



Síntesis de una pasión: Senderos del Monte

2

BELLEZA Y SALUD

No podemos ser lo que no somos



¿Cuánto tiempo hace que la medicina comenzó a involucrarse en lo que hoy llamamos la belleza? No mucho: veinte o treinta años. El comienzo fue tímido, los médicos "serios" estábamos para otra cosa y nos fuimos aproximando al tema pidiendo permiso.

4

Recetas de navidad



Turró y mazapán son dos productos elaborados a base de almendras y azúcares cuyo origen se remonta a siglos y siglos atrás. Aquí un poco de su historia y también una divertida propuesta para hacer galletitas y colgarlas del árbol.

3



ID MUJERES EN MOVIMIENTO



Síntesis de una pasión: Senderos del Monte

FLORENCIA PÉREZ
elDía

En la década del 80 Juliana Powell, oriunda de la provincia de Buenos Aires llega a nuestra ciudad junto a su familia. Ven en Gualeguaychú una excelente combinación entre la propuesta agreste y los servicios turísticos. Con el tiempo la eligen para desarrollar el proyecto de sus sueños.

¿Cómo nació el Proyecto Senderos del Monte?

Yo hice la Licenciatura en Planificación y Diseño del Paisaje en la UBA, entonces tuve que hacer una tesis de grado y siempre me interesó la evolución del turismo y su influencia en la naturaleza.

Desde chica viajaba mucho, recorriamos en familia lugares bien agrestes y en uno de esos paseos llegamos a Gualeguaychú. Luego mis padres volvieron como salida de fin de semana. A ellos les gustó la ciudad por esa combinación agreste, natural y los servicios de gastronomía y hoteles. Como que puedes disfrutar de la naturaleza dándote luego una ducha caliente.

Nombraste tu tesis de grado como impulsora del proyecto, ¿cuál era la problemática de la misma?

Cómo diseñar áreas de uso turístico dentro de áreas protegidas. Diseñar espacios para ser utilizados por el hombre alterándolo lo menos posible. Así surgió el proyecto. En cuanto a la elección de Gualeguaychú, se fue dando.

Mis padres querían comprar unos lotes sobre calle asfaltada para tener un emprendimiento turístico, sin alojamiento, por nuestra imposibilidad de vivir acá. Querían armar algo relacionado a la naturaleza que se pudiera manejar a la distancia.

¿En qué año comenzó Senderos del Monte?

Se empezó en enero del 2006. Era un campo que tenía vacas,

un campo bajo, nunca hubo cultivos y como está atravesado por el arroyo La Capilla, se forma un monte ribereño a los bordes del arroyo, eso hace que el ecosistema sea muy rico y la biodiversidad muy importante.

Cuando compramos, ya se realizó la inversión pensando en el proyecto. Los lotes que vendía la inmobiliaria eran sobre la calle asfaltada y mi formación académica me permitió intervenir criteriosamente para aconsejar comprar un lote atrás de otro, no al lado de otro. Esto posibilita hoy acceder a cuatro formaciones vegetales totalmente diferentes. Entrás por un pastizal, luego atravesás el pajonal, llegás al monte ribereño, o selva en galería y luego al arroyo con toda su belleza y biodiversidad.

En un recorrido relativamente corto, 400 metros, se puede mostrar la diferente vegetación, es un recurso educativo muy valioso.

Y esto tiene Gualeguaychú, en un trayecto breve y accesible, podemos trabajar con muchos temas. Por ejemplo la importancia de la ciudad a nivel mundial, por qué tantos extranjeros vienen a ver aves y por qué está declarado AICA (Área de importancia para la conservación de las aves) Trabajamos para ayudar a tomar conciencia en el cuidado de las aves, en el nocivo tráfico ilegal de fauna, en la caza furtiva y queremos formar a los niños para revertir el juego con gomerías.

¿Tenés una propuesta muy buena en cuanto a modificar la caza furtiva? ¿Cuál es la manera?

Gualeguaychú tiene un déficit muy grande en guías interpretativos y como buenos cazadores que son, eso se puede revertir, como sucedió en Esteros del Iberá, y pasar a ser de cazadores furtivos a guías interpretativos.

Con la Secretaría de Medioambiente y la ONG Aves Argentinas se dará una capacitación para guías locales el próximo año.

