

sábado

Edición de hoy a cargo de **Sebastián A. Ríos** www.lanacion.com/sabado
 @LNsabado Facebook.com/lanacion LNsociedad@lanacion.com.ar



SIGNOS VITALES

60%

Engaño virtual

Más de la mitad de los usuarios de apps de citas temen estar interactuando con un bot, según una encuesta de World

LOS 36 BILLARES. Los 130 años del guardián de una gran tradición porteña — por **Augusto Vitores**. Página 4

TURISMO DE ALTURA. Auge de los tours que recorren la ciudad en helicóptero — por **Vivian Urfeig**. Página 8

LAURENCIO ADOT. “Gente que estaba a mi lado me traicionó fuerte” — por **Flavia Fernández**. Página 12



Una cita impostergable

Alberto Chab (de pie, a la izquierda), junto a algunos de los nonagenarios con los que se reúne cada 15 días

NOVENTA... Y CONTANDO

Cómo seguir activos en la tercera edad

El proyecto creado por el psicoanalista Alberto Chab, de 98 años, propone vincular pasado y presente a través de encuentros llenos de charlas, risas, recuerdos y reflexiones

Texto **Mariano Chaluleu**

NOTA DE TAPA



Vinculos

Cada quince días, los participantes se reúnen en torno a una mesa para compartir vivencias e inquietudes de la etapa de la vida que comparten

FOTOS GENTILEZA

RESIGNIFICAR LA VEJEZ

Encuentros y reflexiones en la tercera edad: una herramienta clave para la salud

La iniciativa de un psicoanalista de 98 años reúne a personas mayores de 90 en un espacio lúdico y de intercambio que convoca cada vez más gente

Texto Mariano Chaluleu

Alberto Chab jamás imaginó que, a sus 98 años, se convertiría en una estrella de las redes sociales, ni mucho menos que aquella fama tendría su origen en una reunión de personas deseadas de debatir sobre la vida, la muerte, la memoria y la vigencia (o no) del inconsciente. Pero así fue: un día, impulsado por su nieta, subió un mensaje en TikTok invitando a adultos mayores de 90 años a formar un grupo de intercambio, y desde entonces, los mensajes comenzaron a lloverle. Ese capítulo virtual fue apenas el principio de una nueva aventura.

La historia de Alberto es en sí misma digna de una épica del exilio: nació en Cuba, pues su padre oriundo de Damasco había hecho escala en La Habana tras dejar Siria. Cuando Alberto tenía cinco años, dos de sus hermanos murieron a causa de la disentería, y la familia se marchó a Argentina des-

perada por sobrevivir. De aquellos primeros años en Buenos Aires recuerda haber pasado hambre y frío durante la Gran Depresión de 1930, vendiendo agujas y carreteles con su hermano para llevar algo de comida a casa. Sin embargo, ni la crisis, ni la pobreza, ni las presiones familiares [su padre y cuatro rabinos intentaron disuadirlo] le impidieron lanzarse a la aventura de estudiar Medicina. Tenía 17 años cuando decidió que quería convertirse en psicoanalista, convencido de que la introspección y la palabra eran llaves poderosas para comprender la condición humana.

A lo largo de su vida profesional, Alberto atendió pacientes durante unas seis décadas. Trabajó, en sus épocas más intensas, hasta 11 horas diarias como psicoanalista en Buenos Aires. Hoy, con pocos años por debajo de la centena, reduce ese horario a unas diez horas semanales. Y es que su plan actual incluye algo más estimulante que atender conflictos individuales: darle vida

al proyecto que ha bautizado como "Noventa y contando".

Este proyecto propone encuentros que ofrecen a sus integrantes una oportunidad que vale oro: la posibilidad de compartir, reír y emocionarse en el otro extremo de la vida, al que la mayoría de las personas llegan sin la compañía de quienes estuvieron junto a ellos durante décadas.

"Cuando empecé con los encuentros, buscaba reunir a un grupo de amigos"

"Cuando yo comencé con los encuentros, unos seis meses atrás, lo que buscaba simplemente era reunir a un grupo de amigos para intercambiar experiencias y hablar de cosas que ya no existen - cuenta Alberto - Comenzó como una charla en la que yo, no como terapeuta

sino como integrante, podía contar algunas cosas mías. Pero resultó que cada vez profundizamos más los temas, sea que hablemos del inconsciente, de lo que es el humor, de lo que nos pasó con nuestro mejor amigo (si lo llamamos, si no lo llamamos más, si nos enojamos con él), o de alguna historia que nos haya conmovido en la vida. Te puedo nombrar 20 temas, cosas que nos pasaron y que podemos compartir y que los demás entiendan".

Desafíos globales

Mantenerse activo socialmente es uno de los consejos en el que coinciden todos los especialistas en geriatría y en salud mental. Como muestra un estudio publicado en *Human Genetics*, la genética representa alrededor del 25% de la longevidad, pero el 75% restante se relaciona con el entorno de las personas: dónde viven, qué comen, con qué frecuencia hacen ejercicio y -lo que viene a cuento de la experiencia que propone Alberto- el sis-

tema de apoyo que tienen con sus amigos o familiares. Son numerosos los estudios que señalan que los lazos sociales ayudan a retrasar el deterioro mental y físico que se asocia al envejecimiento.

Esto cobra especialmente valor en un contexto en el cual, según una estimación de las Naciones Unidas, en la actualidad hay cerca de 593.000 centenarios - personas mayores a 100 años - en todo el mundo, grupo etario que experimenta un rápido crecimiento: se proyecta que habrá 3,7 millones de centenarios vivos para 2050.

En Noventa y contando, retoma Alberto, "intercambiamos recuerdos, lo cual - y esto es lo más importante - moviliza las neuronas. Así, neuronas que estaban desconectadas vuelven a conectarse porque uno recordó algo que le pasó hace 50, 60 u 80 años y que tenía olvidado, pero no perdido: en alguna parte del cerebro, eso está. En nuestras charlas, rescatamos esas memorias, las profundizamos, usamos el humor".



La dinámica de los encuentros es muy espontánea y tiene como inicio disparadores que propone Alberto Chab (centro, junto a su novia Mary)

593 mil

Es el número de mayores de 100 años en el mundo

3,7 millones

Es el número de mayores de 100 años estimado para 2050

El proyecto terminó sorprendiendo incluso a su propio creador. "Fue un cambio fundamental no solo para mí y para los demás integrantes, sino para toda la familia. A mediados de diciembre hicimos una reunión de despedida donde invitamos a los familiares, y ellos estaban tanto más contentos que los mismos integrantes. Fue tomar una copita y despedir el año, pero tuvo un impacto emotivo muy lindo", cuenta Alberto.

Espíritu altruista

El encuentro tiene lugar cada 15 días en un salón de techos altos y mucha luz. Allí, varios participantes se sientan formando un semicírculo. Entre ellos, sobresalen figuras entrañables como la entusiasta Minerva, o Gregorio, quien dice ser "antifreudiano" y a la vez no deja de cuestionar si las ideas de Sigmund Freud están equivocadas. También está Ángel, un hombre que evoca tiempos en los que dirigía una fábrica y resolvía problemas mecánicos mientras dormía [algo que explicará en detalle más adelante].

Todo arranca de manera espontánea. Alberto se planta en el centro, sin la distancia del diván clásico, y propone algún disparador. El resto del grupo da vueltas alrededor de los temas que van surgiendo. A diferencia de lo que Alberto hacía años, cuando se mostraba hermético con sus pacientes, ahora suelta anécdotas personales y alienta a los demás a compartir las suyas.

Es el preludio de la sesión, un cruce de opiniones cargadas de humor, que pondrá sobre la mesa el inconsciente y la soberanía de Freud y el curioso caso del "anillo" perdido.

La reunión empieza con una frase que hace sonreír a más de uno: "Yo lo que veo en el doctor es un espíritu altruista, eso es lo que me gusta de él. Acá no hay ningún in-

terés económico. Lo hace por vocación y me causa admiración", sentencia Minerva, con firmeza. Sus palabras se dirigen a Alberto, quien asiente esbozando un leve gesto de gratitud y se dispone a explicar su propia visión: "Cuando comenzamos esto, yo no sabía que hoy, en febrero de 2025, íbamos a seguir haciéndolo. Y lo hice para ver qué podía pasar. Pero te digo, Minerva, que me modifiqué tanto, realicé tantos cambios internos, que me transformé en muchas cosas. No soy el psicoanalista clásico de la Argentina, sino, probablemente, distinto a todos los psicoanalistas del mundo. Soy el único que hizo esto, y no lo hago terapéuticamente. Si ustedes ven, hace un rato conté algo personal, y durante 70 años de ejercer la profesión, jamás le conté a un paciente algo mío. La situación es que gracias a ustedes, ustedes van cambiando muchísimo, y yo también".

