ZonaN

REVISTA REGIONAL DE LISTÍN DIARIO
SEPTIEMBRE 2020 AÑO 13, No. 161, R.D.

Desire to Reconnect

"Maskne"
EL RASTRO DE LA MASCARILLA

Destinos
JOYAS DEL SUR PROFUNDO

Home:
SWEETER THAN EVER

La Vitrina
SHOW MUST GO ON

PURA MARÍA HIDALGO

"Estoy enamorada del lugar donde Dios me ha traído"

UNIDAD CARDIOLOGÍA NO INVASIVA

• Holter • Mapa • Prueba de Esfuerzo •
• Prueba de Inclinación Adulto-Infantil •

HORARIO PROVISIONAL

Lunes a Viernes 7:00 a.m. a 5:30 p.m.
Sábados 8:00 a.m a 12:00 m.

clínica Corominas

Calle Independencia No.55, torre C, 3er nivel
809-580-1171/809-581-1171 **Ext.** 5302

PARQUEO DISPONIBLE

CLÍNICA COROMINAS RECIBE Y PROMUEVE MÉDICOS RESIDENTES DE MEDICINA INTERNA Y TERAPIA INTENSIVA

clínica Corominas 68 Aniversario

Clínica Corominas recibió 14 médicos para la residencia de Medicina Interna y se promovieron 14 al segundo y tercer año respectivamente, además se admitieron 2 galenos a la residencia de Terapia Intensiva y se promovieron a 2 al tercer año.

Las palabras de bienvenida estuvieron a cargo del Dr. Nelson Báez Noyer, Jefe de Enseñanza, quién motivó a los galenos de nuevo ingreso a comprometerse a trillar el camino y a mantenerse firmes en su decisión de especializarse.

La Dra. Marlen Guzmán, Jefa General de residentes, expresó que como médicos residentes inician un proyecto de vida que no puede ser abandonado por las adversidades y agregó la frase "Un sabio dijo: Si nunca estuviéramos tristes, incómodos o sometidos a pruebas, nunca nos sentiríamos motivados a cambiar".

Los residentes de primer año de Medicina Interna son los doctores, Abraham Núñez, José Rodríguez Cabrera, Josué Abarúa, Raymond Rosario, Carmen Virginia Núñez, Carolyn Trinidad, Géminis Mota, Génesis Méndez, Jamila Mercedes Paulino, Karoly A. Olivo Núñez, Lisbeth Alt. Núñez Brito, Paula M. Durán Batista, Vanessa M. Taveras Ruffén y Yolanda M. Cosme y los de Terapia Intensiva, Sterling Cruz y Edwar Martínez.

Tel.: 809-580-1171 • Calle Restauración No.57, Santiago de los Caballeros, República Dominicana.

clinicacorominas clinica.corominas info@clinicacorominas.com.do clinicacorominas.com.do

ORION cosmetics

Una constelación de belleza para tu cabello

Línea Chocolate

Kit Chocolate

- 1 Shampoo 32 oz.
- 1 Bálsamo 32 oz.
- 1 Mascarilla 32 oz.
- 1 Leave-in 16 oz.
- 1 Fluido de brillo 4 oz.

Formulación cosmético capilar que aprovecha las propiedades naturales del chocolate, para alcanzar resultados de alta nutrición e hidratación profunda del cabello, dejándolo con un aspecto suave y radiante. Este compuesto estimula el metabolismo de la raíz capilar, regula los procesos fisiológicos del cabello fortaleciéndolo progresivamente; aumentando la resistencia y estimulando el crecimiento. Proporciona al cabello una textura suave y sedosa.

