



# MOTI-AMÉRICA

Enero, 2022 / Edición 06 - Año 01

**Importancia  
del chequeo  
médico anual**

**CURIOSIDADES  
DE LA JIRAFÁ**

## Cartier

**Historia de  
la pulsera  
Love**

**Ligia  
Hernández**

**¡A la conquista del mundo!**

**Mitos y verdades:  
Alta Cocina**

**Jugos para  
Una vida +  
saludable**

**3 HERMOSOS HOTELES DONDE IR SOLO AL FIN DEL MUNDO**





 LLECTRIC

**“BEST YOU  
EVER HAD”**

 @l.lectricmusic

 Spotify®

 YouTube

 iTunes

CA  
SS

- es +

Marketing

+1 305 873 9046



  
PARAMOUNT®  
MIAMI WORLDCENTER



1miamirealty.com

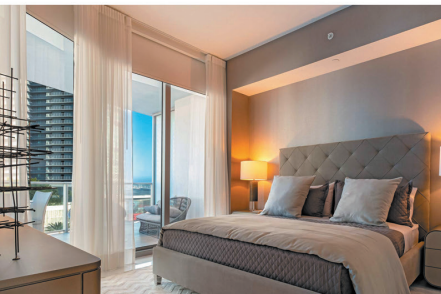
THE MOST AMENITIES  
IN THE WORLD

## Paramount Miami Worldcenter

is a 60-story condominium tower in the Miami Worldcenter complex. The building will contain 569 residential units

- Private elevator access
- 10-foot ceiling in all living spaces
- Outdoor living rooms
- Large entertainment space
- Designer European kitchens
- Glass-enclosed rain showers
- Superior Tubs
- 26 pool-side cabanas
- Full-size laundry room
- Convertible den

1, 2 & 3 BEDROOM RESIDENCES  
STARTING FROM THE MID \$750K'S  
PENTHOUSES & VILLAS STARTING  
AT \$3.5M



8249 NW 36 St #109 DORAL, FL 33166



**Compra - venta - alquiler  
Administración de propiedades  
residenciales y comerciales**

**AQUÍ TE ASESORAMOS !**

**+1305 418-8989 / 786 878-9901**

## **Waldorf Astoria Residences**

Miami offers a transcendent experience and exclusive lifestyle offering. With its limited views, extraordinary architecture and timeless branding it will usher in a new era for generations to come.

-Architect: Carlos OTT, Concept Artist & Sieger suarez Architects

### **General description of the building**

- 100 stories
- 360 residences
- Jr Suites with 1,2,3 and 4 bedrooms
- Penthouse Collection
- 205 rooms and suites vde hotel

### **Building characteristics**

- Located in downtown Miami across from Biscayne Bay Peacock alley
- True Waldorf Service and Counseling
- Unobstructed views of the city
- Pool with outdoor cafeteria
- Private bar / wine tasting
- Signature restaurant
- Children's Club



  
**WALDORF ASTORIA®**  
RESIDENCES • MIAMI



**email: [info@1miamirealty.com](mailto:info@1miamirealty.com)**





# EDITORIAL

## Mes de retos y esperanzas

Llegamos al 2022 y este mes inicio del calendario vino cargado de retos y esperanzas. Lo que no pudimos lograr en el año anterior, ahora viene acumulado para trabajar, esforzarse y lograr las viejas y las nuevas metas. Queremos desearles a todos nuestros lectores un año lleno de prosperidad y sobre todo salud.

En esta edición, la primera del año, traemos interesantes reportajes para que disfruten y compartan, se informen y amplíen sus conocimientos. Desde una portada de lujo con la modelo y coach internacional Ligia Hernández, hasta los beneficios emocionales de respirar aire puro.

También en esta edición no dejes de leer temas como: los mitos y verdades de la alta cocina, la importancia del chequeo médico anual, los jugos saludables y todo lo que debes saber sobre la jirafa. Además, los secretos de Machu Pichu, el jet más espacioso del mundo, en moda con Piere Cardin, 3 hoteles para escaparse y la historia de la pulsera Love de Cartier, entre otros.

Esta edición está muy variada para el disfrute de todos.

Feliz Año 2022

**Rafael Pina Loaiza**  
**Editor**  
noti-america.com



**EDITOR**  
Rafael Pina Loaiza

**DIRECTOR**  
Carlos Camargo

**COORDINADOR**  
Rosmer Herrera

**DIRECTORA DE  
MARKETING Y REDES  
SOCIALES**  
Andrea Carolina Vargas  
Mavares

**DIRECTOR ASOCIADO**  
Larry Brown II

**FOTOGRAFÍA**  
Elio Escalante  
Billy Cass

**CONSEJO EDITORIAL**  
Pamela Toledo  
José Verdalles

**ASESOR FITNESS**  
Robert Jauregui

**Director de Arte**  
César Sardá Saer

**INSTAGRAM**  
@notiamerica





# NOTI-AMÉRICA

EL NOTICIERO DIGITAL MÁS GRANDE DE AMÉRICA

**NOTI-AMERICA.COM**



**@NOTIAMERICA**



**NOTIAMERICALLC**



**@NOTIAMERICA**





## Mitos y verdades de la alta cocina

*Gastrónomo. El término está en el imaginario popular, aunque no todo el mundo sabe exactamente a qué se refiere. En la superficie, lo primero que suele venir a la mente son platos como caracoles y langosta, servidos en pequeñas porciones en restaurantes de lujo. Los programas de ficción, las telenovelas y las películas a menudo alimentan las fantasías sobre esta importante rama culinaria. Algunas suposiciones muy comunes se toman como verdades absolutas, sin embargo, no son reales. Otros, en cambio, corresponden a la realidad. ¿Sabes qué es mentira y qué es verdad en lo que respecta a la alta cocina?*

### ¿QUÉ ES LA ALTA COCINA?

La alta cocina se llama así porque surge de la noción de gastronomía como arte. Cocinar aquí no es solo un concepto relacionado con la preparación de un plato diferente, con una receta única y un sabor único. En esta categoría, cada porción es cuidadosamente estudiada y planificada, con una elaboración visualmente bella, armoniosa y bien distribuida.



## MITOS Y VERDADES DE LA ALTA COCINA

*"Cada plato de alta cocina cuesta una fortuna"*

**MITO.** Como se mencionó anteriormente, el valor final del plato pasa por una media de la dedicación, esfuerzo e investigación de la mano de obra, los ingredientes utilizados y el servicio que ofrece el restaurante. Por tanto, los precios pueden variar mucho.

*"Los restaurantes de alta cocina sirven solo porciones pequeñas"*

**PARCIALMENTE VERDAD.** Decir que todos los restaurantes de alta cocina solo sirven platos en pequeñas cantidades es falso. Sin embargo, el principio de este género culinario es precisamente servir porciones más pequeñas. Es una cuestión de historia.



### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTUDIAR PARA TRABAJAR CON LA ALTA COCINA?

La buena cocina es creatividad, habilidad y ciencia pura. Todas las cantidades descritas en las recetas se calculan cuidadosamente. Se necesitan muchas horas de estudio, pruebas, experiencias y dedicación para que el chef logre el resultado deseado.

### ¿QUÉ ESTUDIAR PARA TRABAJAR CON LA ALTA COCINA?

El primer paso para todo aquel que quiera entrar en el campo es empezar por lo básico: apuntar a una carrera de gastronomía. En Brasil, una opción rápida y de alta calidad es la de un tecnólogo en gastronomía.



### ESPECIALIZACIÓN EN ALTA COCINA

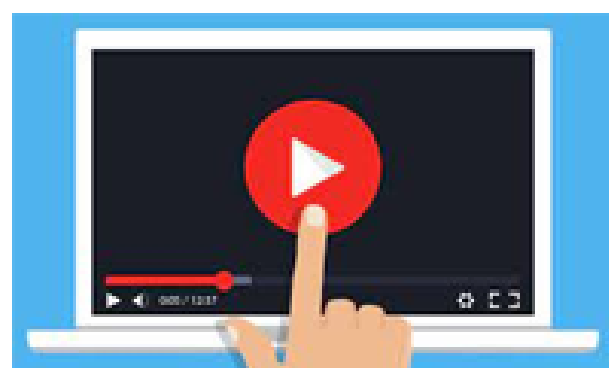
Después de la graduación, un excelente camino para los futuros candidatos a chef es inscribirse en la escuela de posgrado para ampliar sus conocimientos en el campo. Varias capitales de las regiones sur, sureste y noreste ofrecen especialización en alta cocina. En la mayoría de instituciones, el curso también está disponible en la modalidad de aprendizaje a distancia.

