



2255- 551555



Artista
Adriana
Passerini
Pag: 20



AÑO 7 - N° 50 -
MARZO 2025



Escritor invitado:
Enrique Daniel
Suarez Cuesta
Pag : 16



Lara María
Velázquez
Psicóloga
Integral
Pag: 1

Edición Mikah Gottig

Foto de Portada Obra de la Artista Adriana Passerini



**DECLARADO
DE INTERÉS
MUNICIPAL
EXPDTE.
N° 4124-0273**

La Web Cultural

Contacto de WhatsApp



Staff

Sección 1

Sección 2

Angel Borda
Director
jorgeangelborda
@gmail.com

Mikah G.
Promoción y ventas
Webmaster
Soporte y edición digital.

Marcela Puebas
Subdirectora
Web Prensa
Por Espacios publicitarios:
Móvil/Whatsapp: 2255-403218
Mail: info@lawebcultural.com

Gabriela Gottig
Informa noticias y eventos
desde Pinamar, Ostende y
Valeria del Mar
Para Web Pinamar

ÍNDICE

Página 1-6

La práctica regular del Yoga: Un nuevo horizonte complementario para el tratamiento psicoterapéutico

Página 7-12

Relato MENTIRAS EN EL RESTAURANTE

Página 13-15

Una Propuesta Simple Sencilla Para Concretar Nuestros Sueños

Página 16-19

Escritor invitado: Enrique Daniel Suares Cuesta

Página 20

Entrevista a Adriana Passerini

Página 21

La columna de Angel Borda

Página 22

Agenda Villa Gesell

Página 23

Agenda Pinamar

Página 24

Agenda Madariaga

Página 25

Nuestros Sponsors de la Web Cultural

La práctica regular del Yoga: Un nuevo horizonte complementario para el tratamiento psicoterapéutico

El Yoga es una práctica milenaria que nace en la India, en la antigua civilización del Valle del Indo, que abarcaba lo que hoy es India y Pakistán.

Modelos médicos

En el siglo XIX, gracias a los avances en medicina y la tecnología, surge el modelo Biomédico. Este enfoque tenía una inclinación más bien dual; abordando mente y cuerpo de forma aislada.



Si bien el modelo tuvo su éxito hasta el 2006 aproximadamente, los diagnósticos por trastornos psicológicos aumentaron en un 60% entre los adultos de 18 a 64 años (Glied, 2009). Esto trajo aparejado el incremento de la medicación psicotrópica, evidenciando la falta de tratamientos alternativos a los psicofármacos, generando un fracaso del modelo (Glied, 2009).

Naturalmente se fue gestando un cambio de paradigma, dando origen a lo que hoy se conoce como el Modelo Biopsicosocial (Engel, 1980).

An advertisement for 'Ayala Refrigeracion'. The text at the top reads 'Ayala Refrigeracion' in orange script. Below it, in black serif font, is 'Instalación de aire acondicionado tipo split'. The central image shows a man in a blue shirt and overalls installing a white split-system air conditioner on a wall. A woman with long blonde hair is seen from behind, watching him. At the bottom left is a green WhatsApp icon, and at the bottom right is the phone number '2255-505050' in white.

A black banner advertisement for 'CATDOG'. On the left, the word 'CATDOG' is written in a white, hand-drawn, blocky font. To its right is a white circular logo containing a stylized cat face and a dog face. Further right, the text 'TIENDA BOUTIQUE PARA MASCOTAS' is written in a white, sans-serif font. At the bottom left, there is a small white icon of a cat and the text '© CATDOGVILLAGESELL'. At the bottom right, there is a small white icon of a dog and the text '© 2255426667'.

Este modelo propone un abordaje más integral, multifactorial y holístico, considerando una notable correlación entre la salud mental y el cuerpo físico.

Es en ese contexto en el que aparecen varios complementos "nuevos" para tratar y fomentar la salud, entre ellas el Yoga. Esta disciplina se alinea con los principios de la atención de salud mental moderna debido a su enfoque holístico del cultivo de la mente, en el que también se aborda activamente la mejora de la salud fisiológica y social (Evans, 2009)

El rol de los psicólogos

Gracias a la práctica basada en evidencia (un componente fundamental para impartir las estrategias de tratamiento más eficaces), los psicoterapeutas de esta era contamos con una vasta cantidad de herramientas para tratar; desde las más tradicionales hasta métodos complementarios y alternativos que se han ido mostrando y estableciendo como potenciales tratamientos. Es por esto que, los psicoterapeutas, podríamos ubicarnos en una posición propicia para psicoeducar a nuestros consultantes sobre el uso de la medicina alternativa y complementaria, integrándola a los tratamientos cuando sea apropiado

Beneficios en Trastornos Psicológicos

El Yoga parece tener beneficios en el tratamiento de trastornos como la Ansiedad y la Depresión. Los propios pacientes han registrado una disminución de síntomas por auto-reporte, en lo que respecta a la mejora en el ánimo agudo (inmediatamente después de la clase) y niveles de Cortisol matutino (Woolery A, Myers H, Sternlieb B, Zeltzer L., 2004).

Por otro lado también se ha demostrado que el Yoga es eficaz para reducir los síntomas de Ansiedad en poblaciones específicas, incluyendo ancianos (Allen, 1987), pacientes con SIDA y VIH (Bonadies, 2004), individuos con Asma (Goyeche JR, Abo Y, Ikemi Y., 1982), receptores de trasplantes de órganos



(Kirkwood G, Rampes H, Tuffrey V, Richardson J, Pilkington K., 2005), pacientes psiquiátricos (Lavey R, Sherman T, Mueser KT, Osborne DD, Currier M, Wolfe R., 2005), individuos con síndrome del intestino irritable (Taneja I, Deepak K, Poojary G, Acharya I, Pandey R, Sharma M., 2004), niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (Harrison LJ, Manocha R, Rubia K., 2004), e individuos con Trastorno Obsesivo-Compulsivo (Kirkwood G, Rampes H, Tuffrey V, Richardson J, Pilkington K., 2005).