- Shampoo **Garrafón**
- Bálsamo **Garrafón**
- Shampoo **Galón**
- Mascarilla **Galón**
- Mascarilla **Medio Galón**
- Leave-in **32 oz**

ORIONCOSMETICS

Santiago. 809.471.8034 Sto.Dgo. 809.695.1369 829.760.1580

CONTENIDO

Septiembre 2020

06 Desde la Zona/ Cartas a la Editora
08 Zona Novedades: actividades virtuales, cine, música
10 Espacios: Home, sweeter than ever
12 Tecnología: Tiktok, la amenaza continúa
14 Destinos: Joyas del Sur Profundo
16 Vida Social
18 Entrevista Central: Pura María Hidalgo "Estoy enamorada del lugar donde Dios me ha traído"
24 La vitrina: Show must go on
34 Tendencias: The fanciest hair
36 Salud y belleza: Maskne, el rastro de la mascarilla
38 Bonappetit: Smoothie Bowl Boost
40 Espiritual: Respondiendo al conflicto a la manera de Dios
42 Última Página: Visión estratégica: La excelencia en el mañana

ZonaN

REVISTA REGIONAL DE LISTÍN DIARIO MIEMBRO DE LA SOCIEDAD INTERAMERICANA DE PRENSA (SIP) SEPTIEMBRE 2020, AÑO 13, No. 161, R.D.

Directora Ejecutiva de Revistas RR. PP. y Comunicaciones:
Rosanna Rivera

Coordinadora General
Fátima Jannet Bueno
Editora:
Leslie Polanco
Redactora:
Denisse Paradís
Editor de Diseño:
Mayobanex Abreu
Diseño & Diagramación:
Alexander Guzmán y Félix Ramírez
Corrector de Estilo:
Luis A. Rivas Padilla
Tratamiento de Imágenes:
José Rafael Cerda y Casilda Heredia

DIVISIÓN COMERCIAL

Subgerente Ventas de Revistas:
Oscar Iván De Castro

Dirección:
Calle del Sol, No. 6, Santiago, Rep. Dom. **Tel.:** 809-971-4085
Encargada de Ventas Santiago:
Maribel Fernández
Tel.: 809-971-4085 Ext.:4235
Encargada Oficina Puerto Plata:
Santa Marte
Tel.: 809-586-9475

EDITORA LISTÍN DIARIO, S.A.
Consejo de Administración
Presidente
Manuel Corripio Alonso
Vicepresidente
Héctor José Rizek Sued
Tesorero
Samir Rizek Sued
Secretaria
Lucía Corripio Alonso

Administración General
Gema Hidalgo
Gerente de Cobros
Adán Mejía
Gerente Distribución
Alfredo Saneaux
Gerente Mercadeo
Patricia Hernández

Impresa por: Editora Corripio, S. A. S. Calle A esq. Central, Zona Industrial de Herrera, Santo Domingo, República Dominicana
Tel.: 809-530-7817, **Ext.:** 250
www.editoracorripio.com

Esta revista no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores en los trabajos publicados, ni se identifica necesariamente con los conceptos emitidos por los mismos. Queda prohibido reproducir total o parcialmente el contenido de la revista, aún citando procedencia, sin autorización expresa y por escrito de la Dirección de Revistas. Zona Norte no tiene precio comercial y va insertada, mensualmente, en la edición de Listín Diario, para toda la región norte. Editora Listín Diario no cobra ningún tipo de tarifa u honorarios para realizar coberturas sociales y se reserva el derecho de publicar todo tipo de contenido social, según el espacio disponible y que responda a los criterios de calidad de la editora.

J è Couteix

Spa & Estética

¡Luce siempre joven, siempre saludable!

C/INDEPENDENCIA #26 MAO, VALVERDE R.D.

INFORMACIÓN 809 572 6357

DESDE LA ZONA

¿Guardas la basura?

¿Cuántas veces te ha pasado que un estímulo externo te provoca un mal sentimiento? Tristeza, dolor, rabia, impotencia... A pesar de que algunos tenemos un "filtro" más fuerte para evitar que esos estímulos nos afecten, no estamos excentos y sin darnos cuenta, muchas veces acabamos saboreando sentimientos que bien pudieron haberse evitado y que terminan haciéndonos mal.