# 5

## ideas de marketing de contenidos para enero del 2022

### CREA UNA COMUNIDAD BASADA EN CONTENIDO

“En la sociedad actual altamente digital y conectada, es gracioso pensar que las personas aún pueden sentirse desconectadas de los demás. Con tanta gente que se comunica en línea, detrás de las pantallas, este mundo conectado puede sentirse bastante solo a veces.



### INICIE UNA SERIE DE VIDEOS EN VIVO

Enero es un momento para probar cosas nuevas. Para muchos de sus clientes, esas cosas nuevas pueden venir en forma de resolución de Año Nuevo. Entonces, ¿por qué no hacer algo similar y tomar la determinación de proporcionar una transmisión de video en vivo al menos una vez por semana durante todo 2022.





## CENTRARSE EN LOS DÍAS FESTIVOS NACIONALES

El mes de enero está lleno de feriados nacionales, incluido el Día de Año Nuevo, el Día de Martin Luther King, Jr. y días menos conocidos, como el Día Nacional del Bloody Mary, el Día Nacional de la Ciencia Ficción y el Día Nacional del Sombrero.

## HISTORIAS DE NOTICIAS DE LA INDUSTRIA

En enero de 2022, pregúntese si su empresa tiene la oportunidad de convertirse en una fuente de noticias real para su industria. Esto podría ser un desafío. Requeriría una inversión relativamente grande en su marketing de contenido, pero puede ser gratificante tanto en términos de participación de la audiencia como de beneficios del motor de búsqueda. Como ejemplo, mire este artículo reciente del blog de calzado Keen, "Los niños en Costa Rica quieren recuperar sus ríos".



## GRÁFICO DE LA SEMANA / MES

Si una imagen vale 1000 palabras, un gráfico de la semana o del mes podría valer unos pocos miles. Aquí la idea es sacar a la luz hechos interesantes o sorprendentes relacionados con la industria a la que sirve su empresa en forma de gráfico. Imagina que eres el comercializador de contenido de una tienda en línea especializada en juguetes y juegos educativos para niños. Podría publicar una tabla como la que lanzó el Pew Research Center en octubre de 2020 titulada "La mayoría de los padres de estudiantes de K-12 que aprenden en línea se preocupan por quedarse atrás".



# LA IMPORTANCIA DEL CHEQUEO MÉDICO

El chequeo médico anual es parte de la promoción de la salud que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), busca proteger la calidad de vida de las personas por medio de la prevención.

Lo anterior quiere decir que, cuando las personas se realizan los análisis clínicos que pertenecen al chequeo médico anual, aumentan las posibilidades de que su médico detecte a tiempo algún padecimiento para tratarlo y hacer todo lo posible por curarlo o, si es posible, evitar su aparición. En este artículo hablaremos de la importancia de la prevención y de cómo un examen médico anual puede ayudar a tener un mejor estado de salud, sin importar la edad o el sexo de quien se lo realice.



## ¿QUÉ ESTUDIOS MÉDICOS DEBE INCLUIR UN CHEQUEO MÉDICO ANUAL?

### BIOMETRÍA HEMÁTICA

Esta prueba analiza el funcionamiento de las células en la sangre y, para realizarla, se toma una muestra del paciente. Se analizan los glóbulos rojos, la hemoglobina, los hematocitos y eritrocitos que se encargan de transportar oxígeno al cuerpo; los glóbulos blancos y leucocitos que combaten infecciones, así como las plaquetas que forman coágulos para evitar hemorragias y facilitar la cicatrización. La biometría hemática forma parte del chequeo médico anual porque, según el ISSSTE, diagnostica padecimientos relacionados con la célula ósea o con el corazón, detecta anemia, trastornos inmunitarios, cáncer, infecciones o reacciones a algunos medicamentos.

### QUÍMICA SANGUÍNEA

Esta prueba estudia diversos elementos en el suero sanguíneo para corroborar que los niveles de estos sean saludables para la persona, de acuerdo con su historia clínica. En ella se analiza lo siguiente:

### QUÍMICA SANGUÍNEA

Esta prueba estudia diversos elementos en el suero sanguíneo para corroborar que los niveles de estos sean saludables para la persona, de acuerdo con su historia clínica. En ella se analiza lo siguiente:

### COLESTEROL

Los niveles de colesterol ayudan a reconocer si existe riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

### TRIGLICÉRIDOS

Cuando los triglicéridos aumentan, la persona puede desarrollar enfermedades de las arterias coronarias.

### GLUCOSA

La glucosa es un tipo de azúcar y es la principal fuente de energía para las personas. Su exceso diagnostica el posible desarrollo de diabetes tipo I o tipo II.

### UREA

La urea es un compuesto químico que se forma en el organismo al procesar proteínas y que se desecha a través de la orina y el sudor. Sus niveles indican si la función renal disminuyó.

### CREATININA

La creatinina es un producto de desecho del metabolismo y sus niveles ayudan a monitorear el funcionamiento de los riñones.

### ÁCIDO ÚRICO

El ácido úrico es un químico producido por el cuerpo que también está presente en algunos alimentos que consumimos con regularidad, y que, si aumenta, puede indicar gota o enfermedades renales crónicas.

### Examen general de orina o EGO

Este examen general de orina mide la densidad, concentración, acidez y presencia de diversos compuestos químicos en la orina como bilirrubina, glucosa y hemoglobina.

Su intención es encontrar fallas en el funcionamiento renal, cálculos en el riñón o en la vejiga y trastornos en la sangre.

### PRUEBAS INMUNOLÓGICAS

Las pruebas inmunológicas miden la cantidad de inmunoglobulinas o anticuerpos en la sangre. Los anticuerpos combaten sustancias como virus y bacterias que entran en el organismo y que pueden causar diferentes enfermedades.



# JUGOS NUTRITIVOS Y DELICIOSOS PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE

Comienza el día con el pie derecho y estos jugos saludables ¡que te encantarán! ¿Conoces los beneficios de tomar jugos? Además de deliciosos, tomar jugos naturales le proporciona al cuerpo una gran variedad de beneficios, de los cuales podemos destacar: Son un shot de nutrientes, antioxidantes, vitaminas y minerales que ayudan a reparar tu organismo y mejorar el sistema inmunológico. Son más fáciles de digerir que los alimentos enteros; además, una gran cantidad de nutrientes de los vegetales se pierden cuando se cocinan, mientras que al licuarlos se mantienen.



Tomar jugo ayuda a mantenerte hidratado. Considera que tanto las frutas como los vegetales están llenos de agua y, al incorporarlos en el jugo, agregará más agua a tu consumo diario.

¡Comprueba los efectos del jugo en tu salud! Te compartimos dos deliciosas recetas de jugos fáciles de preparar que, además de deliciosos, le darán a tu cuerpo todo lo que necesita para enfrentarse a los retos del día.

La naranja y las fresas son ricas en vitamina C y antioxidantes, mientras que el plátano aporta una gran cantidad de potasio que necesita el cuerpo diariamente. Ideal para los más pequeños, adultos y, en especial, para el post entrenamiento de deportistas.

Jugo de manzana, kiwi y espinacas. Esta combinación de ingredientes es una bomba de nutrientes y antioxidantes, perfecta para perder peso o para mantenerte sano y en forma. Aporta una gran cantidad de fibra que genera un fuerte efecto saciante además, el kiwi contiene gran cantidad de vitamina C y luteína, compuesto beneficioso para la vista y para mantener la piel sana y protegida de agentes externos.