Los hallazgos también sugirieron que una sesión de Yoga de 1 hora en practicantes con experiencia está altamente asociada con un aumento del 27% en los niveles de GABA, un neurotransmisor inhibitor que induce la relajación y reduce el Estrés y la Ansiedad (Streeter CC, Jensen JE, Perlmutter RM, Cabral HJ, Tian H, Terhune DB, et al. 2007). Por su parte, la respiración lenta (que suele trabajarse y fomentarse en el Yoga) aumenta las ondas Alfa (ondas cerebrales sincrónicas que responden a estados de alerta tranquilos) en las regiones corticales frontales y este proceso está correlacionado con una elevación de GABA (Abdou, 2006).

La Depresión y la Ansiedad se caracterizan por bajos niveles de GABA, por lo que esto sugiere que el Yoga sería una alternativa adecuada para explorar como un posible tratamiento complementario/alternativo

Actividad cerebral y beneficios del Yoga

Corteza prefrontal

La Corteza Prefrontal es la región del Cerebro que se encarga de las funciones cognitivas de la toma de decisiones, el razonamiento y la expresión de la personalidad. Se encuentra en la parte frontal del lóbulo frontal. Se ha comprobado que los trastornos de salud mental están correlacionados con una atenuación de las funciones de dicha corteza (Drevet, 2008).



Van der Kolk (psiquiatra, autor, investigador y educador neerlandés) afirma que las actividades corporales cuyos mecanismos fisiológicos influyen en los neurológicos (como lo sería el Yoga), refuerzan el funcionamiento de la Corteza Prefrontal, mejoran el bienestar psicológico y favorecen un encuentro terapéutico más eficaz. Asimismo Gerbarg y Brown, psiquiatras que usan

técnicas mente-cuerpo en su práctica clínica, escriben que a través de la respiración y el movimiento controlados, varias vías ascendentes actúan al unísono, promoviendo colectivamente la neuroplasticidad, lo que conduce a un mejor funcionamiento ejecutivo y, en consecuencia, a una terapia más eficaz (Brown et al., 2012).

También contamos con un dato interesante respecto a la morfología de la Corteza Prefrontal; en un estudio reciente, las mujeres de 60 años o más con una práctica de Yoga a largo plazo mostraron un mayor grosor en dicha corteza, en comparación con las que no habían practicado Yoga (Alfonso et al., 2017).

Por su parte, la Corteza Prefrontal comparte una vía con el Cerebelo y Diamond publicó un artículo sobre el impacto de la planificación de nuevos movimientos en estas dos regiones y la vía en común; en el proceso de planificación de un movimiento no automatizado, el Cerebelo recluta a la Corteza Prefrontal y esto luego da como resultado una mayor regulación positiva de ambas estructuras y su vía compartida.

La práctica de asanas de Yoga ofrece una amplia gama de posturas diferentes y, para la mayoría de los practicantes, el proceso de aprender a entrar, salir y posicionarse correctamente probablemente ofrezca una amplia oportunidad para apoyar la vía que Diamond delinea (Diamond, 2000).

Cautado



El caudado es parte de un grupo de estructuras subcorticales que se conocen colectivamente como los ganglios basales. Tanto el caudado como los ganglios basales en su conjunto interactúan con las redes motoras del Cerebro y apoyan los movimientos finos a través del control preciso de la inhibición y la iniciación.

Gard en el 2015 comparó los Cerebros de los yoguis con los de los no yoguis y descubrió que la mayor diferencia era el alto nivel de conectividad del caudado en los yoguis y que la práctica regular enriquece la relación entre el caudado y otras áreas motoras. Simultáneamente, la planificación constante que tiene lugar durante la práctica del Yoga para pasar de una posición a otra con control y atención consciente involucra naturalmente a las regiones corticales prefrontales, reforzando así la relación entre esta región y el caudado (Gard, 2015).

Es por eso que cabe suponer que la entrada y salida de las posturas de Yoga podría ser un complemento/alternativa para ayudar a los consultantes a desarrollar su capacidad del cambio de foco atencional, lo cuál también impactaría positivamente en el proceso terapéutico mismo

También evidencias recientes sugieren que el caudado está implicado en la flexibilidad cognitiva (Klanker, 2013), a través de conexiones con las estructuras corticales frontales. Por tanto, el caudado puede mejorar nuestra capacidad para inhibir pensamientos específicos y evocar otros deliberadamente.

Nervio Vago

El Vago es el nervio principal del Sistema Parasimpático (red de nervios que se activa durante el descanso y la digestión). El origen etimológico indica que vagus en latín significa 'vagabundo'; el Vago recorre las vísceras, incluido el tracto respiratorio, antes de conectarse finalmente con el Bulbo Raquídeo; la parte más baja del Cerebro. Esta se ubica en la conexión entre el Cerebro y la Médula Espinal, teniendo un papel fundamental en el procesamiento de señales nerviosas que llegan y salen del cuerpo.



El Yoga, mediante el impacto de las Asanas (las cuales trabajan directamente en toda columna vertebral) y la respiración yóguica (que genera un efecto en el tracto respiratorio) ejerce un beneficio neurológico sobre el Nervio Vago.

Es por eso que podríamos asumir que...

La respiración es esencial para la supervivencia; nuestro Cerebro es muy sensible a los cambios, tanto bruscos como sutiles, que se van dando continuamente. El Vago detecta cualidades de la respiración como la firmeza, la intensidad y la frecuencia, enviando información al Cerebro. Es por eso que podríamos asumir que modificar los patrones de respiración puede modificar la actividad cerebral y la experiencia subjetiva (Brown y Gerbarg, 2013).

Se cree que el impacto del Yoga en el Vago sea uno de los principales canales por los que la práctica genera efectos psicológicos positivos a corto plazo. Por otro lado, un tono vagal más alto se asocia con beneficios sociales y físicos. Porges, el padre de la Teoría Polivagal, afirma que el Nervio Vago está conectado con varias partes diferentes de un individuo que, cuando se estimulan, promueven las relaciones sociales (Porges, 2011).