A veces son personas a quienes damos entrada en nuestras vidas, a veces son entornos, a veces noticias. Saber que eso no nos pertenece y que si lo guardamos, empezará primero por oler mal, luego por estropear lo que tiene alrededor, es el primer paso para mandarlo bien lejos.

Hace unos días, una amiga me llamó para desahogar su enojo con un cliente que le habló horrible. Eran las 11 de la mañana y ella estaba que "echaba humo" en el teléfono contándome lo sucedido. La llamada duró poco tiempo porque ambas teníamos que seguir trabajando, pero al finalizar el día la llamé para otra cosa. Para mi sorpresa, seguía enojada, no entendía por qué esa persona se expresó de esa manera, por qué la insultó con un tema que ni siquiera estaba en sus manos solucionar. Me dijo que al salir de la oficina y recordar, se echó a llorar, hubiera querido decirle dos o tres cosas, pero no podía, no era lo correcto. ¿Qué pasó ahí? Sencillo. Ese cliente seguro traía algo dentro de sí, o un problema de ese día o un mal hábito de descargar su ira con los demás. Llegó a ese comercio y soltó esa ira (que a él ni a nadie le interesa llevar dentro). ¿Quién estaba ahí para recibirla? Mi amiga. Pero eso no es lo peor. Es que ella se quedó con esa "basura" que el otro desechó, por todo el día. Ella no lo conocía, no tenía la culpa de lo que fuera que le estuviera pasando, pero andaba con los resultados de una frustración ajena sobre su lomo hasta nuevo aviso.

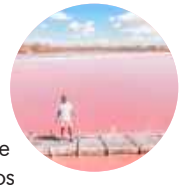
A eso me refiero cuando hablo de guardar la basura. No nos corresponde y claro, no es para nada justo, pero muchas veces lo hacemos sin darnos cuenta.

El bienestar y la paz deben ser intocables. Debemos protegerlos lo más posible porque habrá momentos en los que nos toquen nuestros propios problemas y ¡Qué triste pensar que mis problemas y contratiempos inevitables, me encuentren "low battery" porque decidí dar alojamiento a situaciones ajenas. Ojo, no hablo de no preocuparnos por el prójimo. Hablo de proteger nuestro bienestar y saber bien claro a qué le damos paso para entrar y qué otras cosas, simplemente son "problema del otro". Vamos a cuidarnos más. Que nuestra mente sea fuente de paz, no zafacón ajeno.

Leslie Polanco

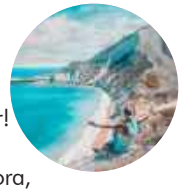
leslie.polanco@listindiario.com @lesliepolanco

CARTAS AL EQUIPO



Hola,
Qué interesante estuvo la edición de agosto con toda esa información sobre lugares interesantes en nuestra isla. Es increíble como muchos dominicanos preferimos gastar en viajes en lugar de disfrutar de nuestro país de vez en cuando. Esa es una de las cosas positivas que pienso ha traído esta pandemia, nos ha abierto más los ojos de lo bella que es nuestra quisqueya.

Bianca Guzmán



Hola a todos!
Me encantó la entrevista a The adrenaline Traveler! La sigo hace muchos meses y es muy inspiradora, hasta me animé a crear contenido parecido al de ella para resaltar nuestro país y al mismo tiempo compartir una de mis grandes pasiones, viajar.

Carolina Bueno

deportada

Entrevista Central: Pura Hidalgo
Foto: Alfredo Rodríguez

¡BÚSCANOS EN LA REDES!
@RevistaZonaN
Revista Zona N
@RevistaZonaN

Avenida Estrella Sadhalá • Teléfono: 809-575-7900
Aeropuerto Internacional del Cibao • Teléfono: 809-233-8179
hondarentcar@codetel.net.do • **www.hondarentcar.com**