# BENEFICIOS EMOCIONALES DE RESPIRAR AIRE PURO

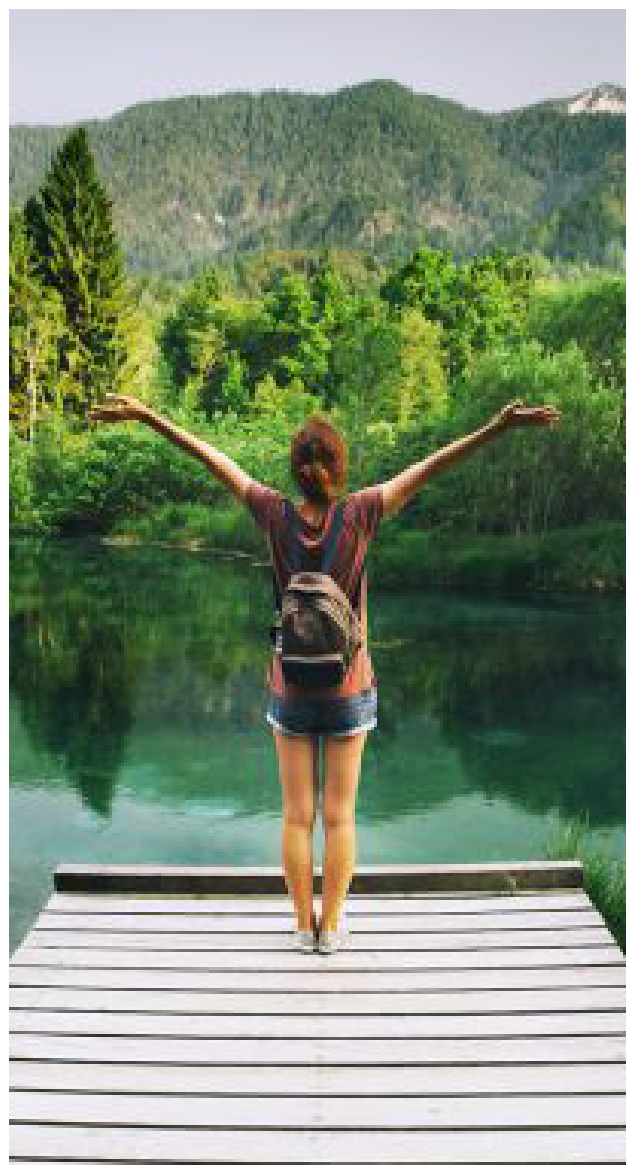
Disfruta del aire libre para limpiarte de energía negativa y llenarte de serenidad y paz interior. Existen muchos tipos de presiones. A menudo, nos las echamos sobre la espalda sin entender que debemos liberarnos de ellas para tener salud emocional y bienestar. El cuerpo tiene ciertos límites y necesita descansar. Límites, que la mente no siempre respeta porque, a menudo, el ser humano se cree capaz de llegar a todo como si fuese una máquina.

Es importante parar el ritmo del reloj, conectar con uno mismo y disfrutar de la propia naturaleza. Ese será el mejor remedio terapéutico para renovarte por dentro y por fuera. Con la llegada del verano, época fantástica para contemplar el paisaje y disfrutar de la belleza de todos sus colores, es un buen momento para comenzar una rutina de paseos, salir de casa, ver a más gente y poner límites a las interminables jornadas laborales.

Hay personas que se pasan 40 horas semanales sentadas en una oficina. Es importante poner freno al sedentarismo en el tiempo de ocio y respirar aire puro para renovar las células del organismo infectadas con la contaminación de la ciudad.

Respirar aire puro te renueva por dentro, limpia tu energía negativa y preocupaciones, y te llena de la pureza que tiene la serenidad y la paz interior. A través de un buen paseo, se elimina el estrés y la insostenible ansiedad. Sus efectos se mitigan de una forma sorprendente.

El verano nos conecta nuevamente con el verdadero sentido de la belleza y respirar la belleza es todo un privilegio emocional.



## **BENEFICIOS DE RESPIRAR AIRE PURO**

Oxigenación celular. Al respirar aire puro el cuerpo absorbe oxígeno y favorece la oxigenación celular eliminando las toxinas del organismo.

Adiós estrés. Respirar profundamente aire puro calma y relaja el sistema nervioso contribuyendo a un estado de bienestar general.

¡Más vitalidad! El oxígeno refuerza nuestro sistema inmune y nos carga las pilas de energía.





# LA JIRAFRA

CURIOSIDADES SOBRE EL ANIMAL MÁS ALTO DEL MUNDO

Carlos Camargo/ @camargocarlos01

*La jirafa es el animal terrestre más alto del mundo y uno de los protagonistas indiscutibles de la sabana africana. Esta peculiar especie puede llegar a medir 5 metros de altura y su nombre en latín *Giraffa camelopardalis* proviene de los romanos, que las consideraban una mezcla de camello y leopardo. Este animal, junto con el okapi, forman las dos únicas especies actuales de la familia Giraffidae.*

## ¿Cuánto mide el cuello de una jirafa?

Como es bien sabido, la jirafa es el animal más alto del mundo terrestre, pudiendo superar los 5 metros de alto. Lo que más destaca en su figura es, sin duda, su largo cuello, que puede medir hasta dos metros y que le sirve para obtener sin dificultad alimentos de los árboles. Sus enormes vértebras miden unos 28 centímetros cada una.

### **Alimentación de las jirafas**

Las jirafas son animales herbívoros y rumiantes. Su dieta fundamental son las hojas de acacia, su plato favorito y uno de los árboles que alcanza más altura. Por otro lado, la Girafa camelopardalis es un animal adaptado a terrenos áridos y puede aguantar hasta tres días sin beber agua, ya que los líquidos los obtienen, en gran parte, de las hojas y frutas que consumen.

### **Embarazo de una jirafa**

En cuanto a la reproducción, las jirafas alcanzan la madurez sexual a los seis años aproximadamente. Como curiosidad, los machos son capaces de detectar la fertilidad probando la orina de las hembras.

La gestación es larga y dura en torno a 15 meses. Normalmente, tienen una sola cría por parto, aunque en ocasiones excepcionales pueden dar a luz a gemelos. Desde el momento en que nacen, las crías saben caminar y pesan alrededor de 100 kilos. Su esperanza de vida ronda los 25 años

### **Cómo duermen las jirafas**

Siempre se ha tenido la creencia de que las jirafas son el único mamífero que no duerme, pero la realidad es otra bien distinta. En efecto, es difícil encontrarlas durmiendo, y es que es un animal que solo es capaz de dormir cinco o seis horas diarias en micro siestas de 10 minutos y esto, claro está, en cautividad.

El principal motivo es la supervivencia. La jirafa es un animal

muy perseguido por depredadores como son los tigres, los leones o los cocodrilos... Así siempre está oteando el horizonte, en alerta constante para salir corriendo si fuera necesario. Es por eso por lo que no son capaces de abrazar un sueño profundo y prolongado.

Otra curiosidad en base a esto es que las jirafas duermen de pie, por si fuera necesario salir corriendo en caso de peligro, aunque en cautividad las podemos encontrar con su cabeza recostada en su lomo. Al dormir en esa posición, en un animal de estas características no es de extrañar pensar que pueden sufrir un serio accidente cardiovascular. Pero la naturaleza es sabia y el corazón de las jirafas es lo suficientemente grande como para bombear toda la sangre y evitar que se acumule en la cabeza.

### **Jirafas en peligro de extinción**

La jirafa ha sido un animal cazado y perseguido a lo largo de la historia. De él se extraía carne, piel y otras partes de su cuerpo que se utilizaban para elaborar ciertos productos como collares, carteras, zapatos o adornos.

El estado actual de la jirafa está catalogado como vulnerable por la Unión Internacional de Conservación de la Naturaleza (UICN). La deforestación, con la consiguiente reducción de su hábitat natural, al igual que la caza, son las principales amenazas a las que se enfrentan.



Portada



# Ligia Hernández

## ¡A la conquista del mundo !

Por: Carlos Camargo / @camargonotas01

Ligia Hernández es una modelo venezolana con proyección internacional. Proactiva, talentosa, preparada y muy perseverante. Es de las top model venezolanas considerada de las más bellas y talentosas. Actualmente se encuentra en su mejor momento tanto personal como profesional y con metas claras para cumplir en este próximo 2022.

Su carrera está llena de premios, bandas y reconocimientos. Ligia ha participado en los mejores concursos y eventos como: Miss Aragua en el Miss Venezuela 2008, logrando estar en el top 10; ese mismo año representó a Venezuela en el Miss Hispanoamericana logrando destacarse con los títulos de Miss Fotogénica, Miss Elegancia y 3ra finalista; ganadora del concurso Tropic Beauty en el 2012 y galardonada por su carrera en premios como Tacarigua de Oro Internacional y Premio Tocando la Fama resultando ganadora de "Modelo del año". Su labor social también ha sido reconocida y la Fundación Mundo Bondad le entregó por su gran corazón el reconocimiento de "Ser venezolano responsable".

Fotógrafo y Director Artístico Marcel Castellano  
@marcelcastellanoph



Su currículum es muy amplio y no solo se ha paseado exitosamente en el capo del modelaje, publicitaria. También ha resaltado en la televisión y el cine. En el 2014 tuvo una participación en la serie “Escándalos” junto al reconocido actor Ricardo Álamo, estuvo en las obras de teatro “Salto atrás” (2015) y “Necesito un chal” (2016) y en el 2017 tuvo un papel en la película “Muerte en Berruecos”. Además, la hemos podido verla en videoclips de cantantes tanto nacionales como internacionales. Sin duda alguna una de sus más grandes satisfacciones ha sido ser “Chica Polar Pilsen” en los años 2013 y 2014. Esta experiencia le permitió reconocer que su gran sueño además de las pasarelas y la actuación, era tener su propia agencia donde pueda darle a niñas que sueñan dedicarse a lo mismo que ella, ese apoyo emocional y profesional necesario a través de clases de etiqueta y protocolo, pero sobre todo alimentar en ellas el amor propio y su crecimiento personal. Para eso, Ligia se ha preparado y ha estudiado hasta recibir en el 2017 su certificado internacional como Life Coaching. También ha hecho carrera como profesora de foto pose, estilo y pasarela, lo cual le permitirá tener una agencia completa en cuanto a educación y profesionalismo se refiere. En NotiAmérica conversamos con esta bella y talentosa modelo, que transmite sus ganas de conquistar al mundo.