Una mirada holística

Trascendiendo objetivos, la práctica en sí misma es una invitación a estar presentes con las fluctuaciones de los estados internos (mente, emociones y sensaciones) mediante la disciplina corporal que, por medio de Asanas, movimiento y respiración consciente, propone ejercitar la elasticidad, la elongación, el equilibrio, la alineación, la fuerza y el foco atencional. Los desafíos que propone la práctica mediante el campo físico (incluido el momento de relajación/Savasana), tienen un impacto a nivel psicológico, fomentando la flexibilidad, la concentración, el balance y la fortaleza como una posible respuesta para vincularnos/estar con lo que sea que nos esté pasando.



**Por Lara María Velázquez.
Psicóloga Integral (M.N: 69.298).
Integral con orientación contextual.
Instructora de Yoga.**

Relato MENTIRAS EN EL RESTAURANTE



Brian tuvo un restaurante. Ese recuerdo lo va a perseguir toda la vida. No es fácil, en esta España en la que vivimos, convertir el negocio de papa en una referencia nacional. Él y su hermano gemelo se criaron entre fogones. El asador que regentaban a la salida sur de Palencia, dirección Valladolid, se había convertido en paradero ineludible de los sibaritas del buen comer. Ni más decir que su nombre figuraba en lo más alto cuando de «lechazo churro» se hablaba. Este es un plato típico de la zona en el que los corderos lechales solo deberían haber sido alimentados con leche materna. A Brian siempre le pareció un esnobismo venir desde lejos a probar su manjar.

Si la patita de cordero sabe igual que la de los alimentados con pienso, ¿por qué pagar tal cantidad de dinero por un plato que te comes en media hora? Nadie sabe. Algunos no discernen qué hacer con los ceros que tienen en su cuenta corriente y disfrutan sabiendo que están comiendo algo que los demás no pueden permitirse. A eso, amigos, se le llama exceso de ego. Aunque, pensándolo bien, si eso les llenaba la cartera, bienvenidos. Y cada cual, con sus propios fantasmas.

Su padre, don Sancho, nombre que le puso su mamá para homenajear al insigne escudero del caballero apodado «Quijote», abrió el restaurante en su juventud y siempre soñó con tener una Estrella Michelin y fue feliz, poco antes de su muerte, de que sus hijos la lograran por él. Descansó sabiendo que había hecho bien el trabajo con los gemelos. Habían heredado la pasión por la cocina y, sobre todo, por hacer las cosas impecablemente perfectas. Siempre les inculcó la creencia de que el comensal que viene al restaurante se tiene que ir con la sensación de que va a querer volver. Y eso lo habían logrado con creces los chicos. La lista de reserva era de un año y dos meses. El dinero entraba a espuertas pese a que, por la timidez de ellos dos, ninguno salía en los medios de comunicación.

Brian tuvo un restaurante. Ese recuerdo lo va a perseguir toda la vida. No es fácil, en esta España en la que vivimos, convertir el negocio de papa en una referencia nacional. Él y su hermano gemelo se criaron entre fogones. El asador que regentaban a la salida sur de Palencia, dirección Valladolid, se había convertido en paradero ineludible de los sibaritas del buen comer. Ni más decir que su nombre figuraba en lo más alto cuando de «lechazo churro» se hablaba. Este es un plato típico de la zona en el que los corderos lechales solo deberían haber sido alimentados con leche materna. A Brian siempre le pareció un esnobismo venir desde lejos a probar su manjar.

La fama de «su» cordero traspasaba los límites de lo previsible. Diez años con una Estrella Michelin daban para mucho. Hasta que un día, todo se vino abajo.

Un experto crítico culinario los llamó para tener una reunión. Estaban acostumbrados a ellas. Venían a ofrecerles sus servicios de reseña en revistas a cambio de una módica cantidad de «compensación». Nada nuevo en el horizonte. Siempre lo resolvían de la misma manera: invitaban a comer al intercepto y lo despedían con la mejor de las sonrisas. Y así, hasta el siguiente. Aquel día, las cosas no iban a ir tan rodadas.

Esta vez, lo que les ofrecía era no destapar una estafa. ¿Estafa? ¿De qué estaba hablando ese hombre? Les informó de que había ido a cenar un día y guardó un buen trozo de carne para analizarlo. ¿Y qué creen que resultó? Pues que tenía trazas de pienso para engorde animal. —Eso no podía ser— pensó Brian con total asombro. Miró a Sergio, su hermano, intentando encontrar una explicación admisible. Al verlo cabizbajo e incapaz de mirar a los ojos a sus interlocutores, entendió que algo estaba pasando que se escapaba a su comprensión. Despidieron al extorsionador quedándose con una tarjeta para llamarlo con la decisión que tomaran. El señor se marchó con la sonrisa del que ha ganado la batalla. A puerta cerrada, la discusión fue mayúscula. Sergio había estado manipulando la alimentación de los corderos por dos razones. La primera era para abaratar costes.



Mundo Remís
tu ciudad en movimiento!

tel : 45-5001
WhatsApp : 2255524301

QR el tiempo avanza nosotros también

Esto haría que el rendimiento del restaurante fuera mayor. Ese fue el primer tema de debate.

—Pero, ¿para qué quieres que el restaurante dé más dinero, si con el que ganamos nos da de sobra para vivir? Ni en cinco años que vivas te lo vas a poder gastar —le espetó Brian, gritándole a la cara.

La avaricia. Esa fue la única razón. Fue capaz de ponerlo todo en peligro por la incomprensible avaricia. Cuando se cansó de debatir este término, llegando a repetirse varias veces, pasó a la segunda de las razones. No se podía conseguir leche materna de corderos. Con la producción que conseguían no se podría dar de comer a todos los comensales que vienen durante todo el año. Habría que bajar el número de reservas semanales en casi una cuarta parte.

Lo que siguió fue otra larga de reprimendas sobre el dinero. Si ya, con solo la mitad del restaurante, se estaban haciendo ricos, para qué más. Y vuelta a la rueda de la avaricia. Brian se marchó dando un portazo. Al día siguiente no apareció por el restaurante. Ni al otro. Se los pasó sentado al borde de la piscina del chalet, viendo nadar a una amiguita esporádica, actriz china, que solía visitarle cuando uno de los dos se sentía estresado.