La conversación fluye entonces hacia una anécdota que había quedado pendiente de la reunión previa: el "caso del anillo". Gregorio, un hombre de porte serio y mirada vehemente, pide la palabra para poner a todos al día. Y relata: "Era un anillo que tenía desde hace años, lo había fabricado yo. Lo saqué en el subte para verlo, para tener una satisfacción interna mirándolo. Y se me cayó, se perdió, me hice mala sangre... ¡Un desastre! Cuando lo conté la vez pasada, ustedes me dijeron que, inconscientemente, lo estaba mostrando para que todos me vieran el anillo. Y yo digo que no, que no es que quería exhibirlo. Solamente lo saqué porque quería contemplarlo".

Hay unas risas cómplices. Alberto meneaba la cabeza, con un gesto reflexivo. Sostiene que no se trata de negar el derecho de Gregorio a su propia interpretación, sino de invitarlo a considerar que podía existir algo más.

"No es que no te entendamos -dice Alberto-. Nosotros queremos introducir una cosa que no sustituye tu orgullo con el anillo, sino que apunta a que podría haber además otro deseo, quizá algo inconsciente".

En ese momento, una de las mujeres del grupo añade con voz firme: "Estamos volviendo a hablar del inconsciente. Y vos lo negas, Gregorio. Si, ahí está, si resumimos, vos sos un negador del inconsciente". Gregorio no se achica: "Exactamente, soy un negador del inconsciente. Hubo autores antifreudia-

"Quiero que cada uno se pregunte: ¿qué quise hacer en mi vida y no hice?"

nos, como Castelnuovo, que falleció en 1952. Yo me fui de la reunión anterior algo inquieto porque ustedes decían que mi inconsciente quería que la gente me viera con el anillo. Pero no, no era para ese fin".

El resto escucha con creciente curiosidad. Ángel, sentado un poco más atrás, decide contar su propia experiencia con el misterioso mundo de los procesos mentales nocturnos:

"A mí me pasó muchas veces cuando trabajaba. Si no resolvía un problema en el día, llegaba la noche y me quedaba con eso. Varias veces, a la mañana siguiente, pum, me despertaba con la solución. El cerebro lo resolvía mientras dormía".

La mayoría asiente. Alguien menciona el famoso "Eureka!" y se desata una charla sobre la continuidad o interrupción entre lo que pensamos conscientemente y lo que de pronto aflora sin aviso. Alberto se encoge de hombros: "Todos creen que Freud inventó el inconscien-

te, pero hubo muchos que venían reflexionando sobre estas capas de la mente. Nadie sabe cómo un impulso eléctrico en el cerebro se transforma en esto o aquello, pero si sabemos que el pensamiento no se reduce a lo que percibimos conscientemente".

Gregorio, no obstante, insiste con sus dudas. Cuenta que fue a una librería y encontró un libro de un tal Carlos de María, *Psicoanálisis, el gran mito*. "Estoy empezando a leerlo -dice- y afirma que Freud está equivocado en varias apreciaciones de los hechos que ocurren en la vida".

Desde el otro lado del círculo, Minerva no duda: "Estoy convencida de que lo que vos tenías era un enamoramiento con lo que hiciste. Inconscientemente lo sacaste en el subte, pero no para mostrarlo ni que te dijeran nada. Vos lo sacaste porque estabas enamorado".

Un murmullo generalizado se extiende por la sala y, en medio de un clima a mitad de camino entre el chiste y la filosofía, Alberto se dispone a remarcar la cuestión: "Lo que me gustaría es que Gregorio, cuando avance con esa lectura, nos cuente si el autor dice que el inconsciente no existe. Porque si eso es así, yo me hago carpintero. Renuncio a mi profesión". Y la sala estalla en carcajadas.

Duelo dialéctico

La temperatura anímica del grupo sube unos cuantos grados. El inconsciente, las lecturas críticas sobre Freud y la anécdota del anillo ocupan el centro de la escena, entre cruces de miradas y sonrisas divertidas. El debate podría alargarse durante horas en el vaivén de teorías, pero Gregorio recupera la palabra para exponer su razonamiento. Sostiene que no necesita recurrir a la idea de un inconsciente para explicar por qué alguien pierde un objeto y lo halla al día siguiente.

Lo que sigue es una especie de duelo dialéctico con Alberto, quien defiende, con buen humor, la posibilidad de que un deseo implícito mueva los hilos. Alguien del grupo comenta que, en última instancia, la existencia del inconsciente no es asunto de fe, sino un hecho observable en la forma en que la memoria, los impulsos o incluso los sueños nos influyen.

En definitiva, la carcajada que sucedió a la frase del carpintero pareció sellar el acuerdo tácito de que la polémica, lejos de romper la armonía, enriquece el encuentro. A fin de cuentas, el círculo no fue concebido como terapia, sino como un espacio de intercambio y comunión entre pares. Y lo que a primera vista sonaba a un debate puramente teórico, se transformó en algo más: un ejemplo de que las ideas más profundas también pueden surgir entre risas y divergencias.

Sobre el final de la charla, Alberto recuerda que, para la siguiente reunión, deseaba lanzar una consigna que salga de las discusiones meramente teóricas: "Tenía pensado hablarlo hoy, pero lo dejamos para la próxima -anunció-. Quiero que cada uno se pregunte: ¿qué cosa quise hacer en mi vida y no hice? Y si se puede, ¿por qué no hacerlo ahora, aunque tengamos 90 o 95 años?".

Esa reflexión enciende una energía especial entre los presentes, como si les devolviera la curiosidad de la infancia. Alguien menciona el caso de un paciente que de adulto quiso comprarse un Mecano porque no lo había tenido de niño, y terminó armando un Lego con su sobrino. Otro sugirió que a los noventa y tantos quizá fuera tiempo de escribir el cuento que jamás concretó.

Alberto concluye: "No podemos esperar a que una editorial nos publique, pero si podemos darle rienda suelta a ese deseo de crear".



El nombre de este bar notable surge de las 36 mesas de billar que se encontraban en sus salones

Corría el mes de julio de 1894 y se inauguraba la primera avenida de Sudamérica. Concebida como un boulevard de inspiración parisina que simbolizara el progreso y modernización de Buenos Aires, la Avenida de Mayo uniría la Casa Rosada con el Congreso de la Nación. Estaba diseñada con amplias veredas, edificios elegantes, paseos arbolados y se convertiría instantáneamente en un epicentro sociocultural. Múltiples cafés, teatros y hoteles de lujo reunirían a la élite porteña, como el Café Tortoni y el Hotel Castelar.

Pero la avenida no era la única novedad, nacía a la par una de sus principales atracciones: el bar Los 36 Billares. También abierto en julio de 1894, proponía un espacio de encuentro para la bohemia local, combinando la tradición del café con el juego del billar, una afición muy popular de la época. Con 36 mesas de juego dándole nombre al local, amplios salones y una fachada heredera del academicismo francés, a cargo de los arquitectos Colmegna y Tiphaine, era el oasis perfecto para el esparcimiento entre la elegancia y el ajeteo del barrio.

La época dorada del billar en la Argentina tuvo su auge a finales del siglo XIX y principios del XX. Así, la inauguración del bar marcó un hito, ofreciendo un espacio dedicado a este deporte en pleno centro porteño. Durante esos años, el billar se convirtió en una actividad social de relevancia y abrieron numerosos locales dedicados a su práctica, pero Los 36 Billares se destacó del resto no solo por su ubicación sino también por la calidad de las instalaciones y por ofrecer un espacio de encuentro ameno.

"En sus primeros tiempos estaba abierto las 24 horas. La gente venía de noche como si fuera una salida de las de hoy en día y se quedaban hasta la mañana siguiente. También era posible disfrutar de otros juegos como pool, billar, cartas, da-

dos y ajedrez", relata Yanina Peña, encargada del servicio y atención de Los 36 Billares.

—¿Cómo era el público en esos entonces?

—Era un punto de encuentro para grupos de caballeros que se conocían entre sí y buscaban un espacio donde pasar horas charlando de la vida o debatiendo sobre temas coyunturales. También para los que salían de las oficinas de la zona y empezaban a conocerse al frecuentar el local, o quienes escapaban de sus tareas para pasar un momento en paz acompañados por un buen trago o café. A su vez, venían mu-

chos políticos e intelectuales.

—¿Cuáles fueron algunos de esos intelectuales que visitaban el bar?

—El más destacado es sin dudas el poeta Federico García Lorca, quien durante su estancia en Buenos Aires frecuentaba sus mesas en búsqueda de inspiración, al igual que escritores argentinos como Abelardo Arias y periodistas como Miguel Ángel Bavio Esquíu, visitas que enriquecieron la atmósfera cultural del lugar.

—¿Y cómo es el público hoy?

—Más extranjero o local?

—Actualmente, hay una mezcla entre turistas y porteños. Tenemos a

los clientes históricos, que siguen viniendo a jugar al billar por la tarde, aunque con menor frecuencia debido a la edad. A su vez, cada vez más turistas se acercan para vivir una "experiencia porteña". Antes de la pandemia, también recibíamos a muchas personas de las oficinas cercanas, que venían a despejarse después de un largo día de trabajo. Pero el teletrabajo y la mudanza de muchas oficinas a otras zonas impactaron bastante en esa costumbre.

