

OCTUBRE 2016

VOX



Te queda muy bien

TESOROS
CAMPESTRES
FLORIDA

ELEGIDOS
DE MODA
**DUELO
DE ESTILOS
ESPECIAL
LENTES**

VIDA SALUDABLE
ACTIVIDADES
PARA PONERSE
EN MOVIMIENTO
ALIMENTOS
ALTERNATIVOS
PARA UNA DIETA
SANA

ENTREVISTA
**MARÍA
MENDIVE**

Fiebre fitness



MULTI AHORRO
HOGAR

**CONOCÉ
TODOS
NUESTROS
LOCALES.**

Viví mejor



 /MULTIAHORROHOGAR

WWW.MULTIAHORROHOGAR.COM.UY

 @MULTIAHOGAR

LOCALES MULTI AHORRO HOGAR:

Punta Carretas Shopping - Ellauri 350 Loc. 148A / Montevideo Shopping - Luis A. de Herrera 1290 - Loc. 289-290 / Portones Shopping - Av. Italia 5775 - Loc.105A / Shopping Tres Cruces - Br. Artigas 1825 - Loc. 125 / Nuevo Centro Shopping - Luis Alberto de Herrera 3365 - Loc. 104 / Costa Urbana Shopping - Av. Giannattasio Km. 20.500 Local 130 / 18 de Julio 988 esq. Julio Herrera y Obes / Gral. Flores 4104 esq. José Serrato / Gral. Flores 5493 esq. José Belloni / Camino Maldonado 5757 esq. Libia / Camino Carrasco 4656 esq. Berro / Paseo del Cerro - C.M. Ramírez 1490 / COSTA DE ORO: Giannattasio Km. 23.100 - Tel: 2698 2958 / FLORIDA: Independencia 666 esq. Rodó - Tel. 4352 5173 / SALTO: Hogar Salto Shopping. 2º Nivel Salto Shopping - Local 252 - Tel: 2508 9600, int 4020 / Hogar Centro - 19 de Abril y Soca - Tel: 2504 7003 int 4711. / MERCEDES: Terminal Shopping -Tel: 4533 0455 / LAS PIEDRAS: Av. Artigas 781 - Tel: 2365 9220 / MELO: Florencio Sánchez esq. Saravia - Tel: 4642 4181 / Hogar Salto Centro - Tel: 2508 9600, int. 4030 / TACUAREMBO: Gral. Flores 315 - Tel: 4632 3886 / TRINIDAD: Francisco Fondar 785 - Tel: 4364 4808 / DURAZNO: Wilson Ferreira Aldunate 419 / MALDONADO: 25 de Mayo 600 / Local Punta del Este: Punta Shopping Av. Roosevelt y Parada 7 - Loc. 382 / PAYSANDÚ: Br. Artigas esq. Washington / 18 de julio 1128 esq. Dr. Luis Alberto de Herrera.

STAFF

Idea original Departamento de Marketing
Tres Cruces

Desarrollo editorial / Trailer Media

Dirección / Tres Cruces (Gralado S.A.)

Consejo editor / Trailer Media – Departamento
de Marketing Tres Cruces

Coordinación general / Trailer Media –
Departamento de Marketing Tres Cruces

Edición y coordinación / Andrea Sallé Onetto

Dirección de arte / Álvaro Yáñez

Redacción / Gabriel K. Lamarthée
Valentina Longo
Andrea Sallé Onetto

Fotografía / Lucía Carriquiry

Asistente de fotografía / Francisco Pittamiglio

Modelo / Lali Sarazola

Producción de moda y estilismo /
Florencia Gómez de Salazar
Macarena Pacheco

Maquillaje y peinado / Indira Bermúdez

Corrección / Ana Gómez

Departamento comercial /
Laura Bottías
Cel. 094 454 059
laura@trailermedia.com.uy

TRAILER MEDIA
Salto 1057, Montevideo, Uruguay, CP 11.200
Teléfono: (598) 2412 2225 - 2412 2236

Fotos de archivo: Latinstock
Imprenta: Fanelcor S.A.

▶ TRAILER MEDIA

CINEMAG seisgrados VOS

RUNNING DECORACIÓN AUTOMÓVILES



Representante exclusivo de



CINEMAG.com

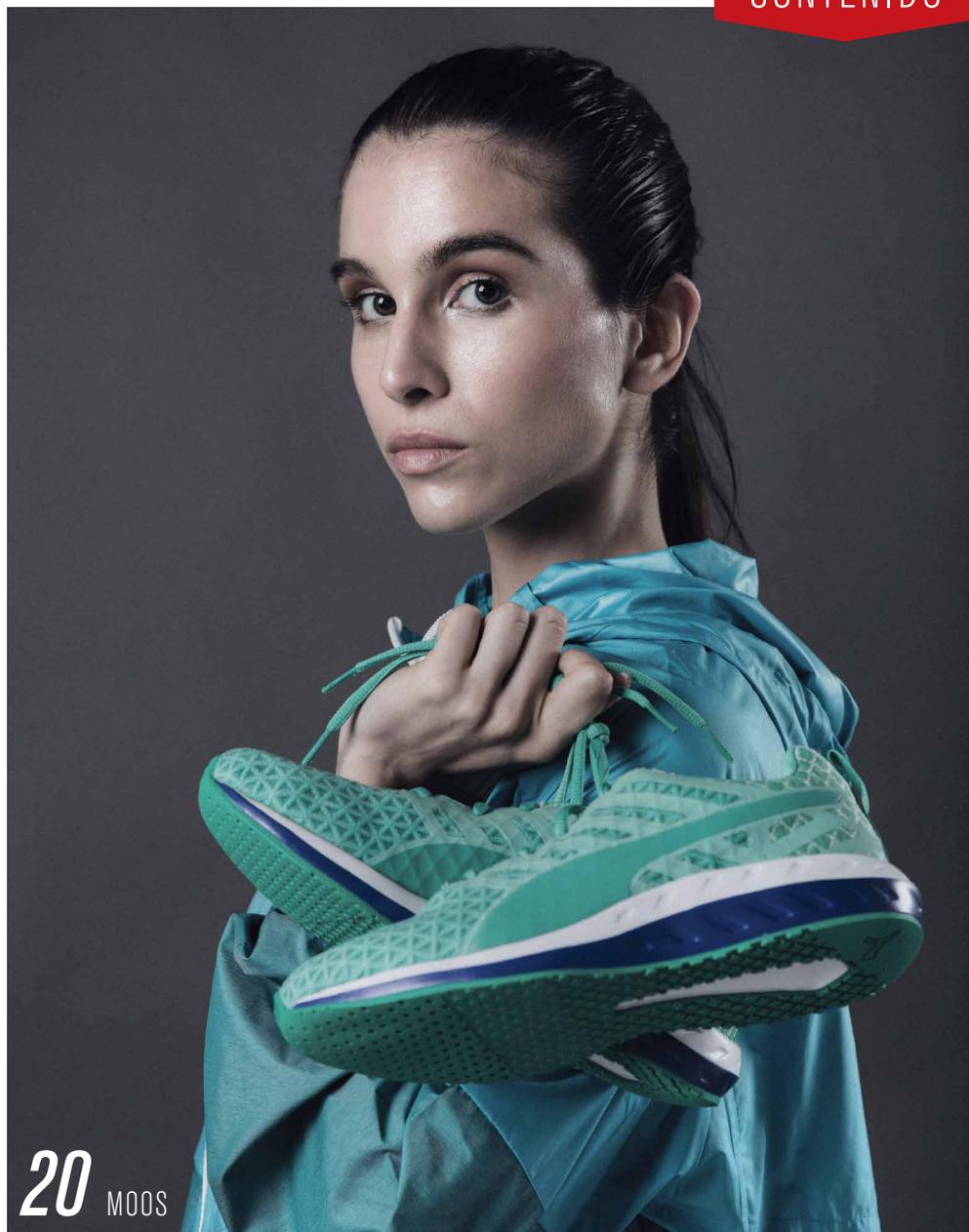
www.trailermedia.com.uy



VOS no se hace responsable por las
opiniones de sus colaboradores y
entrevistados. Se prohíbe la reproducción
total o parcial del material publicado en
esta revista.

Archivo fotográfico: Latinstock Uruguay
Impresión Fanelcor S.A. / Depósito legal
Nº 365500

Los precios de los productos tienen vigencia a la fecha de
emisión de esta publicación y pueden variar posteriormente.



20 MOOS

06 ZOOM / 11 DISEÑADORES / 32 TV Y SERIES / 36 TURISMO

42 ELEGIDOS / 48 TECNO / 50 COSMÉTICA / 58 HORÓSCOPO



12
ENTREVISTA
MARÍA MENDIVE



40
GASTRONOMÍA
COCINA SALUDABLE

MÁS MODA Y MIMOS PARA VOS

Ya estamos entrando en la nueva temporada primavera-verano, por más que el clima se resista. En estos momentos, más que en otros, es cuando comenzamos

a pensar en cuidarnos en las comidas, en ir al gimnasio, en salir a caminar y hacer todo tipo de actividades para sentirnos mejor con nosotros mismos. Los días largos invitan a hacerlo y en el shopping nos venimos preparando para recibir la temporada desde hace unos meses. Pusimos especial énfasis en seguir mejorando la oferta de moda y bienestar, siempre basados en las últimas tendencias. Con la consigna de traer marcas que reflejen el estilo de vida de los uruguayos incorporamos varias propuestas y otras ya existentes se renovaron.

Thomas Trent es un ejemplo de ello, que sumó a su línea Kids una línea de vestimenta femenina. La firma Guapa, también de moda femenina, inauguró su local recientemente, al igual que Carmen Manrique, que se incorporó con una moderna línea de bijouterie y accesorios.

En cuanto a la oferta de ropa casual, N+ y Columbia también dicen presente con sus nuevos locales y una gran variedad de colores en sus colecciones. Y si de colores hablamos, no podemos dejar de destacar la ampliación de Crocs, que le permite incorporar más colecciones de su cómodo calzado.

*CON LA CONSIGNA
DE TRAER MARCAS
QUE REFLEJEN EL
ESTILO DE VIDA DE
LOS URUGUAYOS
INCORPORAMOS
VARIAS PROPUESTAS
Y OTRAS YA
EXISTENTES SE
RENOVARON*

La moda deportiva viene ganando terreno y no solo para hacer actividades físicas, sino para el día a día, por ello dos grandes marcas como son Sportcity y Macri Sport Life se renovaron por completo para posicionarse como referentes de moda. En esta edición, en nuestra sección MOOS nos inspiramos en esta tendencia deportiva y en VARIEDAD les proponemos ponerse en movimiento con diferentes actividades físicas para realizar todo el año y no solo cuando se acerca el calorcito.

La oferta gastronómica también se amplió. Para aquellos que gustan de comer sano y natural sumamos a nuestra Plaza de Comidas a Sushiapp, que ofrece distintos tipos de sushi, ensaladas y wraps, ideales para darse un gusto y cuidarse. Y para seguir en línea con el cuidado personal y los mimos al cuerpo, sumamos a la firma especializada en servicios estéticos Beauty Planet, que sin dudas será el complemento perfecto para relucir todo aquello que ofrece el shopping.

Siempre dicen que la primavera renueva, y en esta temporada no somos ajenos a este dicho. Esperamos que todos estos cambios sean del agrado de ustedes. Continuaremos incorporando nuevas propuestas para seguir haciendo de Tres Cruces uno de los shoppings más completos, variados y atractivos.

Pablo Cusnir – gerente del Departamento de Marketing de Tres Cruces

Dermur Solar

¿Cómo elegís disfrutar
tus días de verano?



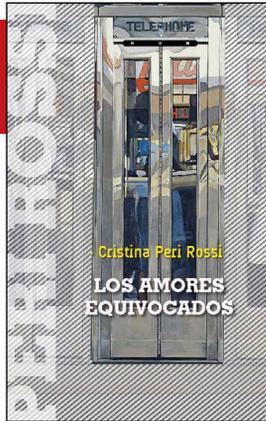
Para disfrutar al aire libre, tu piel necesita una correcta protección.
Descubrí **Dermur Solar**, una completa línea de protectores solares.

www.dermur.com.uy  

Venta exclusiva en farmacias y perfumerías.

