorrido en la vida que, por otro lado, no vale mucho cuando te enfrentás a nuevas situaciones.

¿Por qué?

Porque creo que, cuanto más crecés, el tiempo te va dando el beneficio de no ponerte taxativo con las cosas. Es entender la complejidad en la que estamos metidos y tratar de tener una actitud agradecida y simple con las cosas, en definitiva.

No hay que estar enrollándose de más. Es muy saludable eso, te da mucha energía. Mi relación con eso está muy asociada a mi vocación: a los trece descubrí la actuación y es algo que atravesó mi experiencia humana. Es algo que me modificó el punto, la dirección de las cosas.

¿Te pegó de una? ¿Fue instantáneo?

Sí, porque cambió mi sensación del tiempo y cómo me conectaba con mis compañeros y compañeras. Yo antes de eso hacía mucho quilombo, como una manera de manifestar mi enojo con el hecho de tener que estudiar durante muchas horas algo que no me resultaba difícil ni estimulante. En el taller de teatro sentí que había un interrogante que me convocaba, una posibilidad de crecimiento. No sé por qué, ahí está la magia de la vida, supongo. Encontré en la ficción un lugar infinito de crecimiento.

El recorrido de ese crecimiento implicó un largo viaje interno, y también una serie de viajes externos que se presentaron desde muy temprano, en radios cada vez más amplios. Primero, por los teatros del conurbano bonaerense, después, ya en el Conservatorio de Arte Dramático, alrededor del mundo: como Juan Moreira pisó escenarios en Brasil, Paraguay, Francia, Inglaterra y Georgia, entre otros. Un universo de posibilidades se abrió, y su deseo se expandió para tratar de absorber todo, desde el *clown* hasta la esgrima, pasando por la filosofía, el grotesco, los sainetes, la comedia, el canto y mucho más. “La formación me sirvió para darme identidad ética y estética. Cuando empecé a trabajar en televisión, por ejemplo, yo ya tenía una identidad formada. Puede parecer difícil, pero no encuentro otra



El actor fue elegido como uno de los embajadores de la exclusiva firma italiana, Moncler.

ESTRENOS Y NUEVA SERIE

Además de *Descansar en paz*, este año se estrenarán otras dos películas que Joaquín filmó el año pasado: *El aroma del pasto recién cortado*, dirigida por Celina Murga y con Martín Scorsese como productor ejecutivo; y *Una muerte silenciosa*, con la dirección de Sebastián Schindel.

Por estos meses, Joaquín se encuentra en España, donde graba la serie *El refugio atómico*, de Alex Pina y Esther Martínez Lobato. La produce Netflix junto a Vancouver Media, responsable de títulos como *La casa de papel* (y su *spin off*, *Berlín*) y *Sky Rojo*, entre otros. En septiembre estará de regreso en Buenos Aires.

manera que ser uno mismo. Es un lugar común, pero no tiene sentido parecerse a tal o cual porque ya le fue bien de esa manera y creés que en algún momento ahí va a haber un recambio general y vos vas a ser el nuevo no sé qué. No es por ahí”, afirma.

Con la seguridad de saber qué actor ser, independientemente del escenario que ocupara, desarrolló una carrera en la que supo combinar tiras televisivas populares en el *prime time* con teatro clásico de texto en salas prestigiosas, cine de autor con films más comerciales y series internacionales. Después de embarcarse en proyectos diversos como *El reino*, *El jardín de bronce*, *Robo mundial* o *El duelo*, 2024 lo encuentra también en una plataforma de *streaming*. En Netflix, luego de un debut en el Festival de Málaga y un breve paso por las salas de cine argentinas, está disponible *Descansar en paz*, que cuenta la historia de un empresario que, ahogado por las deudas, ve una oportunidad para simular su muerte y, así, salvar a su familia. “Sergio Dayan, el protagonista, es uno de los personajes más complejos que tuve que interpretar hasta ahora. Porque, de alguna manera, habita los grandes miedos que uno tiene con su familia. Es una tragedia que te mantiene muy cautivo de lo que le está pasando a esta familia. Sabía que tenía una película muy compleja para hacer, un personaje que me iba a demandar una entrega sutil, además, porque hay muchos momentos en donde el personaje está muy solo. También me tenía que preparar físicamente, porque empecé por el final de la película, entonces tuve que dejarme crecer la barba, el pelo, la panza”, cuenta.

En buena parte de la película, todo lo que comunica el personaje

es gestual, en silencio, como sucedía con tu personaje en El patrón, ¿cómo trabajás ese tipo de escenas?

Lo hago mucho junto al director. Es muy importante, para mí, tener claro lo que el personaje está sintiendo en ese momento. Cuando uno no habla, el lenguaje es el cuerpo, entonces tengo que poder decir todo con la mirada, con la actitud corporal. Tenés que estar bien ecualizado con el cuerpo para que cuente lo que debe contar. Hermógenes y Sergio son dos personajes muy diferentes, pero que tienen momentos de muchísima soledad, que es lo que los une. Hermógenes es de un estrato social muy bajo, está precarizado, mientras que Sergio se precariza a sí mismo, de alguna manera, al abandonar su vida. Cuando leí el guion, me pareció muy interesante poder encarar un viaje así. Es como si muchos de los miedos que uno tiene se pudieran representar.

Lo que abre discusiones una vez que la película termina...

Exacto. A mí me gustan mucho ese tipo de ficciones, donde uno ve algo que quizá siente muy profundamente, pero no quiere ni pensarlo. Cuando lo ves en una ficción, lo podés sacar, es algo catártico. Cuando mis amigos me preguntaban qué iba a hacer a Paraguay, para no *spoilear* no les podía decir mucho. Solo resumía lo principal, y se abrían grandes dilemas en la mesa. Todos opinaban, discutían, se representaban a sí mismos e intentaban imaginar lo que harían en la misma situación. Eso me encanta, y tengo muchas expectativas de ver qué pasa con el público. En el caso de Netflix, ese público son 260 millones de personas, porque la película se estrena en 190 países, pero lo que le pasa a Sergio Dayan es tan universal que creo que puede






"TENÉS QUE ESTAR BIEN ECUALIZADO CON EL CUERPO PARA QUE EL PERSONAJE CUENTE LO QUE DEBE CONTAR".

ser muy interesante cómo los que la ven piensan qué harían si se colocan en los zapatos de este tipo. Era una película muy compleja de antemano y, cuando la vi, para mí tiene lo más importante que debe tener una narrativa, que es corazón. Que se vea que los personajes están vivos y que están viviendo lo que les está pasando.

El año que viene vas a hacer teatro clásico. Hace un tiempo dijiste que cuando hacés clásicos, todo vuelve a cobrar un sentido mayor, ¿por qué?

Este tipo de obras te invitan a estar todo el tiempo en una zona vivencial, emocional y filosófica de dimensiones que no son cotidianas. Siento que cuando entro en estas experiencias salgo modificado como persona y como actor. Es un poco como cuando hago montañismo: llevé a cabo toda la travesía, subí, estuve donde me había propuesto estar, bajé, llegué y, cuando volví al lugar de donde me había ido, ya no soy el mismo. Aparecieron momentos, experiencias, emociones, pensamientos. Hay algo del orden de lo mágico, que no se puede expresar muy bien, que estas obras te invitan todo el tiempo a expandir. 

Agradecimiento: www.moncler.com

redaccion@convivimos.com.ar



Parfumerie.

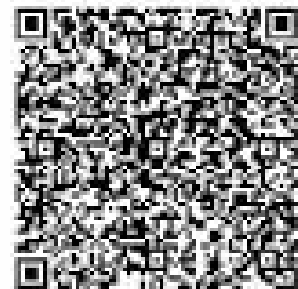


La mayor
variedad
de fragancias,
maquillaje,
tratamiento,
capilar y más.

Más de 29 sucursales
en todo el país.



Descubrí más en
nuestro sitio web.



CUOTAS SIN INTERÉS | REGALOS POR COMPRA | ENVÍOS A TODO EL PAÍS

JORGE LUJÁN

"ESTAR CERCA DE LOS NIÑOS ES ESTAR CERCA DE LO EXCEPCIONAL"

El escritor cordobés radicado en México acaba de publicar Lucas y Naíta, su nueva novela, con ilustraciones de Sole Otero. Un libro para atesorar y para leer en voz alta.

POR MARITÉ ITURRIZA FOTOS SEBASTIÁN SALGUERO

A los dinosaurios... los hombres primero los mataron y después los fabricaron? ¿Por qué las únicas noticias buenas son las que dicen que no van a ocurrir las malas? ¿Y me pueden decir por qué ese grupo protege a las ballenas y no a los marrañitos? Estas son solo tres de las preguntas que se hacen Lucas y Naíta, los hermanos que le prestan sus nombres a la última novela de Jorge Luján, editada por VR Editoras. Junto a Tideloscaminos, son los protagonistas de 28 historias que se van entrelazando como la vida misma, y en las que la emoción, el misterio y la ternura les hacen lugar a las preguntas y las respuestas más desopilantes y agudas de las que son capaces los niños. Una piedra preciosa en bruto. Una joya. Un tesoro por descubrir. La voz de los chicos resuena allí y no habrá lector o lectora capaz de resistirse a los chispazos que genere.

Poeta, novelista y músico, Luján nació en Córdoba, donde se recibió de arquitecto. En las décadas del 60 y 70 fundó el grupo para niños Los Saltimbanquis y fue uno de los promotores del movimiento Canto Popular de Córdoba. En 1978 se radicó en México, donde se graduó de licenciado en Letras y Lenguas Hispánicas. Publicó casi cincuenta libros,

algunos de ellos traducidos a una docena de idiomas. Sus álbumes han sido ilustrados por talentosos artistas; y su obra, elogiada por los medios más prestigiosos del mundo. Además de escribir y hacer música, participa en congresos, da recitales y dicta cursos de creación literaria y de literatura infantil y juvenil.

Después de un año ajetreado, en el verano le gusta regresar a su casa de Río Ceballos, donde a principios del siglo pasado se radicó su bisabuelo, el primer maestro de esa zona de las sierras cordobesas.

"Cuidado con el perro", dice una simpática placa de cerámica en la verja de entrada. Jack se acerca moviendo la cola, olfatea, ladra un par de veces y, una vez adentro, se une tranquilo a la conversación debajo de los árboles y también a la sesión de fotos, prestando todo su cariño de perro más bueno que el pan.

Antes de empezar a contar las historias, el Tideloscaminos les dice a Lucas y a Naíta "Solo debo recordar el tesoro de cada día". ¿Qué tuvieron que tener esas historias para convertirse en tesoros?

Yo creo que los niños son capaces de concebir ideas, imágenes, sentimientos sumamente valiosos e inesperados, originales, entonces yo decía "Hay que

atesorarlos". Y la idea fue esa, él no les decía "Les voy a contar cómo fue su vida". No. Les dijo: "Voy a escoger esos momentos donde al menos yo estuve, lo que yo vi, y lo que no, lo invento", porque la ficción es clave a lo largo del libro. En realidad, el inicio de todo fue una pesca que hice sin propósito alguno de frases y palabras de mis hijos que me llamaran la atención. Las anoté, las guardé y me fui entusiasmando, porque lo hice desde que empezaron a hablar. Cuando detectaba algo que me sorprendía infinitamente, anotaba, pero no sabía que iba a terminar siendo una novela. Decía "Les va a gustar cuando sean grandes...". A veces pienso que uno, cuando es grande, ¿dónde va a encontrar consuelo o apoyo frente a las situaciones graves que a todos nos pasan? Bueno, los papás te pueden ayudar un poco. ¿Pero qué tal si uno pudiera ayudarse a sí mismo porque hay un tesoro guardado de quién fuiste cuando eras niño?, pero no quién fuiste desde la mirada de un adulto, sino como una especie de diamante en bruto que está ahí, unas piedras que hay que pulir para ver qué era lo que había pasado. Claro, con el tiempo desapareció toda huella de donde surgieron esas semillitas. Supe que te encontrás de repente con



¡PARAVERÍS!

“Paraverís” es una palabra que Luján utiliza en tres oportunidades en la novela.