—¿Y han sido locación de algunas películas?

—Sí, es cierto, en 2009 se filmó aquí una escena de *El secreto de sus ojos*,

la película de Juan José Campanella que ganó el Oscar.

—¿Cuál consideran su especialidad de la carta?

—Nos destacamos mucho por nuestras pizzas y las empanadas. Sin embargo, hay otros platos que atraen especialmente a los turistas en busca de sabores tradicionales, como el locro, el pastel de papa y el mondongo.

—¿Es real que tienen una escuela de billar?

—Hoy no, pero si hace unos años, teníamos una escuela con el objetivo de expandir la pasión por este deporte. Uno de los encargados de dar las clases era Osvaldo Berardi, campeón mundial de billar e ícono del bar. En su honor, el subsuelo del local, donde se encuentra la sala de billar, lleva su nombre y tiene una placa metálica conmemorativa. Por el afecto que le tenía al local, dedicó su último tramo de vida a la enseñanza del billar en el salón.

—Su constante renovación

Unos años después de la apertura, el bar comenzó a ofrecer espectáculos en vivo que rápidamente se convirtieron en un atractivo reconocido. En sus escenarios se presentaban orquestas de tango, cantores y guitarristas de folclore, convocando a un público variado. Las noches se llenaban de milongas, zambas y chacareras, con artistas que interpretaban tanto repertorios clásicos como nuevas composiciones. Con el tiempo, estos eventos adquirieron una regularidad que convirtió al bar en un punto de referencia ineludible para quienes buscaban una experiencia auténtica de la música popular argentina.

Durante décadas combinaron exitosamente estas atracciones y sobrevivieron a diversas crisis nacionales. Pero a finales de 2013 enfrentaron la posibilidad de cierre tras 119 años de actividad. La cadena de pizzerías La Continental adquirió el establecimiento con planes de transformarlo en una de sus suscr-

Restaurantes con historia

36 BILLARES

El bar de 130 años que es guardián de una gran tradición porteña

A lo largo del tiempo superó crisis y cambios sociales y logró aggiornarse sin perder su identidad; hoy convoca a clientes históricos y nuevas generaciones atraídas por el billar

Texto Augusto Vitores | Foto Hernán Zenteno



En su salón se filmaron escenas de *El Secreto de sus ojos*



En sus primeros tiempos, el bar abría las 24 horas

Bebidas

Cinco argentinos entre los 100 mejores enólogos del mundo

La publicación británica *The Drinks Business* los incluyó en su prestigiosa lista *Master Winemakers Top 100 2025*

Sebastián A. Ríos
LA NACION

No solo los vinos argentinos obtienen los premios y puntajes más codiciados. Sus hacedores también se cuentan dentro de los más admirados dentro de la escena del vino global. De eso dan cuenta los recientes premios *Master Winemakers Top 100*, que elabora la prestigiosa publicación británica *The Drinks Business*, que en su edición 2025 incluye a cinco enólogos argentinos.

Los distinguidos fueron Silvio Alberto (Bodegas Bianchi), Daniel Pi (Bemberg Estate Wines), Gustavo Rearte (Achaval Ferrer), Ernesto Bajda (Catena Zapata) y Alejandro Vigil (El Enemigo Wines). Estos dos últimos recibieron además dos últimos especiales: "Nesti" Bajda por Catena Zapata Malbec Argentino 2022, designado Mejor Malbec 2024; y Vigil por su El Enemigo Cabernet Franc 2021, elegido Mejor Cabernet Franc 2024.

"En una cata muy disputada, Vigil consiguió el premio general para Sudamérica (y Argentina específicamente). Como enólogo jefe de El Enemigo, fue el responsable de El Enemigo Cabernet

Franc 2021, digno Máster ganador del concurso", destacó la organización detrás de los premios. En cuanto al Malbec ganador, señalaron: "La Argentina invariablemente demuestra que puede crear algunos de los mejores Malbec del mundo. Bajda, enólogo de Catena Zapata, enorgulleció al país con su medalla Master para Catena Zapata Malbec Argentino 2022".

Los otros tres enólogos argentinos distinguidos representan a distintas generaciones en el mundo del vino, pero también a bodegas con portafolios muy distintos entre sí. Silvio Alberto, de Bianchi, se encuentra detrás de una bodega familiar casi centenaria, con vinos que abarcan todo el espectro de consumo, desde el clásico Don Valentín Lacrado hasta los modernos vinos de alta gama que elabora en Valle de Uco.

Esto destacó la organización al designar Master a Alberto: "Con una experiencia construida en sus previos roles conduciendo bodegas argentinas como Catena, Diamandes y Achaval Ferrer, Silvio Alberto llegó a Bianchi en 2017. Aquí ha dirigido una nueva fase de esta bodega familiar de 95 años, desarrollando un portafolio de vinos de alta gama

provenientes de dos lugares de Valle de Uco".

Otro de los premiados es un enólogo con décadas de experiencia, que tras haber dirigido la elaboración de vinos de Bodega Trapiche y de todo el grupo Peñaflor, hoy se encuentra a cargo de los vinos de la bodega familiar súper premium de la familia Bemberg: Bemberg Estate Wines. "Prominente figura del vino argentino por 35 años, Daniel Pies conocido por su creatividad, curiosidad y expertise -señaló la publicación-. Hoy trae su vasto conocimiento y abordaje innovador a su rol como enólogo jefe de Bemberg Estate Wines".

Finalmente, el quinto premiado integra una generación más joven. Se trata de Gustavo Rearte, director de Enología de Achaval Ferrer, bodega que logró construir en tan solo un par de décadas una gran reputación dentro del vino de alta gama. "Recibir esta mención nos es sólo un reconocimiento de méritos propios, sino que es además una forma de dar testimonio del apoyo de la bodega, la colaboración y el trabajo en equipo de muchas personas que participan durante la elaboración de los vinos", comentó Rearte. ●



"A la tarde se puede ver a los clientes de siempre con su taco en mano, alineando el tiro, repitiendo una rutina que se mantiene desde hace más de un siglo"

continuidad como espacio dedicado al billar, la música y la cultura porteña, evitando su conversión en una pizzería y preservando su valor histórico para las futuras generaciones.

El año pasado, el bar cumplió 130 años. A pesar de los desafíos y cambios a lo largo de las décadas, Los 36 Billares ha sabido preservar su esencia, adaptándose sin perder su identidad, siendo un refugio para quienes buscan revivir la tradición del billar.

-¿En qué momento se volvió más difícil sostener el local?

-El barrio cambió mucho en las últimas décadas. Antes era un epicentro de la vida cultural y comercial, pero la pandemia aceleró ciertos cambios, como la migración de oficinas a otros barrios y el crecimiento del teletrabajo. Esto redujo el flujo de clientes habituales. Sin embargo, seguimos siendo un punto de referencia y nos esforzamos en atraer tanto a los históricos clientes como a las nuevas generaciones.

-¿Para un local tan tradicional es difícil adaptarse a ese nuevo público?

-El desafío es el recambio generacional. Nos publicitamos en Instagram y Facebook. Sabemos que TikTok es una herramienta poderosa, pero todavía no incursionamos en ella. No es nuestro fuerte, pero podría ser una vía para llegar a públicos más jóvenes y mantener la vigencia del bar.

-¿Y qué hace que siga manteniendo su esencia?

-Entre los mozos hay algunos con más de 20 años de antigüedad. Son parte del lugar, los clientes los conocen y ellos conocen a los clientes. La relación entre quienes trabajan y quienes frecuentan el bar es parte de su identidad. A la tarde todavía se pueden ver a los clientes de siempre, con su taco en mano, alineando el tiro, repitiendo una rutina que se mantiene desde hace más de un siglo. ●

sales, lo que implicaba modificar su estructura original, incluyendo la remoción del escenario y la alteración de la barra para adaptarla a la venta de pizzas y comidas rápidas. Esta situación generó preocupación entre empleados, clientes habituales y defensores del patrimonio cultural porteño, quienes temían la pérdida de un espacio emblemático reconocido como Bar Notable de la Ciudad de Buenos Aires.