Por nuestra parte contamos ya con algunas experiencias de



cazadores furtivos que revirtieron esta situación y ahora colaboran en la protección de la fauna. Oscar Nieto se convirtió en conservacionista y es parte de nuestro proyecto. Y en una de las tantas visitas escolares se sumó Jeremías a nuestro equipo. De cazar pasó a ser un conservacionista más.

Este chico tiene un ojo y un oído y una percepción que a mí me sirve muchísimo en las guiadas. Jeremías tiene 17 años y se ha involucrado un montón, ha colaborado con nosotros y también ayuda a organizar las guiadas. A él lo que le pasionó fue ver la reacción que tienen los otros chicos cuando les muestra los acontecimientos de la naturaleza.

Jeremías por ejemplo ve los nidos desde muy lejos. Él ve la cantidad de huevos y comenta que en otro momento los hubiera sacado o hubiera tapado los nidos de boyero para que la mamá no pueda entrar a dar de comer a los pichones. A él le emociona y gratifica tanto la sensación que causa a los demás descubrir la vida de los pájaros que ha logrado revertir su rol de

cazador.

Esto es un granito de arena, la idea es educar y colaborar para posibilitar el cambio.

¿Has trabajado conjuntamente con Dirección Departamental de Escuelas en algún proyecto particular?

Todavía no, como te dije hemos realizado mucho con Medio Ambiente y Aves Argentinas en capacitaciones. A nivel nacional nosotros cedemos el espacio para las prácticas de las propuestas formativas de la ONG.

¿Cómo manejan el tema comunicación y convocatoria para guiadas?

La comunicación la manejamos a través de Medio Ambiente o por contacto boca a boca. Tenemos déficit de guías y eso implica que no podemos dar respuesta a una gran demanda de visitas.

¿Cuáles son los servicios que ofrecen?

Principalmente guiadas educativas a Escuelas e Instituciones.

Las guiadas a grupos indivi-

duales son entre 8 y 12 personas. La gente llega de mañana, le mostramos los diferentes ambientes, les damos el almuerzo y ya conociendo el lugar y su filosofía, se manejan autónomamente en lugar. Pueden trabajar en la huerta, pasar a los miradores, trabajar en el vivero de plantas antivas.

Contanos sobre tu postura frente al conflicto de las pape-leras.

Pienso que no fue suficiente el trabajo para frenar semejante mole. Hoy me parece importante el monitoreo y usar menos papel.

Sí tengo en claro de que hay que bajar el consumo de papel. Lo mismo pasa con las antenas de celulares, nadie quiere tener cerca una antena pero todos usamos celular. Con el papel pasa igual. Se gasta mucho papel para imprimir para packagin. Tenemos que reducir también el uso de plástico, volver a los envases retornables, volver a las bolsas reutilizables. En todo lo que hacemos habitualmente que no conduce a nada.

Senderos del Monte estuvo presente el fin de semana anterior en Gualeguaychú Te Muestra y allí propuso un stand bajo la temática de la Feria "Días de Fiesta", reutilizó el plástico de las botellas que más dañan su ambiente natural, en adornos navideños. De hecho iluminaron el stand con unas llamativas guirnaldas de luces que imitaban flores. Presentaron asientos con botellas, enseñaron a niños a armar imanes con las tapas de las mismas botellas y propusieron también móviles para adornar.

Proyección para el futuro: "queremos evolucionar. Abrir el vivero de nativas al público y ver el tema alojamiento".

Es un placer haber conocido a Juliana, es una apasionada de la naturaleza y sabe mostrar el camino para aprender a quererla, eso es lo valioso.

Contacto con la Reserva: www.senderosdelmonte.com.ar. Aquí se encuentran los teléfonos para información, inscripciones de visitas y plano para llegar.



DONNA

Boutique

Talles grandes
Ropa hindú
Sweaters
Accesorios

Te esperamos

A partir del 1º de diciembre
Urquiza 996 - Gualeguaychú

Recetas de navidad



Turró y mazapán son dos productos elaborados a base de almendras y azúcares cuyo origen se remonta a siglos y siglos atrás. Aquí un poco de su historia y también una divertida propuesta para hacer galletitas y colgarlas del árbol.

Se presume que ya en la época griega se preparaba una pasta compuesta por frutos secos (almendra principalmente) y mieles, la cual servía a los deportistas griegos como producto energético para participar en las Olimpiadas.

Más recientemente, se han constatado datos históricos que aseguran que el turrón ya existía en la villa de Sexona (actual Jijona) en el siglo XVI (Provincia de Alicante, España).