Te acercamos las últimas novedades musicales y literarias que podrás encontrar en los locales del shopping. El clima invita a salir a disfrutar del aire libre, a abrir todas las ventanas y respirar profundo, a sentarse al sol a leer o a relajarse en el sillón a escuchar buena música. Sin importar lo que elijas, la consigna es pasarla bien.

EXPERIENCIAS DE VIDA



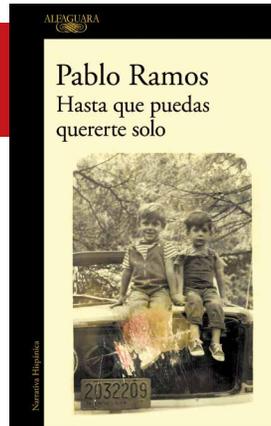
Los amores equivocados

- Cristina Peri Rossi

“Me di cuenta de que casi todos los relatos que había escrito durante dos años tenían un hilo en común de amores asimétricos, socialmente inaceptados y que a mí me seducían. Creo en la fascinación de lo insólito, de lo inesperado, de aquello que no pasa ni por la conveniencia ni por la razón”, escribe la autora uruguaya radicada en España acerca de su propia obra.

Un camionero recoge a una joven en la carretera, un marido infiel descubre que su mujer lo ha engañado, una profesora se acuesta con una alumna que le ha tendido una trampa: todos los cuentos narran el momento de una seducción tan pasional como imprevista y difícil de evitar.

/ Casa Editorial HUM



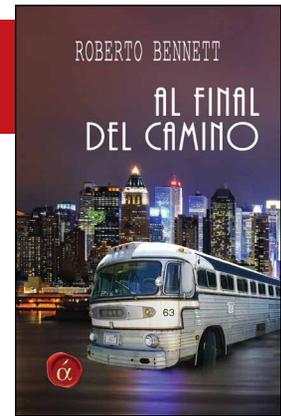
Hasta que puedas quererte solo

- Pablo Ramos

El autor convoca en este libro a todos sus fantasmas, que son también los de una sociedad donde el alcoholismo y la adicción a las drogas dibujan el paisaje cotidiano de las familias y los barrios. Los convoca y los desnuda para mostrar desde adentro cómo es, en el más crudo día a día y lejos de estigmatizaciones y complacencias, la vida de un adicto.

Adictos que no son estereotipos, sino seres humanos que se llaman Lulú, Isabel, Willy, Rolando, Andrea... y el propio autor, que escribió estas crónicas con conocimiento de causa, en el vaivén de sobriedades y recaídas, y con la convicción de que existe una salida: el Programa de los Doce Pasos.

/ Penguin Random House

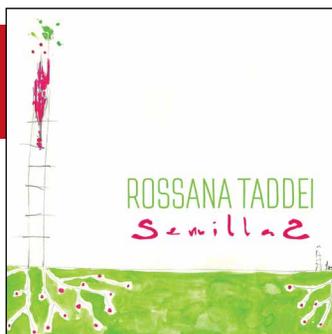


Al final del camino

- Roberto Bennett

Esta crónica de viaje, del escritor y periodista Roberto Bennett, transcurre a inicios de la década de 1970 y relata la travesía en autobús desde San Francisco hasta Nueva York realizada por el autor: un estudiante recién graduado de la Universidad de California. En ella se reflejan múltiples conflictos de una sociedad estadounidense en plena ebullición, sorprendentes contradicciones y una nación a menudo xenófoba e intolerante, mayoritariamente conservadora y traumatizada por su inminente derrota en la guerra de Vietnam. El ómnibus que lo alberga se va convirtiendo en un microcosmos que devela las luchas étnicas que van conformando la nueva sociedad norteamericana.

/ Editorial Áltera



Semillas

- **Rossana Taddei**

El nuevo trabajo de la cantautora reúne versiones de varias canciones que habitualmente canta en sus shows. Algunas pertenecen a autores que escuchó de niña en discos de vinilo que sus padres habían llevado cuando partieron a Suiza en 1970. Canciones que dejaron la semilla que hizo florecer su lado compositivo y la hicieron conocer distintos géneros y mundos musicales.

La mayoría son de raíz folclórica de grandes autores: Violeta Parra, Víctor Jara, Gustavo Cuchi Leguizamón, Daniel Viglietti, Aníbal Sampayo, Fernando Cabrera, Cruz Felipe Iriarte, entre otros. También incluye un tema de Peter Gabriel "Don't Give Up" y la canción "Cactus" de Gustavo Cerati, que será el primer single del disco.

/ **Bizarro Records**



Suite para piano y pulso velado

- **Luciano Supervielle**

Este disco reúne una colección de piezas para piano que a través de un sutil acompañamiento de programaciones electrónicas y sintetizadores generan un cruce único entre lo clásico, la música rioplatense y las nuevas tendencias de la música electrónica. El disco también incluye la suite "Pianos Tiranos", música original compuesta para la serie de YouTube *Tiranos Temblad*. El proyecto nació de una serie de piezas semiprovisadas que Supervielle hizo para esta serie. Fue Gustavo Santaolalla, compañero de ruta de Luciano y productor de sus dos discos, quien sugirió convertir esa música en un disco y en un libro de partituras. La presentación oficial en vivo será el próximo 23 de noviembre en el Auditorio Nacional del Sodre.

/ **Bizarro Records**



Primer ángel

- **Wolff**

Primer ángel comenzó a gestarse con el reencuentro de Alejandra Wolff y Gabriel Brikman en el marco de los 30 años de La Tabaré, banda que integraron en los años noventa. La química artística entre ambos disparó la propuesta de Gabriel de hacer un disco en conjunto y proyectarse como compañeros en formato banda. Su álbum debut está integrado por 10 canciones y abarca los géneros que marcaron a una generación posdictadura: rocanrol, groove jazz, blues, punk y new wave, conjuntamente con expresiones intimistas que conectan al escucha con una forma muy personal de sentir y vivir la música. El álbum contó con la participación como invitados de Sara Sabah, Tabaré Rivero, Andrés Burghi, Gustavo Guisulfo y Rodrigo Costas.

/ **Bizarro Records**

GUSTAVO ESPINOSA / TODO TERMINA AQUÍ

ENTRE ACORDES DE REALIDAD

Amistad, fragilidad, amor, pérdida, melancolía y búsquedas personales se encuentran en este viaje “al fin del mundo” donde el blues y la cotidianeidad lo impregnan todo. El escritor Gustavo Espinosa nos trae *Todo termina aquí*, una novela que conjuga diversos registros literarios y en la que se desdibuja el límite entre ficción y realidad.

por **Andrea Sallé Onetto**

Oriundo de Treinta y Tres, docente de literatura y autor de las novelas *China es un frasco de fetos* (2001), *Carlota podrida* (2009) y *Las arañas de Marte* (2011), Gustavo Espinosa vuelve a sumar su aporte a la escena literaria con *Todo termina aquí*. La novela finge ser una serie de entregas de una revista del interior, pero posee intercaladas partes más poéticas en donde los protagonistas toman la palabra. El autor la define como un melodrama ya que cumple con los requisitos del género: una mujer hermosa que se muere, una especie de triángulo amoroso, una búsqueda desesperada por curar esa pérdida en un lugar lejano y una banda sonora abundante regida por el blues.



¿Cuál es tu vínculo con el blues?

Como suele ocurrir en otros libros míos, hay muchas referencias musicales, empezando por el título, que es parte de una canción de Los Iracundos, pero además los protagonistas de la novela son músicos de blues. Yo formo parte de esa religión del blues, porque no es solamente un formato musical, es una épica, una ética, está lleno de leyendas, es el sonido de los márgenes.

¿Qué tanto de realidad tienen los personajes de la novela?

Hay de todo. La imaginación pura probablemente no exista. Hay algunos que son más fieles a una persona real, hay otros que son invención mía y hay algunos, como las mujeres, por ejemplo, que son una especie de antología de rasgos dispersos de diversas mujeres que junto en un único personaje. Así que siempre es una combinación de experiencia y de invención.

¿Te encariñaste con alguno de ellos en particular?

En el proceso de escritura vas generando cierta empatía, dependiendo un poco del momento de la escritura en el que estás. Si tal personaje te está dando más trabajo o está siendo más significativo para llevar adelante la historia, creo que es necesario tener una empatía o una relación de afectividad con él, si no, te resulta imposible llevarlo adelante con cierta pretensión de verdad.

¿Cómo es tu proceso creativo?

En general trato de tener el mayor control posible sobre mis argumentos y sobre las peripecias de los personajes. Tal vez esta novela sea la menos controlada de todas. Luego trato de construir lo que los viejos músicos llamaban “el monstruo”, que es el cuerpo de la novela sin ningún pulimento y después de que eso está armado, de que ya conté la historia —puede llevar bastante tiempo—, empieza un proceso generalmente largo y penoso de corrección, de mutilación de cosas, de armado. Es un trabajo muy solitario. El proceso creativo en sí es un proceso artístico, esencialmente solitario.

¿Cuál fue la chispa que te despertó esta novela en particular?

Dos imágenes. La imagen del monumento a la canción de Los Iracundos en la costanera de la ciudad de Puerto Montt, que es una cosa escandalosamente grande, una mole de cemento, una

cosa muy *kitsch*; y la otra, el tema de la intoxicación por mariscos. Cuando lleguen al final de la novela se van a dar cuenta el porqué.

¿Sentís que tenés un estilo propio de escritura?

Los críticos y los literatos discuten mucho acerca de qué cosa es el estilo. Hay una famosa definición clásica que dice: “el estilo es el hombre”. Es el ADN de un escritor, su huella digital, el timbre de voz. No sé si deliberadamente o a pesar mío, creo que eso lo tengo. Me reconozco, a veces hasta con un poco de hastío en mis propios párrafos. Lo que sí me encontró a mí, que yo no busqué, es que he terminado siendo un escritor realista, que tematiza o escribe sobre lo que tiene alrededor, distorsionándolo, seleccionando cosas, descartando otras. Lo que no quiere decir que sea siempre así.

A vos como lector, ¿qué cosas te gusta leer?

Soy un lector bastante omnívoro, no tengo ningún prejuicio en contra ni a favor de ningún género. El tema es que cuando uno se va quedando un poco veterano termina por reconocer que hay un canon de clásicos al que siempre está bueno volver, así que las novedades lamentablemente no me han seducido. Siempre estoy volviendo a Shakespeare, a Dante, a los escritores barrocos del siglo XVII o leyendo narradores clásicos del siglo XIX. Algunos de mis colegas más nuevos también están produciendo cosas interesantes. Creo que estamos en un buen momento de la narrativa uruguaya. ♥



Colcafé[®] Max

Nuevo

Max
Aroma

Max
Sabor

Sin azúcar



ENTREGA DE PREMIOS

La oportunidad de salir a andar en bicicleta es una de las actividades más placenteras que ofrecen los primeros calorcitos, y queríamos que nuestros clientes no la dejaran pasar.

Con motivo del Día del Niño, en Tres Cruces realizamos una promoción muy especial en la que combinamos la entrega de premios directos con un sorteo. Para que todos los pequeños se llevaran algo en su día, entregamos más de 5000 packs de seis Ricarditos gratis y sorteamos 10 bicicletas, con la peculiaridad de que cada ganador pudo elegir el modelo y el rodado de su bicicleta.



Ganadora Claudia Álvarez



Ganadora Evangeline Domínguez



Ganador Carlos Amarillo



Ganadora Gimena Esteche



Ganadora Graciela Linardi

Saura

TU LOOK PARA ESTA TEMPORADA

Conversamos con el equipo de Saura para conocer más acerca de esta marca ultrafemenina. Además, te contamos todo sobre los colores, las prendas, los accesorios y lo que no te puede faltar para vivir la temporada primavera-verano a la última moda.



¿Cómo surge la marca y por qué el nombre Saura?