Leyendo el periódico, que le gustaba estar siempre pendiente de las nuevas tendencias de cocina, vio un titular que le pareció muy peculiar. Hablaba de un personaje llamado: «el asesino de maratón». Contaba la horrenda historia de un psicópata que había asesinado a un corredor en las últimas cuatro carreras que se habían celebrado en España. En él, se aconsejaba a las personas que suelen participar en este tipo de eventos prevenir situaciones peligrosas. Brian, sabiendo de la pasión de su hermano por las carreras, fantaseó con que Sergio fuera la siguiente víctima. Lo pensó con todas sus fuerzas con la posibilidad de que el universo se lo concediera.

Tomándose una cerveza alemana, se acordó de «El Porrás», un comisario de policía que empezó pateando las calles en las que le pusieron el apodo, dado que solían compartir esa marca en concreto. Lo llamó para fisionear en la noticia del asesino. No le cogió la llamada. Justo cuando se iba a tirar al agua a darle unos arrumacos a su amiga, sonó el teléfono. Era él. Hablaron un rato.

—No te lo vas a creer, pero estamos detrás de un tipo muy listo y muy perturbado a la vez. Esos son los peores para atraparlos.

Lo único que sabemos de él es que siempre mata al corredor que lleva el mismo dorsal: el 365. Sí, ya sé que ese es el número de días que tiene un año bisiesto. Pero nada más sabemos —le contó el policía, con total falta de discreción.

Brian alucinó con la noticia. Su amigo era muy listo y no le habría proporcionado esa información así tan explícita. Así que dedicó el día a buscar en toda la prensa información de los asesinatos. Y lo encontró. Viendo las fotos de los fallecidos, descubrió que todos tenían el mismo número, pero no era el 365 como le había dicho su amigo para despistar, era el 125. Se le ocurrió un plan.

Llamó a su hermano para preguntarle que cuándo correría su próximo maratón. Después de la charla de «tienes que volver al restaurante», que se zanjó con un: — el lunes. Le contó que la siguiente era en poco menos de un mes. La sonrisa invadió la cara de Brian. Busco la información de las inscripciones. Ya estaba abierto el plazo. Y allí que se fue a inscribir a su gemelo. Su gozo en un pozo.

El dorsal 125 ya estaba entregado. Intentó convencer a la chica de la organización de que le diera el nombre del agraciado. Ella, obvio, le leyó las normas de protección de datos.

Él alegó que su hermano y él habían nacido el 12 de mayo y que ese dorsal se lo quería regalar como parte de los eventos de su 40 aniversario. Ella se negó en rotundo. Pero fue decirle quién era y que le regalaba dos comidas gratis en su restaurante, cuando la decencia se vino abajo. Acabo dándole el nombre, el número de teléfono y un dorsal para poder intercambiárselo.

El plan seguía, pese a las adversidades. Pero contaba con un arma a su favor: la fama del restaurante. Ante la negativa de la chica que tenía el dorsal a intercambiarlo, le costó dos cenas más gratis en el restaurante. Y, objetivo cumplido. Ya tenía el dorsal 125. Todo iba viento en popa. Ahora solo faltaba esperar la carrera y que el asesino hiciera bien su trabajo.



Durante todo ese tiempo, volvió a trabajar en el restaurante. Le pagaron al extorsionador su «mordida», que fue menor de lo que pensaban, y siguieron vendiendo su lechazo churro. Pero, esta vez, sin «aditivos». En los horarios en los que estaban cerrados, se dedicaban a llamar a clientes y cambiarles la fecha de reserva a cambio de pagar solo la mitad. Les asombró que casi todos accedieran sin rechistar. Muy esnobs, pero siempre agarrando la plata. Ya decía mi abuela: «Nadie se hace rico tirando el dinero».

Y así fue pasando el mes. A Brian le consolaba la sensación de que su hermano era la siguiente víctima del «Asesino del Maratón». Le había cogido tanto odio que, sin ese plan de por medio, quizás lo hubiera matado él mismo. Y llegó el día de la carrera.

Brian estaba excitado. Llamó a su hermano a ver si estaba preparado. Todo iba bien. Pero la pregunta final del corredor lo dejó inquieto.

—¿Estás solo? ¿No has recibido ninguna visita inesperada?

—preguntó Sergio socarronamente.

—Pues no. ¿Quién habría de venir?

—contestó Brian, sorprendido.

—No sé. Deben de estar por llegar. Por lo pronto, te mando una foto al WhatsApp para que veas que estoy en forma, como siempre.

Al sonido del «clink» llegó la foto al teléfono. Su sorpresa fue mayúscula al ver que tenía el dorsal 272. ¿Y el 125? ¿Dónde está el 125? Empezó a ponerse nervioso y a caminar deprisa por toda la casa, hasta que sonó el timbre.

—Policía. Queda detenido. Tiene derecho a guardar silencio y todo lo que diga en nuestra presencia, podrá ser usado en su contra en un juicio.

Y, esposado, lo sacaron de la casa y lo llevaron a la comisaría. Ahí, le interrogaron acerca de la necesidad de adquirir el citado dorsal. Al ver a la chica a la que le hizo el intercambio de dorsales, entendió que era una agente a la que iban a poner de señuelo para capturar al asesino. Ahora él era el principal sospechoso.

Derrumbado, acabó por confesar todo, con pelos y señales, de la misma manera que yo se lo he relatado aquí.



La cuadrilla que lo interrogaba, que se estaban felicitando pensando que ya habían dado con el homicida, le creyeron y tuvieron que retomar el plan inicial. Volvieron a vestir a la chica de corredora con el dorsal 125. Una patrulla, a toda sirena, la llevó hasta la salida antes de que dieran el pistoletazo.