Ante la amenaza de cierre y transformación, se llevaron a cabo diversas acciones para preservar la esencia cultural de Los 36 Billares. El Observatorio de Patrimonio y Políticas Públicas de la Ciudad organizó un "abrazo simbólico" al bar, convocando a la comunidad a manifestarse en defensa del lugar. La Legislatura porteña, a su vez, declaró al establecimiento Patrimonio Cultural de la Ciudad, impidiendo cambios en su uso y estructura sin aprobación gubernamental. Estas medidas buscaron garantizar su



Alejandro Vigil, de El Enemigo Wines

Silvio Alberto, de Bodegas Bianchi



Gustavo Rearte, de Achaval Ferrer

Daniel Pi, de Bemberg Estate Wines



Ernesto "Nesti" Bajda, de Catena Zapata



Construido en China, es también el primer tren panorámico de la Argentina

GENTILEZA

Turismo

Cómo es viajar en el primer tren solar de América Latina

Este transporte turístico panorámico impulsado por energía limpia permite disfrutar las mejores vistas de la Quebrada de Humahuaca

Paula Ikeda
LA NACION

Con un recorrido que une las localidades jujeñas de Volcán y Tilcara, el Tren Solar de la Quebrada Humahuaca es el primero de su tipo de América Latina, pero también el primero panorámico de la Argentina. Gracias a sus amplias ventanas, es una opción turística que permite explorar los paisajes de montaña de la icónica Quebrada de Humahuaca, Patrimonio Cultural y Natural de la Humanidad. Recuerda al Bernina Express de Europa, que fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO y cruza por los Alpes Suizos.

Este transporte es impulsado por energía limpia y opera con el sistema similar al de los omnibus hop-on hop-off que recorren las principales ciudades del mundo. Una propuesta moderna y turística que permite visitar las diferentes localidades de la Quebrada de una manera diferente, a través de un recorrido de 42 kilómetros, pasando por puntos turísticos clave como Tumbaya, Purmamarca y Maimará.

Con un mismo pasaje, se puede hacer el recorrido por tramos específicos o bien la experiencia libre, con la posibilidad de subir y bajar las veces que se quiera en la estación deseada durante el día. De esta manera se pueden explorar los pueblos, bajar en Tilcara y caminar hasta el Pucará o bien recorrer Maimará. Solo la estación de Purmamarca se encuentra algo alejada del centro del pueblo, pero se consiguen remises para trasladarse. Una experiencia incomparable y muy práctica para aquellos turistas que optan por recorrer el noroeste sin auto.

Energía limpia

"Este tren es pionero a nivel mundial por su funcionamiento sostenible con energía solar almacenada en baterías de litio y níquel. Es decir,

reduce significativamente su huella de carbono, alineándose con las tendencias globales hacia el turismo ecológico y responsable. Además, es el único tren que circula a más de 2000 metros de altura sobre el nivel del mar", explican desde el Tren de la Quebrada. La propuesta genera entusiasmo en una zona donde desde hace 30 años no se veía pasar un tren.

"Nació como iniciativa turística con la restauración del Ramal C del Ferrocarril Belgrano Cargas, cerrado en 1993. Durante ocho años, se instalaron nuevas vías y se restauraron las estaciones, preservando la arquitectura del antiguo tren Belgrano, que originalmente funcionaba con diésel y transportaba cargas", agregan.

El tren proviene de China y cuenta con dos vagones con una capacidad de hasta 70 pasajeros sentados, en asientos reclinables, con auxiliares a bordo para asistir a los pasajeros además de guías turísticos que proporcionan información sobre la cultura de la región en varios idiomas. Se aconseja a los pasajeros subir sin valijas, aunque algunos viajan con sus mochilas. Fue inaugurado en junio 2024 y opera seis días a la semana con horarios regulares.

¿Cómo llegar?

Quienes parten de San Salvador de Jujuy o de la ciudad de Salta deben dirigirse a la estación de Volcán para iniciar el recorrido. Actualmente, el Tren Solar de la Quebrada ofrece distintos tipos de tarifas. Para la experiencia Libre, la tarifa Nacional, destinada a turistas nacionales que provienen de otras provincias argentinas es de \$50.000. La tarifa Extranjera, "tarifa estándar para turistas internacionales que visitan la Quebrada de Humahuaca", es de \$75.000. La tarifa Menor, una tarifa reducida para niños de hasta doce años inclusive, que viajen acompañados de un adulto (\$35.000). También está la tarifa Menores de dos años (gratis) y la tar-

ifa Jujeño, con un descuento especial para los residentes de la provincia de Jujuy, que se adquiere presentando el DNI en boleterías, vía correo electrónico o por teléfono (\$10.000). Los jubilados nacionales tienen descuento (el boleto les cuesta \$33.000). Por tramos, nacional (\$28.000), extranjeros (\$40.000), menores y jubilados (\$20.000).

¿Cómo comprar los boletos? Se adquieren en las boleterías de Jujuy o a través de la página web oficial del Tren Solar de la Quebrada. Al comprar el ticket se puede acceder a descuentos especiales en restaurantes y otros servicios turísticos.

Un dato a tener en cuenta es que el tren no opera los miércoles, que es el día destinado al mantenimiento y revisión técnica. Además, algunos lunes están reservados para los "Viajes de Conexión", en los que se realizan viajes gratuitos para residentes jujeños y actividades que fomentan la integración y el crecimiento turístico.

Estación Carnaval 2025

El Tren de la Quebrada tendrá su momento de gloria durante el carnaval. Con el Jueves de Comadres, el descen-terro de Pujilay y el Carnaval Grande el 1, 2 y 3 de marzo. Para la ocasión, crearon la "Estación Carnaval 2025", con un cronograma completo:

- ▶ 22 de febrero: a las 15 habrá un Contrapunto de Anateros en Maimará.
- ▶ 25 de febrero: el Encuentro de Copleros a las 13 en Purmamarca.
- ▶ 26 de febrero: es el desentierro de la Comparsa Los Alegres de Banda en Tilcara.
- ▶ 27 de febrero: festejos del Jueves de Comadres en todas las estaciones.
- ▶ 2 de marzo: a las 10 habrá un Concurso de Coplas y Corpachada en Tumbaya.
- ▶ 2 y 3 de marzo: Encuentro de Copleros y Anateros en la estación Tilcara. •

Hábitos

El vino es con alcohol, dice la iglesia británica

Su sínodo rechazó el pedido de emplear una versión sin alcohol durante la eucaristía

La última reunión del Sínodo General de la Iglesia de Inglaterra rechazó el pedido de permitir el uso de vino sin alcohol y de pan sin gluten durante el rito de la eucaristía. Emplear vino sin alcohol, un reclamo que surgió dentro del seno mismo de esa iglesia, violaría la ley canónica al pasar por algo el proceso de fermentación del jugo de uva, concluyó el sínodo.

Similar respuesta negativa tuvo la petición al empleo de alternativas a la harina de trigo (como la harina de arroz,

harina de papa o harina de tapioca) para hacer el pan y las hostias que se emplean durante el ritual. El reverendo Michael Ipgrave, Obispo de Lichfield y presidente de la Comisión Litúrgica de la Iglesia (británica), declaró a los medios que la Iglesia no está dispuesta a revocar sus posiciones establecidas.

"Primero, que el pan hecho con trigo y el jugo fermentado de la uva son los elementos que deben consagrarse en la Sagrada Comunión; y segundo, que recibir la Sa-



BEBER CON MODERACIÓN - PROHIBI

Ranking. SEIS CAFETERÍAS ARGENTINA

Esta semana se dio a conocer la primera edición de The World's 100 elaborado a partir de inspectores al estilo Guía Michelin, pero tam-



58

64

grada Comunión de una sola forma en caso de necesidad no es una "exclusión", sino una participación plena en el sacramento, como se practica a menudo en la comunión de los enfermos o con los niños", agregó.

Exclusión

Dado que algunos sacerdotes y feligreses no pueden consumir gluten o alcohol, la reverenda Canon Alice Kemp había solicitado a los líderes de la Iglesia británica que "permitieran el uso legal de elementos sin gluten y sin alcohol en la eucaristía para eliminar la injusticia de esta exclusión".

La ley canónica establece que el pan debe hacerse con la "mejor y más pura harina de trigo que se pueda conseguir, y el vino a partir del jugo fermentado de la uva, bueno y saludable".

En su respuesta al pedido de Kemp, la Comisión Asesora Legal del Sínodo General

determinó que se puede extraer algo de alcohol del vino, pero solo se puede usar "legalmente" si queda algo de alcohol en él. Existen en la actualidad distintos procedimientos que permiten la desalcoholización del vino, que incluso han cobrado auge en los últimos años, ya que globalmente hay una tendencia al consumo de vinos con menor graduación alcohólica.

Por otro lado, la comisión asesora si permitió el uso de hostias con bajo contenido de gluten, pero no se permitirán alternativas hechas con "harina de arroz, harina de papa, harina de tapioca, goma natural y agua".