Hace varios años que trabajamos en el rubro de la moda, principalmente representando marcas internacionales, y teníamos el desafío de crear una marca nuestra, joven, fresca y con espíritu propio. Nos inspiramos en la mujer femenina, moderna y con una vida dinámica. El nombre Saura es de origen hindú y significa “sol adorado”. Creemos que cada mujer tiene su propia luz y con nuestras prendas queremos que ese brillo se note todos los días.

¿Cómo es el proceso de creación de cada colección?

Para cada colección nos inspiramos en lo

que pasa en las calles de las grandes urbes como Londres, Berlín y Nueva York, para luego adaptarlo a las necesidades de nuestro público objetivo. Es un proceso largo que lleva varios meses de trabajo. Trabajamos en equipo y también contamos con personal en Italia, con el que armamos la colección de fabricación italiana. En cuanto al calzado, es 100 % de cuero y se produce en Uruguay. Aquí tenemos excelentes cueros y muy buenas fábricas. Además, nos gusta apoyar la producción nacional.

¿Cuál fue la inspiración para la colección primavera-verano?

La colección primavera-verano 2017 está ins-

pirada en el último Festival de Música y Artes Coachella Valley que se lleva a cabo todos los años en California, Estados Unidos. Además de por su música, el festival es conocido por la tradición de vestimenta *hippie chic*. Nos parece increíble ver los looks de muchísima gente que se junta de todas partes del mundo a compartir la pasión por el arte, la música, la moda y el espíritu libre.

¿Qué prendas no pueden faltar esta temporada?

Para estar acorde con la última tendencia, no pueden faltar las prendas bordadas a mano, los encajes y los hombros descubiertos. Se seguirán usando los vestidos largos, tanto para el día como para la noche. Por supuesto, los accesorios continúan teniendo protagonismo para darle un toque único a cada look. En cuanto a la gama de colores, se verán mucho el blanco, los crudos y los colores pasteles. También el rojo y los estampados.

¿Cuáles son los desafíos a futuro que enfrenta la marca?

Actualmente contamos con cuatro locales en Montevideo y además tenemos un local nuevo en Paysandú y otro en Las Piedras. Nuestro principal desafío es seguir creciendo y fortaleciendo la confianza que nuestras clientas nos tienen. A futuro, aspiramos a expandirnos internacionalmente. ♥

MARÍA MENDIVE

CREATIVIDAD EN MOVIMIENTO

Es actriz, locutora, docente y directora del Instituto de Actuación de Montevideo. Amante del teatro, del cine y los medios de comunicación, María Mendive nos cuenta su historia y sus procesos de creación.

por **Valentina Longo**
fotos **Lucía Carriquiry**

PASIÓN EN LA SANGRE “Un actor es un acróbata de recursos y de emociones”, define María Mendive, quien ha creado un amplio repertorio de personajes a lo largo de sus 48 años. Fresca y creativa, fusiona su carrera con su rol de madre y esposa. De familia italiana, con humor agudo y dramático, María reconoce las ganas y los deseos que siempre tuvo de aprender sobre el mundo de las artes. Su personalidad histriónica es herencia materna y su amor por los textos lo heredó de su padre escritor. Con 8 años veía cómo él entrevistaba a personalidades de la época y sin duda comparte sus habilidades comunicativas.

¿Siempre te gustó el mundo de la comunicación y la actuación?

Fue una búsqueda de ver qué quería hacer con mi vida. Soy muy intensa, de jugar y ver qué es lo que quiero de cada etapa, y estar siempre con el deseo de hacer. Cuando era niña no era un Montevideo ni un mundo para gente alternativa, sensible o con un perfil

artístico. Y yo no me daba cuenta de lo que quería, pero sí notaba que me destacaba en lo que era histriónico, comunicativo, sensible o perceptivo. No era muy buena estudiante, pero entendía rápidamente un texto o una situación y decodificaba rápido. Mi padre era escritor y eso también debe haber influido. Siempre me gustó el escenario. Le tuve mucho nervio y placer, porque hacía ballet de niña y cuando llegaban los festivales los vivía como un estreno. Lo que sí me marcó fue hacer un títere en sexto año de escuela. Me acuerdo de que mi primo me ayudó a hacerlo. También siempre era el payaso de la clase y la que imitaba al resto, así que se fue dando.

¿Cuáles fueron tus primeras experiencias laborales?

Empecé a trabajar a los 13 años en actividades recreativas en un jardín de infantes. Todo lo que hacía estaba relacionado con lo histriónico y lo emotivo, sumado a mi afinidad con los niños. Me enseñaron mucho y me hicieron muy bien. Más adelante tuve una experiencia dando clases de teatro en el liceo Miranda y me fui engancharlo sin

quererlo. También empecé con un grupo en El Tinglado y esa pasión se transformó en mi profesión. Pero no fue sencillo, antes estudié psicología, antropología, y en Humanidades fue cuando realmente me di cuenta de que amaba el teatro y dije: “esto es lo que quiero hacer”. Todo se fue dando como en un proceso. Mi primer objetivo siempre fue formarme y aprender. Cuando empezaron a llamarme para diferentes trabajos me parecía raro. Me di cuenta de que la autogestión era muy importante y de que mi movimiento creaba mucho movimiento. Trabajaba en obras de niños y adultos, y cuando egresé de la EMAD me presenté a todos los directores. Siempre fui de ir a buscar el trabajo, iba a castings y me vinculaba todo lo posible.

¿En qué medio te sentís más cómoda?

El teatro tiene una exigencia enorme, pero la cámara también. A mí me gusta la profesión, me gusta actuar. Es tanto lo que me gusta que hago teatro, doy clase, dirijo, trabajo frente a cámara en ficciones y hago locuciones. Tengo la suerte de tener la profesión que me apasiona y me parece que en cada uno de sus frentes tengo mucho para hacer.



“NO ERA MUY BUENA ESTUDIANTE, PERO ENTENDÍA RÁPIDAMENTE UN TEXTO O UNA SITUACIÓN Y DECODIFICABA RÁPIDO”



*“CUANDO EMPEZARON
A LLAMARME PARA
DIFERENTES TRABAJOS
ME PARECÍA RARO. ME
DI CUENTA DE QUE LA
AUTOGESTIÓN ERA MUY
IMPORTANTE Y DE QUE
MI MOVIMIENTO CREABA
MUCHO MOVIMIENTO”*

“TENGO LA SUERTE DE TENER LA PROFESIÓN QUE ME APASIONA”

¿Tu familia te acompañó en este proceso?

Siempre fui muy libre e independiente. Elegí trabajar desde chica y nunca nadie me dijo que no lo hiciera. Viví en Montevideo siempre. A los 18 años me fui de mi casa. Tenía un marido que era el teatro. El primer año de la EMAD tuve a mi primera hija. Así que cuando alguien me dice que no tiene tiempo, le digo: “¿de qué?” Porque una se toma como referencia.

Tengo dos hijas: Belén (25) y Federica (17). Cuando Belén nació la llevaba a todos los teatros. Ambas me ayudaron mucho. Belén estudia comunicación y me hizo la asistencia de dirección en *Las Manolas* de Manuela Da Silveira; y Federica está copada con 6^o año de liceo orientación Artístico. También ambas me han tomado letra hasta cansarse.

TRANSMITIR EL CONOCIMIENTO

María es fundadora, directora y docente del Instituto de Actuación de Montevideo (IAM), junto a Gabriela Iribarren y Marisa Bentancur, desde el 2001. Se desempeña como docente en varias áreas de la enseñanza artística, entre ellas, improvisación, teatro del absurdo, armonización y movimiento, dirección de actores e interpretación de la voz.

Ser docente es una responsabilidad enorme, ¿cómo te llevás con eso?

Creo que como docentes hay que acercarse a los jóvenes y hay que ver qué es lo que ellos necesitan, no para cambiar los objetivos del trabajo, sino para formar el puente e instalarlo con el otro.

¿Recordás la primera clase que diste?

¡Sí, claro! (risas). Fue en el IAM, con Marisa y Gabriela nos preparamos, leímos mucho, tomamos clases. Me acuerdo de que las primeras veces me llevaba material como para seis clases y música como para tres días enteros, porque tenía miedo de quedarme sin cosas para decir. En realidad, para mí el primer año fue de formación. Fue superintenso y movido. Tenés que ser valiente y responsable.

Me acuerdo de que el primer día me cambié de ropa un millón de veces. Hoy lo tengo absolutamente integrado. La docencia me nutrió mucho como actriz. Actualmente doy clases en el IAM y Arte Escénico en la Escuela Nacional de Danza del Sodre (división Folklore y Contemporáneo).

¿Qué le recomendarías a alguien que quiere estudiar teatro?

Que lo haga. Una vez le preguntaron a Beatriz Flores Silva por qué abrió una escuela de cine y ella respondió: “para que haya cine”. Este país tiene una tradición teatral enorme, que la vamos pasando de generación a generación y que es parte de nuestro patrimonio. Es un valor de la cultura. Uno tiene que hacer lo que realmente quiere y Uruguay es un país que tiene una gran tradición teatral y mucho para ofrecer.

PROACTIVA Y SENSIBLE

Estudia mucho sus guiones y relata que cuando sus hijas eran pequeñas se encerraba en el baño para poder leerlos. Afirma que “en los ensayos es donde se cocina la cuestión” y sus personajes son creados de diversas maneras. Le encanta analizar las palabras que utilizan los dramaturgos y dice que cuando está en situaciones límite es cuando salen las mejores funciones.

¿Cómo preparás cada personaje?

¿Utilizás siempre el mismo mecanismo?

No, depende del material, también del director. Depende de muchos factores. Por ejemplo, ahora estoy estudiando una obra

de teatro del absurdo, que dirige Marisa Bentancur, e implica mucha acrobacia de estados. Cada trabajo requiere algo diferente y se generan caminos diversos. Cada personaje me ha dejado alguna marca y los llevo dentro. No quiero hacer más de dos personajes por año porque me gusta hacer cada uno profundamente.

¿Te gusta verte en grabaciones?

Sí, creo que es la manera de corregirse. El teatro no es para ser filmado, pero en cine y televisión siempre me miro y soy muy crítica.

¿Cuáles fueron y son tus grandes maestros?

.. PING PONG ..

¿Un lugar en el mundo?

Cabo Polonio.

¿Actor y actriz preferida?

Hay tantos actores y actrices increíbles que no puedo decir uno.

¿Algo en lo que seas muy buena y algo en lo que no lo seas tanto?

Los actores tienen momentos en la vida. No me gusta decir lo mejor o lo peor, todo es un constante movimiento, me gustan muchos trabajos y momentos sutiles, los admiro profundamente.

Si pudieras viajar en el tiempo, ¿a qué época irías?

Iría un rato a todas, pero como observadora. No quiero tener experiencias vivenciales, en otras épocas duraría dos minutos con suerte (risas). A la que sin duda no volvería es a la época de la dictadura, jeso sí que no!



“PARA MÍ LO MÁS IMPORTANTE, HAGA LO QUE HAGA, ES RESPETAR MUCHO AL PÚBLICO, CUIDARLO Y DARLE LO MEJOR DE MÍ EN CADA MOMENTO”

Tengo muchos maestros: Quito Pérez, Hugo Bardallo, Levón, María Azambuya, Jorge Denevi, Mario Ferreira, y Graciela Figueroa, entre otros. Mis alumnos son maestros, mis compañeros también. Soy una eterna alumna y de cada uno aprendo algo.

¿Cómo manejas la exposición pública?

Me gusta que me digan que me fueron a ver, porque si te ven es porque hubo alguien para quien trabajaste y eso es lindo. Siempre hay que tener el ego cuidado y no creérsela. Siempre es lindo hacer pensar a alguien. Si estoy haciendo esto y encima gusta lo que hago, es una fiesta. Para mí lo más importante, haga lo que haga, es respetar mucho al público, cuidarlo y darle lo mejor de mí en cada momento.

¿Qué hacés en tu tiempo libre?