“Me la dijo mi hijo en un momento de euforia, solo recuerdo que fue una explosión de alegría, la dijo y yo la anoté”, cuenta el escritor. “A veces, los chicos en algún taller me preguntan: ‘¿cuántas palabras hacen falta para que nos demos cuenta de que es literatura?’. Yo les contesto ‘Dos palabras pueden ser literatura’, y se asombran. Entonces se ponen a jugar y si a la primera palabra le ponemos una que la altere, que la vuelva juguetona, allí ya está pasando algo que es inhabitual. De ahí seguramente uno pueda encaminarse a la literatura. Así que cuando yo vi esta palabrita... A veces, una sola palabra es una promesa literaria”, asegura.

un montón de semillas y no sabés de qué planta son, y son variadas...

¿Qué hiciste con esas semillas?

Empecé a darme cuenta de que algunas se vinculaban de tal manera que generaban una microhistoria. Pero ya era un trabajo mío como escritor, de encontrar un narrador, que no llamara demasiado la atención sobre sí mismo, que fuera capaz de transmitirlo con cierta distancia. Por ahí da un pequeño toque de su visión, pero las estrellas son esos diálogos de los niños y esas acciones.

¿Anotabas en una libretita?

Sí, era una pasión loca. Compré dos libretas gordas, bonitas, encuadradas con cuero, una para cada uno. Y yo decía “¡Cómo se van a reír cuando sean grandes y vean las cosas que decían!”, y secretamente también pensaba que tal vez los iba a ayudar a enfrentar sus conflictos en la vida. Tal vez cuando ellos no supieran qué decidir, a lo mejor iban a pensar: “¿Qué me aconsejaría el niño que yo fui, ahora que lo conozco?”. Eso fue hasta que tuvieron nueve y siete años, más o menos, y empezó casi desde cero. Eso fue tomando cuerpo, pero era solo un regalito que yo les quería hacer.

¿Te llevó mucho tiempo darte cuenta de que ahí podía haber una novela?

Muchísimos años, en los últimos empecé a intuir cómo iba a ser, me di cuenta de que iba tomando cuerpo porque me contagié. Yo mismo intentaba contagiarme de esta capacidad de asombro de los niños y de una mirada que descartara todo lo desgastado. Veía esas semillitas y me preguntaba “¿Soy capaz de no arruinarlas, de ponerlas en un contexto en el cual mi voz dócilmente se sume a ellas y, al mismo tiempo, hacerlo con la misma audacia con que ellos lo expresaban?”. Hacer este libro fue muy apasionante. No te creas que me lo propuse como tal, pero en el fondo, rescatar el valor de lo creativo e inventivo de los niños es darles una capacidad de interacción con el mundo sumamente productiva, creativa, no de un reproductor. Yo decía: si a los niños, si a los adolescentes y a los adultos les llega a gustar este libro, a lo mejor ayuda a que de una vez por todas le demos espacio a la



voz de los niños. Porque estamos llevando al mundo al borde de la destrucción. ¿Tú crees que, si les preguntamos a los niños, estarían de acuerdo con las bestialidades que se hacen?

Sos muy crítico de las convenciones que plantea la escuela, ¿por qué?

Porque a medida que vamos pasando por la escuela, empezamos a repetir lo que nos dicen los maestros. Creo que la escuela, en general, y aclaro que muchas han transitado por otros caminos, lo que busca es que se aprenda un camino que está basado en la lógica. Y los chicos, en primer grado, por ejemplo, conservan todavía un pensamiento analógico, que está basado en la comparación, la semejanza, la analogía. Comprenden la vida haciendo analogías, que es la esencia de la metáfora. Y la metáfora es un camino que cada vez se vincula más con la ciencia, porque los grandes científicos llegan a todas esas intuiciones, revelaciones, de la mano del pensamiento metafórico. El pensamiento metafórico es profun-



“Este libro, a lo mejor ayuda a que de una vez por todas, le demos espacio a la voz de los niños”.

do, no es solo una cosa retórica. Entonces, todo eso está en el pensamiento del niño, en la capacidad que posee para expresar lo que tiene adentro, que es una joya. Eso es lo que yo traté de buscar en el libro todo el tiempo.

¿Cuánto hay de ficción y cuánto de autobiografía en tu obra?

Te voy a poner un ejemplo, en mi otra novela *Salando el río con una cucharita*, conté los hechos que había vivido, pero luego los dejé vivir, no los asfixié para que se reprodujeran como son, sino que les permití convertirse en narración. Y la narración tiene muchos componentes, estructuras, búsquedas y logros que vienen desde el principio, del origen de la palabra, el “Había una vez...”. Existen estas leyes por decodificar, porque no es un recetario, es algo que cada autor reinventa. No conté exactamente lo que pasó, le permití que respirara. La verosimilitud, que es lo que buscamos en la narración, alcanza un peso específico mucho mayor. La interrelación entre to-

dos los componentes es fundamental en cualquier obra de arte, entre los personajes, las acciones, el lenguaje, los tiempos utilizados, todo. Y al mismo tiempo hay algo misterioso, que sería el trasfondo, algunos dirían el tema, pero yo creo que es mucho más complejo que eso, y que nada tiene que ver con el mensaje, en todo caso es la polisemia, el múltiple sentido. Y la voz de los niños está cargada de sentidos múltiples. Cuanto más la queremos reducir, nosotros somos los que perdemos la vida.

Lo cotidiano y lo excepcional se relacionan todo el tiempo en la novela...

Mi sensación es que estar cerca de los niños es estar constantemente cerca de lo excepcional. Pero no hay que tener solo los oídos y la mirada atenta, hay que tener el corazón abierto y hay que desoir al pensamiento lógico que lo quiere explicar. No, la cosa es cuál es la potencia de lo que ahí está emergiendo. **■**

EL ARTE DE CURAR

Marcela Mammana se formó con los mejores maestros del mundo en restablecer el esplendor original de piezas antiguas. Ahora va por su sueño dorado: restaurar la Catedral de Córdoba.

POR CRIS AIZPEOLEA FOTO SEBASTIÁN SALGUERO

La respiración de la gente, el esmog, el polvillo, el humo de las velas, el paso del tiempo, todo eso va degradando y deteriorando las obras de arte. A veces se forma una película de cuatro milímetros, como una pasta, y lo primero que se hace es una limpieza con pincel. Hay que ver todo lo que se logra con eso”, describe Marcela Mammana.

En la tarea de restablecer el esplendor original de una pintura, de un altar jesuita dorado a la hoja o de una capilla con frescos a la usanza italiana, después es posible encontrarse con problemas mayores, como grietas, cuarteados (*crackles*), hongos o eflorescencias, por no hablar de revoques caídos por la filtración del agua, la peor de las amenazas. Por eso advierte que “es importantísimo el mantenimiento y la prevención”.

Muy joven, hace 35 años, apenas egresada de la Escuela Superior de Bellas Artes de Córdoba con un promedio brillante de 9,42 —y aunque era muy buena pintando (de hecho se pagó con sus cuadros los primeros viajes a Italia, cursos, seminarios y becas por Europa)—, ingresó en el camino de la conservación del patrimonio cultural y no se apartó nunca más.

Hoy goza de gran prestigio, pero hay una anécdota muy simpática en sus comienzos. A punto de recibirse, le llevó unos cuadros a su marquero de confianza y lo encontró muy angustiada porque

había dañado con un clavo la obra de un cliente. “Era un Cerrito [por el pintor italiano Egidio Cerrito], un óleo con mucha textura al que se le había saltado la pintura. Lo vi tan desesperado que le dije que lo iba a ayudar. Y la verdad que me quedó muy bien”, se ríe.

Luego, en la charla, aparece varias veces su vocación pionera en este “arte de curar”. Fue la primera alumna del taller-escuela de Domingo Biffarella, la primera restauradora egresada del Museo Genaro Pérez, una de las pocas que estudió Peritaje y Autenticación de Obras de Arte en la universidad española Miguel de Cervantes y que integra la consultora internacional Givoa. Es la primera mujer que recibió —el año pasado— la distinción honorífica de la Orden de Mérito de la República de Italia, es la agente oficial en la Argentina del Palazzo Spinelli de Florencia y tiene teléfono abierto con Michel Menú, el director científico del Museo del Louvre.

Marcela restauró las pinacotecas del Tribunal Superior de Justicia y de la Fundación San Roque, y les devolvió el esplendor a los cuatro murales de la iglesia Santo Domingo y al monumento al Dante Alighieri de la capital cordobesa. Es la mano que aplicó una técnica ultrasofisticada para recuperar los frescos de la capilla Buffo, en Unquillo, y que rescató la vasta obra de Fernando Bonfiglioli en Villa María, o la iglesia de Tulumba, de 1698.

Es la asesora familiar para la conservación del legado de Augusto Ferrari, el

arquitecto de la iglesia Los Capuchinos, donde además cumplió el sueño de trabajar, y ahora está feliz concretando otra fantasía: recuperar la Catedral de la ciudad de Córdoba, monumento histórico nacional.

A Marcela se la puede reconocer en la calle por sus rulos endemoniados, por sus ojos moros y porque carga en su mano derecha un portacosméticos adaptado como maletín de doctor donde lleva pinceles, pigmentos y los “remedios” que preparó a las seis de la mañana. “Adoro la magia del alba, ese instante infinito donde la luz lucha por nacer”, confiesa.

Infaltable, también, es el canasto de madera que va con ella de andamio en andamio, con frascos, espátulas, el equipo de dorado a la hoja, el lapislázuli que es casi su *alter ego* (en todas las obras siempre aplica algún puntito) y un lustrador a gamuza que compró en Egipto durante un encuentro de restauradores en la Nueva Biblioteca de Alejandría.

Marcela pierde el registro del tiempo cuando trabaja. El día se le hace de noche sin sacarle la vista al detalle de esa jornada. “Duermo poco y la espalda me duele mucho —se ríe—. Paso horas enteras en posiciones rígidas, pero una vez que terminás la obra, te sentás, la mirás y ves que ha podido surgir nuevamente todo eso que estaba oculto, perdido, tapado, es lo más parecido al éxtasis. Es mi íntimo placer”. □



BUSCAN INCREMENTAR LA PESCA SUSTENTABLE

De cara a la captura incidental y el descarte pesquero, varias organizaciones realizarán un diagnóstico de pesquerías industriales en el mar Argentino.

POR DENISE DESTÉFANO

La captura incidental representa una de las principales amenazas a las poblaciones vulnerables de aves marinas en el sur de nuestro país. El descarte pesquero afecta a mamíferos y aves tanto como los desechos, especialmente residuos plásticos, generados por la pesca, a medida que crece el desarrollo de esta actividad.

En este contexto fue que en noviembre del año pasado se firmó un convenio para hacer un diagnóstico de las pesquerías del mar Argentino. Lo firmaron el Conicet, la Universidad Nacional de la Patagonia San Juan Bosco y el Observatorio del Sistema Pesquero Argentino (OSPA).

Se da en el marco del proyecto MaRes, para Reforzar la Resiliencia de las Áreas Costeras y Marinas Protegidas de Argentina, desarrollado por 8 de las 26 ONG del Foro para la Conservación del Mar Patagónico y Áreas de Influencia, una red internacional que trabaja para la integridad ecosistémica y la gestión efectiva del área marina que rodea el cono sur de América.

El convenio, de dos años de duración, busca describir las pesquerías, su historia, las capturas, flotas y áreas, si existen planes de manejo, si están certificadas, los indicadores biológicos, ecológicos, económicos y sociales, entre otros aspectos. También confeccionará un mapa de actores del sector pesquero para tener así un panorama en relación con las problemáticas citadas. La información ayudará a fortalecer el sitio web del OSPA.

El Conicet analizará datos como los relacionados con los descartes de las pesquerías industriales patagónicas y su efecto e interacción con poblaciones de mamíferos y aves marinas. En paralelo, se evaluará la normativa vigente y se elaborarán medidas de mitigación.

La captura involuntaria de animales que no son el objetivo principal de la pesca, pero que terminan atrapados en los equipos junto con las especies objetivo, no solamente afecta a los animales bajo el mar. Puede ser una amenaza para albatros y petreles, cuyas poblaciones, de bajas tasas de fecundidad y alto cuidado parental, son particularmente vulnerables.

De esta cuestión se ocupa el componente de Captura Incidental y Buenas Prácticas Pesqueras del Proyecto MaRes, que dirige Leandro Tamini, coordinador del Programa Marino de Aves Argentinas. El grupo, entre otras prácticas, realiza cuestionarios a actores del sector, los capacita y propone medidas de mitigación al impacto de la actividad.