**-¿Qué te incentivó a formarte como decoradora?**

-Empecé en este hermoso mundo de la decoración, porque teníamos una pastelería y los clientes que hacen pedidos grandes de tortas y postres me pedían que si les podía decorar la mesa donde irían los postres, así que empecé a prepararme. Inicie haciendo cursos de decoración de fiestas y hacer pequeños montajes de bases de postres en el mesón de cocina de mi casa, para ver que todo se viera bien.





**¿Qué le pediste al Niño Jesús en las pasadas Navidades y para el mundo?**

-Aunque las Navidades es una fecha que solemos festejar con los niños, los grandes también podemos hacer la carta al Niño Jesús y yo pedí , que más personas vivan desde su corazón con su propósito de vida, porque no hay nada mejor que sentir esa energía entre nosotros y para mi le pediría el poder expandir este mensaje a muchísimas personas y podamos vivir más conectados con el amor

**-Aunque ya estamos en enero, ¿qué recuerdas de tu mejor regalo de Navidad ?**

-Mi mejor regalo ha sido el poder tener la oportunidad y bendición de estar con toda mi familia reunida año tras año.

**-Planes para el 2022**

Uno de ellos es lo que escribí en la carta de navidad y es poder aportar mi granito de arena, a qué las personas puedan encontrar su propósito de vida desde su corazón.

**-¿Que significó para ti ser una chica polar?**

-Fue muy importante para mí porque era como lo más top como modelo en Venezuela y eso me ayudó a seguir creciendo e impulsándome en mi carrera

**-Háblame de tus concursos de belleza y logros**

-Cada concurso fue una experiencia única, aprendí muchísimo y compartí culturas , momentos de llantos y alegrías. Gané bandas , títulos y corona. Fue una escuela de aprendizaje en todo los sentidos.

**-Ser jurado del Tripoc Beauty qué experiencia te mereció**

-El haber experimentado ser Miss y luego jurado mi visión a la hora de evaluarlas era con una perspectiva mucho más amplia y bonita.

**-¿Cómo te visualizas en 5 años?**

-Casada y con hijos jajajajaja , satisfecha y feliz de haber cumplido mis metas

**-Tú meta más próxima**

-Reunirme con toda mi familia, recibir cada año, espero hacerlo para recibir el otro año 2023, y agradecer a Dios por darnos tantas bendiciones.

Para conocer más de Ligia Hernández y todo lo que tiene preparado para el 2022, pueden seguirla en sus redes: @ligiahernandezoficial

# JUAN SARCO

## INICIARÁ EL 2022 CON EL LANZAMIENTO DE SU PRODUCCIÓN "AMÉRICA LATINA"



*El cantautor venezolano que ya tiene en su carrera una primera producción titulada "El bolero: una época para siempre", se prepara para iniciar el 2022 con el lanzamiento de "América Latina", su segunda placa discográfica compuesta por 15 tracks.*

En los primeros 13 temas, el público podrá disfrutar y recordar grandes obras de reconocidos artistas como Armando Manzanero, Tite Curet Alonso, Felipe Pirela, Italo Pizzolante, Palito Ortega, Roberto Carlos, Erasmo Carlos, Emma Elena Valdelamar, entre muchos otros; logrando la combinación perfecta del talento de Venezuela, México, Cuba, Argentina, Puerto Rico, Brasil y España en un solo disco.

Como si fuera poco, también contiene un bonus track acústico con los temas “Me despertó la realidad” de Juan Gabriel, “Si Dios me quita la vida” de Luis Demetrio (México) y “No me conoces” de Fernando Arias Cabello y José Lugo (República Dominicana), que junto a “Contigo Aprendí”, “Tiemblas”, “Tu Injusto Despecho”, “Divina Tú”, “Motivos”, “Lo Mismo Que A Usted”, “Propuesta”, “Bailar Pegados”, “Si Tú Me Dices Ven”, “Mucho Corazón”, “Si Te Preguntan” y “Hoy Decidí Olvidarte”, forman este gran trabajo musical que todos podrán disfrutar dentro de algunas semanas en todas las plataformas digitales.

La producción general de esta nueva placa estuvo a cargo del propio Juan Sarcos que se unió en la producción musical al reconocido Alfredo “Al” Franco y Orángel “Melao” Paz, encargados también de los arreglos musicales, haciendo toda esa magia en el estudio de grabación “Melao Son Factory” en Maracaibo, Venezuela.

Conocido como “La voz del Latin Jazz”, actualmente Juan Sarcos sigue

promocionando su música en redes sociales y en giras por distintos países donde lo reciben con gran entusiasmo por su propuesta diferente y de calidad.

Para conocer más de Juan Sarcos, sus conciertos y próximos lanzamientos, pueden seguirlo en redes sociales como @juansarcosmusic.







## CONSEJOS PARA SENTIRTE SALUDABLE EN EL 2022

*A menudo puede ser bastante desalentador comenzar un nuevo año, con muchos de nosotros proponiéndonos metas y resoluciones inalcanzables que terminan dejándonos sintiéndonos agotados. En su lugar, ¿por qué no fijarse metas más pequeñas y alcanzables que realmente quiera mantener? Aquí, te ofrecemos consejos para verse y sentirse mejor en 2022.*

### **Prueba una nueva clase de fitness**

Para la mayoría de las personas, ir al gimnasio en enero puede llenarnos de terror y, en la mayoría de los casos, las personas tienden a dejarlo antes si no disfrutaban de sus sesiones. ¿Por qué no probar un nuevo tipo de clase de acondicionamiento físico en 2022, una que lo mantendrá en forma, con energía y al mismo tiempo mejorará su estado de ánimo? Rebecca Convey, propietaria de Kinetic Pilates, que ofrece entrenamiento clásico de Pilates en el norte de Londres, dice: "Pilates es mucho más que una respiración suave y estiramientos: está diseñado para hacer que el cuerpo sea más fuerte, más flexible, más coordinado y más controlado. . Pilates ofrece el potencial de un entrenamiento desafiante y dinámico para todo el cuerpo que es insuperable".

### **Agregue frutas y verduras más coloridas a su dieta**

Seamos realistas aquí: la mayoría de nosotros anhelamos carbohidratos calientes para pasar el invierno, pero es importante aumentar su dosis diaria recomendada para asegurarse de tener el poder natural de las plantas para mantenerse saludable. La investigación ha encontrado que las personas que comen más frutas y verduras parecen tener una mejor función inmunológica. Un estudio en Alemania encontró que los trabajadores de la salud que consumían más frutas y verduras tenían un 20 por ciento menos de resfriados durante el tiempo del estudio.

### **Haz lo que te haga feliz**

El Dr. Aragona dice: “La gente rara vez tiene tiempo para hacer las cosas que los hacen felices y se sienten bien. Ya sea salir a caminar, explorar nuevos lugares, probar nuevos restaurantes o cocinar, hacer lo que enciende tu alma es muy importante y este es un consejo realmente clave para tomar en el nuevo año. Hacer las cosas que disfrutas siempre te hará sentir mejor. Trate de reservar sus fines de semana para las cosas que quiere hacer, o reserve algo de tiempo para después del trabajo”.



### **Introduce el CBD en tu rutina nocturna**

Muchos estudios han demostrado la importancia de una buena noche de sueño para un estilo de vida saludable. La Dra. Naomi Newman-Beinart explica: “La falta de sueño puede afectarlo todo, especialmente la función inmunológica, y si tiene un resfriado y está agotado, se nota en su cara, por ejemplo, piel hinchada, ojos rojos y secreción nasal. “El cannabidiol (CBD) es el compuesto no psicoactivo que se encuentra en el cannabis, y recientemente se ha abierto camino a la vanguardia del bienestar popular. Puede ayudar con el estrés, la ansiedad y también puede mejorar el sueño. Unas pocas gotas de aceite de CBD i-cann tomadas al menos una hora antes de acostarse pueden mejorar el insomnio y promover una noche de sueño reparador”.