Hago cosas que tienen que ver mucho con la profesión, por ejemplo, escucho música y leo mucho. También me encanta estar con mis amigos —que son mi familia elegida—, bailar, andar en bicicleta, caminar. Me encanta viajar para nutrir la mirada, ver y sentir otras cosas. Me gusta la vida. ♡

La hidratación activa de tu piel

NUEVO

Dermur

Tu belleza; nuestra ciencia



Dermo Activ Repair es un fluido de alto poder hidratante que actúa previniendo la deshidratación y reparando la superficie de tu piel.

Su fórmula con N.M.F, Niacinamida y Ceramidas, brinda hidratación y emolencia.

En práctico envase con dosificador.

**HIDRATANTE
REPARADOR
EMOLIENTE
ANTIOXIDANTE
MANTIENE LA HIDRATACIÓN**

CLAVES PARA ESTAR EN FORMA

Son varios los métodos y las actividades que podemos realizar para sentirnos saludables y en buen estado físico; y lo mejor es que también son beneficiosos para la mente. Te invitamos a que te animes, elijas el que más te guste y comiences.

El cuerpo va desgastándose con el paso del tiempo y las capacidades físicas van disminuyendo si no se trabajan. Podemos percibir esto en actividades diarias como quedar sin aire cuando subimos escaleras o luego de caminar varias cuadras. Se viene el verano y a muchos les viene la preocupación por ponerse en forma. En esta edición les proponemos diferentes maneras de ejercitarse, no solo para implementar previo a la época estival, sino para hacer todo el año, porque la salud es cosa de todos los días. Además de mantener un buen estado físico, el ejercicio los ayudará a dejar de lado el estrés y a poner en equilibrio cuerpo, mente y alma.

CAMINAR: SIMPLE Y EFECTIVO

Caminar es la forma más fácil de hacer ejercicio y estar saludable. Todo el organismo está en funcionamiento y se generan endorfinas que ayudan a que uno se sienta mejor también psicológicamente.

Si se realiza a ritmo rápido, aumenta el ritmo cardíaco, se fortalecen los músculos y se queman calorías. Además de proteger al corazón, previene enfermedades crónicas, ayuda a mantener el peso bajo control y combate

la celulitis. Como si fuera poco, al ser una actividad sumamente natural para el cuerpo, no genera sensación de cansancio inmediato, como sí sucede con otros ejercicios. Al ser de bajo impacto, caminar fortalece los huesos e impide la pérdida de densidad ósea, evitando así la osteoporosis.

La mejor manera es comenzar de a poco e ir incrementando la intensidad y la cantidad que se camine, para que el organismo se acostumbre. Edad, altura, peso y condición física son factores que influyen al decidir cuánto y con qué intensidad realizar las caminatas. Y lo mejor de todo: caminar es gratis.

PILATES: UN ESTILO DE VIDA

En el método de entrenamiento Pilates se trabajan todos los músculos del cuerpo a través de la realización de una secuencia fluida de movimientos y respiraciones. Los principios bajo los que se rige esta técnica son: centralización, concentración, control, precisión, fluidez y respiración.

Ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, y es excelente para corregir la postura y la respiración. Deja el cuerpo relajado, mejora ampliamente la agilidad, el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad. Además, fortalece la

musculatura sin aumentar excesivamente el volumen muscular; sobre todo del abdomen y de la espalda. De hecho, todos los ejercicios se hacen con el abdomen como centro muscular. El método Pilates hace que el cerebro controle conscientemente cada movimiento y logra que mente, cuerpo y espíritu se fusionen y trabajen como uno: esa es su filosofía y por eso se lo considera más que un ejercicio, un estilo de vida.

BAILAR: SENTIR LA MÚSICA

Para esta actividad no hay límite de edad y es una excelente excusa para ponerse en forma de manera entretenida. Bailar ayuda al corazón, aumenta la energía, mejora la flexibilidad, la fuerza y la resistencia. Además, si se baila seguido, contribuye a la pérdida de peso, debido al ejercicio aeróbico que se realiza.

Por lo general, las clases de baile comienzan con un calentamiento que incluye ejercicios de estiramiento, y al bailar entran en movimiento casi todos los grupos musculares (en especial los de las piernas, en danzas con saltos y trucos). La resistencia, es decir, la capacidad de los músculos para trabajar por períodos cada vez más largos de tiempo sin cansarse, es otro de los aspectos que mejoran al prac-



ticar danza. Moverse al ritmo de la música es ideal para eliminar el estrés, mejorar la confianza y la autoestima; y más divertido aún si se hace con algún amigo. No importa el género musical, sea bachata, ballet, salsa, hip hop, reggaetón, tango o zumba, cada uno tiene sus beneficios y todos colaboran a una vida más saludable.

PATINAR: DESLIZAMIENTO Y EQUILIBRIO

Para aquellos que les gusta moverse pero no encerrarse en un gimnasio, patinar es una excelente opción, con la rambla como pista por excelencia. Mejora el equilibrio, la coordinación, la resistencia aeróbica y la concentración. Al patinar, las piernas se fortalecen, sobre todo, los músculos inferiores, y al incluir movimientos como giros y cambios de dirección, también se trabaja la parte superior del cuerpo.

Ayuda a perder peso —quema hasta 300 calorías en media hora patinando a una velocidad estable—, además de modelar y fortalecer la cintura, los abdominales y los glúteos.

Aunque el patinaje no es un deporte de alto riesgo, sí posee un alto índice de lesiones debido a las malas caídas, por lo que es recomendable contar con el equipo adecuado para poder practicarlo, es decir, no olvidar el kit básico de casco, rodilleras, coderas y muñequeras. ♥

CONSTANCIA EN LA RUTINA

Continuar una rutina en el tiempo es quizá uno de los desafíos más importantes cuando se trata de ponerse en forma. Aquí les dejamos algunos aspectos a tener en cuenta para que sea más sencillo.

• Acompañarse de música: contribuye a que el ejercicio sea más ameno y entretenido.

• De a dos o más: lo más recomendable es buscar un compañero o grupo que ayude a sostener la rutina y además, motive.

• Establecerse objetivos: alcanzar un objetivo concreto ayuda a la constancia en la rutina. Este tiene que ser realista, alcanzable. Si la meta es bajar de peso o correr una carrera en determinada fecha, se puede elaborar un plan semanal y observar los resultados de la evolución.

• Ignorar a la mente cuando nos dice “NO”: no hacerle caso a nuestra mente cuando nos envía señales de cansancio para que nos quedemos en el sillón de casa o encontremos una actividad más atractiva para hacer. La fuerza de voluntad es la clave para la continuidad.





ACTITUD DE ENTRENAMIENTO

Maxicollar de acrílico

Symphorine \$ 690

Campera impermeable

Nike **Macri Sport**

\$ 2490

Remera básica de algodón

y lycra verde agua **Spy**

\$ 320

Pollera de algodón

Hering \$ 389

FIEBRE FITNESS

Correr hasta no poder más, saltar como si la vida dependiera de ello, sentir cansancio (pero del bueno), respirar hondo y regocijarse en el sentimiento de libertad. En este número te proponemos hacer un culto al deporte, al ejercicio y al movimiento sin perder el estilo. La moda se suma a la actividad física con tops y calzas, lycra, colores vibrantes y materiales inteligentes.

*fotos **Lucía Carrquiry** / producción **Florencia Gómez de Salazar y Macarena Pacheco**
modelo **Lali Sarazola** / maquillaje y peinado **Indira Bermúdez***



LIVIANDAD

Campera roja Adidas

Cien Pies \$ 2000

Vestido negro con

trasparencia **Navy** \$ 1490

Championes con punta de

color Adidas **Stadium**

\$ 2490

SÍ A LA CAPUCHA

Buzo estampado con capucha

Adidas **Macri Sport** \$ 2590

Calza gris Nike **Cien Pies**

\$ 1000

Championes New Balance

Macri Sport \$ 3990



MOOS



SIEMPRE CORRIENDO

Campera impermeable

SiSi \$ 989

Remera corta de algodón
azul **The Urban Haus**

\$ 990

Calza Nike con estampa
de puntos **Macri Sport**

\$ 1490

Championnes azules Refill
Giuliano \$ 1190

HORA DE JUGAR

Collar cadena de
plástico blanco y negro

Symphorine \$ 390

Musculosa bordeaux

Basquet Navy \$ 390

Jogging gris Nike **Macri**

Sport \$ 1990

Champions metalizados

Skechers **Toto** \$ 2590

Pelota de basket **Cien**

Pies \$ 1000



MOOS



ENTRENAMIENTO #FUERTE

Top estampado **SiSi** \$ 519

Calza negra y azul **SiSi** \$ 699

Championnes Nike **Macri Sport** \$ 7890



MOOS

**CANSANCIO
CON GUSTO**

Remera Nike **Macri**

Sports \$ 1290

Top coral **SiSi** \$ 499

Pantalón jogging

melange **Spy** \$ 860

Champions plateados

de cuero **Macri** \$ 4790

Caramañola azul **SiSi**

\$ 129



LUCHADORA
#MODEON

- Campera roja Nike
- Cien Pies** \$ 2600
- Top rojo con cortes
- Thomas Trent** \$ 750
- Pantalón deportivo
- Adidas Macri Sport**
- \$ 1990
- Guantes negros sin
- dedos Nike **Cien Pies**
- \$ 1000
- Champions blancos
- Stadium** \$ 1490

MOOS

**EJERCITARSE
CON ESTILO**

Chaleco oversize
negro **Spy** \$ 990

Top de algodón
blanco **The Urban**

Haus \$ 590

Calza ¾ estampada
CF Sports **SiSi**

\$ 699

Botitas deportivas
azules **Macri**

\$ 2390





EJERCICIO PRIMAVERAL

Canguro gris Navy \$ 1490

Remera de algodón **Hering**

\$ 499

Short estampado Adidas

Macri Sport \$ 990

Champions con estampa de

plumas **AS Toto** \$ 1090

STRANGER THINGS

LA SERIE DE LA QUE
TODOS HABLAN

Es un drama sobrenatural, un thriller ambientado en los años ochenta que se centra en la desaparición de un niño en un pueblo en el que no suele pasar nada. Una de las claves del gran éxito que ha obtenido la serie es su reparto.

S*tranger Things* es la serie del momento. La producción de Netflix de la que todos hablan sigue arrasando por el mundo, y la crítica y el público la adoran. Netflix aceptó la propuesta creada por los hermanos Matt y Ross Duffer, después de que fuera rechazada más de veinte veces por varias cadenas. “Nos decían que la convirtiéramos en una serie para niños”, dijo Matt en una

entrevista para *Rolling Stone*. “Hubo una semana que todo lo que nos decían era que no iba a funcionar porque la gente no la entendería”, recuerdan.

Esta producción se describe a sí misma como “la carta de amor a los clásicos sobrenaturales de los años ochenta”. Los hermanos Duffer se inspiraron enormemente en las obras de Steven Spielberg, Stephen King y John Carpenter para hacerla.

La historia se desarrolla en el pequeño

pueblo de Hawkins (Indiana) en 1983. Todo comienza cuando Will Byers, de 12 años, luego de pasar la tarde jugando con sus amigos, desaparece misteriosamente al regresar a su casa. A partir de allí, su madre, Joyce, el jefe de policía Hopper y sus amigos Dustin, Lucas y Mike comienzan a buscarlo desesperadamente. A los pocos días de su desaparición, una niña con poderes mentales llamada Eleven aparece en el pueblo, la madre de Will comienza a recibir



EL ELENCO ESTÁ
CONFORMADO POR
GRANDES FIGURAS COMO
WINONA RYDER Y DAVID
HARBOUR, PERO TODA LA
ATENCIÓN Y LOS APLAUSOS
SE LOS LLEVAN LOS
JÓVENES TALENTOS





mensajes sobrenaturales y cosas extrañas empiezan a pasar. Todo esto enmarcado en una perfecta recreación estética y muy cuidada de los años ochenta.

ÉXITO Y CONTINUIDAD

El elenco está conformado por grandes figuras como Winona Ryder (Joyce) y David Harbour (Hopper), pero toda la atención y los aplausos se los llevan los jóvenes talentos de la serie que componen el grupo de amigos del niño desaparecido y la chica con superpoderes. Ellos son Millie Bobby Brown (Eleven), Finn Wolfhard (Mike), Gaten Matarazzo (Dustin) y Caleb McLaughlin (Lucas).