“Pueden ser cambios en el día a día arriba de un barco, por ejemplo, comercializa tecnológicas. Hemos firmado hace poco un convenio con Iberconsa (una empresa internacional que comercializa langostino y merluza congelada) para la instalación de cámaras en sus barcos”, explicó Tamini a *Convivimos*.

Un trabajo liderado por este especialista, que estudió la mortalidad de aves marinas asociada a la pesca de merluza argentina en embarcaciones congeladoras con redes de arrastre, probó la eficacia de las líneas espantapájaros (LEP) como medida de mitigación de la captura incidental de aves marinas al evitar que se enganchen en las redes o golpeen contra los cables que las unen a los barcos.

Las LEP, que son extensiones de cuerda con cintas de color llamativo que se atan a la embarcación para disuadir a las aves, impidieron la muerte o el daño de 13.548 albatros de ceja negra, 2463 petreles gigantes del sur, 1847 petreles gigantes del norte y 1232 petreles dameros. “Si se usaran



Foto: iStock.

en su totalidad, la reducción de esa mortalidad sería del 88 por ciento”, aseguró al respecto.

Desde 2017, el Consejo Federal Pesquero definió la obligación del uso de LEP en los buques congeladores arrastres, una solución efectiva, simple y económica. Sin embargo, su implementación aún es escasa. “Con las cámaras podemos ver si se usaron y cómo, si se construyeron bien, y eso nos permite ir mejorando las medidas”, contó Tamini, resaltando el trabajo de las ONG para complementar los controles del Estado que no son suficientes frente al tamaño de las flotas argentinas.

PLÁSTICOS

Dentro del proyecto MaRes, otro grupo se dedica a investigar y mitigar el impacto de los plásticos que genera la industria pesquera. Junto con la creación de conocimiento mediante investigación científica y el análisis de las fuentes que originan esta problemática, las organizaciones desarrollan acciones de remediación y de limpieza de playas mientras incentivan buenas prácticas pesqueras.


“Tiene que ver con las readaptaciones de los hábitos del personal vinculado con la pesca, tanto en el ámbito portuario como a bordo, y con el desarrollo de dispositivos que ayuden a mejorar y a facilitar la gestión de los residuos”, explicó a *Convivimos* Diego González Zevallos, investigador del Conicet y

UN TIBURÓN PROTEGIDO

El tiburón escalandrúm es una especie migratoria que se encuentra en peligro crítico de extinción en el Atlántico sudoccidental. Amenazado por una fuerte presión pesquera y la pérdida y degradación de ambientes costeros, su población se redujo en un 80 por ciento en los últimos 74 años. En febrero, tras la propuesta de Brasil y Panamá, asesorados por WCS Argentina y Fundación Vida Silvestre, la especie fue incorporada en la 14ª Conferencia de las Partes (COP14) de la CMS para garantizar su conservación.

cajones de pescados y otros residuos plásticos, y eso pasó a las redes sociales, lo que alertó aún más y abrió las puertas a que haya un financiamiento o se desarrollen proyectos para abordar esta temática”, contó.

“Lo que hay acá es una cuestión de recepción portuaria de lo que traen los barcos”, afirmó. “En este sentido, el grupo realiza capacitaciones y concientización ambiental para actuales y futuros marineros, maquinistas y capitanes. También emprenden acciones para el reciclado de plásticos en el puerto, el involucramiento de las cooperativas de recicladores y la formalización de su trabajo”.

“Lo que se requiere es que haya un sistema afuera para que hagamos las cosas distintas. Ya no las podemos seguir haciendo como hasta el día de hoy, porque somos más, porque consumimos más, porque todo lo que compramos tiene plástico y eso a algún lado termina yendo”, concluyó. 

INCONDICIONALES

Lo que para el sentido común era algo obvio, para la ciencia no resultaba tan claro. Pero luego de décadas de investigación, la comunidad científica logró confirmar lo que todos dábamos por cierto: los animales también se hacen amigos.

POR ADOLFO RUIZ

Sin dudas nos emociona que un perrito callejero vea cómo su compañero de andanzas queda herido y no dude un segundo en mover cielo y tierra hasta que un “humano” vaya en su ayuda. Que un chimpancé parezca reír al abrazar a un compañero mientras ambos comparten comida en la copa de un árbol. Que una dupla de delfines juegue en las aguas y salte sobre la superficie del mar sin más afán que divertirse o celebrar el vínculo.

La amistad entre animales nos arranca sonrisas. Porque los vemos afectuosos, cercanos, agradecidos, cómplices. En definitiva, porque los vemos parecidos. Entre ellos, y también a nosotros.

Amor por el semejante es justamente la explicación etimológica del término homofilia, con el que los científicos buscan explicar estas conductas animales tan pero tan cercanas a la amistad como la conocemos los humanos.

Cualquiera que se ponga a pensar en sus propios amigos, probablemente se dará cuenta de que son personas que de un modo u otro se nos parecen. Quizás crecimos en el mismo barrio, nos gusta el mismo equipo o compartimos un pasatiempo. Eso es homofilia, una inclinación natural por la similitud, que desde luego no es privativa

de nuestra especie. Dan cuenta de ello monos, cebras, marmotas, elefantes y ballenas, entre otras especies de las que se ha comprobado que muestran preferencia por interactuar, por ejemplo, con compañeros de grupo de edades cercanas a ellos.

No, no es humanizarlos. Es una simple descripción.

La pregunta es si este tipo de conductas en los animales resulta suficiente como para hablar de amistad. Al menos en el sentido que le damos los de nuestra especie.

Parece una discusión trivial, pero la comunidad científica lleva décadas discutiendo este asunto. ¿Y cómo viene el debate? Poco a poco continúa perdiendo terreno aquella postura hasta hace poco dominante de cancelar la palabra “amistad” cuando se hablaba de animales. “No humanicemos”, se repetía como mantra.

Cómo habrá sido de negado el asunto que hasta hace poco en los *papers* científicos directamente se evitaba esa palabra, o a lo sumo se tomaba la licencia de escribirla en cursiva, como cubriéndose de una segura crítica.

¿Y por qué tanta negativa? Básicamente porque la comunidad científica no quería caer en la tentadora decisión de considerar “amistad”, en términos humanoides, a conductas que quizás simplemente eran asociaciones de pares

con un fin pragmático relacionado por lo general con la obtención de alimentos o la protección mutua. Una especie de intercambio de favores, un toma y daca donde todos ganan... ¿es amistad?

TRES AMIGAZOS

Mientras se estaba completando un procedimiento antidrogas en una localidad de Atlanta, en los Estados Unidos, la sorpresa de los efectivos policiales fue enorme cuando en el sótano de una vivienda encontraron nada menos que un oso, un tigre de bengala y un león. Eran apenas cachorros de unos pocos meses de vida, hallados en muy mal estado de salud. Corría el año 2001.

Los tres animales fueron llevados a un refugio, donde por décadas han convivido en un mismo sector, sin separaciones. Nunca permitieron que los separaran. Baloo, Leo y Shere Khan —el oso, el león y el tigre— comen, duermen y juegan juntos “e incluso se asean y buscan afecto entre ellos frotándose la cabeza y lamiéndose el uno al otro”, aseguran desde el refugio. “Sus terribles primeros meses de vida los unieron a los tres y ahora son inseparables a pesar de sus obvias diferencias”, aseguran.

¿Cuenta eso como amistad? Sin dudas, respondería cualquier persona desde el sentido común, aunque el mundo académico podría poner algún





HORMONA DE LA AMISTAD

Para agregarle más casilleros a la tabla de similitudes de las amistades humanas y las no humanas, un estudio publicado en 2007 en *Proceedings of the National Academy of Sciences*, de los Estados Unidos, demostró que el área septal del cerebro humano, que controla la liberación de oxitocina y vasopresina, está involucrada en la confianza incondicional que tenemos con nuestras amistades. Y adivinemos qué... Curiosamente, esta área está muy conservada tanto en forma como en funcionalidad en una variedad de especies.

“Como en los humanos”, plantea el biólogo alemán Karsten Brensing, intervienen hormonas, “por ejemplo la hormona del amor, la oxitocina”. Es que a ellos, los animales, también se les despierta una sensación agradable cuando interactúan con esos seres que nosotros llamamos simplemente amigos. .

reparo. “No sería –dicen algunos– estrictamente una relación de homofilia o amistad, sino una simple adaptación a un entorno de domesticación, en el cual los animales solo se acostumbran a vivir con otros de especies diferentes y desarrollan un vínculo que, sin la mediación del humano, seguramente no existiría”.

Ese es el planteo de Clive Wynne, profesor de Psicología de la Universidad Estatal de Arizona, quien incluso apunta que “el impacto del ser humano puede provocar estrés en los animales al confinarlos en espacios cerrados, fomentando así una búsqueda de consuelo por parte de ellos en otros animales, aunque no pertenezcan a la misma especie”.

Algo de esto seguramente se vive en miles de hogares, donde perros y gatos desafían el mito urbano y entablan relaciones hermosas. ¿Amistad? No lo dudamos. Pero la ciencia pondrá sus reparos.

DEFINAMOS “AMISTAD”

¿Qué hace que una relación, sea entre humanos, sea entre animales,

pueda ser definida como “amistad”? Barbara J. King, antropóloga del College of William and Mary, en Virginia, Estados Unidos, es una estudiosa de las relaciones entre animales y ha postulado tres ejes que plantean algo así como el “umbral de la amistad” cuando se habla de especies diferentes.

- Debe ser una relación sostenida en el tiempo.

- Debe ser mutua, con ambas especies interactuando.

- Se tiene que producir algún tipo de adaptación en beneficio de la relación, ya sea una modificación en el comportamiento o en la comunicación.

Aun con ello, la evidencia científica recogida hasta ahora todavía no permite sacar conclusiones aceptadas por toda la comunidad de investigadores. “Creo que aún no hemos llegado a ser capaces de extraer patrones, porque la base de datos es demasiado pequeña”, aseguraba la propia King, siempre hablando de las amistades interespecies.

Porque en esto también talla la forma con la que se elige investigar la amistad. Para identificar y estu-

diar ese vínculo entre humanos, los científicos pueden preguntar a sus sujetos de estudio quiénes son sus amigos. Esto dará una idea de la diferenciación de las relaciones desde la perspectiva de la persona preguntada (aunque hay que aclarar que no siempre las respuestas a estas preguntas reflejan una amistad mutua). Distinto es cuando hay que estudiar amistades no humanas, porque allí los investigadores quedan limitados a métodos de observación sobre el comportamiento.

Herramientas distintas, conclusiones distintas. ¿Se pueden entonces comparar científicamente amistades humanas y amistades no humanas? Sí, pero solo si las conclusiones se basan en la utilización de un método común, la observación, según lo plantean los científicos de la Universidad de Utrecht, Massen, Sterck y de Vos, en su trabajo “Asociaciones sociales cercanas en animales y humanos: funciones y mecanismos de la amistad”.

Quien sí llegó a conclusiones en este sentido fue el antropólogo y biólogo evolucionista Robin Dunbar, de la Uni-


versidad de Oxford, especializado en el comportamiento de primates. Dunbar afirma que si bien “la mayoría de los animales tienen conocidos, solo unas pocas especies son capaces de entablar una verdadera amistad”. En este selecto grupo de mamíferos, el británico incluye a los primates superiores, miembros de la familia de los caballos, elefantes, cetáceos y camélidos.

Un rango en común de todas estas especies (grupo al que podríamos sumarnos los humanos): todos viven en grupos sociales estables y unidos. “La vida en grupo tiene sus beneficios”, escribía Dunbar en un artículo publicado en 2014 en la revista *The Scientist*. “Pero –agregaba– también puede ser estresante y no puedes simplemente irte cuando las cosas se ponen difíciles. Y ahí es donde entra en juego la amistad. Los amigos forman coaliciones defensivas que mantienen a todos los demás lo suficientemente lejos, sin ahuyentarlos por completo”.

Para Dunbar “se necesita inteligencia para vivir en un sistema social estratificado y vinculado”, donde se conjugan diferentes redes de amistades y otras relaciones sociales. ¿De

qué se trata esto? De que pareciera que los animales, al igual que los seres humanos, también tienen algo así como un círculo social “en capas”.