Y Brian quedó en custodia, acusado de homicidio en caso de tentativa. Cuando se celebró el juicio, su hermano Sergio, que se había quedado con el restaurante, bajado la calidad de los servicios, perdido la Estrella Michelin, pero ampliado el aforo de comensales, no quiso acudir al mismo. Y la sentencia fue la imposición de una pena de 10 años de cárcel, reducidos a 5 por la confesión y la colaboración con la justicia.

Fue muy paradójico coincidir en la prisión con el Asesino del Maratón. Nunca habló con él. Le daba miedo esa mirada de enfoque perdido que tenía. A los cuatro años se le aplicaron descuentos de la pena por buena conducta, por enseñar a los otros presos a cocinar y por elevar el nivel de la comida del centro, empleando ingredientes menos costosos pero sabrosos. A la salida, se encontró en la desolación.

El juez había impuesto un alejamiento de su hermano por dos años y no podía pisar el restaurante. Su amiga, la actriz china, habló con sus jefes en la productora y consiguió que en el siguiente rodaje le encargaran a él los desayunos, almuerzos y cenas en el set de rodaje. Había habido muchas protestas últimamente por la calidad del servicio que les estaban dando y decidieron darle la oportunidad. No la desaprovechó.

Por menos de lo que estaban pagando antes, los asistentes al rodaje estaban encantados del giro hacia los menús que ofrecía Brian. Tanto en calidad como en cantidad. Y su fama fue creciendo hasta el punto de que tuvo que poner a varios trabajadores para dar cobertura a todos los rodajes que le llamaban. Pero él siempre se reservaba su presencia física en todos los proyectos en los que Akira, su amiga, hacía acto de presencia. Eran dos amigos muy íntimos que sabían que, para poder vivir con independencia, se necesitaba. Y, en eso, se eran muy fieles.

[FIN]

Luis Alberto Serrano.

Una Propuesta Simple Sencilla
Para Concretar Nuestros Sueños:
Rosario Julia Bulfoni



Nací en la Ciudad y Partido de Zárate de la Provincia de Buenos Aires, en un hogar de clase media, mis padres eran docentes y no tenían casa propia.- Fui testigo del enorme sacrificio que hicieron para que mi hermana y yo pudiésemos estudiar.- Lograron su casa propia con un crédito del Banco Hipotecario nacional, la cuota mensual que debían amortizar implicaba reducir sus ingresos (las dos terceras partes del sueldo de mi padre eran para cubrir esa obligación), motivo por el cual el ingreso familiar se redujo a la tercera parte del sueldo de mi padre y al sueldo de maestra de mi madre.

Para equilibrar sea situación comencé a trabajar a los dieciséis años, hasta ocho meses antes de obtener el título de abogada. Por razones personales no pude estudiar lo que quise, ni trabajar de lo que me gustaba, pero lo importante es que pude estudiar y sobreponerse a las dificultades que me limitaban.

La tesis que debía presentar por los otros dos doctorados se denominaba "Cómo generar bienes y servicios sin desembolsar dinero y sin crear moneda fiduciaria" y consistía en un trabajo de investigación realizado analizando la doctrina, la jurisprudencia y la legislación entonces vigente en materia de obligaciones cambiarias a término.- Del trabajo realizado surgió la conclusión del error legislativo incurrido en la sanción de una ley para solucionar un aparente conflicto de competencia, circunstancia que motivó el rechazo del profesor que me guiaba en la investigación, porque en aquella época sostener una afirmación de esa índole no era aceptado, es más era rigurosamente repudiado.- Yo tenía 30 años y no estaba dispuesta a renunciar a mis convicciones, y por lo tanto la misma no tratada, ni siquiera fue leída.

mi padres sólo me pidieron que terminara todas las carreras que empezaba y yo se los prometí, porque nunca pude imaginar que el cumplimiento de esa promesa, dependiera del hecho o de la actitud de terceras personas.

En diciembre de 2023 tuve que ser operada de urgencia del corazón, me sentí muy mal, y entendía que tenía que cumplir con la promesa que había realizado, Por ese motivo publiqué sólo las conclusiones de la investigación, que consisten en la creación de un sistema sui generis de creación del crédito a mediano y largo plazo.- La explicación es un poco técnica y se deriva de la confusión que en la doctrina y la jurisprudencia se produjo entre la hipoteca cambiaria y la hipoteca común.

Todo mi patrimonio lo obtuve con créditos bancarios, pero actualmente los mismos no están al alcance de todos, y la microeconomía no se activa porque si bien las actuales autoridades mantienen el equilibrio fiscal, la reactivación económica es muy lenta por la gran crisis económica financiera existente, y por la gran cantidad de trabajo informal existente en nuestro país.

Es un sistema dirigido a toda la clase media, las Pymes, a los micro emprendimientos, a quienes decidan realizar privadamente obra pública, etc. Pero el sistema propuesto sólo se puede aplicar con una importante reforma del Código Penal, para castigar la mala fé comercial, el incumplimiento del contrato de cuenta corriente, y todas las instituciones conexas con el mismo, porque cuando un sistema ofrece muchas ventajas, su aplicación inadecuada puede acarrear perjuicios en la misma proporción.- Hay que tener en cuenta que ese trabajo de investigación fue realizado en 1977, después del famoso "Rodrigazo". y que desde aquella época, salvo contados períodos, la situación económica de nuestro país fue empeorando, por causas tanto naturales, como de administración irregular.

Para que una sociedad avance y progrese debe contar con instituciones fuertes y equilibradas, con sistemas de control compatibles con la división de poderes que establece la constitución nacional.

Saludos cordiales.

Sobre el libro:

La obra presenta una innovadora tesis jurídica y económica que propone la reactivación de instituciones jurídicas en desuso para fomentar el desarrollo económico sin recurrir a la creación de moneda fiduciaria ni desembolsar dinero. Con un enfoque académico riguroso y una experiencia profesional destacada, la autora ofrece soluciones prácticas para activar la economía interna, superando obstáculos burocráticos y ofreciendo una visión transformadora del derecho y su aplicación en la sociedad moderna.