TURISMO

# Escape al sur

DIVERSIÓN Y  
LUJO EN FLORIDA



*El hermoso clima, la diversidad de aguas y la proximidad a las Bahamas y el Caribe hacen que la industria de la navegación en el sur de la Florida sea una de las de más rápido crecimiento en el país.*



Con un promedio de 237 días de sol al año, el sur de Florida es la meca de la navegación en EE. UU. Comenzando 2021 con el mayor número de embarcaciones recreativas registradas en el país, terminando 2020 con casi 960,000 embarcaciones, su popularidad continúa creciendo, con \$ 2 mil millones invertidos en la sólida infraestructura de yates de la región durante el último año, según la Asociación de Industrias Marinas de Sur de la Florida. Hasta la fecha, puede acomodar más mega yates que cualquier otra región, definida como aquellos cuya eslora se extiende más allá de los 120 pies. Toda la industria marina de la región tiene un valor de \$ 12 mil millones, con el Fort Lauderdale Boat Show, el espectáculo de botes acuáticos más grande del mundo, que genera \$ 1.3 mil millones en producción económica en todo el estado.

“Los puertos y marinas de aguas profundas con importantes capacidades de reacondicionamiento son un gran atractivo para los propietarios de megayates”, dice Nick Bischoff, Country Manager de Benetti Americas. “No hay otro lugar en el mundo donde los propietarios y sus tripulaciones dispongan de recursos tan vastos”.

## EVENTOS ANUALES DE YATE PARA ASISTIR

En 2022, el Miami International Boat Show, el Miami Yacht Show y el Superyacht Miami se unirán para el primer evento conjunto durante el fin de semana del Día de los Presidentes. En marzo, Palm Beach Boat Show exhibirá cientos de botes de hasta casi 200 pies de largo. El Salón Náutico de Fort Lauderdale, el salón náutico acuático más grande del mundo, destacará más de 1300 embarcaciones en 90 acres de tierra y agua durante cinco días en el otoño.

Salón Náutico Internacional de Miami | 16-20 de febrero de 2022

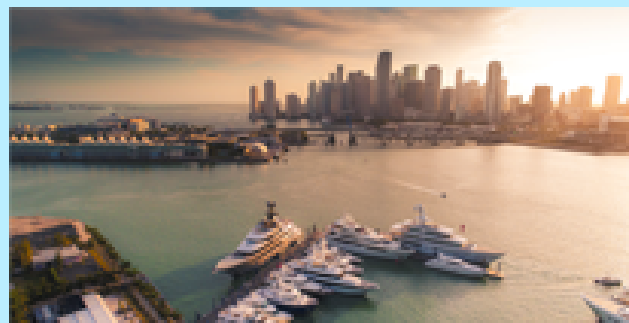
Salón Náutico Internacional de Palm Beach | 24-27 de marzo de 2022

Salón Náutico Internacional de Fort Lauderdale | 26 al 30 de octubre de 2022

Más del 20 por ciento del condado de Miami-Dade es agua. La concentración de vías fluviales locales, islas barrera y otras islas pequeñas hace de la ciudad de Miami un destino ideal para atracar y cenar.

Descubra nuestra selección de los mejores restaurantes ubicados a lo largo del río Miami de 5.5 millas de largo, en Watson Island, Belle Isle, Fisher Island y Virginia Key.

1. Kiki en el río
2. Seaspice Brasserie & Lounge
3. Casablanca Seafood Bar & Grill
4. Zuma
5. Joia Beach Restaurant & Beach Club
6. The Deck at Island Gardens
7. Lido Bayside Grill
8. Porto Cervo en Fisher Island
9. Pelicano oxidado





# FALCON 10X

EL JET DE NEGOCIOS MÁS ESPACIOSO DEL MUNDO

Cada vez son más las compañías que optan por diseñar cabinas más espaciosas con el fin de ofrecer a sus clientes lujo y exclusividad en cuanto a tecnología y comodidad. El fabricante de aeronaves civiles y militares francés Dassault Aviation ha presentado recientemente su último modelo, el Falcon 10X. Se trata del jet de negocios más espacioso del mundo, un diseño que, entre sus variadas configuraciones, se puede elegir desde una suite privada, hasta una cama de tamaño queen-size y ducha. Debido a su rango de 13.890 kilómetros, es capaz de volar de Nueva York a Shanghái o de Los Ángeles a Sídney sin escalas.

El Falcon 10X cuenta con una cabina de impresionantes dimensiones: 16,4 metros de longitud, 2,77 metros de ancho, 2,03 metros de alto. El Gulfstream G700 y el Bombardier Global 7500, competidores directos, presentan una cabina con un espacio más largo (1,35 metros y 59 cm, respectivamente), pero la mayor anchura y altura del Falcon 10X la hacen la cabina más espaciosa del mundo.

La longitud exterior total del nuevo jet será de 33,4 metros y tendrá una envergadura de 33,6 metros, batiendo todos los récords. Según la web FlightGlobal, tendrá un precio aproximado de 75 millones de dólares (61,6 millones de euros). “El Falcon 10X ofrecerá una experiencia de pasajero inigualable en vuelos de corta y larga duración, junto con innovadoras características de seguridad de la tecnología de combate de primera línea de Dassault”, aclaró Eric Trappier, presidente y CEO de Dassault.

Este nuevo modelo de la empresa francesa, además de ser una cabina espaciosa contemplada inicialmente para ocho pasajeros y cuatro tripulantes, ofrece múltiples configuraciones interiores con espacios mucho más amplios y hasta cuatro zonas separadas de igual longitud, cada una con su propio control de temperatura.

De este modo, los propietarios podrán escoger interiores totalmente personalizados con área de comedor, zona de entretenimiento con todo tipo de dispositivos tecnológicos de última generación que podrán ser controlados desde una app, una suite con cama tamaño queen-size y hasta una amplia habitación con ducha privada. Pero también se puede organizar de tal manera que quede un área de comedor o de reuniones mayor o se puede habilitar un espacio de entrenamiento con una pantalla gigante, entre otros.

Además, para aumentar la comodidad de los pasajeros se han mejorado las condiciones de presurización e insonorización y se han añadido un total de 38 ventanas en su fuselaje, 19 a cada lado, de tamaño significativamente mayor que el de otros Falcon, y que permitirán disfrutar plenamente de la luminosidad exterior y sus magníficos paisajes.



ciencia

# **ELBA MICHELENA** ejemplo de lucha y dedicación a la enseñanza





Conocer el currículum de la Dra. Elba Michelena es impresionante. Su formación académica y experiencia educativa es inmensa y exitosa. Haciendo un poco de memoria, fue a finales de 1997, cuando la Dra. Elba Michelena de Báez, Profesora Titular de la Universidad del Zulia, de la Facultad Experimental de Ciencias, en el Departamento de Química, regresó a Maracaibo, después de haber realizado sus estudios de Doctorado en los Estados Unidos de América. La Profesora Michelena de Báez, en ese entonces, culminó con éxito sus estudios de Posgrado en Georgia State University (GSU), en la ciudad de Atlanta, Georgia, donde concentró sus estudios en el área de Química Orgánica.

Durante la realización de sus proyectos de investigación en GSU, la Profesora Michelena de Báez, desarrolló una reacción muy novedosa utilizando poderosos compuestos llamados dioxiranos, para la epoxidación de alquenos, la cual representa una de las transformaciones sintéticas más útiles para la modificación de una gran variedad de moléculas orgánicas. Con estos conocimientos adquiridos por Michelena de Báez, se comenzó una nueva era en el desarrollo y modificación de nuevos productos químicos con alto potencial farmacológico. La historia continua y es super larga, pero nos detendremos en cometer lo siguiente.

Luego de jubilarse de una de las universidades más reconocidas de Venezuela, la Universidad del Zulia, Elba Michelena de Báez, cambió de residencia y se instaló en Panamá. En ese país, comenzó a dar clases en 2013 en la QLU Quality Leadership University de Panamá, impartiendo Química General 1 y 2. Además, impartiendo clases de Laboratorio de Química General 1 para el Programa 2+2 en la Universidad de Louisville en Kentucky, con la que tiene un convenio con QLU. Con sede en Panamá. Sin duda, la vocación de servicio y su pasión por la enseñanza son dos fórmulas que dignifican a esta ilustre venezolana.





# Machu Picchu

**Santuario de la humanidad lleno de energía**

*"Por la variedad de sus encantos y el poder de su hechizo, no conozco otro lugar del mundo que se le compare", dijo Hiram Bingham, el explorador estadounidense que redescubrió la ciudadela de Machu Picchu en 1911.*

*Y ahora, esta Maravilla del Mundo Moderno es uno de los destinos más visitados de América.*



Ubicado en lo alto de una montaña en medio de un bosque tropical, es considerado el atractivo turístico por excelencia del Perú. El santuario histórico es un lugar que cautiva al turista no solo por su deslumbrante belleza arquitectónica, sino también por su importante legado histórico-cultural, que lo ha llevado a ser reconocido y admirado en todo el mundo.