ZONAVARIEDADES

LITERATURA, CINE, MODA & BELLEZA

Texto: DENISSE PARADÍS / Fotos: FUENTE EXTERNA

DOCUMENTAL

THIS IS PARIS

Paris Hilton nos sorprende con el anuncio de que estrenará un documental sobre su vida este mes. La producción autobiográfica se titula This Is Paris, por medio de la cual la querida socialité tiene planeado mostrarnos sus aspectos y etapas nunca expuestas. En su cuenta de Instagram, Paris compartió un post sincero, donde expresa que jamás había compartido tanto sobre su vida. En el avance del documental, incluso podemos escucharla hablando de un suceso traumático que vivió en su adolescencia, que asegura nunca haber contado. La heredera de los hoteles Hilton dice estar lista para compartir su verdad. El lanzamiento se hará este 14 de septiembre, a través de YouTube.

SERIE

AWAY

Para los amantes de la ciencia ficción y de otras galaxias llega Away, una serie de Netflix que será protagonizada por la icónica Hilary Swank. La nueva producción cuenta las experiencias espaciales de Emma Green, una astronauta que debe ir a una misión de un año de duración, dejando atrás a su familia, para liderar una tripulación internacional con destino a Marte. La primera temporada consta de 10 episodios y ya puedes verla en la plataforma de streaming.

ÁLBUM

LANA DEL REY - CHEMTRAILS OVER THE COUNTRY CLUB

El séptimo álbum de estudio de la intérprete Indie-pop Lana Del Rey ya tiene fecha de estreno. Chemtrails over the Country Club está pautado para salir justo este 5 de septiembre. El lanzamiento no es sorpresa, pues Lana ya había anunciado que estaba trabajando en esta producción, en una entrevista que sostuvo con The Times, cuando salió su álbum anterior, en agosto del 2019. Como lo prometido es deuda, sus fans disfrutarán de nueva música, justo un año después del éxito de Norman F****** Rockwell! A propósito de dicho proyecto, la cantante asegura que el nuevo tendrá melodías muy similares a este.

PELÍCULA

ENOLA HOLMES

Este 23 de septiembre llega a Netflix "Enola Holmes", una película basada en la serie de libros del mismo nombre, escritos por Nancy Springer. Esta adaptación fue dirigida por Harry Bradbeer, escrita por Jack Thorne y protagonizada por Millie Bobby Brown, quien también ocupa el rol de productora. Según Netflix, la trama se centra en la intrépida adolescente Enola Holmes, quien usa sus habilidades detectivescas para burlar a su hermano mayor Sherlock y ayudar a un fugitivo. Al elenco principal se suman los actores Henry Cavill, Sam Claflin y la versátil Helena Bonham Carter.

BELLEZA

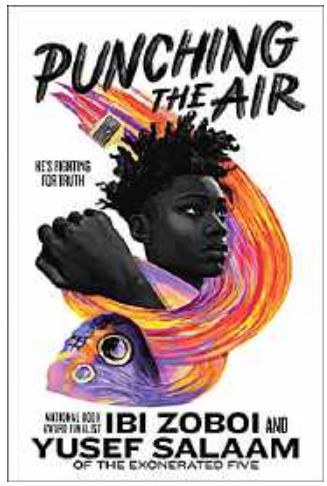
JLO BEAUTY

Con una selfie mostrando un rostro bronceado y radiante, Jennifer López finalmente nos confirmó que JLo Beauty llegará pronto. La cantante había estado dando indicios de que sacaría su propia línea de productos de belleza desde el 2018, pero no fue sino hasta hace unos días que lo confirmó en sus redes sociales. Según lo que se registró el pasado mes de diciembre, en la Oficina de Patentes y Marcas Registradas de los Estados Unidos, JLo Beauty incluirá, además de maquillaje, la venta de productos hidratantes, de limpieza, jabones, geles, lociones, sérums y mascarillas. Aún no tenemos la fecha definitiva del lanzamiento de la línea, pero, tratándose de una de las pieles más admiradas durante décadas, sabemos que será un éxito.