- **Género del libro:** *Negocios, finanzas y economía*
- **Subgéneros del libro:** *Tesis, Jurídica, Económica*
- **Tipo de narración:** *Ensayo*



BUENALUZ
VENTA Y ASESORAMIENTO PERSONALIZADO
EN ILUMINACIÓN.
Diagonal 73 N°1065 e/ 5 y 6
La Plata

VG Audio
ELECTRONICA - TV - TELEFONIA

Avenida 3 N° 2228 y Paseo 121 - Villa Gesell

☎ 02255 463586 📱 📞 2262 633559

📷 @vg_audio

Prólogo

La cosa comenzó, más o menos, así. Felipe Costa me llamó telefónicamente para invitarme a viajar en carro a Lavardén. Ya en dos oportunidades, por motivos personales, me había bajado, casi, del pescante. Esta vez era la tercera y no había problema personal a la vista.

Quedamos en encontrarnos en su casa en Ministro Rivadavia el jueves a las quince horas aproximadamente. Allí fui y me informó que la partida estaba programada para el sábado veinte y uno a las seis horas. El viaje se hacía en dos carros, con dos carreros por vehículo. No acompañaría, esta vez, ningún jinete. Como cábala, no comuniqué la nueva a nadie.

Al día siguiente, La Flaca me preguntó respecto a la visita a Felipe. Y ahí le informé de la invitación al viaje. Me preguntó cuándo sería. Mañana, a las seis, desde Ministro. Con su tono magistral me dijo "Estás loco". A continuación llamó a mi hija Tate y le informó de i viaje. Según ella, Taye le dijo: Mamá, decile a papá que está loco, que vaya a ver al psiquiatra.

Quedamos en encontrarnos en su casa en Ministro Rivadavia el jueves a las quince horas aproximadamente. Allí fui y me informó que la partida estaba programada para el sábado veinte y uno a las seis horas. El viaje se hacía en dos carros, con dos carreros por vehículo. No acompañaría, esta vez, ningún jinete. Como cábala, no comuniqué la nueva a nadie.

Sin comentarios, la mañana del viernes transcurrió sin novedades. Aproximadamente a las diez y seis horas llamó Martita Rodríguez Calderón para invitar a mi esposa a jugar al buraco en lo de Elsa Batiuk. Yo, mientras tanto, preparaba la ropa y los libros. En una bolsa puse un baquero, tres pares de medias, zapatillas, dos pañuelos de cuello y un pantalón corto. La Biblia latinoamericana, "Cartas de animales" y "Los cuentos del viejo Varela" de Wimpi, una agenda chica y otra grande, un bloc de hojas cuadrículadas, lapicera fuente y bolígrafo de cuatro colores, sello, llaves del centro y de Adrogué, linterna para leer, El Cristo de la Paciencia y el Mono Quique, para que después les contara del viaje a mis nietos Eva y Pepe. Antes de salir llamé a mi hermano Eduardo Abel para pedirle permiso para dormir en su casa de Corimayo.

A las diez y siete horas, después de despedirme de mi querida mujer, viajé de Constitución a Burzaco en tren, y desde la ciudad de los vascos a Corimayo en colectivo. El bolso grande y "la mochila de cuero" no me incomodaron para nada.

Ya junto a mi hermano y mi cuñada Nora, los anoticié de la "futura aventura" en carro, comimos pizza y peticioné un remis para las cinco y treinta horas del sábado y a dormirme fui.

Primer día

Llegué a lo de Felipe a las cinco y treinta horas. Todavía no había amanecido. A Felipe lo encontré en los galpones, comenzando a preparar los vehículos. Me presentó a los otros compañeros de aventura. Jorge Leiva y Luis Ledesma. Me impresionaron bien. Mientras ataban los animales, Felipe me solicitó me encargara del mate.

Por fin, luego de cargar: colchones de goma espuma, cajas de alimentos (papa, cebolla, latas de tomate, arvejas, sal, aceite, frutas, pan, galletitas, algunas botellas de vino y bidones de agua, frazadas, la heladera con la insulina de Felipe, (alcohol y algodón), siendo aproximadamente las ocho y treinta, con buen tiempo y mejor humor, partimos.

El carro chico, abrió la marcha, tirado por la "Colorada" y con Jorge y Luis, de tripulantes. Y atrás le siguió el carro grande arrastrado por Pancho, un torrillo de cinco años. La Pocha, la veterana de auxilio, cerraba la marcha, atada al carro, conducido por Felipe.

Por República Argentina nos dirigimos hacia el sur, en dirección a Glew (Barrio Gendarmería).

Hacia unos años que no andaba por la Avenida. Le manifesté a Felipe el abandono que presentaba con basura a ambos lados.

En un rato llegamos a Capitán Olivera, la avenida límite con el Partido de Presidente Perón. Me impresionó lo poblada que está la zona. Cruzamos la ruta doscientos diez y continuamos hacia el oeste en busca del camino de "La Lata". Cómo ha cambiado todo con el pavimento de la ruta. Con Felipe quedamos medio desconcertados. Por primera vez habíamos dejado la tierra desde el cruce con la ruta doscientos diez y viajamos sobre pavimento. A mi parecer le quitaba encanto. El ruido de la rueda sobre el asfalto rompía el silencio del ambiente campestre. Por fin retomamos la tierra en un camino lateral de la ruta seis hacia San Vicente. De pronto aparece un letrero anunciando un almacén. Son las primeras quintas que cruzamos. Paramos pues Felipe desea adquirir un pollo para la comida de la noche.

Desciendo y me encamino a una vivienda donde me preguntan qué ando buscando. Ante la respuesta mía, me informan que atrás de la casa, está el parrillero. Lo busco y me ofrece algunas presas de pollo asadas y/o chorizos a la pummarola, que revuelve para su mejor exposición en medio de la salsa. Agradezco el ofrecimiento y regreso al carro. Felipe coincide con mi negativa a la adquisición de los "chori". Añade que vaya a saber cómo fueron cocinados.