Como era de esperar, Netflix renovó *Stranger Things* para una segunda temporada y ya se han revelado algunos detalles de lo que se verá a partir de 2017. Los creadores de la serie hablaron con *Entertainment Weekly* sobre la próxima temporada que constará de 9 episodios (uno más que la primera).

Confirmaron que algunos personajes principales volverán, como Mike (Finn Wolfhard), Joyce (Winona Ryder) y Dustin (Gaten Matarazzo), a quienes se le sumarán nuevos miembros. Además, destacaron que se enfocarán en hacer la segunda temporada

LOS HERMANOS DUFFER, LOS CREADORES DE LA SERIE, SE INSPIRARON EN LAS OBRAS DE STEVEN SPIELBERG, STEPHEN KING Y JOHN CARPENTER PARA HACERLA

como si fuera la secuela de una película y reteniendo la magia de la primera. También confirmaron que Hawkins no será la única locación que veremos y que se desarrollará en otoño de 1984, un año después de los eventos de la primera temporada. 🍷

DETRÁS DE CÁMARAS

- Audicionaron a más de 900 chicos y 300 chicas jóvenes para encontrar a los protagonistas.

- Para sus respectivas audiciones los niños tuvieron que leer las escenas clásicas de la película *Stand by me* (1986) basada en la novela *El cuerpo* de Stephen King y ver las películas *Los Goonies* (1985), *E.T.* (1982) y *Poltergeist* (1982).

- La actriz Millie Bobby Brown (*Eleven*), estaba preocupada por raparse la cabeza para el papel; para animarla, los realizadores le dijeron que tomara como referencia a Charlize Theron en *Mad Max*.

- Gaten Matarazzo (Dustin), al igual que su personaje, padece displasia cleidocraneal, una enfermedad que afecta principalmente el desarrollo de los huesos del cráneo y de la clavícula.

- Las bicicletas que utilizan los niños tuvieron que ser adaptadas para que fueran iguales a las que había en 1983. Fue una tarea difícil, ya que las piezas que necesitaban no se construían desde hacía 10 años.

- Aunque fue filmada con cámara de cine digital, para lograr una apariencia *vintage* y *retro* le agregaron en preproducción una capa granulada en el proceso de coloración.

- La serie iba a titularse originalmente *Montauk*, debido al nombre de la conspiración del Proyecto Montauk, según el cual el gobierno organizaba diversos experimentos exóticos sobre viajes en el tiempo y guerra psicológica.

- La apertura de la serie se inspiró en la obra del diseñador Richard Greenberg, diseñador responsable de títulos como *Alien*, *Superman* y *Los Goonies*.

- La tipografía que se utiliza para los títulos de los episodios y de los créditos es la misma que se usaba en los libros de *Dungeons & Dragons*.







FLORIDA

EN SINTONÍA CON LA NATURALEZA

A orillas del río Santa Lucía Chico se ubica la capital del departamento homónimo, que ofrece actividades diversas: desde parques y camping para disfrutar del aire libre hasta circuitos religiosos.

PARQUE ROBAINA

En la entrada sur de la ciudad de Florida (en la intersección de las rutas 5 y 56, por la avenida Wilson Ferreira Aldunate) el camping parque Robaina propone un descanso placentero con flora autóctona y agreste. Perfecto para disfrutar de asados y picnics bajo la sombra de los árboles en cualquier época del año. Se puede elegir entre setenta parcelas, cada una con capacidad para seis personas y con precios diferenciales según los servicios que ofrece. Además, el camping dispone de parrilleros y parrillas para alquilar con un costo extra, pero accesible. Del mismo modo, hay un servicio de cabañas monoambientes con todos los servicios: wifi, kitchenette,

aire acondicionado, baños con agua caliente, alarma y servicio de vigilancia. Cada una tiene parrillero independiente. El predio cuenta con juegos infantiles, canchas de fútbol y vóleybol. Además, hay zonas del río habilitadas para baños, lo que lo convierte en una atracción imperdible.

En el margen contrario al camping se encuentra el Prado de la Piedra Alta, repleto de historia, con monumentos, juegos infantiles y un parador. Su nombre se debe a la formación rocosa sobre la que se construyó el puente de la ruta 5. Es el punto elegido por los jóvenes para salir a caminar y tomar mate.

CIRCUITO RELIGIOSO

La fe colma el espíritu de los habitantes

y visitantes de Florida. Tanto la catedral basílica Santuario Virgen de los Treinta y Tres ubicada en la plaza Asamblea como la capilla San Cono son dos clásicos del departamento.

La catedral, de estilo renacentista fundada en 1894, luce una enorme puerta central de bronce y los frescos evangélicos captan la atención de quien concurre. Su mayor atractivo es la imagen de la virgen de los Treinta y Tres, patrona nacional, esculpida en 1750.

Por su parte, la capilla San Cono (ubicada en Coralio Lacosta y Rodó) cuenta con una imagen traída desde Italia en 1890. Cada 3 de junio Florida se colma de fieles que llegan de distintos puntos del país para venerar al santo.





ESTANCIA SAN PEDRO DE TIMOTE

Ubicada en el kilómetro 142 de la ruta 7, la estancia ofrece un entorno inmejorable para descansar con toda la familia y desconectarse de la rutina. En 1997 se transformó en hotel de campo y fue declarado Monumento Histórico Nacional.

Un lugar ideal para conectarse con la naturaleza y disfrutar de propuestas gastronómicas caseras y deliciosas en régimen de buffet. Desayunos y meriendas donde abundan panes caseros, galletas de campaña, bizcochos, quesos, dulces y frutas de estación. En el almuerzo y la cena se ofrecen platos típicos de campaña como guiso, asado y sopas, además de platos mediterráneos con ensaladas, tartas y deliciosos postres. Detenerse, apreciar y disfrutar. El día en San Pedro de Timote comienza con el desayuno, compartiendo tortas fritas, mates y una charla en el fogón si el clima lo permite. Luego, se realizan cabalgatas, y si se pre-

fiere, se puede acompañar el recorrido en zorra. Al mediodía, don Beto, encargado de los caballos e ícono del lugar, realiza una reseña histórica para los interesados en conocer mejor los detalles y las instalaciones de la estancia.

También pueden realizarse caminatas por el parque, pesca, fútbol, frontón y tenis. El establecimiento cuenta además con dos piscinas abiertas y una cerrada, y ofrece la posibilidad de leer un libro en la gran biblioteca de época, donde por las noches se realizan tertulias muy interesantes.

CENTRO DE RECREACIÓN PASO SEVERINO

Este destino es uno de los paseos familiares más tradicionales del departamento de Florida. Situado en el kilómetro 73 de la ruta 5, el Centro de Recreación Paso Severino abre sus puertas todo el año.

Se extiende sobre el río Santa Lucía Chico,

donde se encuentra la represa de Paso Severino. El centro se edificó para albergar al personal que trabajó en la construcción de la represa, en 1989. En 1992 comenzó a funcionar como complejo recreativo, cuando los funcionarios decidieron solicitarlo como centro para vacacionar, con lo que evitaron su demolición. En los inicios era de uso exclusivo de sus trabajadores, pero luego se abrió al público general.

El centro ofrece variedad de actividades e instalaciones para disfrutar a pleno. Desde canchas de fútbol y básquetbol, un amplio salón de maquinatas con tejo y pool, a un gimnasio al aire libre y piscinas. Además, hay un equipo de recreadores que organizan actividades como caminatas, pescas, cacerías de tesoros, bingos y jornadas de cine. Los parrilleros abiertos están disponibles y no tienen costo, mientras que los cerrados cuestan, aproximadamente, \$ 500 por día. ♥

COCINA SALUDABLE

SABORES NATURALES

En los últimos años, la alimentación vegetariana y la vegana vienen tomando fuerza y sumando adeptos. Sus recetas ofrecen opciones saludables, tanto para aquellos que decidieron excluir cualquier tipo de derivado animal de sus comidas, como para los que no. En VOS les presentamos algunos ingredientes y preparaciones que ayudan a alcanzar el equilibrio de nutrientes necesarios para una dieta saludable.

Las frutas, verduras y hortalizas son los primeros alimentos que vienen a nuestra mente cuando pensamos en una dieta saludable, pero hay muchos más ingredientes y preparaciones que pueden ser protagonistas o complementar los platos aportando nutrientes. A continuación les mostramos algunos de ellos.

SUSTITUTOS

El tofu es el sustituto ideal de la carne gracias a su alto contenido en proteínas, aunque debe cocinarse y condimentarse bien. De origen oriental, se prepara mediante la coagulación de la leche de soja y no interviene ningún producto animal en su elaboración. Se lo puede preparar a la plancha, como relleno de sándwiches, salteado o servirse en cubitos acompañado con salsas. Muchos lo prefieren salteado con brócoli y calabaza, acompañado de arroz. Además de ser una gran fuente de proteínas, ayuda a disminuir el colesterol, es rico en vitamina E y en calcio.

El seitán, también llamado carne vegetal, se elabora a partir de la harina de trigo y es otra buena alternativa para sustituir a la carne. Puede prepararse de diversas formas: empanado, frito, estofado, a la plancha y hasta como albóndigas. Entre sus beneficios se destacan su alto contenido de proteínas



y calcio. Es un alimento recomendable para las personas que padecen de colesterol y triglicéridos altos, ya que es bajo en grasas y también en calorías, además de ser fuente de vitaminas y hierro. Actualmente busca conquistar también a los comensales no vegetarianos y dejar atrás el prejuicio de su mal sabor.

INCORPORAR SEMILLAS

Chía, sésamo y quinoa son tres ingredientes que podemos añadir a nuestros platos y convertirlos en una mejor fuente de proteínas y fibras.

Las semillas de chía contienen omega 3 y 6 — que activa el metabolismo contra el colesterol malo—, calcio, magnesio, vitaminas, hierro y fósforo. Se las puede preparar mezclando un tercio de taza de semillas con dos tazas de agua. Luego, hay que dejarlas reposar en un frasco tapado en la heladera para que absorban el líquido y se hinchen. Esta mezcla se puede utilizar en licuados y batidos. Otra forma de consumirlas es añadiendo una cucharada en ensaladas o en alimentos horneados, como masas y galletas, y también se pueden utilizar molidas para acompañar leche, yogures y jugos.

- SUGERENCIA - ENSALADA CON QUINOA Y SÉSAMO

Ingredientes:

100 gr de quinoa
1 zanahoria
1/4 repollo morado
1 palta o aguacate
2 tazas espinaca trozada
Semillas de sésamo tostadas (opcional)
Aderezos a gusto

Procedimiento:

Lavar muy bien la quinoa y cocinar en una olla con tres partes de agua durante 12 minutos, desde que comienza a hervir. Una vez lista, el líquido se habrá consumido. Cortar el repollo bien fino, la zanahoria rallada, la palta en cubos y la espinaca en trozos. Mezclar la quinoa con los vegetales. Condimentar a gusto, por ejemplo con sal marina, salsa de soja o vinagre y limón. Servir con las semillas de sésamo espolvoreadas.

Las semillas de sésamo ayudan a regular los niveles de colesterol, protegen el sistema cardiovascular, mejoran la depresión, previenen la osteoporosis, protegen el aparato digestivo y tienen propiedades afrodisíacas. Contienen proteínas, grasas insaturadas, calcio, hierro y zinc. Se pueden comprar las semillas en crudo y tostarlas en un sartén, sin aceite, durante algunos minutos. Se las puede incorporar en ensaladas, salsas y panes. Además de darle un toque delicioso a las comidas, otorgan un detalle vistoso.



Quinoa

La quinoa más que una semilla es un pseudocereal. Contiene magnesio, fósforo, hierro, proteínas, fibra, aminoácidos y bajo índice glucémico. Es recomendada para quienes desean controlar su peso y los niveles de colesterol en sangre. Su versatilidad y sabroso sabor la hacen un ingrediente ideal para experimentar en ensaladas, sopas, croquetas, nuggets, hamburguesas, tortillas o incluso hervirla como si fuera arroz. Se recomienda darle un lavado previo.