Declarada Patrimonio Cultural y Natural de la Humanidad en 1983 por la UNESCO, es probablemente la construcción arquitectónica más asombrosa del Imperio Inca. Esta ciudadela está formada por templos, palacios, terrazas, monumentos, conjuntos y murallas; además de canales de agua, construidos con grandes bloques de piedra, sin ninguna amalgama, prueba de la gran sabiduría de la civilización Inca.

Rodeado de bosques en la provincia de Urubamba (Cusco), Machu Picchu recibe anualmente aproximadamente 1 millón y medio de visitas. Tiene una extensión de más de 30 mil hectáreas, donde es posible encontrar una variada flora y fauna, así como áreas boscosas, escarpadas montañas y picos nevados.

## LUGARES DE INTERÉS EN MACHU PICCHU

Durante el recorrido por el santuario, uno es testigo de los atractivos más fascinantes e increíbles. Cada uno con su propia historia y significado, pero todos con una gran belleza arquitectónica. En total, existen alrededor de 196 puntos turísticos dentro de la ciudadela entre conjuntos arqueológicos, plazas, templos, fuentes de agua, monumentos y residencias; todos entrelazados entre sí y con el entorno natural.

Al recorrer Machu Picchu, se pueden observar dos sectores bien marcados divididos por un muro de aproximadamente 400 metros de largo: uno orientado a fines agrícolas y el otro más urbano. La zona agrícola se caracteriza por la presencia de andenes o andenes que fueron utilizados para el cultivo de diversos alimentos. Muy cerca de esta zona, hay unas casitas que podrían haber sido vivienda de agricultores.



# LA CASA PIERRE CARDIN

## RENDIRÁ HOMENAJE A SU FUNDADOR

Todo ocurrirá durante la Semana de la Moda de París. La casa Pierre Cardin rendirá homenaje a su fundador durante un desfile de eventos. Inicialmente planeado un año después de la muerte de Pierre Cardin , el 29 de diciembre de 2021, el desfile de modas homenaje al creador finalmente tendrá lugar el 28 de enero en París, a raíz de la semana de la moda parisina, que tendrá lugar del 24 de enero al 27. El espectáculo contará con las últimas creaciones del diseñador, así como una nueva colección. Producida por su estudio de diseño, promete perpetuar el estilo y los códigos que han hecho que la casa sea tan exitosa.

Para la ocasión, la casa eligió el Museo Nacional del Aire y el Espacio . Un lugar lejos de ser trivial en lo que respecta a la moda futurista y experimental del diseñador. A pocos pasos del aeropuerto de Le Bourget, que ya atrajo a la escena de la moda durante el desfile primavera-verano 2022 de Hermes hace apenas unos meses, imaginamos fácilmente las referencias a la Era Espacial, movimiento artístico como couturier venerado en la década de 1960. Gorras cósmicas , recortes circulares y volúmenes de ciencia ficción ... Pierre CardinIncurciónó enérgicamente en la imaginaria de la conquista del espacio para sus creaciones, cada una más revolucionaria que la anterior, hasta el punto de convertirlas en su firma (recordamos en particular sus icónicos monos con reflejos metálicos futuristas de su desfile primavera-verano 1968) . Y si vamos a crear el # cosmocorps3022 desvelado en la cuenta de Instagram de la casa, el espacio parece ser el hilo conductor de este desfile homenaje, y la moda, por su parte, es la misma expresión artística que ayuda a soñar con el futuro.





# 3 HERMOSOS HOTELES

## DONDE IR SOLO AL FIN DEL MUNDO

*Lejos de los pueblos ruidosos con urbanismo babeliano, estos 5 paraísos salvajes invitan a la introspección, la calma y el relax con uno mismo sin encontrar el tiempo.*



### COMPLEJO DE SALUD AYURVÉDICA SOMATHEERAM

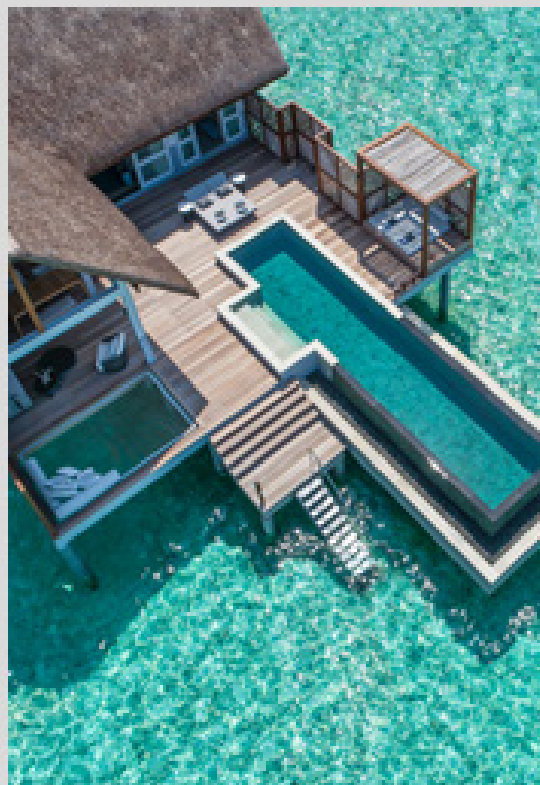
**Dónde:** India

En el medio de Kerala, Somatheeram Ayurvedic Health Resort ofrece vivir un verdadero retiro ayurveda en las reglas del arte. Muy enfocado, cada una de las curas que seguimos se esfuerza por aliviar o resolver un problema específico. Al igual que la cura de rejuvenecimiento que revitaliza el cuerpo con grandes golpes de baños de vapor médicos, hierbas medicinales o incluso tratamientos faciales calmantes. La cura de purificación que enfatiza los métodos panchakarma, aplicaciones de aceite (snehana), baños de vapor de hierbas (swendanam), el flujo de aceite tibio en la frente (shirodhara) y el baño de aceite (pizhichil). La cura para el manejo del estrés que alivia los síntomas del agotamiento físico y moral, con la ayuda de aceite en la frente (shirodhara), baños de vapor de hierbas, así como yoga y meditación.

## RETIRO DE TALALLA

**Dónde:** Sri Lanka

Asiduamente frecuentado por una colorida fauna de surfistas, yoguis y otros mochileros, Talalla Retreat le permite poner sus maletas en una de las playas más bonitas de Sri Lanka . Ofreciendo cursos de surf y yoga(o ambos combinados), el hotel tiene la ventaja de establecer programas personalizados de acuerdo con los deseos y necesidades individuales. Los más atléticos pasarán sus días golpeando las olas, boxeando, explorando los alrededores en bicicleta o el tiempo de caminatas musculosas. Para aquellos que anhelan más calma, clases de yoga (Vinyasa, Hatha, Restaurativo, Yin & Slow Flow), pilates, meditación y tratamientos de spa también están en el menú. Lo mismo ocurre con las habitaciones, las posibilidades y el presupuesto varían, entre villas privadas con vista al mar y dormir para compartir con varios.



## LANDAA GIRAAVARU

**Dónde:** Maldivas

Ubicado en el medio del atolón Baa, la primera Reserva Mundial de la Biosfera de la UNESCO en el país, el Four Seasons Resort Maldives en Landaa Giraavaruniega la idea ya hecha de que Maldivas son necesariamente dos personas. Con el corazón de la isla, un centro ayurveda, desarrollamos, con la ayuda de un especialista, un programa a medida, combinando una dieta adaptada a nuestras necesidades (según nuestro tipo detectado por los preceptos de esta medicina ancestral india: vata , kapha y pitta) y una serie de deliciosas actividades: yoga aéreo practicado en una hamaca envolvente, masaje a cuatro manos al aire libre, arrullado por el susurro de la naturaleza tropical, snorkel para descubrir peces y tortugas multicolores, meditación al anochecer...



# HISTORIA DE LA PULSERA DE AMOR DE CARTIER

**CARLOS CAMARGO / @CAMARGOCARLOS01**

Para ilustrar aún más el lazo de la pulsera Love con el romanticismo, Cartier regaló a parejas famosas con Pulseras Love, como Elizabeth Taylor y Richard Burton, así como Ali MacGraw y Steve McQueen. Nacido del diseñador de joyas italiano Aldo Cipullo en 1969, el Love Bracelet conquistó el mundo de la alta moda con su diseño y origen únicos. Inspirado en los cinturones de castidad, el Love Bracelet se compone de dos mitades en forma de "C" que se unen con dos tornillos en miniatura, bloqueando el brazalete en el usuario. Los motivos de cabeza de tornillo adornan la longitud de la pulsera, haciendo que los tornillos completamente extraíbles se mezclen perfectamente. Para ponerse el brazalete, el usuario debe usar el destornillador de oro en miniatura que viene con su Brazalete de Amor para asegurar las dos mitades del brazalete en su muñeca.