“Cualquiera que sea la especie, el núcleo tiende a estar formado por unos cinco amigos íntimos; la siguiente capa lleva el grupo a unos 15, y el círculo más amplio abarca un total de unos 50 amigos”, apunta el británico, y agrega: “Cada capa proporciona diferentes beneficios. Si bien los más íntimos ofrecen protección y ayuda personal, puede que se dependa de un grupo de amigos más grande para obtener alimento y de toda la sociedad para defenderse contra los depredadores”.

¡Epa! ¡Entonces no somos tan diferentes! Los vínculos se parecen, los beneficios también. Los sujetos de la amistad son bastante similares; la relación mutua, sin dudas. Son amigos, aunque no sean humanos, porque son capaces de encontrarse en el otro y de protegerse y beneficiarse ambos, por más que eso sea lo de menos. ¿Estaremos a tiempo de aprender de los animales? 

redaccion@convivimos.com.ar



CHIARA FERRETTI

UNA BRISA FRESCA

Tiene solo 16 años y ya clasificó a sus primeros Juegos Olímpicos. Mientras lidia con la madurez repentina, Chiara Ferretti intenta disfrutar los logros alcanzados y apunta a lo que viene.

POR JUAN MARTÍNEZ



Con la frescura del viento y de su adolescencia, fluye en el agua y avanza hacia objetivos que ni siquiera llegó a plantearse. Su talento va, incluso, por delante de ella misma. En plena etapa de descubrimientos personales, trabaja duro para potenciar sus condiciones naturales y dominarlas, al tiempo que ingresa a un mundo adulto de viajes, exigencias y competencias internacionales. Con solo 16 años, la cordobesa Chiara Ferretti logró la clasificación para los Juegos Olímpicos de París, que se celebrarán este año, en la categoría IQ Foil de *windsurf*.

El Club Náutico Córdoba, en Villa Carlos Paz, fue siempre su segunda casa. Su papá practicaba *windsurf*, y ella lo acompañaba. “Antes que estar encerrados en casa, preferimos estar en el club tomando mates, jugando, haciendo algo distinto”, resume el estilo de vida familiar. Entre juego y juego, lo veía navegar y surgió en ella la atracción hacia el mismo deporte.

Primero, sin embargo, probó suerte en el *hockey*, hasta que el llamado del agua se hizo imposible de eludir.

A sus siete años (con una altura que la hacía ver como de nueve), ya manipulaba velas de casi cuatro metros de alto. A los doce, comenzó a entrenar de forma más consciente, ya bajo las órdenes de Martín Berardo, quien la acompaña hoy. Ya decidida a competir intensamente, debió someterse a un riguroso entrenamiento físico y mental, que por momentos la hizo dudar de sus propias capacidades. “Cuando comencé los entrenamientos físicos con Fernando Herrera, ‘Penny’, sufrí muchísimo. Al principio, me largaba a llorar porque me dolían los músculos o porque no me salían los ejercicios. Era una frustración constante. En un momento, mejoré un poco mi adaptación física. Pero el dolor ya es parte de mi vida: todo el día estoy con dolor de cuerpo, en los músculos. Penny me enseñó que cada obstáculo que me pongo lo tengo que superar, porque mi cuerpo puede, pero es mi mente la que me dice que no”.

¿Lo asumiste de entrada? ¿O quisiste dejar en algún momento?

En miles de momentos. Soy muy chica todavía. Para mí estos problemas son muy grandes, y la verdad es que muchas veces he dicho que no quería seguir porque me dolía el cuerpo, me sentía fatigada. Es todo un proceso de adaptación hasta que el dolor te empieza a gustar y asumís que es parte de tu vida. El sufrimiento está, hay que aceptarlo. Me di cuenta de que realmente me gustaba competir y que, si quería hacerlo, tenía que meterle a todo esto. En algún momento esto me iba a servir e iba a hacer que sacara frutos de la competencia.

¿Qué es lo que te gusta de competir?

Soy una persona muy competitiva, en todo ámbito. En Argentina empecé bien, en mi primer campeonato quedé tercera. No sabía de puntajes ni nada, me enteré cuando me llamaron al podio. En todos los campeonatos acá seguí quedando en el podio y me gusta-



Foto: Gentileza Flo Gonzalez Alzaga.

MADURAR ANTES

Por la exigencia de los entrenamientos y las competencias, Chiara debió dejar el colegio al que asistió desde muy chica, y comenzó a cursar a distancia. Aunque conserva a sus amistades más cercanas a pesar de no compartir el día a día, se siente distinta a los chicos de su edad. “Mis amigos son bastante parecidos a mí, pero con otros chicos de mi edad no siento que encaje mucho. Ellos están con otras cosas. Yo, al ir a los Juegos Olímpicos y todo eso, maduré más rápido. Dejo de lado un montón de cosas por competir y no estoy en la misma sintonía que ellos. Al principio me pesaba, pero entendí que el deporte es para hacerlo ahora”, analiza.

ba. Entonces, quise seguir haciéndolo. En un momento, pude clasificar a un Mundial afuera, en La Haya, Holanda. Fue un golpe de realidad bastante duro para mí, porque, después de venir ganando todos los campeonatos en Argentina, quedar 14 en Holanda me golpeó bastante fuerte. Ahí fue cuando me di cuenta de que tenía que trabajar más, meterle más duro. Si quiero quedar en los puestos de arriba, tengo que mejorar física y psicológicamente.

Más allá del golpe, te incentivó para mejorar...

Sí, siempre traté de ver todo positivo. El año pasado fui a un campeonato europeo en Grecia con mi entrenador. Fue uno de mis peores torneos, realmente la pasé mal. También fue uno de mis primeros campeonatos afuera, en mayores, y tenía otras expectativas. El viento, las olas, todo me maltrató. Cuando volví, me sentía mal. Dormí una semana con mi mamá en su cama, para sentirme acompañada. Un día me paré y dije “Tengo que preparar-

me y mejorar”. Mi mamá me confesó que creyó que iba a dejar el deporte.

¿Qué sentías?

Tristeza, un poco de angustia, miedo. Yo viajo sola, sin mis papás. Soy hija única, en mi casa tengo todo, y a veces la paso medio mal sin ellos.

Más allá de esta experiencia, fue un año muy rico 2023.

Sí, lo de los Panamericanos fue lo que terminó de coronar el año. No fui a buscar la clasificación olímpica, porque con Martín lo veíamos muy lejos. Iba con cero expectativas. Me hizo bien ir pensando en que lo que viniera estaría bien, cualquier puesto. Lo importante era disfrutar y haber dado lo mejor. Ya me ha pasado que he ido esperando conseguir puestos mejores, quedé por debajo de eso y la pasé mal. Estamos tratando de trabajar el tema de no poner expectativas, ir, dar lo mejor y aceptarlo. **■**

redaccion@convivimos.com.ar



Viajes NaranjaX



SALTA

BIENVENIDOS AL TREN...

El Tren a las Nubes, uno de los recorridos por ferrocarril más altos del planeta, invita a dar un paseo mágico por las alturas salteñas. El broche de oro, el final del trayecto, en el viaducto La Polvorilla, es realmente alucinante: la conclusión de un viaje desbordante de paisajes espléndidos y una historia que merece ser reconocida.

POR RICARDO GOTTA



Gloria al tren en las alturas. Se trata de uno de los que sube más cerca del cielo. Justamente está en el norte de la Argentina, uno de sus orgullos nacionales que debemos cuidar. Un paseo fascinante, único, diferente.



Una fotografía en el convoy camino al cielo. Recuerdo diferente en un paseo que permite ver hermosos paisajes.

La sensación de cruzar un puente gigante a 4220 metros sobre el nivel del mar, luego de atravesar montañas de la cordillera, entre increíbles paisajes naturalmente escondidos, es verdaderamente única. El Tren a las Nubes está considerado entre los tan especiales por moverse sobre los rieles más altos del planeta. Pero no solo conlleva ese aspecto estadístico, sino que representa una mixtura de historia, cultura autóctona, alta tecnología, soberanía, una fuente turística vigorosa para el norte argentino: todo eso se justifica y amplifica cuando desde alguno de los vagones se observan los infinitos y maravillosos paisajes de la Argentina.

El nombre actual no es producto de una casualidad del destino, sino que nació durante los primeros años de la década del 60, en una película en colores realizada por dos estudiantes de

la Universidad Nacional de Tucumán. Hicieron un tramo del trazado original que iba entre Salta (Argentina) y Socompa, en la frontera con Chile. Era de 571 kilómetros, más otros 329 hasta la ciudad chilena de Antofagasta. Se trataba del tren internacional de pasajeros que en esos tiempos era traccionado por máquinas a vapor, las famosas "1300". Salía de la estación Salta todos los jueves a las 11.05.

Los muchachos convencieron al maquinista: cuando la formación llegó a La Polvorilla, realizó una descarga lateral de vapor, de forma tal que ellos pudieron filmar desde las ventanillas más próximas: el vapor liberado por la máquina, a consecuencia de la baja temperatura, no se disipó rápidamente, sino que permaneció flotando en el firmamento puneño. La imagen absolutamente mágica de nubes entre los vagones del tren resultaba sobrecogedora. Al punto que el periodista Emilio Petcoff,

por entonces del diario *Clarín*, quien fue el encargado de hacer el guion de la peli, al observar la filmación y atraído por el chorro de vapor, le puso de título a su trabajo "Tren a las Nubes".

Justamente por aquellos años, en el rock nacional surgía un dúo emblemático que se llamó Sui Generis y que pergeñó un tema extraordinario, uno de los más populares, que llamó *Bienvenidos al tren*.

PORE LAIRE

Esta verdadera aventura por el cielo nació por iniciativa de las autoridades del Ferrocarril General Belgrano. En noviembre de 1971, por el ramal existente, resolvieron hacer correr un tren experimental, con fines turísticos, con funcionarios y periodistas. Y finalmente el 16 de julio de 1972 se realizó el primer viaje oficial de esas características. Fue un verdadero *boom*, y así se mantuvo por 18 años, pero en la década del 90, durante el menemismo, los ferrocarriles del Estado



Ahí viene el tren. La montaña, como también el bosque, en ciertos tramos del trayecto, le dan marco al ferrocarril.

MEDIO SIGLO

La pandemia recién empezaba a morigerar sus efectos cuando esa maravilla que combina la tecnología y la naturaleza vivida cumplía medio siglo de existencia. La orquesta de niños que formó parte central de la celebración generaba sus soberbias interpretaciones de música autóctona para volver de inmediato a los barbijos. Hace pocos meses, la gobernación promovió un nuevo recordatorio de ese julio de 1972, en plena temporada de invierno, cuando el tren atravesó las nubes por primera vez.

fueron privatizados. Actualmente la concesión de ese importante servicio está en manos de Servicio Ferroviario Turístico Tren a las Nubes S.E.

El convoy actual tiene capacidad para 468 pasajeros. Con una característica muy particular: para prolongar el desgaste de las máquinas, y como medida precautoria de seguridad, el tren utiliza una locomotora en cada extremo de la formación. Según la dirección, una arrastra a la formación y la otra se deja llevar. Entre ellas están los vagones de pasajeros y, además, un coche comedor, junto a un servicio de consultorio médico completo, aunque la enorme mayoría de las atenciones se refiere a los efectos de la altura. También hay prestación de guías turísticos que incluyen videos. Son vehículos de última generación con calefacción y aire acondicionado.

El paseo contempla un recorrido de 434 kilómetros entre el viaje de ida y el de vuelta. Actualmente se reali-

za entre bus y el propio tren. En total tarda aproximadamente 16 horas en las que el pasajero no tiene tiempo de distraerse: atraviesa 29 puentes, 21 túneles, 13 viaductos, 2 “rulos” y 2 “zigzags”. Además, en el trayecto se pasa por entre desfiladeros y cañones, y sobre puentes monumentales.

En definitiva, el tren alcanza una velocidad máxima de 35 km/h. En el recorrido hay empinadas pendientes en subida: no usa un sistema de cremallera en los rieles, sino que el empuje se basa en el principio de adherencia para poder “escalar montañas”. El punto más bajo del recorrido es en la salida, que permanece en la estación misma de la ciudad de Salta. Esta se realiza bien temprano, actualmente a las 7. El primer tramo se lleva a cabo en bus, lanzado por la RN 51, que atraviesa las localidades de Campo Quijano, Gobernador Solá, El Alfarcito y Santa Rosa de Tastil, la quebrada de las Cuevas y la llanura de



Una de las terminales del trayecto. Otro de los pueblos de la Argentina que, orgullosamente, viven del ferrocarril.