Otras semillas destacadas son las de lino. Se pueden incorporar en panes caseros, yogures, salsas, sopas y ensaladas. Es importante triturarlas, ya que de esta manera se accede mejor a los beneficios que contienen. Estas pequeñas semillas son famosas por poseer gran cantidad de fibra, lo que las convierte en el mejor remedio contra el estreñimiento. Además, ayudan a adelgazar, previenen el colesterol, las enfermedades cardiovasculares y digestivas, son ricas en omega 3 y la fuente de estrógenos débiles.

BATIDOS DELICIOSOS Y NUTRITIVOS

Además de tener un sabor agradable, los batidos ayudan a fortalecer el organismo y combatir enfermedades gracias a la cantidad de vitaminas y nutrientes que aportan. Riquísimos, fáciles de preparar y con infinitas mezclas de frutas y verduras, se presentan como una opción apetitosa y tentadora, sobre todo para aquellos que quieren adoptar hábitos más saludables o hacer una dieta.

Para obtener una textura y consistencia perfecta, lo recomendable es combinar frutas cremosas como, por ejemplo, la banana, el durazno y la manzana, con frutas ricas en agua como son la sandía, la naranja y la uva. Las cremosas deben utilizarse como fruto base. Al mezclarlas en la licuadora, se aconseja agregar un poco de jugo natural o agua, para que el batido no quede tan espeso.

El toque que sin duda hará que el batido sea diferente es la incorporación de verduras como espinaca, perejil, pepino, remolacha, lechuga o la que se les ocurra. La proporción recomendada es 60 % de frutas y 40 % de verduras. Se puede empezar con un porcentaje menor de verduras y luego ir aumentándolo. Las combinaciones son infinitas: manzana, acelga, jugo de limón y jengibre; lechuga, yogurt natural, perejil y manzana; banana, jengibre, moras, espinaca y jugo de naranja; tomate, pepino y jugo de limón; y podríamos seguir... Sea cual sea la elección, se recomienda tomarlo recién hecho o al menos dentro de las 12 horas. ♥

PROPUESTAS SALUDABLES EN TRES CRUCES

En la plaza de comidas del shopping podés encontrar opciones saludables y exquisitas. Te recomendamos pasar por Sushiapp y probar el menú Veggie Roll, compuesto por rolls de vegetales con frutas seleccionadas con o sin queso philadelphia.

Tampoco te podés perder el Deleite Vegetariano de Subway hecho de lechuga, morrones, cebolla, pepinos, aceitunas y aderezos a elección sobre pan horneado.

Otra opción que ofrece el restaurante es la de armar tu propia ensalada fresca, acompañada de salsa ranch, mostaza dulce o vinagreta.

DUELO DE ESTILOS

Nos pusimos competitivos, y en este ELEGIDOS te proponemos una batalla de estilos: noche vs. día, *minimal* vs. recargado, rock vs. pop. Una buena guía para esta nueva temporada, para organizar el ropero y para adquirir un sello propio. Aunque si te animás, te invitamos a probarlos todos.



NOCHE - Brillos, charol, mezcla de texturas, mochilas y el color negro como protagonista. La gama de combinaciones es infinita, no hay una regla a seguir, solo divertirse, ser una misma y animarse a sacar la diosa que todas llevamos dentro.

1) Vestido de lentejuelas **Gaby Weinn** \$ 2690 / 2) Collar cobre con monedas **Saura** \$ 790 / 3) Zapatos negros **Korium Toto** \$ 790 / 4) Collar con cuerdas **Lolita** \$ 490 / 5) Blusa negra con hilos dorados **Paula** \$ 1490 / 6) Cinturón negro con hebilla **Symphorine** \$ 490 / 7) Mochila gris con tachas hexagonales **Symphorine** \$ 890

DÍA - Pálidos y románticos, los colores pastel anuncian la cercanía del verano y nos rodean con su aura de delicadeza y suavidad. La versatilidad de estos colores hace que cada prenda pueda formar parte de decenas de conjuntos. En resumen, son el comodín ideal para la época estival.

1) Pañuelo verde agua con perlas **Symphorine** \$ 390 / 2) Reloj rosa **Kaunas** \$ 690 / 3) Pulseras color rosa **Kaunas** \$ 290 / 4) Short de jean **Parisien** \$ 999 / 5) Polerón beige **Hering** \$ 1499 / 6) Remera con estampa **Spy** \$ 550 / 7) Musculosa tejida rosa **Thomas Trent** \$ 1190 / 8) Chatitas beige **Macri** \$ 750 / 9) Remera manga ¾ verde agua **Spy** \$ 590

MINIMAL - Vuelve al ruedo este estilo de líneas simples, prendas de corte clásico y la neosastrería. El minimalismo se apodera de esta temporada y muestra que es un estilo que no pierde vigencia. Ideal para ir a trabajar o incluso para la noche, si se combina con transparencias.

1) Vestido oversize **Saura** \$ 1290 /2) Camisa rayada **Spy** \$ 1290 /3) T-shirt escote V con bolsillo texturado **Lolita** \$ 590 /4) Musculosa blanca básica **Saura** \$ 790 /5) Pantalón neutro **Paula** \$ 1390 /6) Polera de manga corta **Spy** \$ 450 /7) Champions blancos **Stadium** \$ 1490 /8) Blazer blanco **Parisien** \$ 1799



RECARGADO - Los bordados invaden las vidrieras y se imponen con fuerza. Este arte ancestral no pasa de moda, y quizá su diferencial radica en que puede ser usado tanto para el día como para la noche, combinarse con otros bordados o con prendas más simples. Artesanal o a máquina, de inspiración étnica o con diseños modernos, vale la pena darles una oportunidad.

1) *Ballerina* Korium **Toto** \$ 690 /2) Billetera bordada **Symphorine** \$ 390 /3) Saco tejido **Lolita** \$ 2490 /4) Musculosa con bordado y borlas **Saura** \$ 1890 /5) Pollera bordada **Parisien** \$ 1399 /6) Short blanco bordado **Saura** \$ 2890 /7) Collar cobre con hilos de colores **Saura** \$ 890 /8) Chaqueta bordada **Saura** \$ 4490 /9) Sobre bordado **Parisien** \$ 399 /10) Musculosa bordada negra **Saura** \$ 1630

ROCK - Cuero, tachas, cadenas y flecos son las claves que mejor representan este estilo inspirado en las décadas de los setenta y los ochenta. Aunque es más aconsejable para la noche, quienes sean más osadas lo pueden incorporar para el día. Combinación rockera por excelencia: negro y rojo.

1) Buzo negro tejido con cadena **Parisien** \$ 1199 /2) Remera con estampa rockera **Parisien** \$ 599 /3) Collar de cadenas y cuero **Kaunas** \$ 590 /4) Cinturón plateado escamas **Symphorine** \$ 390 /5) Saco de gamuza con flecos **Parisien** \$ 2299 /6) Morral rojo con tachas **Paula** \$ 1690 /7) Top con ojalillos y cordones **The Urban Haus** \$ 1190 /8) Short negro de cuerina con tachas **Piece of Cake** \$ 1790 /9) Collar plata con forma de serpiente **Symphorine** \$ 290 /10) Botas negras con cadena y tiras **Macri** \$ 2790



POP - Adolescente, fresco, divertido y hasta un poco naíf, el estilo pop de los años noventa es una opción ideal para recibir la primavera.

Acá tampoco hay reglas, los colores, las estampas y el jean lo abarcan todo, y el límite es la imaginación.

1) Champiñones con plataforma rosa chicle **Stadium** \$ 1290 /2) Top blanco de red **Piece of Cake** \$ 490 /3) Jardinero de jean **Hering** \$ 1599 /4) Reloj fucsia **Kaunas** \$ 590 /5) Mochila con estampado de cómics **Symphorine** \$ 1590 /6) T-shirt con estampa **Thomas Trent** \$ 850 /7) Solera fucsia con estrás **Paula** \$ 1990 /8) Top blanco **Gaby Weinn** \$ 790 /9) Billetera con estampa pop art **Parisien** \$ 349 /10) Llavero peludo fucsia **Kaunas** \$ 190

ESPECIAL FLORES

No, no es una redundancia usar flores en primavera, al contrario, es una forma de honrar a la naturaleza y ponernos en sintonía con ella. Las flores del jardín se transforman en estampados que energizan y aportan un toque de personalidad a nuestra rutina.



- 1) Fresco y cómodo: kimono floreado **Saura** \$ 1290 /2) Para salir a pasear: short con estampa floral **Saura** \$ 1390 /3) Flores hasta en la cartera: billetera **Piece of Cake** \$ 690 /4) En zapatillas, valen todas las estampas: champions Skechers **Toto** \$ 2990 /5) No para cualquiera: mochila roja Adidas **Macri Sport** \$ 1290 /6) Volados y hombros al aire: blusa estampada **Thomas Trent** \$ 990 /7) El toque especial: chaqueta floreada **Paula** \$ 3990 /8) Guiñada naif: t-shirt bordada con flores **Parisien** \$ 699

DE CARA AL SOL

El rey sol se hace sentir cada vez más y nuestros ojos no están ajenos a su intensidad. Por eso, les presentamos nuestros elegidos en lentes de sol. Además de ser un elemento de protección, son un accesorio infaltable para marcar tendencia y complementar cualquier look.

1)



2)



3)



4)



5)



6)



7)



1) Carey y azul: lente Demenego **Óptica Florida** \$ 3750 /2) Espejado turquesa + dorado **Thomas Trent** \$ 650 /3) Espejado azul: lente Invu **Óptica Lux** \$ 2590 /4) Tendencia 100 %: lente Reeva **Óptica Florida** \$ 4150 /5) Metalizado y verde **Óptica Lux** \$ 3000 /6) Efecto gastado en negro y azul **Symphorine** \$ 590 /7) Acabado mate y negro: lente West **Óptica Florida** \$ 3500



1) Look primaveral: lente con marco fucsia **Kaunas** \$ 450 /2) Estilo diva: lente carey con estrás **Kaunas** \$ 450 /3) Para marcar la diferencia: lente maxi redondo **Kaunas** \$ 450 /4) Cat eye: lente rojo B+D **Óptica Florida** \$ 3150 /5) Estilo clásico: lente carey Satori **Óptica Lux** \$ 2990 /6) Años sesenta: lentes redondos rojos **Kaunas** \$ 450 /7) Entre lo kitsch y lo futurista: lente Invu **Óptica Lux** \$ 2590



AURICULARES SENNHEISER - ADIDAS OCX 685I

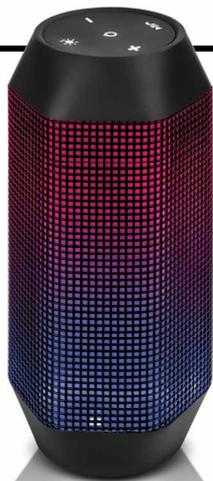
Son los auriculares ideales para los deportistas, ya que están fabricados con materiales especiales, resistentes a las vibraciones de los movimientos y con refuerzo de sus cables con una fibra especial. También son resistentes a la humedad gracias a un sistema que repele el sudor y protege a los componentes internos del agua de lluvia.

> **Encontralos en PALACIO DE LA MÚSICA por US\$ 59**

CHROMECAST

Es un dispositivo de transmisión de contenido multimedia del tamaño de un pulgar que se conecta al puerto HDMI del televisor. Funciona con smartphones, tablets y laptops para enviar contenido de internet directamente a la televisión, de esta forma, los dispositivos se convierten en un control remoto personalizado con todo lo que te interesa ver.

> **Encontralo en TODOMÚSICA por US\$ 69**



KLIP XTREME PARLANTE KROMATIK

Este original y colorido parlante con micrófono integrado permite pasar de la música a conversaciones con manos libres al instante. Funciona mediante tecnología Bluetooth con dispositivos como smartphones, tabletas, iPads o notebooks. Además, incluye entrada auxiliar analógica y ranura para memoria micro-SD.