Los árabes fueron los que introdujeron este dulce, y así lo reconoce el Consejo Regulador de las Indicaciones Geográficas Protegidas del Turrón de Jijona y Alicante. A pesar de todo, existen diferentes versiones acerca del origen del turrón. Unas fuentes afirman que el turrón surgió tras un concurso propuesto por los árabes en el que se trataba de buscar un alimento nutritivo que se conservara en buenas condiciones durante una larga estancia y que fuera transportado fácilmente por sus ejércitos sin peligro de intoxicación.

Otras fuentes, no obstante, afirman que el turrón surgió gracias a la elaboración por parte de un artesano de Barcelona, apellidado Turró, el cual realizó un alimento con materias primas abundantes de la región que sería un recurso indispensable en épocas de escasez y hambrunas.

Los defensores de esta versión derivan en que el nombre de turrón nace del apellido de dicho artesano. Ésta versión, a pesar de su aparente sencillez, es la menos respaldada. El carismático jijonense, Fernando Galiana, quien dedicó muchos años de su vida a estos estudios, establece que la palabra turrón procede de torrat, que era una mezcla de miel y frutos secos que se cocía directamente en el fuego para dar una masa consistente y fácil de manejar. Existen más versiones, pero estas son las más expandidas.

LA LEYENDA

En Jijona, existe incluso una leyenda que nos narra, a modo de cuento, cómo se originó el turrón:

“Por aquellos tiempos, el Rey



contrajo matrimonio con una princesa escandinava, por lo cual ésta tuvo que venir a estas tierras dejando atrás su frío país de origen. La princesa se sintió muy triste al no poder disfrutar de los bellos paisajes de su país llenos de nieves perpetuas. El rey, desesperado por ver a la nueva reina decaída, para evitar su tristeza, tuvo la idea de plantar por todos sus territorios, alrededor del castillo, miles de almendros.

De este modo, cuando los almendros florecieron, sembraron el paisaje de tonalidades

blancas, de tal modo que todo parecía nevado, y la princesa volvió a recuperar su felicidad. Los habitantes de Jijona, a partir de ese momento, aprendieron a recoger los frutos de los almendros y a tratarlos, elaborando así las primeras muestras de turrón y derivados”.

Y así acaba la leyenda...

Hay otras ciudades como Toledo y Agramunt en las que también se tienen referencias históricas de la elaboración de turrón y mazapán, a pesar de que Jijona se erige como la ciudad del turrón y documenta

A PREPARAR EL TURRÓN Y LAS GALLETITAS

Ingredientes

- Turrón de mazapán
- Aceite de almendras Cantidad necesaria
- Agua 1 Taza
- Agua de azahar 1 cda
- Almendras peladas y tostadas 1 kg
- Azúcar 1 k
- Cremor tártaro 2 g
- Ralladura de limón 1

- Galletitas vitreaux
- Azúcar 3/4 Taza
- Esencia de vainilla Cantidad necesaria
- Harina 2 y 1/4 Tazas
- Manteca 1 Taza
- Ralladura de limón 1
- Sal Cantidad necesaria
- Yema 1

Procedimiento

Para el Turrón de mazapán:

- Poner en una licuadora las almendras y triturar.
- Tamizarlas para obtener una harina muy fina.
- Hacer un almíbar a punto bolita blanda con el azúcar, el agua y el cremor tártaro.
- Retirlo del fuego y revolviendo continuamente agregarle la harina de almendras, el agua de azahar, la ralladura de limón y el jugo de limón.
- Colocar la preparación en un molde aceitado con el aceite de almendras y prensarlos con una madera previamente aceitada con aceite de almendras.
- Dejar reposar unas horas, desmoldar, cortar y envolver en papel aluminio para que se conserve.