## CARTIER LOVE PULSERAS ESTILOS

La pulsera de amor de Cartier viene en varios diseños encantadores. Decide qué combinación de estilo es perfecta para ti:

**Metal:** las pulseras Love están disponibles en oro blanco, amarillo y rosa de 18k.

**Piedras preciosas:** Si bien la pulsera de amor de oro macizo es un clásico, es posible que desee agregar un poco de glamour adicional en su muñeca con diamantes pavimentados, zafiros, granates y otras piedras preciosas cautivadoras que adornan la pulsera.

**Ancho:** puede seleccionar entre el ancho estándar de Love Bracelet u optar por el ancho más pequeño para un estilo más delicado.

**Variaciones:** si enroscarse en sus joyas no es lo adecuado para usted, considere obtener un brazalete de amor que se deslice fácilmente o una delicada pulsera de cadena de amor que presenta dos pequeñas bandas de amor unidas.

**Precio:** los precios de Love Bracelet comienzan desde \$ 4,000 y los diseños más destacados con adornos de diamantes cuestan más de \$ 40,000.

Cuando se lanzó el Love Bracelet a fines de la década de 1960, rápidamente llamó la atención de los festejos y se convirtió en el accesorio imprescindible. Casi 50 años después, el Love Bracelet hace muchas apariciones en la alfombra roja, en las películas y en las publicaciones de estilo influyente de Instagram.

De los gustos de Rihanna, Mila Kunis, Jennifer Aniston e incluso Megan Markel (que llevaba cascadas de joyas Cartier deslumbrantes el día de su boda), el Love Bracelet es tan clásico hoy como lo fue hace medio siglo.

Una metáfora para un viaje romántico y la aventura de tu vida. Todas las emociones están expuestas dentro de la intimidad del automóvil y gradualmente, a medida que pasan los años, el vínculo se mantiene igual de fuerte y las emociones compartidas siguen siendo igual de intensas.







LEONARDO DICAPRIO      JENNIFER LAWRENCE

MORGAN HILL    BRUCE DALLAS HOWARD    PETER PERLIN    BRAD PITT    JASON MOMOA    AND OTHERS

# Don't Look Up

BASED ON TRULY POSSIBLE EVENTS

CASTING BY JAMES NEWTON HOWARD

**DON'T LOOK UP**

NETFLIX FILM A PRODUCTION OF MCKAY & SROGA PRESENTS A NETFLIX FILM "DON'T LOOK UP" STARRING LEONARDO DICAPRIO, JENNIFER LAWRENCE, MORGAN HILL, BRUCE DALLAS HOWARD, PETER PERLIN, BRAD PITT, JASON MOMOA, AND OTHERS. WRITTEN BY ADAM MCKAY & DAVID SROGA. DIRECTED BY ADAM MCKAY. CASTING BY JAMES NEWTON HOWARD. COSTUME DESIGNER: JESSICA WILSON. HAIR: JESSICA WILSON. MAKEUP: JESSICA WILSON. PRODUCTION DESIGNER: JESSICA WILSON. EXECUTIVE PRODUCERS: ADAM MCKAY, DAVID SROGA. PRODUCED BY ADAM MCKAY, DAVID SROGA. WRITTEN BY ADAM MCKAY & DAVID SROGA. DIRECTED BY ADAM MCKAY.

IN SELECT THEATERS DECEMBER AND ON NETFLIX

**NETFLIX | DECEMBER 24**

# “NO MIRES ARRIBA”

## ¿TIENE EL MUNDO SALVACIÓN O ESTAMOS TODOS CONDENADOS?

No mirar hacia arriba era bueno para el cine climático, incluso si lo odiaba. Mientras los críticos debaten la última película de Adam McKay, quizás la mejor pregunta sea hacia dónde deberían ir las películas sobre el cambio climático a partir de aquí. “El año: 2022. El lugar: Nueva York. La población: 40.000.000 ”. El eco-thriller distópico de 1973 *Soylent Green* abrió con estas palabras. La película siguió al detective Frank Thorn (Charlton Heston) en un mundo oscuro, sudoroso y escaso de alimentos devastado por el desastre climático mientras investigaba un asesinato y descubría un misterio aún más oscuro: el ingrediente principal de las nutritivas obleas verdes de la corporación Soylent, Thorn pronto lo hará. aprender, es gente.

No mires arriba’ estaba destinada a convertirse en una de las películas más importantes de la temporada: por su reparto plagado de estrellas de Hollywood (liderado por Leonardo DiCaprio y Jennifer Lawrence), por su retorcido sentido del humor, por su distribución a nivel mundial en Netflix y por su retrato de un mundo que, a propósito o no, se parece mucho al que hemos visto en los últimos dos años de pandemia de Covid. Y de esas conexiones con la realidad vamos a hablar ahora: ¿qué personas reales han servido de inspiración para personajes como la presidenta interpretada por Meryl Streep o el billonario al que da vida Mark Rylance? ¿Y qué hechos reales forman las bases de su historia?

## ¿VALE LA PENA VER ‘NO MIRES ARRIBA’ EN NETFLIX?

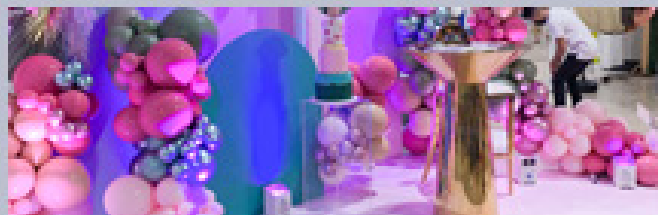
Dirigida por Adam McKay (que ya consiguió aplausos en el pasado con retratos sociales, políticos y económicos como ‘La gran apuesta’ y ‘El vicio del poder’), la película cuenta la odisea de dos astrónomos, un veterano profesor (DiCaprio) y una estudiante de doctorado (Lawrence), para advertir al mundo de un aterrador descubrimiento: un meteorito de grandes dimensiones se acerca a la Tierra y amenaza con destruirla por completo. El apocalipsis se acerca, pero nadie quiere mirar hacia arriba. No quieren los políticos, que solo piensan en cómo sus decisiones podrían afectarles en las urnas o en su imagen pública, y no quiere la gente, que escéptica y explotada por la sociedad del consumo prefiere ignorar estas alertas. Y los únicos que sí quieren mirar es para averiguar cómo sacar el máximo beneficio de la tragedia inminente. ¿Tiene el mundo salvación o estamos todos condenados?



# MELISSA BETANCOURT Y SU EMPRENDIMIENTO DECORATIVO

Melissa Betancourt nació en Venezuela, y decidió emprender en lo que más le gusta: la decoración. Se especializó y hoy por hoy es una destacada planificadora, organizadora y decoradora de fiestas temáticas de alto nivel.

Rápidamente, por su labor, creatividad, ingenio y calidad, Melissa se ha destacado por ser la organizadora de eventos especiales, y celebraciones de grandes personalidades y artistas a nivel mundial. Desde artistas como Maluma, Piso 21, y Miguel Cabrera, están en la lista de sus clientes. Conversamos con ella, sobre su emprendimiento. una.



**-¿Qué te incentivó a formarte como decoradora?**

-Empecé en este hermoso mundo de la decoración, porque teníamos una pastelería y los clientes que hacen pedidos grandes de tortas y postres me pedían que si les podía decorar la mesa donde irían los postres, así que empecé a prepararme. Inicie haciendo cursos de decoración de fiestas y hacer pequeños montajes de bases de postres en el mesón de cocina de mi casa, para ver que todo se viera bien.

**-¿Cómo fueron tus inicios?**

-Mis inicios tal vez como el de muchos llenos de nervios por empezar algo que desconocía, por eso busque siempre prepararme, educarme, porque soy de las que piensa que el talento se educa. Así que, empecé hacer cursos de globos de flores, de montajes de mesa, para cada vez hacer mejor mi trabajo.

**-¿Cómo te ves en 5 años?**

-Quisiera hacer de este negocio una franquicia, así que me veo así ya en la parte administrativa dirigiendo este hermoso negocio.

**-¿Qué es lo primero que piensas a la hora de planificar un evento?**

-Veo el espacio, no todos los lugares sirven para todo tipo de evento, necesitamos saber que tanto podemos soñar en el lugar, en cuanto a tamaño iluminación y condiciones.

**-¿Cuáles personalidades han tenido tu sello y tu estilo en los eventos?**

-Actualmente, mucho de nuestros clientes son jugadores profesionales de béisbol, Miguel Cabrera, Abigail García, Pablo Sandoval, Eduardo Rodríguez y muchas más.

**-¿Cuál es la tendencia actualmente?**

-Los globos en tonos pastel, paredes con brillo y signs en neón, son la tendencia este año. Ya no con muchos postres. Si el escenario no es grande, con muchos globos y solo un pastel, es suficiente.