PUEBLOS ORIGINARIOS

En el paraje El Alfarcito se suele realizar un desayuno campestre con productos exquisitos elaborados por las comunidades autóctonas de la región. En ese lugar funciona la Fundación Alfarcito, que integra a no menos de 25 de esos grupos originarios. También el Colegio Albergue de Montaña, que tiene orientación en turismo, al que asisten casi dos centenas de chiquilines. Por otra parte, en cada una de las paradas se podrán adquirir deliciosos alimentos, artesanías y otros productos regionales realizados también por descendientes de los habitantes originales de la región.

Muñano. Algún desayuno campestre, mientras se contempla semejantes paisajes, es un agregado mágico al paseo. Así se llega a la muy pintoresca estación de San Antonio de los Cobres.

El sol suele pegar fuerte en el corazón de la puna salteña. Antes del mediodía, el contingente hace el trasbordo al tren y así inicia el viaje mágico por la precordillera de los Andes. Va ascendiendo lentamente hasta llegar al alucinante viaducto La Polvorilla, el más elevado del recorrido, cuando las vías trascurren en una altura de 4220 metros sobre el nivel del mar. Se sigue midiendo también en el sistema de longitud que usan los países anglófilos, donde se encuentran los orígenes de los ferrocarriles: 13.845 pies. Esa altitud no solo hace exacerbar los sentidos. Las imágenes serán inolvidables.

El cielo está al alcance de la mano. Y las cámaras fotográficas podrán captar recuerdos inolvidables que ha-

rán de este un viaje único.

A unos cinco kilómetros de la localidad Chorrillos, se encuentra el puente más impresionante del trayecto, con sus 223 metros de largo y una altura de 63 metros respecto de la base: allí se transita a 4200 msnm. Es uno de los puentes ferroviarios más altos del mundo sobre el nivel del mar. Una forma increíble, espectacular, de saldar el monumental obstáculo de la gran quebrada. Es la imagen icónica que representa mejor que nada el tren más impactante de la Argentina.

Durante el regreso, es habitual una parada en Santa Rosa de Tastil, área de influencia del Qhapaq ñan, centro administrativo de la quebrada del Toro. Una visita al Museo de Sitio es altamente recomendable. Finalmente, el retorno a la ciudad de Salta suele darse bien entrada la noche, para completar de ese modo una jornada de experiencias inolvidables.



Otro de los atractivos del Tren de las Nubes es comprar hermosas artesanías realizadas por los pueblos originarios.

LOS MÁS ALTOS DEL PLANETA

El argentino Tren a las Nubes se destaca por su trayecto que recorre parte de la cordillera de los Andes durante 15 horas y 434 kilómetros, y se eleva hasta los 4220 metros de altura. Se encuentra entre la selecta lista de los diez que viajan por el techo del planeta a mayor altura. Los otros que integran ese listado son: el más alto del mundo es el Qinghai-Lhasa (Tíbet), que recorre 3000 km y atraviesa el llamado paso de Taangula a 5072 metros de altura. El que une Lima-Huancayo (Perú) atraviesa 68 túneles durante más de 12 horas y su punto más elevado está en los 4828 metros sobre el nivel del mar. El de Potosí-La Paz (Bolivia), durante sus 440 kilómetros de recorrido, pasa por la estación El Cóndor, a 4787 metros de altura. Luego encontramos: Cuzco-Lago Titicaca (Perú), que junto al espectacular lago Titicaca, tiene un trayecto que dura diez horas y alcanza una altura de 4360 metros sobre el nivel del mar. Pikes Peak (Estados Unidos),

uno de los ferrocarriles más antiguos del mundo, en las Montañas Rocosas, que sube hasta los 4302 metros en medio de un trayecto de 14,3 kilómetros. Nariz del Diablo (Ecuador), que desde Riobamba baja con un vertiginoso zigzag por la Nariz del Diablo, una pared rocosa extremadamente empinada, tras haber llegado a los 3604 metros sobre el nivel del mar. Lanzhou-Xinjiang (China), un ferrocarril de alta velocidad que recorre el noroeste de China y atraviesa el túnel de Qilianshan N° 2, que se encuentra a 3608 metros de altura. Jungfrauoch (Suiza), el tren de cremallera más alto de Europa, que alcanza los 3454 metros de altura, aunque los pasajeros pueden subir 100 metros más y llegar a un impresionante mirador donde contemplarán el glaciar Aletsch. Y Leadville (Estados Unidos), también en las Montañas Rocosas, que lleva a los viajeros hasta los 3414 metros de altura en un recorrido que dura alrededor de tres horas.

En cualquiera de ellos se suelen

realizar acciones que pueden deparar en grandes sorpresas, como, por ejemplo, casamientos en los vagones u otras cuestiones más sofisticadas. Claro que también, en todos los casos, se ofrecen salidas temáticas que conectan al pasajero con el paisaje y con la historia, y como asegura la página oficial del operador del tren argentino, “con las emociones, la aventura, el paisaje, la geología, los pueblos originarios, el asombro, la ecología y todas las maravillas tanto naturales como las creadas por el hombre en la Puna Salteña”.

Más allá del ferrocarril de altura que se elija, siempre se dijo simbólicamente que el ser humano feliz es el que toca las nubes. Una alternativa más que adecuada es intentar hacerlo en tren, zambulléndose por bosques increíbles, cómodamente acurrucado en un asiento.

La vista será extraordinaria. Es lo que ofrece con certeza el Tren a las Nubes. ☑

TENDENCIAS DEL OTOÑO 2024

Vuelve el frío y, con él, las texturas de lana, los tapados y los accesorios tejidos. Las novedades de la temporada son el regreso de las medias *panties*, la vigencia del *animal print* y el rojo y el rosa como los colores protagonistas.

FOTO NICO PÉREZ

PRODUCCIÓN LULA ROMERO



ACCESORIOS XL

Remera cuello polera caído (Mood), pollera larga con bolsillos (Las Pepas) y bufanda a rayas (Paula Cahen D'Anvers).



ROJO SHOCKING

Mini con botones corazón (Las Pepas), blusa con lazo (Mood), medias largas opacas (Mora) y mocasines (Oggi).



ANIMAL PRINT

Chaleco tejido (Las Pepas), camisa y pantalón tipo pijama en *animal print* (Paula Cahen D'Anvers) y botas de cuero (Oggi).



CUADROS ETERNOS

Saco corto con cuello de piel (Mood), polera de *morley* y *jean* ancho con roturas (Paula Cahen D'Anvers), y minibandolera (Oggi).



BUZO COMODÍN

Buzo *oversize* (Las Pepas),
panties de fantasía (Mora)
y botas negras
de cuero (Oggi).

PIEL DE CORDERO

Campera de cuero con piel tipo corderito, gorro a cuadros y remera de manga larga en *animal print* (Paula Cahen D'Anvers), pantalón sastrero con tajos (Mood), medias de algodón (Mora) y botines negros de cuero (Oggi).





ROSA PASTEL

Tapado cruzado (Paula Cahen D'Anvers), remera y pantalón ancho (Mood), cartera estilo *tote bag* metalizada (Oggi).

AGRADECIMIENTOS.
Hotel Loi Suites Recoleta:
www.loisuites.com.ar

Las Pepas: www.laspepas.com.ar
Mora: www.moraoficial.com.ar
Mood: www.moodindumentaria.mitiendanube.com
Oggi: www.oggishoes.com.ar

Paula Cahen D'Anvers:
www.paulacahendanvers.com.ar

PUCHETA PAZ, UNA DUPLA INCLUSIVA

Dos diseñadores unieron sus proyectos laborales y sus vidas; ya presentaron su primera colección y anticipan detalles de la nueva, orientada al ready to wear.

POR YAMILA GARAB

La dupla que conforman Gustavo Pucheta, diseñador de indumentaria, y Fabián Paz, diseñador de calzado y accesorios de moda, está de estreno. Se presentaron en sociedad con su primera colección, Icons –compuesta por prendas impactantes y de muy alto perfil–, a través de un evento realizado con tecnologías inéditas de realidad virtual que tuvo lugar en el Centro Audiovisual Inmersivo (CAI), en el barrio porteño de Colegiales. Contó con la participación y la presencia de numerosas figuras de la moda y el espectáculo, como Karina Mazzocco, Mike Amigorena, Catarina Spinetta, Ginette Reynal y muchos más. Algo esperable, ya que ambos creadores tienen por separado una larga experiencia en el rubro de la moda.

¿Pueden contar sus orígenes y sus trayectorias hasta llegar a este momento?

Paz: Yo empecé como modelo en la década del 90. Desde el primer momento tuve una gran sensibilidad por el accesorio de moda, y por eso decidí especializarme en el rubro del calzado. Pero aclaro que no soy diseñador de calzado, sino zapatero de oficio; eso significa que estoy en condiciones de llevar adelante el proceso completo desde la idea hasta la concreción del producto. Tuve una marca de calzado en sociedad con Guillermina Valdés, después viví muchos años en el exterior y conocí otras culturas. Hoy mi visión convive y se potencia perfectamente con la de Gustavo.

Pucheta: En mi caso, desde chico jugué a hacer lo que hago hoy. También fui modelo y al mismo tiempo estudié la carrera de Diseño de Indumentaria; pero, tal como dijo Fabián, sostener una marca tiene una responsabilidad mucho mayor que ser solo un diseñador. Es un trabajo que obliga a convivir con el

área comercial, de comunicación y, sobre todo, con el *feedback* del público. Por suerte, al ser dos socios es más fácil, porque la complementación de las miradas y los cruces de opiniones redundan en una metodología mucho más sólida. Por supuesto, detrás de nosotros hay también un equipo de trabajo para poder responder a la exigencia del mundo de la moda, que siempre te tiene en jaque.

¿Al ser dos socios se hace todo más fácil?

Pucheta: Sí, por suerte, porque la combinación de ambas miradas, el estar de acuerdo o en desacuerdo sobre algún detalle, genera una metodología de trabajo mucho más sólida. Pero quiero aclarar que detrás de nosotros dos hay todo un equipo que se adecúa perfectamente a la inmediatez del mundo actual del diseño.

¿Qué importancia tuvo para ustedes el lanzamiento de Icons?

Pucheta: Muchísima. Fue la presentación en sociedad de la dupla Pucheta-Paz, y también la primera muestra virtual e inmersiva que se hizo en nuestro país en el rubro de la moda, gracias a las nuevas tecnologías –se puede ver todo completo en las redes sociales–. Lo hicimos en colaboración con el fotógrafo Gabriel Rocca, con la dirección estilística de Andrés Pastor. Fue un trabajo que llevó varios meses de preparación, con el aporte de un equipo enorme de estilistas y diseñadores detrás de cada *look*. También hubo una convocatoria importante de figuras por parte del Grupo Mass.

Paz: En marzo del año pasado ya habíamos presentado algo juntos, una colección de indumentaria y calzado en la que yo di a conocer una propuesta de zapatos, borceguines y bolsos que se complementan, adhieren o mixturán muy bien a la colección de Gustavo. Pero lo de Icons fue más allá, porque apuntó a presen-



Gustavo Pucheta y Fabián Paz.

"LA COLECCIÓN ESTÁ DESTINADA A QUIENES DISFRUTAN DE SU ASPECTO Y DE LLAMAR LA ATENCIÓN EN DONDE ESTÉN".

tar oficialmente esta sociedad ya establecida de dos diseñadores que, además de formar equipo, son pareja.

¿Por qué optaron por una presentación tan tecnológica?

Paz: Tiene que ver con la necesidad de ir siempre en busca de lo nuevo, incluyendo la forma de contar lo que hacemos. Los diseñadores estamos obligados a pensar siempre en lo que va a venir y en cómo contarlo, así que apostamos a esta modalidad cien por ciento inmersiva.

Pucheta: Fue una experiencia completamente virtual, en la que las prendas se proyectaban sobre pantallas enormes de piso a techo: un "360 grados total" que fue posible gracias a un equipo de 20 personas en el *backstage*. Puro trabajo colaborativo.

¿Qué proyectos tienen actualmente?