En sus declaraciones, Ipgrave afirmó que "incluso los creyentes que no pueden recibir físicamente el sacramento deben ser asegurados de que participan por fe del cuerpo y la sangre de Cristo, y de los beneficios que nos transmite". ● **Sebastián A. Ríos**

En fotos

Un sunset con arte y música electrónica en el Delta

La isla El Descanso fue sede de un evento que reunió al reconocido DJ Nick Warren, junto con proyecciones de mapping sobre árboles

Texto **Sebastián A. Ríos**



El DJ y productor de música electrónica Nick Warren



Una de las imágenes proyectadas sobre los árboles



El pintor Mauro Crema, en plena tarea



Las imágenes proyectadas por mapping invitaban a los espectadores a interactuar



Si bien el evento comenzó a las 16, las proyecciones tomaron la escena a partir del anochecer

Arte en el Delta. El domingo pasado, la isla El Descanso en Tigre fue el escenario de un sunset que contó con la presencia del destacado DJ inglés Nick Warren, pero en el que hubo distintas performances artísticas. "El encuentro incluyó una recepción con gongs, pintura en vivo a medida que transcurrían las presentaciones musicales y una performance inmersiva de mapping proyectado sobre los árboles por el grupo UXart", comentó Claudio Stamato, anfitrión del evento.

AIRE LIBRE®

TE ESPERAMOS
para conocer nuestro jardín urbano donde la cocina porteña respira creatividad

D.V. CATENA

@airelibre.ba
Av. del Libertador 6327 • CABA

DA SU VENTA A MENORES DE 18 AÑOS

¿S ENTRE LAS 100 MEJORES DEL MUNDO

Best Coffee Shops, un ranking de las mejores cafeterías bien a través del voto de los consumidores



1. Barista Coffee House
Puesto **N° 58**
2. Ninina
Puesto **N° 64**
3. Negro
Puesto **N° 82**
4. All Saints Café
Puesto **N° 91**
5. Surry Hills Coffee
Puesto **N° 94**
6. LAB
Puesto **N° 95**



Unas 300 personas fueron parte del evento



Sesión con gongs a cargo de Sofi Castañón



Vista aérea de Puerto Madero, uno de los recorridos más habituales; en la actualidad, el 85% de los que hacen estos vuelos son turistas locales

Hábitos

Heli tours. Descubrir la ciudad desde los 150 o 300 metros de altura

Cada vez son más los que se animan a una forma de turismo en auge, en la que se visitan sitios clásicos de Buenos Aires y sus alrededores en helicóptero

Vivian Urfeig
PARA LA NACION

Disfrutar las vistas aéreas de Buenos Aires es una de las tendencias que pican en punta. Los circuitos en helicóptero diseñados para apreciar la trama urbana a 150 o 300 metros de altura cada vez ganan más valientes que aceptan el desafío de sobrevolar la ciudad. Para fanáticos del fútbol, amantes de la naturaleza, románticos o simplemente curiosos, estos recorridos garantizan adrenalina en altas dosis.

Los "heli tours" planean sobre los estadios de River, Boca, San Lorenzo, Racing e Independiente. Y también serpentean la costa del Río de la Plata, le pasan por arriba a la Casa Rosada y acompañan la traza de Puerto Madero y sus torres espejadas, generando un auténtico contraste entre la arquitectura histórica y los rascacielos modernos de vidrios espejados.

"Pensábamos que los turistas iban a copar las reservas, pero nos sorprendimos: el 85% de los pasajeros son argentinos", dice Héctor González, a cargo de la operativa y la logística de Heli Puerto Autódromo, que realiza 40 vuelos mensuales.

En el hangar de la empresa, los

cinco helicópteros Robinson esperan a sus tripulantes: familias, parejas y amigos que llegan hasta el autódromo Oscar y Juan Gálvez (Av. Coronel Roca al 6900) para vivir una experiencia distinta. "Son fierros los que se animan, pero también hay gente que llega porque recibió un vuelo bautismo de regalo", dice González. Para cumpleaños, pero también como escenario para propuestas de matrimonio, los paseos en altura resultan originales y cuentan con un menú de presupuestos de acuerdo al tiempo y la distancia.

Itinerarios

La oferta de recorridos para ver la gran maqueta urbana en movimiento es amplia. Admite desde dos pasajeros hasta cuatro o más, según el tamaño del helicóptero. Quienes opten por el circuito corto, de 15 minutos, sobrevolarán los estadios de fútbol del sur de la ciudad y además, apreciarán desde arriba los colores estridentes de las calles de Caminito, coloreadas para celebrar al pincel de Benito Quinquela Martín que le dio identidad a esa zona.

O bien, los tirantes blancos del puente de la Mujer, en Puerto Madero, que sintetizan las figuras de un hombre y una mujer bailando

EN NÚMEROS

Velocidad
140 a 220 km

Pasajeros
1 a 4

Peso máximo por pasajero
120 kilos

Precios
Desde \$100.000 por persona por un vuelo de 20 minutos
Vuelos nocturnos por \$408.000 para tres pasajeros
Vuelos de bautismo para dos tripulantes \$250.000 pesos

tango. También se ven la estación de trenes de Retiro y la Torre de los Ingleses, que componen un paisaje de arquitectura patrimonial muy bien conservado.

"Fue un desafío porque sufro de vértigo, pero la experiencia fue tan excepcional que me volvería a subir a un helicóptero", señala Gladys Centurión, que voló con la empresa Heli Puerto Autódromo junto a su hija y su ahijado. "Viajé al lado del piloto que fue súper amable. Justo cuando pasábamos por la Bombonera había un partido, fue de yapa. La sensación de sobrevolar las autopistas y Puerto Madero es única. Lo disfruté, sentí la adrenalina y quiero repetirlo", dijo.

La velocidad de estos tours oscila entre 140 y 220 kilómetros por hora, de acuerdo a la normativa vigente que contemplan las empresas involucradas: Hangar Uno (@hangar.uno), Buenos Aires Heli tours (@bahelitours) y Heli Puerto Autódromo (@heliportautodromo). Civitatis (@civitatis) y Fly Aeroblue (@flyaeroblue), entre otras.

Buenos Aires desde el cielo

Hacia el norte, los circuitos toman la Avenida Del Libertador y permiten comparar la magnitud del

Río de la Plata, a la derecha, con el entramado de verde y cemento que forman los bosques de Palermo y el corredor que llega hasta el estadio de River Plate. A la vuelta, los iconos de la zona: el edificio de la Aduana, que data de 1910 y está declarado Monumento Histórico Nacional, como el Luna Park, cuyo futuro es incierto (a pesar de su protección hay un proyecto de demolición del mítico estadio). Son pocos los segundos que tarda el helicóptero en pasar por la Casa Rosada; una oportunidad para conocer desde otra perspectiva la sede del gobierno que mira a la Plaza de Mayo y que mantiene el color de la fachada desde la presidencia de Sarmiento, en 1868.

Los pilotos también repasan la historia de las distintas locaciones a demanda: "Si notamos interés entre los pasajeros contamos datos y detalles curiosos. Si no, simplemente acompañamos la contemplación y disfrutamos con el asombro que se genera en cada vuelo", señala González, que ya lleva más de 23 años de piloto y ahora organiza esta experiencia junto a Cocho López, socio en Heli Puerto Autódromo, donde también funciona un hangar y una escuela de vuelo: al primer alumno que aprobaron fue al conductor Iván de Pineda.

Futuros pilotos

En Hangar Uno también capacitan a futuros pilotos: ya se recibieron 2561 pilotos profesionales que completaron las 40 horas de vuelo y atendieron clases teóricas donde se dictaron los principios de la aerodinámica, meteorología, reglamentaciones, maniobras, navegación aérea y motores, entre otros. Desde San Fernando, donde operan tres helicópteros propios y un gran hangar para otros dispositivos, aseguran que el tour más



Señoría heart

Desde el jardín Se conocieron en 1985, pero un evento trágico en 2019 los unió

Una historia que habla de perseverancia, amistad y un amor verdadero, que nació en la infancia y se fortaleció con los años



GENTILEZA

pedidos el que serpentea la costa del Río de la Plata, pasa por San Isidro, Olivos y Vicente López, y toma el corredor del Aeroparque para mirar desde arriba el tránsito y los edificios del Microcentro, el barrio de San Telmo y La Boca.

"La opción del Delta también es muy pedida, ya que bajamos para almorzar en la isla El Descanso, sobre el río Sarmiento, y a la vuelta se ve un atardecer espectacular", dice Gonzalo Caprini, ejecutivo comercial de la empresa y piloto de avión. Los vuelos nocturnos, en tanto, surcan el cielo estrellado por una ruta acotada a las normas: San Fernando, Nordelta y algunos barrios cerrados del área.

En BA Helitours, en tanto, ofrecieron a las parejas viajes en helicópteros rojos con la leyenda "te amo", para celebrar el día de San Valentín y vivir atardeceres únicos. La empresa también ofrece paseos de dos horas por la isla Martín García, con parada para almorzar y para conocer el pueblo, su historia, la antigua prisión y recorrer los senderos que atraviesan la reserva natural. Además, hay otra opción que combina un día de polo e incluye un viaje a la estancia La Carona, en Capilla del Señor, para ver un partido, tomar una clase de taqueo y jugar un partido de principiantes.

En tanto, la empresa de tours Civitatis ofrece vuelos de 15 minutos sobre los barrios residenciales y las lagunas artificiales del corredor Norte, el canal de Remeros, la bahía de Nordelta, el río Luján. Y al atardecer, una variante para apreciar las lucecitas del puerto de Frutos, el Parque de la Costa y las torres de Marina Golf.