Para las Galletitas vitreaux:

- Procesar hasta lograr un polvo caramelos ácidos de diferentes colores y dejarlos reservados.
- En un bowl batir la manteca con el azúcar
- Agregar la yema, la ralladura de limón y la esencia de vainilla. Seguir batiendo hasta integrar todos los ingredientes.
- Por último agregar la harina, la sal y unir sin amasar.
- Estirar con un palo de madera y cortar círculos de 10 cm.
- Estibar sobre una placa con silicona o papel manteca espolvoreado con azúcar impalpable.
- Con cortante circular chico cortar en uno de los extremos por donde se pasara la cinta.
- Con otro cortante de la forma elegida, cortar en el centro.
- Dentro de la forma ahuecada colocar los caramelos ácidos procesados.
- Llevar al horno y cocinar por 10 minutos
- Una vez fría desmoldar y pasar una cinta para poder colgarlas del árbol.

históricamente su origen. De todos es sabido que el consumo de turrón prácticamente se reduce a las fechas navideñas. Respecto a este tema, cabe destacar un libro de Francisco Martínez Montiño titulado “conduchos

de navidad”, que data de 1584. Su autor era el jefe de cocinas de Felipe II y en él se reflejaba ya la costumbre de comer turrón en las fechas navideñas ya en el siglo XVI.

-20 % En spa corporal y facial con aromaterapia. Pagando en efectivo. No acumulativo con otras promociones

Válido del 17 al 24 de diciembre de 2011

Para estar espléndida

Centro de Estética **MAGO**

Tiene para ofrecerte:

Tratamientos faciales	Tratamientos Corporales
Rosácea	Ultracavitación (lipoesc. s/cirugía)
Peeling	Cámara de Ozono
Luz Pulsada	Radiofrecuencia
Depilación definitiva	Ultrasonido
Fotorejuvenecimiento	Presoterapia
Punta de Diamantes	Eléctroestimulación (O. Rusas)
Masajes: Reductores, anti estrés, drenaje linfático y mucho más.	Asesoramiento médico
	Solarium Vertical Zolar W-768C

Urquiza 1191 esq. Rucci (03446) 429300

CORE Prendas por mayor y menor

Indumentaria

Indumentaria deportiva en general

PRENDAS PARA BÁSQUET, FÚTBOL Y TENIS
MALLAS DEPORTIVAS Y A MEDIDA PARA CADA MOMENTO
Y NO DEJES DE BUSCAR TU REMERA DEL CARNAVAL
(precios especiales al por mayor)

Única dirección - 25 de Mayo 766 - Gualeguaychú
Tel. 03446/422126 - E-mail: core_indumentaria@hotmail.com

BELLEZA Y SALUD

No podemos ser lo que no somos



¿Cuánto tiempo hace que la medicina comenzó a involucrarse en lo que hoy llamamos la belleza? No mucho: veinte o treinta años. El comienzo fue tímido, los médicos "serios" estábamos para otra cosa y nos fuimos aproximando al tema pidiendo permiso.

ALEJANDRA PEREDO*

ID |



El daño impresionante que el sol produjo fue la puerta de entrada. Cuando la solución para mejorar la piel de millones de personas –prematamente envejecidas por el bronceado–, pudo venir única y solamente de la mano de la medicina descubrimos que la salud y la belleza no eran cosas diferentes.

Era tiempo que los médicos nos hiciéramos cargo del asunto. Hasta ese momento la cirugía plástica estaba sola en un campo que muchos asociaban con frivolidad y dinero. Pero, a partir de ese momento, nos dimos cuenta de que sentirse cómodo con la propia imagen y con el propio cuerpo era parte de esa cosa difusa que llamamos salud, equilibrio, buen humor, felicidad.

La tecnología desarrolló herramientas que se habían utilizado con éxito en el tratamiento de las enfermedades (láser, luz pulsada, radiofrecuencia, infrarrojos, factores de crecimiento, células madre, toxina botulínica, moléculas químicas

capaces de reparar tejidos y otros cientos de etcétera) y que podían ser utilizadas en el campo de la estética que ahora ya no era más que otro campo de la salud. Solamente había que saber, como sucede siempre en la medicina, qué, para qué, para quién y por qué.

Y ahí empezó otro desafío, el más interesante, el más inquietante: ¿Qué buscan cada una de esas personas que se sientan frente a nosotros en el consultorio cuando dicen que quieren estar mejor, que algo de su cuerpo no les gusta, que quieren cambiarlo? ¿Quiéren ser otros, quieren retroceder en el tiempo? ¿Es posible o imposible eso que piden? ¿Hay alguna imagen que el espejo pueda devolverles que vaya a ser satisfactoria? ¿O, en lugar de ayudarlos a estar más

sanos, o sea más bellos, estamos asociándonos en una carrera

ilusoria que no va a ninguna parte?