Paz: Estamos lanzando la colección *Elementos*, que consiste en una nueva tipología de prendas urbanas *ready to wear*, es decir listas para usar. La idea rectora de esta línea es que cualquier prenda pueda usarse sin necesidad de que sea ciento por ciento a medida, sino que sirva para un uso mucho más amplio y variado. Está compuesta de tres ejes: sastrería, *denim* y fiesta. Las piezas sastreras son prendas para el día a día y muchas otras para uso diario, como buzos y camperas, aunque obviamente con nuestra impronta. Así como *Icons* fue una colección bien diversa y audaz, esta tiene un uso de *prêt-à-porter* con una lectura más urbana.

¿A qué público está dirigida *Elementos*?

Pucheta: Buscamos llegar a un público mucho más masivo que el que tenemos hoy. Por eso, ofrecemos sastrería en tela de *jean*, que es casi el 80 por ciento de la colección, además de algodón y cuero. Utilizamos diversos géneros que la gente suele asociar con el uso co-

tidiano y que se fabrican en nuestro país. También hay piezas más delicadas para un cóctel o una *souirée*, e incluso algunas prendas no tan convencionales con detalles como bordados, pluma o piedras.

¿Cómo definen la propuesta de diseño?

Pucheta: Básicamente, la colección está destinada a personas que disfrutan de su aspecto y de llamar la atención en cualquier lugar donde estén, a quienes quieren entrar a un espacio y ser admirados por tener una impronta distinta. Y siguen estando presentes el volumen y la silueta *maxi*, porque todo lo que hacemos es absolutamente inclusivo.

Paz: En la búsqueda de adaptar las medidas a muchos más usuarios, usamos algunos recursos novedosos como unas hombreras que se desplazan y pueden variar el talle de la prenda, siempre con el impacto visual del tamaño y la estructura. Porque lo que tiene el diseño de indumentaria en general, y por supuesto también en nuestro caso, es que crea armaduras o escudos que nos ayudan a ser fuertes, potenciarnos y decir "somos esto".

¿Está acompañada también por una colección de calzado?

Paz: Sí, tenemos zapatos de tipologías más bien clásicas, que no pasan de moda y que se puedan usar en cualquier ocasión, como botas y zuecos, y muchos modelos con apliques de perlas y plumas del mismo color que la gamuza. Los zapatos son todos de colores llamativos, aunque monocromáticos. Son ideales para realzar el *look*, por ejemplo, si se usan con un *jean*. Eso sí, a diferencia de *Icons*, esta colección tiene un uso más urbano y cotidiano, que es nuestro gran desafío para este momento. **■**

70 • COCINA



POR
SANTIAGO
GIORGINI



Fotos Fernando Giampieri (Estudio Migone)

VEGETARIANAS



PASTEL DE LENTEJAS Y BONIATOS

4 PORCIONES 35 MIN PREPARACIÓN 40 MIN COCCIÓN

INGREDIENTES:

1 kg de boniatos
 1 taza de lentejas
 1 puerro
 1 cebolla de verdeo
 ½ Morrón rojo
 1 cebolla
 1 taza de puré de tomates
 1 diente de ajo
 1 hoja de laurel
 Aceite de oliva c/n
 1 cda. de extracto de tomate
 Sal y pimienta c/n
 1 cdita. de comino
 Hierbas para terminar c/n (tomillo y orégano)

PREPARACIÓN:

Cocinar las lentejas hasta que estén tiernas.

Lavar y cocinar los boniatos enteros en el horno hasta que estén tiernos. Luego pelar y realizar un puré bien condimentado y reservar.

Por otro lado, picar las cebollas, el morrón, el ajo, el puerro. Rehogar en sartén con aceite. Agregar las lentejas cocidas, el extracto de tomates y el puré de tomates.

Condimentar con comino, sal, pimienta y el laurel. Cocinar por 10 minutos. Enfriar y procesar o *mixear* apenas para amalgamar un poco el relleno. Agregar la parte verde del verdeo al final.

Precalear el horno fuerte. En una fuente para horno de 20 x 30 cm aproximadamente, poner el relleno de lentejas y por arriba el puré de boniatos. Dibujar con el tenedor. Rociar con aceite, agregar algunas hierbas (tomillo y orégano) y llevar al horno hasta dorar la superficie.

TIP

Podés agregarle queso cremoso o *mozzarella*, también reemplazar el boniato por batata, papas, zapallo o un *mix*.



POLENTA GRILLADA CON HONGOS

4 PORCIONES 40 MIN PREPARACIÓN 20 MIN COCCIÓN

INGREDIENTES:

200 g de polenta instantánea
½ litro de caldo o agua
Sal y pimienta, a gusto
30 g de manteca
1 cda. de perejil picado
3 cdas. de queso rallado
Aceite de oliva c/n
500 g de hongos frescos (champiñones, gírgolas, portobellos)
50 g de queso provolone

Aceite de rúcula:

½ atado de rúcula
1 diente de ajo
Aceite de oliva c/n
Sal a gusto
Rúcula fresca para decorar c/n

PREPARACIÓN:

Primero preparar la polenta, para esto poner el agua o caldo en una olla mediana y llevar a hervor. Añadir de a poco, en forma de lluvia, la polenta, mientras se revuelve constantemente. Continuar revolviendo sobre el fuego hasta que espese. Condimentar con sal y pimienta. Añadir la manteca en cubos, el perejil picado y el queso rallado.

Volcar sobre una bandeja cubierta con film o papel antiadherente. Extender con una espátula de manera uniforme, logrando una capa de 2 cm de espesor. Enfriar en la heladera durante 30 minutos.

Para el aceite de rúcula: licuar o *mixear* la rúcula limpia, sin los tallos, con el ajo, la sal y el aceite de oliva en cantidad necesaria. Reservar.

Cortar los hongos en láminas.

Calentar una plancha o grilla a fuego medio. Desmoldar la polenta y cortar en cuadrados de 8 a 10 cm de lado. Rociar con aceite la grilla y dorar la polenta 2 o 3 minutos por cada lado. Dorar también los hongos y condimentarlos.

Para servir, colocar la polenta grillada caliente, en platos, poner encima los hongos también calientes



y terminar con láminas de queso, el aceite de rúcula y hojas de rúcula fresca.

TIP

Para que quede más crocante, se pueden espolvorear con un poco de harina los cuadrados de polenta, antes de grillarla.

BARRITAS DE CEREAL

12 BARRITAS **30** MIN PREPARACIÓN **20** MIN COCCIÓN

INGREDIENTES:

100 g de manteca
 150 g de miel
 100 g de azúcar rubia
 200 g de avena instantánea
 100 g de copos de cereal sin azúcar
 60 g de almendras o nueces picadas
 3 cdas. de semillas de girasol o de calabaza
 2 cdas. de semillas de sésamo u otra semilla
 2 cdas. de coco rallado
 1 cdita. de canela en polvo (opcional)
 Chocolate baño semiamargo c/n

PREPARACIÓN:

En una olla, poner la manteca, la miel y el azúcar, y llevar a ebullición, a fuego suave, sin dejar de remover, hasta que el azúcar se disuelva. Retirar del fuego y añadir los copos de avena, los cereales, los frutos secos, las semillas, el coco rallado y la canela. Mezclar bien.

Cubrir una fuente para horno con papel manteca y rocío vegetal. Volcar la preparación obtenida.

Hornear durante 20-30 minutos a 170 °C, hasta que se dore.

Dejar enfriar y cortar en barras.

Fundir el chocolate y bañarlas a gusto.

TIP

Podés sumarles pasas de uva, arándanos secos, damascos, manzanas o cualquier fruta deshidratada a gusto.



POR
FABRICIO PORTELLI




Vendimia 2024, claves de una cosecha diferente

TIPS

Cada año renace la esperanza, no solo de todo un país, sino también de toda la industria vitivinícola con la nueva cosecha. Y si bien el ciclo anual de la vid comienza con la poda de invierno –momento en el cual ya se empieza a decidir la cantidad (rendimiento) y la calidad de la uva en función del tipo de vino por elaborar–, la vendimia comienza en época estival, a comienzos del año, con las primeras uvas para los vinos bases de espumosos, llegando hasta bien entrado el mes de abril, dependiendo de las zonas (ya que en algunas la madurez se da más lentamente que en otras). A pesar de que el clima es un factor determinante, siempre hay una parte llena y una parte vacía de la copa: la mala noticia fue que el inicio de la cosecha 2024 fue en medio de una ola de calor (temperaturas mínimas por encima de 20 grados durante más de tres días). Esto –que

hizo que se adelantara en algunas zonas– junto con vientos Zonda tardíos con ráfagas frecuentes y muy fuertes que provocaron un mayor corrimiento, dio como resultado racimos con menos granos, lo que significa una menor cantidad de uva. Sobre todo, en variedades sensibles como el Malbec, la gran protagonista del viñedo argentino, con más de 50.000 hectá-

Cocina con flores es el nuevo libro de la cocinera Paula Méndez Carreras, y una tendencia que llegó para quedarse. Ella se mudó a San Antonio de Areco hace 14 años para desarrollar un emprendimiento de flores comestibles. Y si bien ese proyecto nunca vio la luz, de sus dos pasiones (la cocina y las flores) nació Corazonada, un restaurante donde cada plato lleva flores comestibles. Paula sabe cómo llevar la belleza natural de las flores a los platos. Christian Javier López, su vecino experto en botánica de las flores, detalla y explica en el libro cuáles son las flores que no son tóxicas y, por ende, se pueden comer. Paula cocina al ritmo de las estaciones, y cada una tiene sus flores (otoño, el azafrán; invierno, la camelia; primavera, la rosa; y verano, el girasol). Todas las flores aportan gustos y texturas; la mayoría, gustos amargos de diferentes matices que sirven para equilibrar los sabores de los platos, más allá de hacerlos lucir mucho más.

reas. Pero la buena noticia fue que, gracias a El Niño, se pudo recuperar algo de nieve, y eso se vio reflejado, como hace mucho no pasaba, en los caudales de agua de los ríos Tunuyán y Mendoza. Por otra parte, los agrónomos destacaron la muy buena sanidad en las plantas, principal requisito para lograr vinos de calidad. 

MINIGUÍA DE VINOS



**PYROS APPELLATION
SYRAH 2021**
PYROS VINEYARD, VALLE
DE PEDERNAL, SAN JUAN
\$6900
PUNTOS: 90,5

Sin dudas es uno de los Syrah referentes de la provincia y, por ende, de la Argentina. De aspecto intenso y aromas bien frutados y especiados. Su entrada en boca es fresca y su trago jugoso, con taninos incipientes que resaltan los dejos de su paso por barricas en el final. Joven y amable, con fuerza, pero equilibrado, es ideal para acompañar carnes asadas.



UNO ROSÉ 2023
BODEGA ANTIGAL, VALLE DE
UCO, MENDOZA \$7500
PUNTOS: 89,5

La flamante ganadora del premio Wine Stars Awards 2023 como Mejor Bodega del Nuevo Mundo presenta este rosado joven de botella llamativa. Blend elaborado con uvas provenientes del Valle de Uco por la enóloga Myriam Gómez, de aromas frutados expresivos y paladar fresco, con buen volumen y texturas incipientes. Ideal para acompañar arroces y carnes blancas grilladas.



CRIOS TORRONTÉS 2023
SUSANA BALBO WINES
\$8100
PUNTOS: 90

Se sabe que la enóloga Susana Balbo revolucionó (y lo sigue haciendo) los vinos con este cepaje. Y a partir de un innovador blend, cuyo 50% proviene de los Valles Calchaquíes (Salta) y el otro 50% de Altamira en el Valle de Uco (Mendoza), logra un blanco fragante y vibrante, con toda la tipicidad y gracia de la cepa en su perfumado y refrescante paso por boca.

FORD MUSTANG MACH-E

EL "PONY CAR" ELÉCTRICO Y DEPORTIVO

Por Fernando Soraggi



\$157.000.000
Precio

200 KM/H
Velocidad
máxima

487 CV
Potencia máxima
a 5200 rpm

17 KM/L
Consumo
promedio

DISEÑO 4/5

Desde hace algún tiempo, los modelos eléctricos se van tornando cada vez más comunes en nuestro mercado, por eso Ford ya puso a la venta el Mustang Mach-E, el primer modelo 100 por ciento eléctrico de producción masiva de la marca del óvalo, pero que, como pocos eléctricos de nuestro país, muestra una potencia arrolladora, típica del vértigo que implica este famoso nombre de la marca.