Buenos Aires desde una perspectiva cenital; otra mirada sobre la ciudad, su mapa y sus joyitas para redescubrirlas a 300 metros de altura. ●

El lequillo perfectamente cortado, el "pintorcito" rosado, la pequeña canasta de mimbre. El nombre "Melody" bordado en colorado y su rostro poco convincente: Melody Moro tenía 4 años y debutaba en el Jardín de Infantes de la Escuela Manuel Belgrano, en la ciudad de Mendoza. Corría marzo de 1986 y era la primera vez que se separaba de su mamá. Alguien, sin embargo, la sostenía emocionalmente. Era Nicolás Rocha, de la misma edad, cabello oscuro y abundante, zapatos lustrados, botamangas prolijas. Los dos allí, mirando fijo a la cámara con las manos apretadas y la misma incertidumbre.

Melody y Nicolás se habían conocido un año antes. Los hermanos de ambos se hicieron amigos y sus respectivas mamás también. "El trayecto que construimos fue largo, siempre repleto de juegos, veranos, pijamadas, amigos y primos. Una vida en común", repasa Nicolás. Así fue, especialmente hasta la primaria, cuando cada cual tomó su rumbo.

Un evento trágico

Pasaron los años, décadas. Solían encontrarse en presentaciones artísticas -ella actúa, él es músico y diseñador gráfico- y

en eventos familiares. Pero el 2 de julio de 2019, el asesinato del periodista Sebastián Moro, hermano de Melody -en el marco del golpe de Estado contra Evo Morales en Bolivia-, acercó a Nicolás a la familia.

"En esos días trágicos, Nico fue un sostén muy importante. Viajó a Bolivia y estuvo en comunicación conmigo día y noche durante los momentos más terribles de mi vida", relata Melody. Una vez que regresó a Mendoza, Nicolás siguió acompañándola.

"Me dijo que no se iba a alejar nunca de mí, que iba a estar siempre que lo necesitara. Nico estuvo en mi tormenta más dura y cruel, y así fue como nos reencontramos. Pudimos coincidir más allá de la amistad y el amor que nos teníamos como personas. Conectamos como pareja", agrega Melody. Cuatro años después, el 22 de noviembre de 2023, ella se puso un vestido azul y dio el "Sí, quiero" al aire libre, con una felicidad que iluminaba su rostro.

"Nunca la olvidé"

Romántico y tenaz, Nicolás apostó todo por esa relación, incluso cuando eran niños y coincidieron en el viaje de egresados de la Primaria. "Nunca la olvidé", asegu-

ra, aun cuando poco después los caminos de la vida los separaron. Durante mucho tiempo, sin embargo, algunas veces se cruzaban. Mendoza es "un pañuelo" y, además, ambos pertenecen al mundo del arte. "Cada tanto nos encontramos en los cumpleaños de nuestros hermanos o nuestras madres... en fin. Pero cuando sucedió lo de Sebastián, yo estaba solo y me aboqué a acompañarla", recuerda él.

Por entonces, cada uno había formado su familia. Nicolás debutó como papa con Tomás que ya tiene 20 años. Seis años después, Melody fue mamá de Sabina, hoy de 14. "Creo que, de algún modo, el caso de Sebastián nos unió para siempre. Decidimos casarnos y fue inolvidable, espectacular, al aire libre, pleno noviembre. A veces miro hacia atrás y entiendo que es increíble, un sueño cumplido", reflexiona Nicolás.

La "unión" tuvo su particularidad: ambos vivieron en casas separadas durante poco más de un año. "Algunos días en mi departamento, en Ciudad, y otros días en casa de ella, en Los Corralitos, Guaymallén. Hoy estamos juntos y felices", señala.

Para Melody, la boda fue "soñada". "Un casamiento hermoso, su-

per planeado y organizado. Hicimos muchos encuentros muy amorosos, que me recordaron a las familias de antes. Pusimos a disposición montones de elementos significativos para decorar, que confeccionamos cuidadosamente entre muchísimas mujeres amigas", describe. Claro que ambos tenían una ventaja: sus madres -consuegras- tienen una amistad sólida y duradera que cumple nada menos que 40 años.

"Por eso los preparativos fueron impresionantes. Llenos de detalles. Desde la gastronomía hasta la ambientación y los souvenirs. Todo fue a pulmón. Incluso el verde de nuestra casa se armó con amor y dedicación para disfrutar esa noche al aire libre", agrega Melody. Ese día viajó mucha gente desde fuera de Mendoza. Fue un encuentro de familias y amigos unidos desde 1985 por lazos que permanecen intactos.

Hoy, Melody y Nicolás hablan a la par, se ríen y recuerdan anécdotas graciosas, como cuando grabaron una canción de amor que escucharon varios compañeros. "Ellos sabían que algo sucedía", coinciden. "Ese casete lo tengo guardado. Y también una pintura que una amiga nos obsequió: pintó la misma foto nuestra, ambos de pie en la puerta del jardín de infantes, tomados de la mano", señala Melody. ●



Nicolás y Melody en jardín de infantes; muchos años después, en su casamiento



FOTOS GENTILEZA

22 Preguntas de Moda

Paloma Cepeda: los secretos de su estilo

Modelo y emprendedora, actualmente con foco en su marca de indumentaria y accesorios, la hija de Mariana Arias revela los elementos que dan forma a su outfit

Romina Goldstein PARA LA NACION

Paloma Cepeda creció con la moda como parte de su ADN, con influencias de parte de su madre Mariana Arias, una de las grandes referentes del estilo en Argentina. Sin embargo, lejos de quedarse en ese legado, construyó su propio camino como modelo y con FP, su marca de accesorios y ropa en Palermo. Con una personalidad muy marcada y segura de lo que piensa, contesta las 22 preguntas de moda.

1. ¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA DE LA MODA?

Me divierte cuando un momento específico resurge y se abre un nuevo portal para encontrar joyas por toda la ciudad. También creo que la moda me atrajo siempre por la identidad que tienen que crear las marcas para presentarse al mundo. La mezcla entre todas las artes y la inspiración que lleva a crear ese accesorio o esa prenda.

2. ¿QUÉ ES LO QUE MENOS TE GUSTA DE LA MODA?

Cuando se la toman muy en serio. Creo que la moda debería ser un espacio para expresarse y despertar tu creatividad. No algo que te genere estrés.

3. NUNCA SALÍS DE TU CASA SIN...

Lipstick o lipies, como les dicen ahora



4. ¿DISEÑADOR FAVORITO?

Nunca tuve un diseñador favorito. Cuando era chica me compraba la Vogue gigante, la que tenía todas las fotos de pasarela de la semana de la moda y la veía entera con mucho detalle. Pero siempre era el conjunto de todos, nunca me obsesioné con uno en particular.

5. ¿LO ÚLTIMO QUE TE COMPRASTE?

Unos guantes de cuero para este invierno y unos aritos de pluma en Once para armar el estilismo de unas fotos de FP.



6. ¿LO MÁS POLÉMICO QUE USASTE PORQUE TE ENCANTABA?

Mmm... no suelo usar cosas muy polémicas creo. Quizá debería, ¿no?

7. ¿UNA TENDENCIA QUE NUNCA PASA DE MODA?

No sé mucho de tendencias, lo experimento de forma más intuitiva. Pero, por ejemplo, el animal print siempre me costó, siempre estubo presente y dando vueltas, así que esta vez me subí al tren y me compré un vestido que estrenaré pronto.

8. ¿ESA PRENDA QUE TENÉS EN TU PLACARD HACE TIEMPO Y NO PODÉS DEJAR IR?

Todas las prendas que eran de mi abuela y las de mi mamá cuando tenía mi edad. Mi abuela guardó todo y yo lo guardaré también. Cada vez que las uso me siento nostálgica y feliz de poder tenerlas. Me acuerdo que las usaban en otras épocas y pienso en qué les estaría pasando...

9. ¿QUÉ NO PUEDE FALTAR EN TU VALIJA?

Un impermeable negro de mi marca. Es largo hasta el piso, tiene capucha y se hace chiquito en la valija, es perfecto para usar de día y de noche.

10. ¿UN LUGAR EN EL MUNDO?

Mi país. Cada vez que vuelvo después de viajar unos días me doy cuenta de lo mucho que lo amo.

11. ¿PERSONAJE DE FICCIÓN MÁS ELEGANTE?

Hace poco vi Casablanca, la había visto hace mucho. El momento en que Ingrid Bergman entra a escena por primera vez con un look blanco de dos piezas es bárbaro. También cuando en la próxima escena aparece con un pañuelo de seda en la cabeza. El personaje de ella se llama Ilsa Lund.



12. ¿COLOR QUE NUNCA USÁS?

Ninguno. Una nunca sabe.

13. ¿COLECCIONÁS ALGO?

Accesorios de todo tipo.