Nuestra vieja amiga, la biología, nos responde que no podemos ser lo que no somos. Que el tiempo pasa, la vida pasa. Hay una genética y un camino recorridos que se reflejan en el espejo. Eso somos, y en esa imagen, médico y paciente debemos buscar lo mejor para ser resaltado.

Y lo que molesta para ser racionalmente mejorado o resuelto. Y descartar, en conjunto, lo imposible, lo que no es saludable, lo que no conduce a ninguna parte que no sea deambular de un consultorio en otro y de decepción en decepción. No se trata de conformarse, sino de todo lo contrario.

Buscar en lo mejor que la ciencia ha creado los medios para encontrar lo mejor de nuestra imagen corporal. Ponerlo en evidencia, hacerlo brillar. Y saber de una vez por todas que la belleza es eso: buscar lo mejor en cada uno y, definitivamente, nunca aquello que jamás podremos ser.

Ese concepto de belleza viva, de belleza cambiante, la mejor versión de uno mismo en cada momento del camino –única, propia y real- es posible.

* Médica clínica especializada en estética

Fuente: emprendedorasenrer.com.ar

ESPECIAL NAVIDAD

Ornamentar la casa para Navidad, parte del festejo

Adornar una casa en Navidad puede ser una de las actividades más entrañables para la familia, sobre todo si los adornos navideños son caseros.

Con un poco de imaginación, papel, purpurina y pinturas, se pueden crear adornos de navidad muy originales (y mucho más baratos).

La actividad de hacer los adornos puede formar uno de los festejos navideños de una familia, junto con adornar el árbol de navidad y montar el belén. Abajo damos algunas ideas sobre cómo hacer adornos de Navidad muy sencillos.

ADORNOS DE NAVIDAD PARA LA CASA

Velas y velitas de navidad: si le gustan las velas, Navidad es el momento de llenar su casa con velas de todo tipo. Velas grandes, redondas, velitas blancas pequeñas, velas flotantes.... Un adorno muy bonito son las velas de navidad tradicionales (4 velas rojas que se encienden progresivamente mientras se aproxima la navidad y una blanca en el centro que representa el nacimiento

de Jesús y se enciende el día de navidad.

Se colocan las cinco velas en una tabla redonda cubierta de papel albal (puede ser una tabla, o un plato boca-abajo, una bandeja). Se pueden pegar a la base las velas con un poco de blu-tak. El resto de la tabla se adorna con piñitas doradas, hojas verdes, etc.

Cadena de papel: se requiere hojas de papel de colores típicamente navideños.

Recortar el papel en tiritas de unos 3cm por 18cm. Hacer un aro con una tiritita y pegando las puntas con plasticola, para que forme un anillo. Luego enlazar otra tiritita, haciendo lo mismo. Repetir hasta tener una larga cadena que puede pegar arriba en las paredes, arriba de las puertas o donde quiera.

ADORNOS DE NAVIDAD PARA EL EXTERIOR

Adornar el jardín: rodear la puerta y el follaje más próximo con luces, lazos y una corona basta para conseguir una entrada iluminada y que invite a pasar. Mantener una decoración exterior sencilla es un comienzo fácil y seguro. Piensa en ideas

de iluminación y decoración que no requieran estar subido a una escalera en la calle en pleno diciembre.

Coronas de navidad: tres coronas son mejor que una para una puerta principal. Basta con colgarlas en posición vertical, sin ningún otro adorno.

Adornos de navidad para la entrada: dale al porche un aire navideño con hojas, piñas, bolas y otros adornos navideños.

Iluminar el exterior con luces de navidad: La iluminación navideña es una tradición maravillosa, desde las tradicionales luces del árbol y alrededor de los marcos de las puertas a la iluminación del camino de entrada hacia la puerta principal con faroles de velas. Si quieres iluminar los árboles, las luces blancas son las que suelen quedar mejor en el exterior.

Utilizar el rojo para la decoración exterior. Asegúrate de estar creando también un aspecto festivo para el día. Las guirnaldas y lazos impermeables de color rojo llaman la atención tanto de día como de noche.

Staff
Producción de contenidos: M. Florencia Pérez
Colaboradores: Juan Solari, Andrea Bechtholt
E-mail: fperez@eldiadedegualeguaychu.com.ar
contacto@eldiadedegualeguaychu.com.ar

ABERTURAS
Fracarolli
Diseño de Aberturas a medida
Renova el perfil de tu casa y elegi lo que más te gusta
Maipú 411 Cel. 15409980