Destaca la ausencia del logotipo ovalado de Mustang, pero luce el histórico *pony*. La parrilla está tapada, aprovechando que se trata de un SUV 100 por ciento eléctrico. El capó es lanzado y heredado del Mustang. A los costados muestra las ópticas frontales de tres lamas verticales. La silueta de este cinco puertas combina una caída del techo progresiva con un pilar C, que termina acoplándose con los marcados pasos de rueda traseros. Los icónicos pilotos traseros son de la misma forma que los estrenados en 1964 por la

primera generación. Los tiradores de las puertas se mantienen ocultos. Viene de serie con llantas de 20", suspensión de dureza variable MagneRide y terminaciones en fibra de carbono.

CONFORT 3 3/5

En el interior también cuenta con mucha tecnología, con la enorme pantalla táctil de 15,5" como protagonista, para el sistema multimedia SYNC 4. En esta última generación del sistema de infoentretenimiento, se incorpora un *software* de inteligencia artificial que opera hasta en 15 idiomas y permite acceder hasta a 80 configuraciones de la unidad, como la posición de las butacas, la temperatura, iluminación, emisoras de radio, etc. Compatible con Android Auto y Apple CarPlay, SYNC 4 está conectado a Internet, por lo que la actualización de la información es constante y en tiempo real. Es amplio, con buen espacio para cinco adultos, con puesto de conducción cómodo y con todos los componentes a la mano.

MOTOR 4/5

Ofrece un propulsor eléctrico en cada eje, alimentados con baterías de litio de 91 kWh. Desarrolla una potencia máxima de 487 caballos y un torque de 860 Nm. La transmisión es automática; la tracción, integral (eAWD). Manejándolo en forma tranquila ofrece una autonomía de 541 kilómetros, con una aceleración de 0 a 100 km/h en 3,7 segundos y una velocidad máxima limitada a 200 km/h.

EQUIPAMIENTO 4/5

Está muy bien equipado. Ofrece aire acondicionado con control automático de temperatura de doble zona, butacas del conductor y acompañante con ajustes eléctricos de 8 posiciones, botonera de acceso, tapa de baúl eléctrica, levantavidrios eléctricos de un toque, encendido eléctrico, limpiaparabrisas con sensor de lluvia, techo de cristal, sonido de



alerta para peatones, A través de la *app* FordPass agrega monitoreo de la batería, alerta de funcionamiento del vehículo, arranque remoto, encendido del climatizador de manera remota, monitoreo del estado del vehículo, desbloqueo de puertas, localización y estado de presión de los neumáticos. Viene de serie con un cargador Wallbox portátil de 7 kW, que permite recargar la batería de 20 a 80 por ciento en menos de ocho horas, entre una larga lista.

SEGURIDAD 4/5

En este sector también cuenta con novedosa tecnología. Viene con ocho *airbags* y frenos de disco en las cuatro ruedas con ABS/EBD/BA, control de tracción, control de estabilidad, sistema de mitigación de vuelco, sistema postcolisión y anclajes Isofix, dispone del paquete de sistemas de asistencia a la conducción, compuesto por monitoreo de punto ciego con alerta de tráfico cruzado trasero, control de velocidad crucero adaptativo con función

Stop&Go y centrado de carril, asistente de precolisión con detección de peatones, sistema de dirección evasiva, encendido automático de luces altas, frenado autónomo de emergencia y en reversa, lector de señales de velocidad, estacionamiento asistido con función *pull-out* y sistema de cámaras con visión de 360°, entre otros ítems.

El sistema de suspensiones equipa un McPherson adelante y paralelogramo deformable atrás. Cuenta con el sistema MagneRide en los amortiguadores, que pueden adaptar su dureza de acuerdo con lo que encuentre en el camino. Excelente.

PRECIO 3/5

Por supuesto el Mustang Mach-E es un ejemplo de lo que la marca está haciendo en el tema de la electricidad y es para unos pocos afortunados, con un precio que es casi el doble de otros mercados. Pero sin dudas disfrutarán del notable diseño, de un motor eléctrico potente y de una tecnología propia del futuro.

MOTOR

Doble motor eléctrico delantero y posterior, de forma transversal. Ambos tienen el propósito de generar corriente eléctrica para impulsar al vehículo. Cuentan con batería con tiempo de recarga total a 11 kW de 7,2 h, y tiempo de recarga del 0 al 80% en C.C de 45 min (150 kW).

Potencia: 487 CV/ 5200 rpm

Torque: 800 Nm

Batería: De iones de litio de ubicación central, 98,7 kw

Autonomía eléctrica: De hasta 490 km, según el uso

TRANSMISIÓN

Tracción integral eAWD

Caja: Automática de una velocidad y marcha atrás

MEDICIONES

Largo/alto/ancho: 4743 mm/1613 mm/1930 mm

Distancia entre ejes: 2984 mm

Peso en orden de marcha: 2348 kg

Capacidad de baúl: Posterior 402 litros.

Delantero 140 litros

Capacidad de combustible: No dispone

SUSPENSIÓN

Delantera: Independiente, tipo McPherson, con resortes helicoidales, amortiguadores telescópicos y barra estabilizadora

Trasera: Paralelogramo deformable, resortes helicoidales, amortiguadores hidráulicos, con barra estabilizadora

FRENOS

ABS

Delanteros: Discos ventilados

Traseros: Discos ventilados

DIRECCIÓN

Piñón y cremallera, con asistencia eléctrica

LLANTAS Y NEUMÁTICOS

Llantas: Aleación de 20"

Material: Aluminio

Neumáticos: 245/45R20

Rueda de auxilio: No posee. Tiene compresor de emergencia

FABRICANTE/IMPORTADOR

Ford México/Ford Argentina

PRECIO Y GARANTÍA

\$157.000.000, 3 años o 100.000

kilómetros para el vehículo, y 8 años o 160.000 kilómetros para las baterías

HORÓSCOPO



POR GABA ROBIN
LA BRUJA POP

TAURO (21/04 - 20/05)



Amor: Quizás necesites tomar decisiones que afectan a tus relaciones, situaciones inesperadas. Un amor que no esperabas se mete entre tus sábanas, generándote muchos inconvenientes en tu vida. Cuidado que sea algo fugaz y pierdas seguridades.

Trabajo: Estás transitando una etapa de crecimiento, de buscar nuevas formas para posicionarte y ganar más dinero. Aprovechá todo lo que llega, no dejes pasar este momento. Cambia un jefe o una autoridad.

Salud: Cuidá tus rodillas. Te encontrarás con muchas cosas que te sacan de tu estado de serenidad, por lo que podés estar irritable. Necesitás recurrir a dietas o caminatas para volver a tu peso ideal.

CÁNCER (22/06 - 21/07)



Amor: Fuertes deseos de sanar tus vínculos, de encontrar en tu casa un rincón de paz para vos, para tus retiros, para tus momentos en soledad. Planearás un viaje a otro país. Mucha gente nueva llegará a tu vida, gente que regenera tu alegría.

Trabajo: Entablarás relaciones importantes, conversaciones con autoridades o personas que te ayudarán, estas se dan, se postergan y se vuelven a dar. Tiempo de negociaciones.

Salud: Una cirugía programada, tema de chequeos femeninos en el caso de las mujeres. Habrá una transformación en tu forma de manejar el sexo, lo tengas o no lo tengas, este comenzará de una forma inesperada.

VIRGO (23/08 - 22/09)



Amor: La pareja necesita acuerdos que van más allá de la intimidad, tienen que ver con trámites, papeles, formas de manejar de a dos, temas legales. Casamiento. Los solos se encontrarán con alguien que no es de la misma tribu, otra energía, más adulta, de más edad.

Trabajo: Temas legales por ordenar, cuestiones dejadas de lado que cobrarán relevancia. Orden. Momento de salvar los errores pasados en materia de bienes, ganancias, deudas o herencias.

Salud: Hay que mimar, atender y revisar caderas, ciático, columna. Tu salud se conectará con cuidados que antes no tenía, visitas a especialistas, alimentación, sol, caminatas, paz.

GÉMINIS (21/05 - 21/06)



Amor: Sanarás vínculos del pasado en los cuales antes te sentías víctima o sumergido en estados profundos que dolían, es tiempo de cambiar ese sufrimiento, y eso te otorga mucha tranquilidad. Los solos estarán en este invierno involucrados con alguien.

Trabajo: Es tiempo de gran esfuerzo; estarás más rutinario, manejando más responsabilidades, más serio en tus tiempos. Una nueva forma de mirar el mundo. Trabajo con el extranjero.

Salud: Por las noches hay mucho movimiento en tu mente, eso hace que no puedas descansar bien, necesitás hacer unas caminatas o canalizar de la forma que sea tanta ansiedad.

LEO (22/07 - 22/08)



Amor: Muchas situaciones que sentís que vibran en la relación que tenés o la que te importa, algo más, algo que acomodar. Necesidad de exponer una verdad en tu forma de amar y que eso es lo que perseguirás de ahora en más. La verdad y el amor.

Trabajo: Llega de todo y más. Las puertas para que elevés tus ingresos y responsabilidades están, y si podés verlas, llegarán antes. Modificaciones en las autoridades del lugar donde trabajás. Cambios grandes que son esperanzadores.

Salud: Cuidá tus riñones con conciencia de la postura, de lo que bebés. Estarás en una búsqueda integral de la salud, aprendiendo, tomando conocimientos.

LIBRA (23/09 - 22/10)



Amor: Sentirán que la pareja está comprometida con una forma de mirar la existencia, la relación, el amor de otra forma; y que las peleas o discusiones alteran mucho el alma, y que es tiempo de sanar ciertas revertas que no llevan a nada. Tiempo de paz.

Trabajo: Demasiadas oportunidades juntas; algunas que fueron planeadas antes y no se dieron se darán ahora. Estabilidad material. Tiempos acotados.

Salud: Entrenarás con toda la energía, querrás cambiar cuerpo, imagen, estética en todos los sentidos. Foco y energía en lo físico.

ESCORPIO (23/10 - 22/11)



Amor: Ebulliciones, murmullos internos, cuestionamientos periódicos sobre el amor, momentos de gran romance y otros de extrema soledad, así te sentirás. Ya es algo que viene pasando, pero se intensificará si cumplís años en los últimos días del signo. Alboroto emocional.

Trabajo: Una sociedad se armará o disolverá. Trámites con alguien para logros alegres. Tu forma de trabajo cambia, porque alguien se va, porque ascenderás o te jubilarás. Expansión.

Salud: Tu ser va hacia una sanación espiritual que genera curas médicas. Podrás percibir lo que fue dolor y así reducirlo a lo que fue.

CAPRICORNIO (22/12 - 20/01)



Amor: Necesidad de sanar vínculos de familia. Podrás tener una paz que será disparadora de otras posibilidades en el plano material. Construcción o arreglos en el hogar. Nuevo plan de familia. Mucha sensualidad que armará romances divertidos.

Trabajo: Se modifica la forma de ganar dinero, ya sea por otra moneda, por otros ingresos, por otra actividad. Cambiás un vehículo o una tecnología de trabajo. A mitad de año habrá más novedades.

Salud: Cirugía estética que incluye tratamiento dental, y también cuidarás tu vista. La cara como factor de agenda. Tratamientos de embarazo.

SAGITARIO (23/11 - 21/12)



Amor: Te perderás en recuerdos, melancolías, cuestiones que quedaron tatuadas en tu memoria emocional. Este año se mueve la pareja, sea para acordar, para tener boda, para programar, para convivir o salirse de la convivencia. Ninguna estabilidad sentimental.

Trabajo: Creatividad en forma titánica para hacer algo nuevo o armar lo que se tiene con nuevas formas, tecnológicas, espirituales, impositivas, a nivel lugar de trabajo o de horarios. Hermosa transformación.

Salud: Cansancio de huesos, de espalda, agotamiento moral que pega en la columna y en las piernas. Tratamientos de fertilidad.

ACUARIO (21/01 - 19/02)



Amor: Los que cumplen los primeros días del signo estarán conmocionados por un amor que llega, por uno que se va, por conocer personas que los inquietan o que amenazan la seguridad de la familia existente. Explosiones sentimentales.

Trabajo: Es tiempo de una rutina productiva, nada de expansión por magia, sino por un trabajo disciplinado y constante. Tus hábitos se harán más marcados por horarios y calendarios. Viajes cortos por trabajo.