Reanudamos la marcha, ahora sobre la ruta seis. En media hora nos alcanza una camioneta con el Pingo (hijo de Felipe), y un amigo. Felipe se confundió con el envase de la insulina y se la alcanza. De paso nos deja unos bifés, pan y fruta, para nuestro almuerzo. Cruzamos la ruta y tomamos un camino de tierra hacia Loma Verde. Alrededor de las trece y treinta horas, paramos junto al camino, y mientras unos le dan agua y pasto a los animales, los otros preparan fuego con leña del camino. Una vecina, se acerca y le señala el peligro de que el fuego se propaga a los eucaliptos, plantados a unos cincuenta metros y eso afecte su vivienda, ubicada a unos cien metros. Sin comentarios, los bifés son asados. La verdad, es la primera comida y me impresiona como muy buena.

En un rato, retornamos al camino. Loma Verde nos espera.

El viaje transcurre plácidamente. Sin darnos cuenta, el anochecer nos encuentra cruzando la ruta doscientos quince. Entramos al camino asfaltado a Loma Verde. A la izquierda un cartel anuncia un hotel. Paramos sobre la izquierda. El lugar nos resulta peligroso, pues los vehículos pasan a más ciento veinte y presumimos que en la madrugada será más riesgoso. Jorge informa que se va caminando para buscar un sitio más seguro. Media hora después regresa y nos comunica que aproximadamente a quinientos metros está el ingreso de un establecimiento. En la vera, hay agua y pasto para los caballos y un monte donde estacionar los carros. Seguimos la marcha y en minutos llegamos. El lugar, además de seguro, asegura la proximidad de gente.

Luego de realizar las tareas de desenganchar animales, estacionar los carros, y armar el fogón, Felipe prepara la primera comida: Guiso carrero. Se lo festeja. No queda nada en la olla.

Alrededor de las veinte y treinta horas, nos acostamos debajo de los carros. Felipe y el que esto relata en el carro insignia y Jorge y Luis en el correspondiente a ellos.

Alrededor de las veinte y treinta horas, nos acostamos debajo de los carros. Felipe y el que esto relata en el carro insignia y Jorge y Luis en el correspondiente a ellos.

El sueño no se hace esperar. Fin del primer día. Hasta mañana. Hasta ahora, el viaje mejor imposible.

Continuara...



2255412316

Av. 8 N°2408
entre paseo 124 Y 125

 OhanaProductosSinGluten  @ohanasingluten

Entrevista a Adriana Passerini

Me llamo Adriana Passerini, nací un 3 de febrero, de 1960, hice toda mi infancia y adolescencia en Morón, Buenos Aires, somos dos hermanos, yo la mayor, papá trabajaba y mamá ama de casa, mi ciclo escolar lo hice en la escuela sagrado corazon de Jesús ahí termine mi secundaria, en Morón, dibujo desde chiquita, empecé a estudiar a los 13 años, en Morón en un conservatorio derivado de Bellas artes. Después de 6 años me recibí de profesora de dibujo y pintura, pero por cosas de la vida, tuve que trabajar y dejé guardados los pinceles y mis pinturas en mi corazón.

Hace 18 años que vivo en Villa Gesell, me enamore del lugar y acá estoy, un día saque mis pinceles y pinte a Peter Pan, para un centro de salud un 7 de agosto de 2024, el gobernador kicillof lo vio y se lo llevó, para su hijo, y empecé a pintar a tener entrevistas, susana Fells artista plástica, me convoca para una exposición en el club español, hice un cuadro para el día de la mujer junto a 20 artista plástica en la casa de la cultura de mar azul, siempre dije como mujer de fe que soy Dios tiene planos siempre para nosotros. Solo hay que esperar .



La puerta

*Hay una vieja puerta que no quiere cerrarse
sigue abierta, aun pasado el tiempo
su espera quieta me busca y su silencio
se vuelve luz que desea ya no apagarse.*

*En su madera hay grietas, hoy del pasado
que escriben esa nostalgia hecha de olvido
palabras que en un reclamo como un quejido
se lleva triste un recuerdo amordazado*

*La puerta que resistía en tu partida
se fue quedando tan sola que hay en sus grietas
quebrada forma de un alma rota y sin vida
que solo anhela que puedas hallarla abierta*

*La noche escribió en la tarde una sombra
muerta
nostalgias que el tiempo habló sobre la madera
aquel silencio en la noche que aún te espera
Se fue llenando de olvido en la vieja puerta.*

Autor © Angel Borda



*En este espacio para la
Revista La Web Cultural que
doy por llamar "la columna
del Angel", les comparto los
escritos, poemas y la voz
literaria desde una
escritura que nace en un
recóndito lugar tal vez
inaccesible, pero ahora
abierto para todos ustedes,
que lo disfruten.
Angel Borda, poeta.*



Privasol
cortinas inteligentes

CERRAJERIA ALEX

Cerrajería del Automotor

TEL/ 47.0434 CEL/ 2267 /633247

24 HS. SERVICIO

CHAMPION TROPHY 2025, Torneo de Golf.

Información del evento

Desde: 28 de Marzo de 2025

Hasta: 29 de Marzo de 2025

Horario: 10:00 Hs.



En Villa Gesell Golf Club (Camino de los Pioneros 2463)

Gran Premio CHAMPION TROPHY 6ta Edición - Damas y Caballeros

Viernes 28 de Marzo: Día de práctica.

Sábado 29 de Marzo: 18 hoyos Medal Play (salidas simultáneas a las 10:00 hs).

14:30 hs: Lunch, entrega de premios y sorteos.

Categorías:

Damas:

Scratch (Campeona Champion Trophy) - 1° puesto.

Índex 8 a 19.9 - 1° y 2° puesto.

Índex 20.0 a 54 - 1° y 2° puesto.

Caballeros:

Scratch (Campeón Champion Trophy)

- 1° puesto.

Índex -8 a 12.9 - 1° y 2° puesto.

Índex 13.0 a 24.9 - 1° y 2° puesto.

Índex 25.0 a 54 - 1° y 2° puesto.

Nota: En caso de que alguna categoría no alcance los 15 jugadores, se unificará con la categoría superior siguiente.