VIDEOJUEGO

MARVEL'S AVENGERS

Este mes empezó con la llegada de Marvel's Avengers, un nuevo videojuego desarrollado por Crystal Dynamics y distribuido por Square Enix, que está basado en los personajes del legendario equipo de la famosa editorial de historietas. Su lanzamiento se efectuó recientemente para PlayStation 4, Xbox One, Microsoft Windows y Stadia, en esta última con un acceso anticipado de 72 horas. Según Square Enix, el juego se lleva a cabo en tercera persona y cada héroe se puede personalizar con mejoras de rendimiento y nuevas habilidades.



LIBRO

PUNCHING THE AIR

Escrita por la galardonada autora Ibi Zoboi y el activista por la reforma penitenciaria Yusef Salaam, llega Punching the Air, una poderosa novela juvenil sobre un niño que fue encarcelado injustamente. La premisa de este libro se basa en la historia real de Salaam quien, a finales de los 80, tuvo que cumplir una condena por un crimen que no cometió, al igual que otros cuatro chicos negros, quienes hoy son conocidos como "Los Cinco de Central Park", o "The Exonerated Five". En aquel entonces, fueron declarados culpables de la infame violación de una corredora en Central Park. Punching the Air se describe como una historia conmovedora y profunda sobre cómo un niño es capaz de mantener su humanidad y luchar por la verdad, en un sistema racista diseñado para despojarlo de ambas cosas.

MODA

NYFW FALL 2020

El CFDA (Consejo de Diseñadores de Moda de América) ya publicó el calendario oficial de la New York Fashion Week Fall 2020. El esperado evento se llevará a cabo del 13 al 16 de septiembre, siendo más breve que en el pasado, y la mayoría de las presentaciones se realizarán los días 14, 15 y 16. En la lista de diseñadores que presentarán sus colecciones se destacan Tom Ford, Eckhaus Latta y Chromat, y los siempre presentes Marc Jacobs y Oscar de la Renta. Como ya sabemos, esta será una semana de la moda diferente pues, con excepción de algunas marcas, la mayoría de ellos no planea hacer sus presentaciones en persona, sino digitalmente. Esto se logrará gracias a la plataforma virtual RUNWAY360 del CFDA, que cuenta con una capacidad de 360 grados, transmisiones de video en vivo, funciones de compra e integraciones de redes sociales.

Texto: DENISSE PARADIS Fotos: FUENTE EXTERNA

Home Sweeter than ever

Los espacios donde podemos tumbarnos a descansar por horas, tanto la mente como el cuerpo, siempre serán nuestros favoritos. No importa si vives solo o acompañado. Estos son los artículos que debes conseguir para hacer tu casa más comfy y propiciar la relajación que te mereces.

LA ALFOMBRA IDEAL

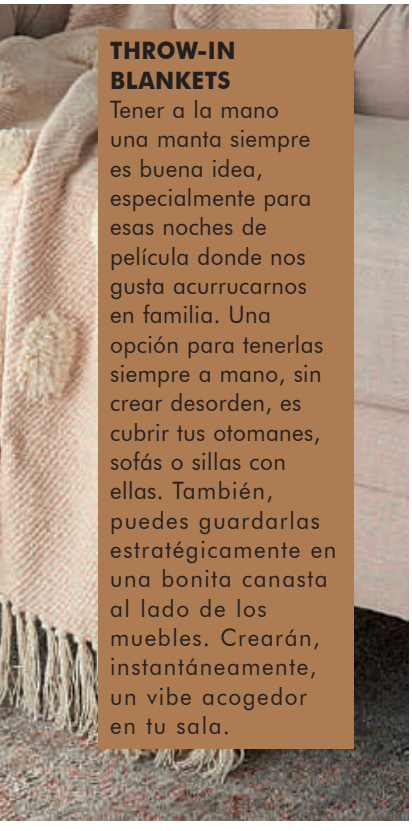
No subestimes las alfombras, ya que están para más que limpiarse los zapatos antes de entrar a casa. El tapete correcto puede suavizar y hacer más cálido cualquier espacio, además de que son muchos los diseños que puedes incorporar a tu decoración para darle un toque de textura y capas. Puedes "tapizar" el suelo de tu sala con una alfombra grande de material suave. No creerás lo relajante que se siente llegar a casa y andar descalzo por una de esas.