Salud: Querrás cambiar la vida y en eso está el cuerpo, la imagen. Chequeá la tiroides y los pulmones. Cambio cuántico de hábitos.



ARIES (21/3 AL 20/4) JORGE ALEMÁN

Buenos Aires, 30 de marzo de 1951. Psicoanalista de orientación lacaniana y escritor. En 1976, con 25 años, se exilió en España, donde vive actualmente. Sus libros cruzan psicoanálisis, filosofía, política y poesía.

Amor: Depende de en qué frecuencia te encontrés, este año y en este tiempo de cumpleaños podés sentir una sanación o seguir en una dinámica de víctima; cada uno elige.

Trabajo: El dinero está para que encuentres nuevas formas de obtenerlo, al margen del trabajo que realizás. Buena fortuna, gustos que te darás.

Salud: Puede que este año te traiga unos kilos que no te gustan mucho. Tenés que cuidar tus pulmones.

PISCIS (20/02 - 20/03)



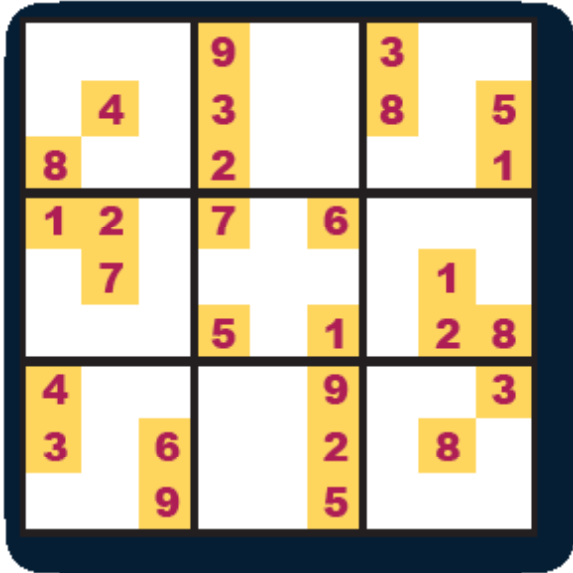
Amor: Posibilidades de gestar, embarazo. Una mudanza clave de vida, o sea, un movimiento que marca destino. La casa, el hogar, la familia de origen se encuentra en tiempos de reformato, ya sea construcción como lazos de unión que llegan.

Trabajo: Momento de mucha intensidad, oportunidades, grandes planes que se arman y concretan. Es importante que estés alerta a todo lo que llega, porque es un tiempo clave para que armes base material.

Salud: Este año te ocuparás de tu salud de otra forma, no solo con turnos y chequeos, sino también con la conciencia de cada día, alimentación, dietas, entrenamiento, caminatas.

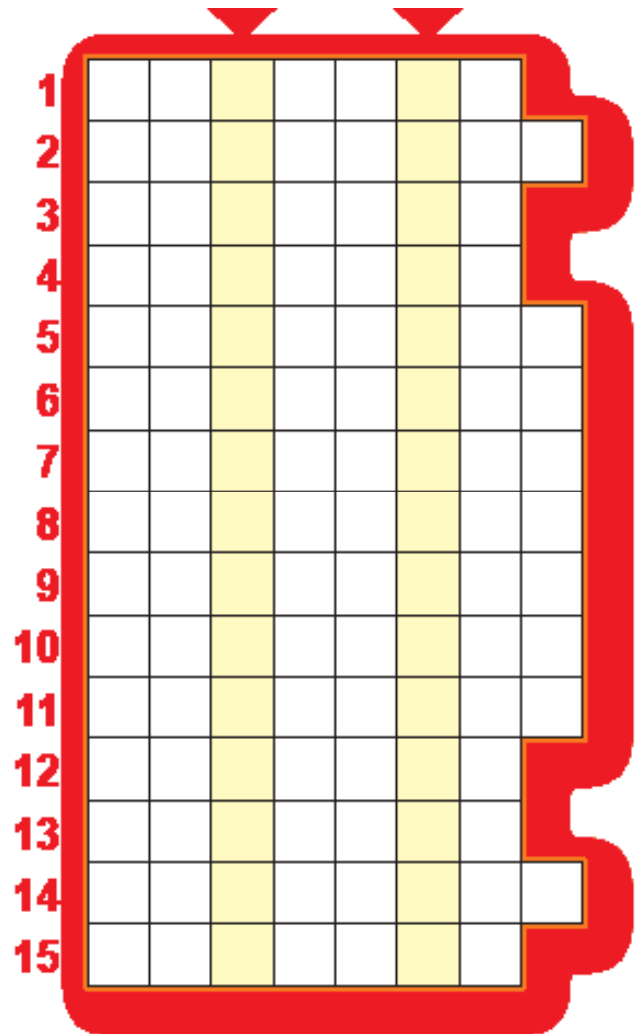
SUDOKU

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



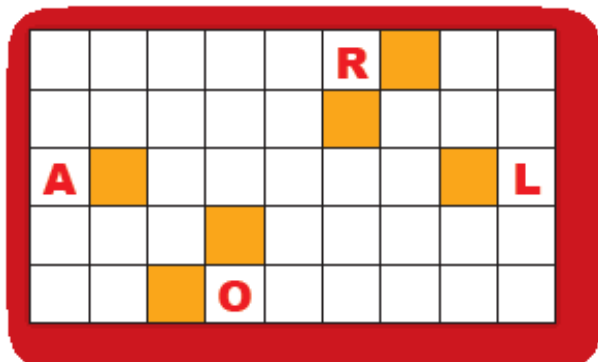
GRILLA

Anote las respuestas, teniendo en cuenta que figuran las sílabas que las forman, a manera de guía. En las columnas señaladas se formará una frase de Víctor Hugo.



MEZCLAGRAMA

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



Horizontales:

- Abreviatura de “apud” (en la obra de).
- Acometer, embestir.
- Árbol de madera blanca.
- Diosa griega de la tierra y la fertilidad.
- Encallar un barco.
- Escasos, insuficientes.
- Pendiente, zarcillo.
- Se atreverán.
- Símbolo químico del cesio.

Verticales:

- Apócope de “mamá”.
- Cocinar a la parrilla.
- Cofres, baúles.
- Especie de cuervo de Cuba.
- Instrumento musical de cuerda.
- Onda que se forma sobre las aguas.
- Prefijo: sobre.
- Símbolo químico del cromo.
- Símbolo químico del tantalio.
- Tacaña, miserable.
- Uno de los Siete Sabios de Grecia.

Definiciones

- 1 • País de África.
- 2 • Obra en la que habla un solo personaje.
- 3 • Desconfianza, suspicacia.
- 4 • Obra para contener el curso de las aguas.
- 5 • Enjuiciar, juzgar.
- 6 • Bebida de frutos machacados, agua y azúcar.
- 7 • Tiempo litúrgico de preparación de la Pascua de Resurrección.
- 8 • Tranquilo, apacible.
- 9 • Tejido animal formado por

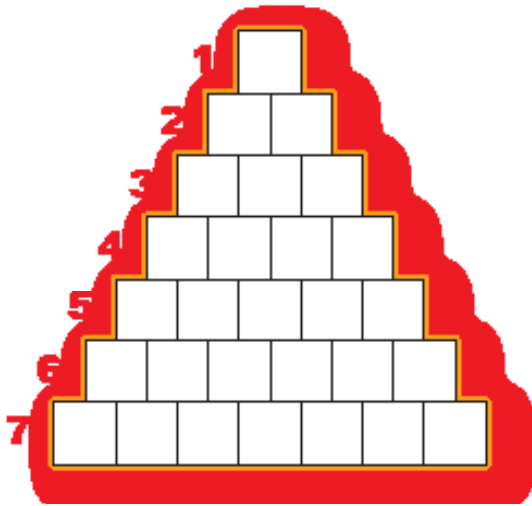
- células en estrecho contacto, que reviste la superficie, cavidades y conductos del organismo.
- 10 • Sincrónico.
- 11 • Terminar por completo las existencias de una mercancía.
- 12 • Tienda donde venden joyas.
- 13 • Vuelta, retorno.
- 14 • Alardear, fanfarronear.
- 15 • Regulación sobre un sistema.

Sílabas:

A - A - CAR - CHA - CÍ - CO - CON - CON - CRI - CRO - CUA - E - E - FI - GO - GRE - HOR - I - JO - LIO - LO - MA - MIR - MIR - MO - MOS - NO - NÓ - O - PA - PI - PÍ - PRE - PRE - QUE - RE - RE - RES - RÍ - SA - SO - SÓ - SU - SU - TA - TE - TI - TIO - TROL - YE.

PIRAMIDAL

Cada palabra (salvo la primera, que es de una letra) se forma con las mismas letras de la anterior, más otra que se agrega.



Definiciones: 1 • Primera vocal. 2 • Símbolo del argón. 3 • Época, período. 4 • Tenga fe. 5 • Obstinada, testaruda. 6 • Máscara. 7 • Billetera.

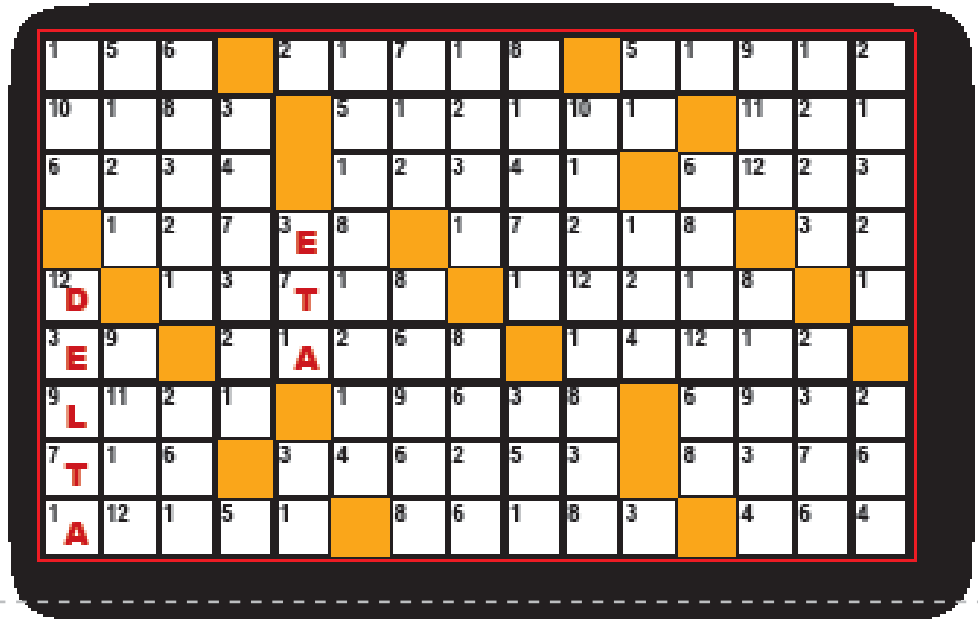
SOPA SIN LISTA

Encuentre en esta sopa de letras 23 palabras de 6 letras cada una. No valen los plurales ni los verbos conjugados.



EN CLAVE

A número igual, corresponde letra igual. Como ayuda, ubicamos dos palabras.



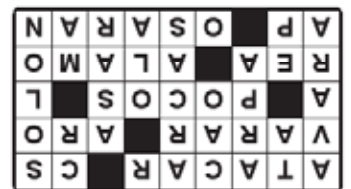
SOLUCIONES



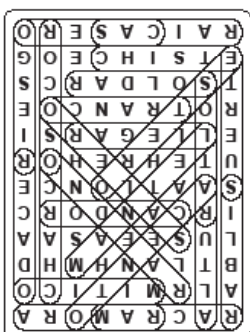
EN CLAVE



GRILLA



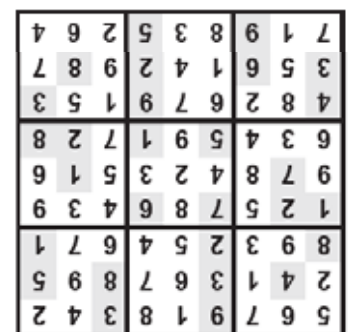
MEZCLAGRAMA



SOPA SIN LISTA



PIRAMIDAL



SUDOKU

CANASTA POR CRIST



Llevá
tu **revista**

CONVIVIMOS

con vos

¡Escaneá y leelá!



NaranjaX



Convivimos, NaranjaX.com

FÁCIL DE TOMAR DESDE EL PRIMER MATE