14. ¿LA MUJER MÁS ELEGANTE DE LA ARGENTINA?

Mi mamá, obvio. Ella nunca se preocupó mucho por lo que se ponía, pero lo que se pone siempre le queda elegante. Es elegante.

15. ¿ALGÚN CONSEJO QUE TE DIERON DE MODA QUE TE MARCÓ?

Una vez, en un café, cuando yo era adolescente, se me acercó una señora muy bien vestida. Yo estaba acostumbrada a que se acercaran a mi mamá o a mi abuela y les digan cosas. Ellas siempre fueron muy extrovertidas y yo más tímida, pero esa señora vino directo a mí y me dijo: "Vos tenés estilo, disfrutalo y adueñate de eso. Eso creo que me marcó".

16. ¿UNA PERSONALIDAD DE LA MODA CON LA QUE TE GUSTARÍA CENAR?

Creo que me daría fiaca, prefiero cenar con mis amigas y ver las entrevistas por YouTube.

17. ¿COMPRAS ONLINE O EN PERSONA?

Las dos. Pero si tengo que elegir, prefiero en vivo. Me gusta tocar, probarme y vivir toda la experiencia.

18. ¿ALGÚN ACCESORIO QUE NUNCA TE FALTE?

Una cartera de mi marca.



19. ¿ALGUNA PERSONA QUE TE INSPIRE EN LA MODA?

Hoy veo a muchos jóvenes haciendo cosas lindas. Hay más herramientas para armar una identidad y una marca, y eso nos obliga a todos a ser más exigentes y ponerle más cabeza a lo que hacemos. Estoy super atenta a las marcas que aparecen y muchas me resultan inspiradoras.

20. ¿ÍCONO DE MODA?

No tengo ninguno en particular, distintas personas conocidas y no conocidas que me marcaron hasta el día de hoy.

21. ¿TU OUTFIT FAVORITO?

Un vestido negro siempre me salva en los malos días.

22. ¿UN OUTFIT QUE NO PODÉS CREER QUE USASTE?

Casi todos mis looks cuando tenía 19 o 20 años.

Calidad de vida

Descansar en el regreso de vacaciones

Claves para reorganizar los horarios de sueño sin factores que interfirieran

MONTEVIDEO (El País). - Tras las vacaciones, es común perder la rutina de sueño. Retomar hábitos adecuados es esencial para mejorar la salud física, mental y emocional, evitando problemas como la irritabilidad y la falta de concentración. En esta época del año en la que muchos tuvieron, tienen o tendrán sus vacaciones, las rutinas de sueño se desdibujan y es usual que aparezcan dificultades para dormir. Es fundamental que cuando los días de descanso terminen, las costumbres en torno al sueño se retomem gradualmente y así recuperar el buen descanso.

Aquí van algunas estrategias para marcar la diferencia.

1. Mantenerse activo durante el día. La actividad física mental durante el día juega un papel crucial en la calidad del sueño nocturno. Cuando nos mantenemos ocupados, no solo estimulamos nuestra mente y cuerpo, también fomentamos la producción de neurotransmisores asociados con el bienestar, como la serotonina. Este equilibrio químico promueve un estado de relajación al final del día, facilitando el descanso nocturno.

2. Limitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir. La exposición a pantallas y su luz azul interfiere con la producción de melatonina, la hormona responsable de regular el sueño. Según estudios, el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse puede retrasar el inicio del sueño y reducir su calidad. Para minimizar este impacto, recomiendo evitar estos dispositivos al menos una hora antes de ir a la cama. En su lugar, se puede optar por actividades relajantes como la lectura de un libro o escuchar música tranquila.

3. Crear un entorno propicio para dormir. El ambiente del dormitorio es un factor determinante en la calidad del descanso. Mantener una iluminación tenue y cálida ayuda a enviar señales al cerebro de que es momento de relajarse. Se recomienda mantener la habitación ventilada, con una temperatura agradable y libre de ruidos externos. Colchón y almohadas cómodos también son esenciales para garantizar una postura adecuada.

4. Relajarse con un baño de agua caliente. Una ducha antes de dormir tiene beneficios. Relaja los músculos, disminuye la tensión acumulada durante el día y reduce la temperatura corporal al salir del baño, lo cual es una señal natural para el cerebro de que es hora de descansar.

5. Incorporar ejercicios de relajación antes de acostarte. Las técnicas de relajación, como la meditación y la respiración profunda, son herramientas poderosas para calmar la mente antes de dormir. Estas prácticas ayudan a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y promueven un estado de serenidad que facilita el inicio del sueño. ■

vida digital.

Edición de hoy a cargo de Ariel Torres | www.lanacion.com/tecnologia @L.Ntecnologia tecnologia@lanacion.com.ar

La compu

Un repaso rápido del diccionario cripto

Ariel Torres LA NACION

En la semana, y por hechos que son de público conocimiento, oí las cosas más delirantes respecto de la tecnología cripto. Salvo excepciones, se mezclaron mucho muchas cosas. Como la agenda manda, y pesa a que tenía algunas cosas más divertidas para esta columna hoy, hagamos un repaso del tema cripto.

Todo este asunto tiene una raíz única que, si se entiende, lo demás queda mucho más claro. Esa raíz común es la cadena de bloques o *blockchain*. La *blockchain* es un libro de contabilidad digital. Suena fácil, porque nos imaginamos un Excel o algo así. Pero no, no es fácil. Todo lo contrario. En el mundo real, no podés andar borrando o tachando las entradas en los libros contables. Tampoco podés ponerte a fotocopiar billetes (bueno, podés, pero vas preso).

Veceversa, en la virtualidad no solo podés copiar el dinero todas las veces que quieras, sino que la alteración de un registro, aunque podría dejar huellas, es relativa-

mente sencilla. Por eso, los libros contables, aun cuando son digitales, están centralizados en unas pocas autoridades monetarias.

La cadena de bloques nació como una alternativa a las autoridades monetarias centralizadas. ¿Pero cómo valida *blockchain* las transacciones? Para garantizar la legitimidad de las transacciones y eliminar el problema del doble gasto (fotocopiar billetes, digamos), se usan dos mecanismos de consenso (así se llaman). Uno es el original, la prueba criptográfica, el famoso *minado*; el otro es la prueba de participación (*proof of stake*, en inglés).

Las dos criptomonedas más usadas son los *bitcoins* (cuya cadena de bloques se llama Bitcoin) y los *ether* (cuya cadena de bloques se llama Ethereum). Mientras Bitcoin se usa solo para bitcoins, Ethereum tiene otras funciones. Por ejemplo, puede emplearse para contratos inteligentes o para *Non-Fungible Tokens* (NFT). Un token es un activo digital, no necesariamente una criptomoneda; en ciertos contextos su em-

pleo puede intercambiarse, pero con cuidado. Toda criptomoneda es un token, pero no todo token es una criptomoneda, pónelo.

Como en el fondo la cadena de bloques es una forma de autenticación pública y distribuida de transacciones, puede usarse para muchas aplicaciones. Pero donde más suena y con lo que más se la asocia es con el dinero. Allí es donde la cosa se pone turbia y el mundo cripto ha sido salpicado por numerosas y en algunos casos colosales estafas, como la de Sam Bankman-Fried y su Exchange, llamado FTX; Bankman-Fried fue sentenciado a 25 años de prisión. ¿Y qué es un Exchange? Es lo que te preguntan siempre que hablas de cripto. ¿Cómo convierto mis bitcoins en plata real? En un Exchange. ¿Y puedo comprar bitcoins con plata real? Si, claro, en un Exchange.

La pregunta que parece más difícil de responder (hable con una cantidad de personas en la semana) es qué es un *meme coin*. Es un token que se implementa sobre una cade-

na de bloques existente; por ejemplo, Ethereum (aunque como sus comisiones son muy altas ahora se está usando mucho Solana; sobre Solana se lanzó \$LIBRA).

Pero no todo token que se lanza sobre una cadena de bloques existente es un *meme coin*. Los *meme coin* también son conocidos como *shit coin* (a confesión de partes) y tienen el valor del tributo o de lo coleccionable. No necesariamente son una estafa, aunque facilitan, si se dan las condiciones, esquemas como el de inflar el valor y retirarse, aprovechando información privilegiada. Pero, por si, una *meme coin* es algo que se promueve explícitamente como una *meme coin*. La más conocida, *Dogecoin*, fue lanzada por Elon Musk y ahora puede usarse para comprar merchandising en Tesla. Algo concreto: las *meme coins* no tienen la misma función de las criptomonedas. Típicamente, un *meme coin* va a requerir el apoyo de una figura relevante. De otro modo, nace y muere sin que casi nadie se entere.