COMFY KNOTS

La razón por la que los cojines en forma de nudo están actualmente en el top, es porque son una manera divertida de darle vida a tus espacios, eso sin dejar de tener siempre a la mano algo cómodo donde recostar tu cabeza o simplemente eliminar estrés. Estos knots vienen en todos los colores, tamaños y materiales para que puedas adecuarlos a tu propio estilo. Te recomendamos los que están hechos de velvet, para disfrutar de extra-comodidad.

COJINES DE PISO
A todos nos gusta sentarnos despreocupadamente en el piso de nuestra casa de vez en cuando, ¿por qué no enfocarnos en hacerlo de la forma más cómoda posible? Con unos buenos cojines de piso podrás pasarte las tardes allí, sin que te duela el cuerpo cuando vayas a pararte. No tienen por qué intervenir con tu decoración. Para tu suerte, existen opciones muy elegantes que comprar.

VELAS AROMÁTICAS
Una de las formas más fáciles de cambiar la sensación y estilo de una habitación es perfumándola con aromas relajantes. Para el hogar, las velas aromáticas más utilizadas son las de jazmín, lavanda, vainilla y rosas. Estos olores crearán una atmósfera de paz que le dará a tus espacios la energía hogareña que tanto deseas conseguir.



THROW-IN BLANKETS
Tener a la mano una manta siempre es buena idea, especialmente para esas noches de película donde nos gusta acurrucarnos en familia. Una opción para tenerlas siempre a mano, sin crear desorden, es cubrir tus otomanes, sofás o sillas con ellas. También, puedes guardarlas estratégicamente en una bonita canasta al lado de los muebles. Crearán, instantáneamente, un vibe acogedor en tu sala.

BEAN BAG CHAIRS
Si hay algo de los puffs (o bean bag chairs) que debemos advertirte es que, una vez te sientes en uno, no querrás volverte a parar. Estas bolsas, usualmente rellenas de foam, son la definición de comodidad, tanto que, incluso, puedes tomar la siesta en una de ellas. En internet puedes encontrarlas de hasta cinco pies de ancho, a un buen precio.

Por: DENISSE PARADÍS Y JASON VARGAS (Técnico en Informática) / Fotos: FUENTE EXTERNA

TIKTOK: LA AMENAZA CONTINÚA

En las últimas semanas la popular aplicación TikTok ha sido el objetivo de varios ataques a nivel internacional, como resultado de sospechas de que la aplicación de origen chino pueda ser una amenaza para la seguridad nacional de los países donde se utiliza. Entre los países que buscan prohibir la aplicación está Estados Unidos, con el Presidente Trump a la cabeza de esta iniciativa. En este espacio ampliaremos sobre todo lo que necesitas saber de la situación.

Las sospechas sobre TikTok están basadas en la creencia de que la influencia del gobierno chino en la compañía ByteDance (compañía matriz de TikTok) signifique que el gobierno tiene acceso a los datos de todos los usuarios que la aplicación recolecta como parte de su algoritmo de aprendizaje, que utiliza para servir un contenido más personalizado a sus usuarios. Esto representaría una explicita violación a la privacidad de los usuarios de la aplicación, y una amenaza a las naciones que permitan dicha violación.

Tomando en cuenta las preocupaciones de los creadores que temen perder la plataforma, de las empresas que forman parte del plan de negocio de TikTok y de los millones de usuarios de la aplicación en Los Estados Unidos, Trump dio un ultimátum a la aplicación exigiendo que para continuar con sus operaciones en E.E.U.U. esta debía ser adquirida por una compañía estadounidense. Entre los varios candidatos para comprar la compañía, los más prominentes son Microsoft y Oracle. Aún no se ha cerrado ninguna clase de trato, y mientras, ByteDance sigue defendiendo sus intereses en Los Estados Unidos.