Premios Especiales:

Long Drive Damas.

Approach Damas.

Long Drive Caballeros.

Approach Caballeros.

Competencia Adicional:

Four Ball Aggregate: Se premiará al mejor Gross y mejor Neto, considerando la sumatoria de los dos jugadores que representan a cada equipo participante. Importante: Los equipos pueden ser mixtos.

Inscripciones e Informes:

WhatsApp: 2267-533947





Espejos del alma- Rosemarie Schmidt

«Cada obra es una puerta abierta a la introspección. Algunas vibran con la energía del caos, otras susurran con la serenidad de lo etéreo. Pero todas, sin excepción, buscan una conexión profunda, un instante en el que el arte y el alma se encuentren en un mismo latido»

Del 20 de Marzo al 10 de Abril.
A las 20Hs
En la Sala Municipal de Exposiciones
- Teatro De La Torre, Av. Constitución
687, Pinamar.

DÍA DE CAMPO EN MACEDO



Un paseo guiado en combi

un viaje fascinante al Paraje Macedo, en Gral. Madariaga, donde recorreremos sus paisajes rurales, conoceremos la historia de la región, exploraremos la plantación de kiwis más antigua del país, y los viñedos de la bodega Antiguo Legado donde se plantaron las cepas tintas pinot noir, marcelan, petit vernot y tannat.

INCLUYE:

- **Charla histórica sobre la región**
- **Visita guiada a los viñedos, y plantación de kiwis**
- **Degustación de vinos y picada con productos locales en la Bodega Antiguo Legado**
- **Traslado en combi**

Hora de salida: 10:30 h

Hora de llegada aproximada: 15:30 h

Lugar de salida: Av. Bunge y Av. Shaw

Carrera de la Mujer



Sabado 22 de marzo de 2025

Lugar: Paseo del Bicentenario - Av. Buenos Aires y Av. Catamarca
Horario: 17.30 hs

La edición N° 10 tendrá un recorrido de 5 Km competitivos y otro de 3 Km participativo. Las categorías serán cada 5 años y también se incluirá la denominada "Madre - hija".

La largada tendrá lugar a las 17.30 horas.

Almuerzo en la Sociedad Española



ALMUERZO EN LA ESPAÑOLA

Sociedad Española



GENERAL MADARIAGA

Sábado 22 de Marzo 12 hs

Entrada..Plato Principal(Asado al Horno con papas),Postre, Bebida incluida

MÚSICA PARA BAILAR LO QUE QUIERAS

Lugar: Sociedad Española - Avellaneda 365

Entrada: \$20.000 - Reservas al (02267) 1544-8828

Horario: 12 hs



La Web Cultural es tu opción integral de auspicio



**MIEMBRO
PLATA**

**MIEMBRO
ORO**

**MIEMBRO
DIAMANTE**

Tenemos diferentes alternativas para mostrar tu negocio, no te las pierdas. Para informes comunícate a las siguientes alternativas de contacto:





Villa Gesell Spa & Resort Hotel ★★★★★

Algunos de Nuestros Servicios Destacados:



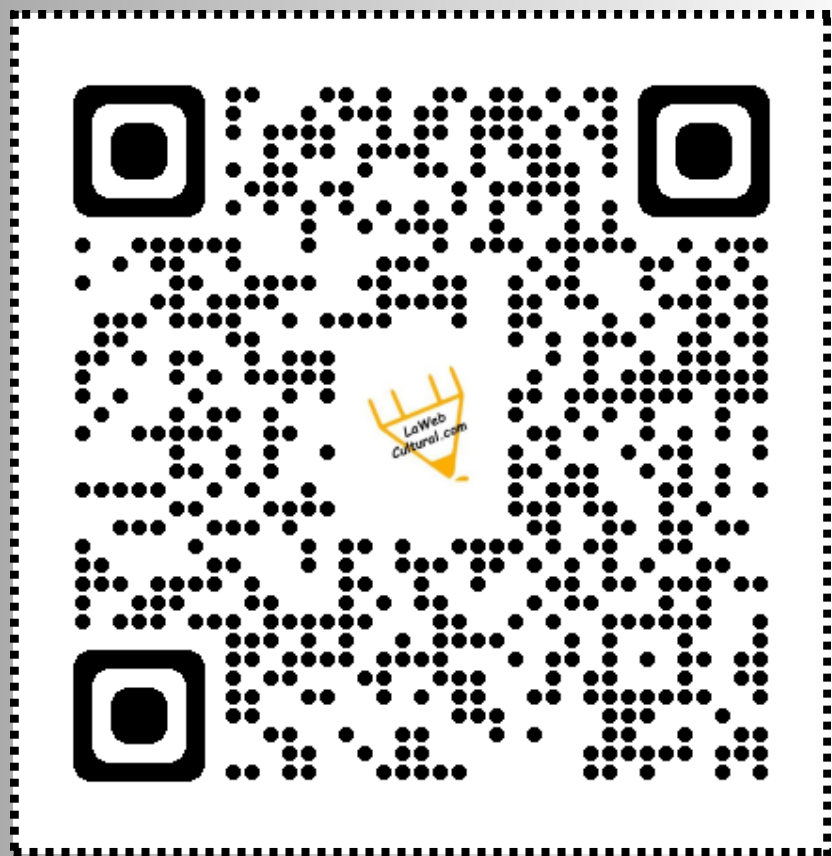
Quieres ser atendido Personalmente?
LLAMANOS (+54) 02255 452020



SERVICIOS - VISTA CIUDAD - SUITE STUDIO - JUNIOR SUITE - DELUXE - SPA - RESTAURANTE - UBICACION

reservas@villagesellspa.com.ar - info@villagesellspa.com.ar - consultas@villagesellspa.com.ar
Avenida Costanera N° 736 - Villa Gesell - Argentina - Todos los derechos reservados 2021

Av. Costanera 736 (entre paseos 107 y 108)



Centro de información:
Para cualquier inquietud, consulta o recibir
información sobre los temas tratados en esta revista
escribe al director del sitio:
info@lawebcultural.com