> **Encontralo en MOSCA por \$ 2248**

AURICULARES SBS SPORT BANDANA

Estos auriculares están integrados a una vincha deportiva para mayor comodidad de aquellos que aman hacer ejercicio escuchando música. Los auriculares son desmontables, poseen conexión jack de 3,5 mm, botón de respuesta y 5W de potencia. La vincha es de tela Mesh fabricada en poliéster y microfibra polar.

> **Encontralo en MULTI AHORRO por US\$ 32**



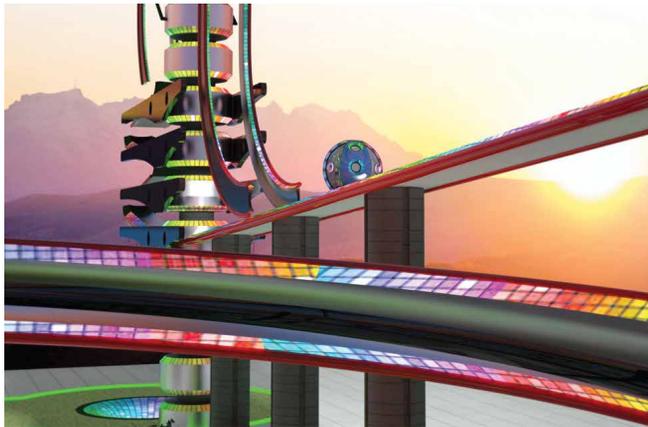
NOTICIAS TECNO

EN BUSCA DE LA CALIDAD

Mejorar la calidad de vida es quizá el mayor objetivo de la investigación tecnológica. Como salidos de un libro de Asimov, estos objetos prometen facilitar la vida cotidiana y brindar nuevas experiencias.

BOMBA DE INSULINA AUTOMATIZADA

En 2017 se lanzará en Estados Unidos el MiniMed 670G de la empresa Medtronic, un dispositivo que monitorea los niveles de azúcar en sangre de las personas diabéticas de tipo 1 (insulinodependientes), y basado en ellos puede inyectarles automáticamente la dosis necesaria de insulina en cada momento. Este mecanismo pretende brindar comodidad y mayor libertad a quienes padecen diabetes. El sensor que mide los niveles de glucosa se adhiere a la piel junto con una bomba y el catéter que permite inyectar la insulina.



REVOLUCIÓN EN LAS MONTAÑAS RUSAS

De la madera al metal, del metal a la realidad virtual y de la realidad virtual a la levitación magnética. Sí, así es como pretenden funcionar las montañas rusas del futuro: mediante esferas equipadas con levitación magnética.

La idea se basa en la tecnología maglev —la misma utilizada por los trenes en Japón— y se implementaría en una pista con diseño de medio tubo que haría de camino para una esfera de 2 m con capacidad para tres personas. Tanto la pista como la esfera estarían equipadas con potentes imanes que mantendrían a la esfera levitando, al mismo tiempo que la impulsarían a la velocidad deseada.

SILENCIADOR DE AMBIENTES

Muzo es un artefacto que se encarga de lograr el silencio absoluto a nuestro alrededor. O al menos pretende serlo, ya que está en pleno proceso de desarrollo a través del sitio de crowdfunding, Kickstarter. El dispositivo pretende crear una zona libre de ruidos mediante tres modos: *Serenity*, que elimina los sonidos externos (de la calle, por ejemplo) mediante la selección de los decibeles; *Sleep*, pensado para el momento de ir a dormir y *Secret*, que busca evitar que quienes nos rodean escuchen lo que estamos hablando.



CUIDADO DE PIES Y MANOS

DETALLES QUE IMPORTAN

A veces nos olvidamos de que nuestros pies y manos también sufren las consecuencias del ambiente, unos por estar siempre “encerrados” en el calzado y las otras por estar expuestas a las inclemencias del tiempo, además de que no siempre estamos pendientes de su cuidado. Aquí les dejamos algunos consejos para que estén siempre bien.

Nos guste o no, tener manos y pies bien cuidados y prolijos influye en la autoestima y completa la imagen que damos de nosotros mismos. En la rutina solemos ocuparnos más del cuidado e hidratación del rostro que de tener las manos como recién salidas de la manicura y tendemos a olvidarnos de los pies por completo, sobre todo en invierno, cuando los tenemos cubiertos todo el tiempo. Al llegar la primavera y el verano —y con esto el uso de las sandalias— nos acordamos de que los pies existen y queremos que se vean bien.

SUAVIDAD DESEADA

Uno de los males más comunes es la pérdida de suavidad. El mantenimiento diario de nuestros pies y manos con una crema humectante es fundamental para mantener la piel deseada y en verano, además de la crema, es crucial usar protección solar.

PIES - Una mala hidratación en los pies puede provocar sequedad, durezas y talo-



nes agrietados. Para combatirlos, se puede utilizar una lima para talones e ir eliminando de a poco las durezas, para que la piel se regenere. Pasar la piedra pómez en los talones con la piel húmeda mejorará la cicatrización. Lo mejor es evitar llegar a este punto, y una forma de prevenirlo es lavándolos todos los días en agua tibia con jabón, luego enjuagarlos con agua fría, secarlos adecuadamente y aplicarles crema hidratante.

También se puede utilizar una mascarilla hidratante de avena muy fácil de preparar. Para la mezcla se necesitan: 2 tazas de avena, 1 taza de harina, ½ taza de miel y ½ taza de aceite de oliva. Se comienza remojando los pies en agua tibia con bicarbonato de sodio, por aproximadamente 10 minutos. Luego, se realiza una exfoliación con azúcar y se aplica la mezcla preparada. Hay que dejarla durante 20 minutos y enjuagar con agua tibia. Al finalizar, aplicar crema hidratante.

MANOS - Lavar las manos a diario no es problema, es más, por cuestiones higiénicas es recomendable lavarlas varias veces al

día, el problema es que nos olvidamos de secarlas bien y mantenerlas hidratadas. Lo ideal es tener siempre con nosotros alguna crema hidratante para evitar la sensación de sequedad y mantenerlas suaves, sobre todo si estamos en un ambiente con cambios extremos de temperatura. Una vez a la semana es conveniente realizar una exfoliación de manos para quitar todas las impurezas que pueden haberse acumulado, al igual que se hace con el rostro. Para eso, se puede hacer una mezcla con un poco de aceite de oliva con limón y azúcar. Luego se debe enjuagar con agua tibia. Consejo importante: usar guantes para utilizar detergentes y cualquier otro producto de limpieza, ya que sus componentes son agresivos.

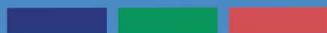
UÑAS RADIANTES

Pintar, decorar y cuidar las uñas forma parte

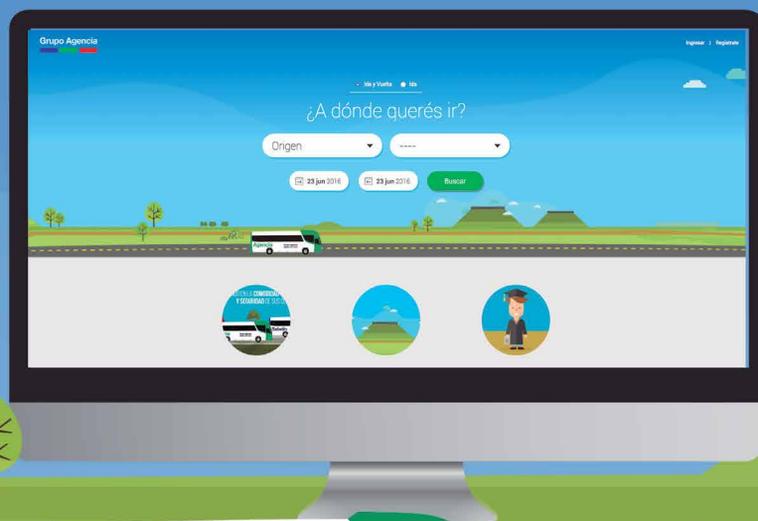


del ritual de belleza. Pero no es solo un asunto estético, sino también de higiene y de salud. Lo importante es mantenerlas limadas y limpias. De esta forma se evitan los hongos, las infecciones y las enfermedades de la piel. Es recomendable arreglarlas luego de bañarse, ya que es cuando la piel está más sensible y manejable. Se debe tener en cuenta que la humedad en exceso debilita las uñas, por lo tanto, hay que secarse correctamente. En el caso de las uñas de los pies, se recomienda cortarlas cada tres o cuatro semanas, de forma recta, no muy cortas y sin excavar en las esquinas. Por su parte, las uñas de las manos son más quebradizas, por lo que es mejor limarlas. Recortarlas en exceso aumenta la posibilidad de infecciones y enlentece su crecimiento. En caso de tener que cortarlas, no quitar la cutícula, ya que es la protección natural de la uña.♥

Grupo Agencia



¡Conocé nuestra nueva **WEB!**
WWW.AGENCIACENTRAL.COM.UY



RESPONSABILIDAD SOCIAL EMPRESARIAL

FOMENTAR LA CULTURA

En Tres Cruces nos encanta y enorgullece poder ser parte de actividades que enriquezcan la cultura nacional. Les contamos algunos de los proyectos en los que hemos trabajado este año.

SOY TU PIANO



Soy tu piano es un proyecto sociocultural que consiste en intervenir espacios públicos con pianos que se pueden tocar. Los objetivos generales son la promoción y la democratización del acceso a la cultura en espacios públicos de nuestro país; sensibilizar a la población a través de la música, impulsar la educación artística y fomentar la convivencia ciudadana.

En Tres Cruces recibimos el proyecto en el Nivel Terminal, bajo la modalidad de “piano libre”, en la que cualquier persona que pasara por allí y se animara, podía tocar. Cada piano está intervenido con pinturas de artistas locales, y el que recibimos fue pintado por el colectivo Pintadas de Casa Wang.



OTRA OPORTUNIDAD PARA TUS LIBROS

Junto al Consejo de Educación Secundaria y el apoyo de la Administración Nacional de Educación Pública (ANEP), organizamos la campaña *Otra oportunidad para tus libros*.

Esta iniciativa surgió con la intención de fomentar la lectura entre los jóvenes uruguayos y compartir obras que hayan influenciado en las vidas de las personas. Fue así que se invitó a la población a colaborar con libros de lectura recreativa o de estudio para los jóvenes de los liceos públicos del país.

El lanzamiento de la campaña contó con la participación de la ministra de Educación y Cultura, María Julia Muñoz, el presidente de ANEP, Wilson Netto, la directora general de Secundaria, Celsa Puentes y autoridades de Tres Cruces.

A través de las redes sociales se invitó a la población a subir videos o fotos contando qué libro impactó en su vida y desafiando a otra persona a colaborar con este proyecto bajo el hashtag: #desafioporunlibro. Los más de 10 mil ejemplares reunidos fueron destinados a poblar las bibliotecas de los 299 liceos de todo el país, así que podemos decir: objetivo cumplido.



FIESTA NACIONAL DE LA PRIMAVERA DE DOLORES

Desde hace tres años, todos los meses de setiembre recibimos en el complejo a un grupo representativo de la Fiesta Nacional de la Primavera de Dolores (Soriano), famosa por su desfile de estudiantes. Este año nos visitó un grupo de baile formado por adolescentes, como antesala del evento. En la entrada principal del shopping expusieron algunas de sus coreografías, llenaron de música el lugar y dejaron a todo el público con ganas de ver más.



ÁNIMA

En Tres Cruces hemos desarrollado diversas campañas de bien público, con el apoyo fundamental de los locales y marcas que engalanan nuestras instalaciones. Este año nos embarcamos en un nuevo proyecto vinculado al ámbito educativo. Asumimos el rol protagonista en *Ánima*; un hermoso emprendimiento de integración social, mediante el cual cientos de jóvenes se forman en el primer bachillerato tecnológico gratuito del país, con gestión privada. *Ánima* apunta a jóvenes de contextos económicos menos favorables, quienes tendrán la oportunidad de labrar sus futuros bajo un modelo educativo innovador, que funciona vinculando el estudio con la práctica laboral activa. Este modelo, nacido y desarrollado en Alemania, se llama modelo educativo dual. Permite que jóvenes que cursen 5° y 6° del bachillerato, combinen días de estudio con días de trabajo, en empresas “formadoras”, para que puedan ir aplicando lo que aprenden.