HALLAZGOS



Invisible

Sonidos del templo, de la niebla, del jade, del mar de Japón. Arcos etéreos y vaporosos inventados desde instrumentos de percusión, tecnologías sonoras, vibraciones naturales y mecanismos inusuales o atávicos. Son los fundamentos con los que opera el compositor, diseñador y multiinstrumentista Kenji Azuma (<https://kenjiazuma.bandcamp.com>), con base en Tokio, para generar atmósferas de meditación, relajación y ensañación. Bandcamp es una plataforma de distribución de música online que fue fundada en 2008 por el empresario Ethan Diamond y por los ingenieros Shawn Grunberger, Joe Holt and Neal Teal. Asociada originalmente con la música indie, fue adquirida por Epic Games (la de Fortnite) en 2022 y en 2023 vendida a Songtradr, un mercado de licencias musicales automatizado que hoy trabaja con 400 000 artistas.

HOGAR
HOBBIES
LIBROS
VINILOS
INFANTIL

TIENDA ONLINE

Promociones y descuentos hasta 50% OFF

Hasta 6 cuotas sin interés

Envíos a todo el país

coleccionables.lanacion.com.ar

Buscalo en tu quiosco y en la tienda online

COLECCIONES LA NACION

Seguinos en nuestras redes

Cuenta que estuvo muerto dos veces, que en octubre pasado le dieron el alta y que a raíz de eso, agradecido a Dios, nació el "new" Laurencio. Recién llegado de Miami, adonde se escapa cada verano para ver moda, conectar con la naturaleza y dar con un clima que considere ideal, asegura que ya no se enoja tanto ante una crítica y que está intentando no quejarse tanto. "Uno va aprendiendo que no hace falta. Soy una persona hipersensible, lo que me facilitó tratar con las mujeres, a quienes venero. Pero ahora en ciertas cuestiones trato de preservarme y ser feliz, que es lo que vale".

¿Cómo describis a este nuevo Laurencio?

—Como una persona que entendió que la palabra éxito no es importante. Que podés ser el uno o el diez en lo tuyo, y que igual está bien. Que todo sube y baja, que el amor no se negocia, que la bendición es la salud. Como también tener clientas fieles que te quieren y sostienen. Eso te llena el alma. A veces, cuando voy al interior me pasan cosas increíbles. Me reciben como si fuera Ricardo Darín. Mujeres, en Santiago del Estero o Tucumán, que me esperan para abrazarme y sacarse una foto conmigo. Eso es espectacular.

¿Varias veces contaste que te traicionaron. ¿Todo esto compensa?

—Bueno, era cuestión de concentrarse en lo bueno. A veces hay que redirigir la mirada y conectar con lo nutritivo. Me traicionaron fuerte; fue gente que estaba a mi lado bajando. Mi ACV lo atribuyo a ese disgusto. Realmente me partió al medio. Y después pequeñas cosas espantosas que fui viendo... Así como lo tenía a Thiago (mi socio hace 23 años) llorando asistiendo como si fuera un hermano, había gente que se acercaba diciendo que jamás me iba a recuperar. Es más, escuché que le proponían hacer una empresa juntos. Yo era un vegetal, pero escuchaba. Me pasó de todo. Una conductora fue a visitarme y se sacó fotos para después mandar a LAM. Todo espantoso.

¿También tuviste problemas familiares...

—Sí, hay juicios y todo. A veces también se abusan en tu propia familia. El "vos tenés plata, vos sos famoso y por eso debés ayudarme". Y yo ayudo, sí. Pero colaborando con fundaciones. Me solidarizo con la gente que realmente la pasa mal o que necesita una oportunidad. A veces me río porque me siento más progre que los progre, que tanto verbalizan pero al fin y al cabo no hacen nada. Más de una vez, gente del medio ha llamado preocupada porque leen mis descargos en redes. Siempre hablo de lealtad y de los *wannabe* que me hartan. Pero nos son los que creen. No hablo de la gente de la moda sino de personajes de mi sangre. Pero bueno, ya no sufro tanto. Me di cuenta de que soy un bendecido.

¿Igual el mundo de la moda siempre arde. No es precisa-

mente un lecho de rosas y te has peleado con alguno.

—La verdad es que taché gente que me demostró que no tiene idea de qué es la empatía, la compasión, el amor e incluso el perdón. Si en seis años no tuviste un minuto para dedicarme no sos mi amigo, ni siquiera un buen conocido. Solo tengo distancia con tres personajes de la moda. Gente que no me quiere. Pero ojo que intente hablarles. Uno de ellos, el supuestamente súper top, me dijo que no le interesaba lo que me pasaba. Otro directamente asumió que me odiaba. Me dolió, sí. Pero ya no me engancha con lo negativo. Yo quiero otra cosa para mi vida.

¿Estuviste por casarte el año pasado?

—Sí, aunque ya me considero casado. Damián Romero, mi pareja, no solo

Mesa para dos

El célebre modisto cuenta cómo cambió su mirada ante la vida tras el ACV y por qué abandonó la idea de ser padre

Laurencio Adot

"Gente que estaba a mi lado me traicionó fuerte"

Texto Flavia Fernández



"Había gente que se acercaba diciendo que jamás me iba a recuperar", recuerda

Malbec alta costura

"Brindo por la paz y con champagne, que me parece la bebida más sexy. Aunque el Malbec me encanta. Lo veo aterciopelado, como hecho a mano. Es un vino de alta costura y argentino. Vamos por él"



me salvó cuando me encontré tirado por el ACV sino también en pandemia, cuando me infarté. Es un ser de otro planeta. Actor, muy sensible, la persona que me conecta con todo lo saludable y me hace reír. La intención era hacer una súper fiesta pero llegamos a la conclusión de que no daba por el contexto social. Se había transformado en algo enorme, se nos iba de las manos. ¿Para qué? Además, en paralelo, comencé nuestra travesía para ver si lográbamos ser padres.

¿También renunciaron a la idea?

—Sí. Es muy delicado el tema, pero me interesa contarlo bien. El año pasado fuimos a Miami para avanzar y ver si lográbamos el sueño de formar una familia. La idea era ser padres a través de un vientre subrogado. Y

estuvimos en contacto con tres mujeres rusas. La realidad es que toda la situación nos chocó, fue fuerte. Y no voy a ocultarlo, salí llorando. Era charlar en hoteles de lujo donde nos grababan con cámaras. Alguien buscaba el vientre y que supuestamente era ideal para mí. Y sentí que no era por ahí. Yo glorifico a la mujer y vivo para ellas hace 36 años. Algo me hizo ruido. De regreso, ya en el avión, nos quebramos los dos. Y decidimos que lo más sensato era agradecer a la familia perruna. Tenemos a Winston, que lo tratamos como a un hijo. Bueno, ahora iremos por Halston, que se llamará así en honor a mi diseñador favorito.

¿Es tu inspiración?

—Me encanta, pero también me siento identificado con muchas cosas que sufrí en la vida. La serie es impresionante, la vi varias veces.

Es dura. ¿Te sentís identificado?

—Sí, porque lo viví. Cuando la fiesta es fiesta todo el mundo está feliz y los amigos abundan. Pero cuando la cosa se pone difícil porque tenés una adicción o problemas económicos, desaparecen todos.

¿Viviste ambas cosas?

—No tuve problemas de adicción como algunos creyeron, y mi ACV no tuvo absolutamente nada que ver con eso. Claro que probé cosas en la época en que me gustaban mucho las discotecas... Yo a los 21 ya era tapa de revistas y no me perdía una. Pero zafé. Y fundir nos fundimos, sí. En el '83, cuando traían cualquier cosa de China y quebraron todos los textiles. Entregamos casas y departamentos.

¿Tenés miedo de que esto vuelva a suceder?

—No, para nada. Apoyo este gobierno y sé que no va a pasar. Igual yo no discuto por política y escucho todas las posturas.

¿Qué cosas del pasado te producen nostalgia?

—Mis amores que ya no están. Mi mamá, mi papá, mis tías. Perdí a todos en un año. También la extrañó a mi niñera, Chela, la persona que me crió a la par de mis padres ya que ellos viajaban casi seis meses por año. Eran grandes empresarios vinculados al mundo textil. Papá me quería arquitecto y estudié por él. Al principio no le divertía lo del diseño, pero no porque lo relacionara con la mariconada, sino porque creía que era una carrera menor. Finalmente entendí y se sintió orgulloso. Pero pasamos años sin hablarnos. Le costaba.

¿Cómo sanaron?

—Hablando desde el corazón. No era para tanto. Acerca de mi sexualidad, me terminé diciendo algo gracioso: "Al menos buscate un novio que sea tan lindo como las chicas con las que salís a eventear". Y respecto al trabajo, enseguida entendí que lo mio era la moda. Tuve padres impresionantes, que también hicieron lo suyo. Ambos se casaron cuatro veces. Por eso la niñera tuvo tanto protagonismo en mi vida. Era uruguayo. Lamento no haber podido despedirla. Tal vez por eso yo no piso Punta hace como ocho años. Pero también me agotó su intensidad. ●

EL ÁLBUM



Postal de su infancia, con su madre y su hermano; junto a su pareja, el actor Damián Romero; en la pasarela con su socio, Thiago Pinheiro