**-¿Cómo te defines profesionalmente?**

-Como una persona perseverante, luchadora, con ganas de seguir aprendiendo. Preparándome cada día más, para seguir marcando tendencia en el mundo de las fiestas infantiles.





# POKE BOWL DE REMOLACHA Y POMELO

RINDE: 4 PORCIONES

- 1 pepino inglés
- sal
- 1 taza de arroz prohibido
- 1 libra de remolacha mediana dorada y / o roja
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 1 paquete (8 oz) de champiñones blancos, en rodajas

-1 cucharadita de ajo fresco finamente rallado

-1 taza de aminoácidos de coco, dividida

-2 toronjas rosadas o rojas

- $\frac{1}{4}$  taza de vinagre de arroz condimentado

-1 cucharada de cúrcuma fresca, pelada y finamente rallada, cantidad dividida

- $\frac{1}{2}$  cucharada de jengibre fresco, pelado y finamente rallado

-1 aguacate bien maduro

-Sal del Himalaya, al gusto

-togarashi, al gusto



## COMO PREPARAR

Cortar el pepino en rodajas finas; colocar en un colador y espolvorear ligeramente con sal. Mezcle para combinar. Coloque el colador en un plato y reserve 30 minutos. Mientras tanto, coloque el arroz en un colador; deje correr agua fría sobre el arroz hasta que el agua salga clara. Prepare el arroz como indica la etiqueta. Deje que el arroz se enfríe por lo menos 10 minutos o hasta que alcance la temperatura ambiente, pero no lo refrigere.

Coloque una vaporera de metal o un colador de metal pequeño dentro de la olla a presión; agregue 1 pulgada de agua. Quite las hojas verdes de la remolacha si es necesario. Coloque las remolachas sin pelar en una olla a presión y cocine según las instrucciones del fabricante a temperatura alta durante 10 minutos. Libere la presión de la olla a presión.

En una sartén grande, caliente el aceite de sésamo a fuego medio; agregue los champiñones y el ajo y cocine de 6 a 8 minutos o hasta que estén tiernos, revolviendo ocasionalmente. Retire la sartén del fuego; agregue  $\frac{1}{2}$  taza de aminoácidos de coco.

De la toronja, exprima  $\frac{1}{2}$  de taza de jugo en un tazón mediano; dejar de lado. Corta la toronja restante en gajos en un tazón aparte; dejar de lado. Cuando las remolachas estén lo suficientemente frías para manipularlas, corte los extremos y retire la piel. Corte las remolachas en trozos de 1 pulgada y colóquelas en un tazón con jugo de toronja; agregue  $\frac{1}{2}$  cucharada de cúrcuma, jengibre y sal del Himalaya al gusto. Revuelva hasta que esté bien combinado.

Enjuague los pepinos brevemente con agua corriente; exprime los pepinos para que suelten cualquier líquido. Agregue los pepinos a un tazón pequeño y mezcle con vinagre y  $\frac{1}{2}$  taza de aminoácidos de coco restantes y  $\frac{1}{2}$  cucharada de cúrcuma.

### Ensamblaje de remolacha y pomelo

Arme el tazón poke: Divida el arroz entre cada uno de los 4 tazones. Cubra uniformemente con champiñones, remolachas y pepinos junto con algunos de sus gajos de pomelo y adobo. Corta el aguacate por la mitad; quitar el hoyo. Corte el aguacate en rodajas finas, luego abanique las rodajas sobre el arroz. Espolvoree el poke con sal del Himalaya y togarashi para servir.



# Las cosas que más gustan

Recibir el Nuevo Año en la playa

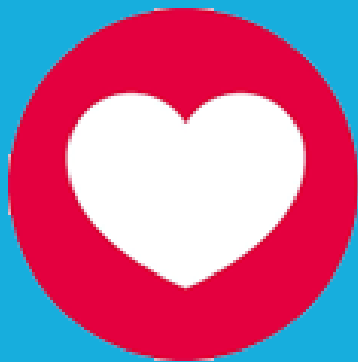
Qué los Reyes Magos te traigan un nuevo teléfono

Salir Negativo en la prueba de Covid-19

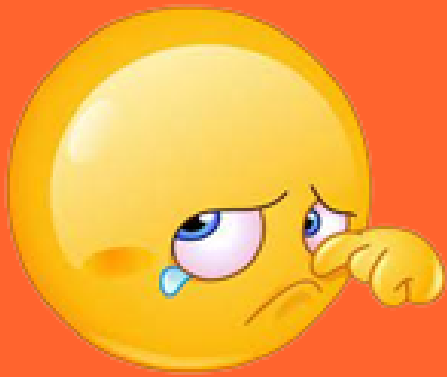
Que de la lista de metas del año anterior hayas logrado al menos el 75%

Que este enero tengas el doble de energía que en el enero del año anterior

Tener el mismo peso que en diciembre 2021



# LIKES



# DILIKES



## Las cosas que no gustan

Recibir el Año Nuevo durmiendo

Que en enero, en los regalos de Navidad, las prendas te queden chiquita

Empezar el año con sobrepeso

Usar en enero el sweater de Santa y con lucecitas

Empezar el año con flojera

Levantarse y ver el calendario buscando los días festivos más cercanos



# CITAS CITABLES

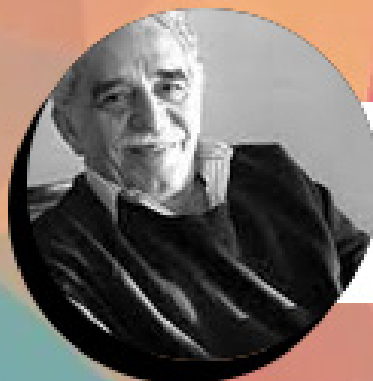
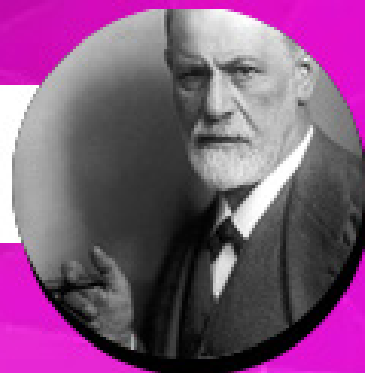
Alguien una vez lo dijo:

Podrán cortar todas las flores, pero no podrán detener la primavera **(Pablo Neruda)**



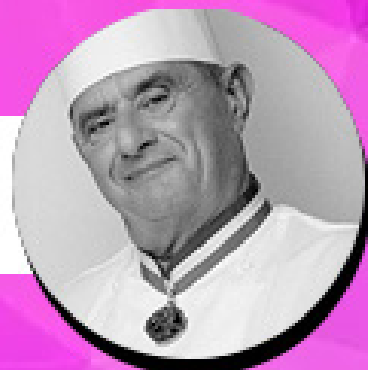
Uno llega a ser grande por lo que lee y no por lo que escribe **(Borges)**

Uno es dueño de lo que calla y esclavo de lo que habla **(Sigmund Freud)**



La vida no es sino una continua sucesión de oportunidades para sobrevivir **(Gabriel García Márquez)**

Se necesita poco para hacer las cosas bien, pero menos aún para hacerlas mal. **(Paul Bocuse)**



J  
o  
s  
è  
v  
e  
r  
d  
a  
l  
l  
e  
s

**Eduardo  
Serrano**



**Manager**



@verdallesjose / joseverdalles1@gmail.com / Tlf.: +5804241107415





Nada se compara a la tranquilidad de obtener  
tu estatus legal en Estados Unidos

# BELTRAN BRITO CASAMAYOR LLP

## IMMIGRATION ATTORNEYS

Especialistas en:

**Visa O1 / EB 1:** Para personas con habilidades extraordinarias en las ciencias, artes, educación, negocios o deportes.

**Visa de Inversionista L1 / E2 / EB 5:** Especial para Gerentes, Comerciantes e Inversionistas y sus familias.

**Green Card:** Residencia permanente a través de una oferta de trabajo en Estados Unidos.

**Visas para profesionales** y todos los aspectos de la **Ciudadanía Americana.**



@BeltranBritoLLP



@beltranbrito



@beltranbritollp



media@beltranbrito.com

[beltranbrito.com](http://beltranbrito.com)

Brickell City Tower, 80 SW 8th Street, Suite 2810.  
Miami, FL 33130.  
Tel: +305-860-4050



**BELTRAN BRITO CASAMAYOR**

IMMIGRATION ATTORNEYS

La concesión de las Visas por parte del gobierno de Estados Unidos es de carácter completamente discrecional. La contratación de Beltran Brito Immigration Attorneys no garantiza su aprobación.