En los últimos esfuerzos de evitar la prohibición, la compañía TikTok ha presentado una demanda contra el gobierno de Los Estados Unidos, acusándolo de "Lack of Due Process" por parte del gobierno estadounidense, ya que según la aplicación, no le ha permitido presentar evidencias que demuestren que la misma no es una amenaza para la seguridad nacional y que no se ha presentado una justificación para medidas tan extremas como la prohibición de la red social.

Según expertos, a lo que TikTok quiere llegar con esta demanda es dar un mensaje al gobierno estadounidense diciendo que no van a aceptar la prohibición de su aplicación de una manera pasiva, pero que de verse obligados, están dispuestos a vender sus operaciones a una compañía con origen en Estados Unidos, ya que TikTok aún mantiene las negociaciones con su posible compradora, Microsoft. El ultimátum dado por Trump le da hasta el próximo 15 de septiembre a TikTok para hacer un movimiento definitivo, o quedar totalmente prohibida en Los Estados Unidos.

Recordemos que todo esto pasa en medio del actual clima de tensión y desconfianza que existe entre el gobierno de Estados Unidos y las diferentes multinacionales en la industria de la tecnología (Facebook, Apple, Amazon y Google), causado por la gran influencia que estas compañías tienen en sus respectivas áreas.

Dra. Nidia Méndez Bueno

GASTROENTEROLOGA / INTERNISTA / ENDOSCOPISTA

POST-GRADO: •SEMMA •PUCMM - HRUJMCB

Centro Médico Dr. Rafael Rodríguez Colón
C/María Trinidad Sanchéz No. 53, Mao, R. D.
Tel.: 809.572.6301 ext. 2222 **Cel.:** 809.890.8640

Clínica Perpetuo Socorro
C/27 de Febrero No.76 Cons, 301, Mao R. D.
Tel.: 809.572.3210 ext. 409, dra.nidiamendez@gmail.com

ASEMAP. SIMAG GMA MetaSalud Renacer ARS FUTURO SEGUROS UNIVERSAL ARS-SEMMA ARS Palic Humano

RUTA DE ENLACE.

Texto: DENISSE PARADÍS / FUENTE EXTERNA

Joyas del Sur Profundo

Las mejores playas, ríos y montañas son las que todavía no descubrimos y, para probar la veracidad de esta frase, basta con hacer un check en todas las partes de nuestro país que nos quedan por explorar. Por ello, en esta ocasión, nos adentraremos a las maravillas que guarda, en sus aguas claras y coloridas tierras, el sur profundo, un destino a veces subestimado, que tiene un millón de bellezas que ofrecernos.

POZOS DE ROMEO

Cruzando la carretera Pedernales-Barahona, podrás llegar a los Pozos de Romeo y desconectarte del mundo. Estos son tres pozos ecológicos de agua dulce y azul que te refrescará el alma. El acceso es fácil y gratuito, solo deberás caminar unos cuantos metros para entrar. Los tres pozos están incrustados en la profundidad de las rocas del lugar, dos de ellos son conocidos por su amplia variedad de peces, que se reflejan en las aguas cristalinas.

EL POLO MAGNÉTICO

Al dirigirnos a Barahona, una parada casi obligatoria es el misterioso e impresionante Polo Magnético. Muchos lo consideran como un fenómeno sin explicación, otros aún intentan justificarlo en base a la ciencia y el resto lo describe en base a la teoría más acertada: es una ilusión óptica. El atractivo de este punto turístico es que en el Polo parece no tener efecto la fuerza de gravedad pues, al colocar un carro en neutro o una botella en su centro, estos aparentan estar subiendo por la colina. Muchos visitantes sostienen que lo que realmente ocurre es que, a pesar de verse como una subida, el Polo es una bajada. Lo único seguro es que tienes que presenciar el fenómeno en persona para ser testigo de esta curiosa experiencia.