Este 2016 ha sido el año del despegue del proyecto y decenas de jóvenes de Montevideo y Canelones ya integran la primera generación de futuros bachilleres tecnológicos, que están recibiendo la mejor educación privada gratuita y forjándose un futuro sin límites. El shopping es uno de los socios fundadores de *Ánima*, lo que representa el mayor proyecto de responsabilidad social del que formamos parte y estamos muy orgullosos de poder hacerlo.



RENOVACIÓN

Con la llegada de la primavera nosotros también nos renovamos. Les presentamos los nuevos locales y los cambios que podrán disfrutar en nuestras instalaciones.

BEAUTY PLANET

SERVICIOS

La firma Beauty Planet, especializada en servicios de estética, abrió un nuevo local en las instalaciones del shopping. Entre sus servicios ofrece: depilación definitiva, cama solar, cama de rejuvenecimiento de colágeno y bronceado sin UV, todos los tratamientos acompañados de asesoramiento profesional.

Ubicación: Nivel Terminal local T-19

Horario: 09 a 22 h

Web: beautyplanet.com.uy



CALZADO / CARTERAS

La marca, instalada en Uruguay desde el 2006, se encuentra en proceso de un gran cambio arquitectónico para alinearse al concepto que Crocs maneja internacionalmente en la actualidad. Por eso, reinauguraron su local en Tres Cruces, para brindar mayor comodidad a sus clientes.

Ubicación: Nivel Shopping local 153/158

Horario: 09 a 22 h.



COLUMBIA

VESTIMENTA

La marca líder en calzado y vestimenta especializada en *outdoor* abre sus puertas en Tres Cruces con propuestas para mujeres, hombres y niños. Sus prendas de materiales creados específicamente para proporcionar comodidad y protección superiores invitan a los más aventureros a vivir una nueva experiencia.

Ubicación: Nivel Shopping local 19

Horario: 09 a 22 h



GUAPA

VESTIMENTA

Guapa se suma a la propuesta de moda del shopping. La marca ofrece ropa, bijou y calzado pensados para mujeres modernas, coquetas, divertidas y atrevidas que buscan estar siempre a la moda. Vanguardia, estilo y precios competitivos.

Ubicación: Nivel Shopping local 36

Horario: 09 a 22 h

Web: guapa.com.uy



MACRI SPORT LIFE

DEPORTE

Enfocado en un público joven y apasionado por la moda deportiva, la firma se renueva bajo el concepto Macri Sport Life, y dentro de esa renovación se encuentra la de su local. La marca ofrece moda urbana para niños, damas y hombres, y accesorios exclusivos de moda deportiva, abarcando disciplinas como skateboarding, fútbol, running y básquetbol.

Ubicación: Nivel Shopping local 126

Horario: 09 a 22 h

Web: macri.uy



SPORTCITY

DEPORTE

La tienda Sportcity amplió su local en nuestras instalaciones. En él se destacan los amplios sectores dedicados a las marcas de calzado Adidas, Reebok y Olympikus. En cuanto a los accesorios, se destacan las marcas Speedo, Prince, DRB, Hacker e Hydro.

Ubicación: Nivel Shopping local 161/162

Horario: 09 a 22:30 h

Web: sportcity.com.uy



HORÓSCOPO

Pronóstico provisto por: astro.uy

♈ Aries

Octubre - Los mejores días son: 15, 16, 23 y 24. Allí las condiciones son excelentes para desarrollar las oportunidades que se presentan en distintos sentidos. Afectivamente es un mes cambiante. El ambiente laboral y las relaciones en general requieren algo más de paciencia durante la mayoría del mes.

Noviembre - La capacidad intelectual y la voluntad clásica del signo se ven reforzadas, por lo que es ideal para trabajar sobre algún objetivo que requiera un esfuerzo sostenido. El panorama afectivo presenta algunos contratiempos que deben ser manejados con cuidado a partir del día 20. Los días netamente aprovechables son: 2, 3, 4, 12, 13, 20, 21, 29 y 30.

♊ Géminis

Octubre - Los aspectos laborales y afectivos destacan del conjunto y se permite un avance importante. En lo afectivo, luego de un comienzo sereno, se esperan algunos contratiempos que, si bien se resuelven dentro del mismo mes, pueden ocasionar pequeños conflictos. Los días netamente favorables son: 1, 2, 11, 12, 19, 20, 28 y 29.

Noviembre - Mejoría de los asuntos afectivos a lo que se le suma una buena influencia que permite encontrar nuevas soluciones u oportunidades en lo laboral. Puede haber pequeños desajustes de salud. Se requiere algo de atención adicional si se está en presencia de algún examen u otra situación puntual. Los días favorables son: 7, 8, 16, 17, 25 y 26.

♌ Leo

Octubre - Posibilidad de recibir alguna noticia interesante en lo laboral que pueda significar algo más importante con el correr del tiempo. Apurar las tareas que requieran de un esfuerzo sostenido, puesto que el mes siguiente contiene contratiempos menores pero constantes. Los mejores días son: 6, 7, 15, 16, 23 y 24.

Noviembre - El mes inicia bien en el terreno afectivo, pero con algunos conflictos laborales menores que molestan en la rutina. Los reflejos intelectuales se encuentran en un buen momento lo que implica que las decisiones tomadas son correctas y sobre todo a tiempo para evitar conflictos mayores. Los mejores días son: 2, 3, 12, 13, 20 y 21.

♉ Tauro

Octubre - Totalmente aprovechable desde el punto de vista laboral con buenas oportunidades y un excelente desarrollo. Algún bajón vital pasajero puede notarse durante los últimos diez días. El panorama afectivo va de menos a más y es posible algún disgusto menor sin que el tema pase a mayores. Los días clave del mes son: 8, 9, 10, 17 y 18.

Noviembre - Un mes cambiante con un inicio complejo. Existen algunos desajustes en las rutinas que se tornan molestos y se espera alguna tensión menor en el ambiente laboral. En la segunda quincena pueden presentarse novedades afectivas interesantes por encima del promedio de los asuntos del año. Días para avanzar: 5, 6, 14, 15, 22 y 23.

♋ Cáncer

Octubre - Algunas complicaciones laborales provenientes de una posición tensa abarca el mes por lo que hay que evitar discusiones. En lo afectivo, los primeros 20 días son los mejores y pueden aparecer situaciones inesperadas con un buen resultado. Pueden presentarse gastos imprevistos. Los días favorables son: 3, 4, 13, 14, 21, 22 y 31.

Noviembre - Es un tramo bueno desde el punto de vista del ánimo, superior al mes anterior, por lo que se puede esperar una buena respuesta a los asuntos diarios. Alguna noticia en el sentido social que corresponde a los amigos se presenta positiva hacia el cierre del período. Los días para aprovechar son: 9, 10, 17, 18, 27 y 28.

♍ Virgo

Octubre - Recibe noticias agradables tanto en lo afectivo como en sus rutinas laborales. Puede destacarse la resolución de algún asunto familiar. Tal vez alguna oferta laboral o meta material se pueda presentar desde el 20 en adelante. Puede surgir algún desajuste afectivo menor. Destacan los días: 8, 9, 17, 18, 25, 26 y 27.

Noviembre - Algunas distorsiones provenientes de una capacidad disminuida en el terreno intelectual pueden poner a prueba al signo que debe mantener la guardia para no cometer errores. En lo afectivo, el mes cierra con alguna noticia o mejora que implica una nueva posibilidad. Los días positivos para obtener los mejores resultados son: 4, 5, 14, 15, 22 y 23.

♎ *Libra*

Octubre - Algunos desajustes en las rutinas se provocan por el paso de un factor que genera tensión y puede complicar las relaciones. La respuesta anímica durante el tramo es excelente, así como la capacidad de llevar adelante las rutinas. El signo se encuentra con una vitalidad ligeramente superior al resto del año. Días aprovechables: 1, 2, 11, 12, 19, 20, 28 y 29.

Noviembre - A partir del día 12 inician los desajustes en el plano afectivo. Parece que la claridad de razonamiento no acompaña estos días, por lo que es mejor evitar enfrentamientos o discusiones que impliquen una pérdida del equilibrio necesario. Días para avanzar: 7, 8, 16, 17, 24 y 25.

♐ *Sagitario*

Octubre - Se ingresa en un período de estabilidad con algunas circunstancias interesantes en el terreno afectivo. El escenario social es algo complejo durante la segunda parte del mes y se espera algún desconcierto por actitudes de terceros que se deben tomar con calma. Los mejores días para avanzar son: 6, 7, 15, 16, 23 y 24.

Noviembre - Inicio de mes mejor en lo afectivo que en lo laboral. El ánimo va en aumento y con ello la vitalidad. La salud se resiente en alguna medida: mantener bajo control la ingesta y el resto de las condiciones. Los días más propicios para intentar nuevos retos son: 2, 3, 12, 13, 19, 20 y 30.

♒ *Acuario*

Octubre - Presenta buenos momentos en los planos laboral y afectivo. Durante el cierre de este mes y el inicio del siguiente debe prestar atención a su capacidad de concentración, ya que el foco no es el mejor durante este tiempo. Los días más propicios son: 1, 2, 10, 11, 19, 20, 28 y 29.

Noviembre - El tránsito de un factor que puede generar algunos problemas en las relaciones laborales se presenta desde el día 15. Las circunstancias laborales superan la realidad afectiva y se puede esperar alguna noticia desagradable menor en este último aspecto. Días aprovechables para avanzar: 7, 8, 16, 17, 24 y 25.

♏ *Escorpio*

Octubre - Un mes con algunos contratiempos o imprevistos provenientes del escenario familiar. Por lo demás, tanto el escenario material y sus rutinas como las condiciones afectivas son positivas y permiten un avance normal de los asuntos que le preocupan. Los mejores días dentro son: 3, 4, 13, 14, 21, 22, 30 y 31.

Noviembre - Ligerero incremento en la vitalidad que permite obtener un plus moderado a la hora de enfrentar nuevos desafíos o alcanzar ciertas metas. Lo importante del tramo consiste en clarificar condiciones afectivas lo antes posible para obtener mayor tranquilidad. Los días que pueden traer una diferencia son: 9, 10, 18, 19, 27 y 28.

♑ *Capricornio*

Octubre - Luego de unos primeros siete días complejos, las situaciones tanto laborales como afectivas presentan un leve repunte. Evitar en lo posible enfrentamientos o discusiones en donde no hay mucho para ganar o rescatar. Días más propicios: 8, 9, 17, 18, 26 y 27.

Noviembre - Mes con mejores resultados que el anterior. Tres factores mejoran el conjunto de los acontecimientos, aumentan la eficiencia clásica del signo y le permiten avanzar de manera ordenada sobre las rutinas. Principales días para avanzar hacia los objetivos son: 4, 5, 13, 14, 22 y 23.

♓ *Piscis*

Octubre - Un panorama positivo en el sentido afectivo se presenta por la mayoría del mes y todavía puede provocar algunas noticias interesantes hasta el día 20. Luego, las situaciones pueden no ser tan positivas. A partir del día 8 mejorarán las condiciones en lo laboral. Mejores días para obtener resultados: 3, 4, 13, 14, 21, 22 y 31.

Noviembre - Los primeros doce días del mes son los mejores tanto en lo material como en la capacidad intelectual del signo. Se pueden esperar algunos desajustes en el plano afectivo durante la primera parte del mes. Los días propicios son: 9, 10, 18, 19, 27 y 28.



Dios es hombre, mujer. Negro, blanco. Joven, viejo. Dios es gay, trans, católico, judío, musulmán.
Dios es ateo. Dios existe. Dios no existe. Dios lo sabe todo. Dios es invisible. Dios es justo.
Dios es amor. Dios odia el pecado pero lo inventó. Dios es luz. Dios es infinito.
Dios quiere a todos por igual. Dios no miente. Dios está en el cielo. Dios es perfecto.
Dios es grande. Dios es todo.

#DIOSUSAJEANS  **@uniformuy**