HOYO DE PELEMPITO

Ubicado en el corazón de la Sierra de Bahoruco y a unos 700 metros de altura, se encuentra el maravilloso Hoyo de Pelempito, una depresión geológica donde podrás ser testigo de paisajes sin igual, que se transforman de una flora desértica a bosques nublados, a lo largo del trayecto. Para llegar al observatorio del Parque Hoyo de Pelempito, tendrás que recorrer unos 30 kilómetros, pero descuida, estos se sentirán como menos cuando te topes con la belleza y armonía de la naturaleza durante el recorrido. Una vez en la cima, podrás explorar senderos de montañas que te robarán el aliento. Te recomendamos que vayas con calzado cómodo y bien abrigado, pues el clima oscila entre los 25 y 0°C, dependiendo del momento del día en que hagas tu visita.

DUNAS Y SALINAS DE BANÍ

En Baní, podemos encontrar dos imperdibles. Primero están las Dunas de Baní, una reserva científica que puede ser encontrada en la península de las calderas. Con una temperatura entre los 25 y 30 C, estas aglomeraciones de arena ultrafina, que recorren la península en una línea recta de 15 km, son un punto turístico que atrae a sus visitantes con sus dunas, que llegan a medir hasta 35 metros de altura. En este mismo trayecto, tenemos Las Salinas, un punto de extensas explanadas con gigantes montañas de sal, que se distribuyen y comercializan en cientos de puntos en todo el mundo. El valor que ofrecen Las Salinas a sus visitantes está en su rica historia y recursos informativos, sin mencionar el hermoso paisaje que estas explanadas de tonos rosados regalan a sus espectadores.

LAS MEJORES PLAYAS

No se puede negar que Bahía de las Águilas, con sus cristalinas aguas y perfecto horizonte, es una de nuestras playas más hermosas. Sin embargo, no es la única que logra quitarnos el aliento entre las bellezas que atesora la costa del sur profundo. También, podemos mencionar la solitaria Cabo Rojo, en Pedernales; una playa de arenas rojizas causadas por la presencia de bauxita en la zona, que además de brindar una vista sin igual de las costas, también es cuna de manatíes, tortugas carey y muchas especies de corales que solo se encuentran allí. A la lista se suma San Rafael, una playa-balneario ubicada en Barahona, de piedras blancas, cascadas y aguas bastante bravas, provenientes de las montañas de la Sierra Bahoruco. Tampoco podemos dejar de mencionar la tranquila Palmar de Ocoa, situada en San José de Ocoa, que es un pueblo de pescadores; ni la playa Caobita en Azua, hogar de tupidos manglares.

LAGO ENRIQUILLO

Nuestra mayor reserva natural de agua, que también se lleva el puesto de ser el lago más grande del Caribe, con una superficie de 350 kilómetros cuadrados. El Lago Enriquillo tiene la peculiaridad de estar ubicado a más de 43 metros por debajo del nivel del mar y, como los ríos que desembocan en este son muy pequeños, su concentración de sal es superior a la del mar. Este es un lugar ideal para observar la naturaleza y fauna en su hábitat natural. Hay tres pequeñas islas en el lago: Cabritos, Barbarita e Islita. En tu paso por el lago puedes explorarlas en bote y te encontrarás con una extensa población de cocodrilos, iguanas, flamencos y demás especies de aves. El Lago Enriquillo forma parte del Parque Nacional Lago Enriquillo e Isla Cabritos y la Reserva de la Biosfera de Jaragua-Bahoruco-Enriquillo.

NUEVO PRESIDENTE DE UTESA
Toma de posesión

El ingeniero Frank Rodríguez González asumió el cargo de presidente y canciller de la Universidad Tecnológica de Santiago (UTESA), en el marco de una emotiva ceremonia encabezada por autoridades de la ciudad de Santiago. Rodríguez manifestó su compromiso de hacer un manejo escrupuloso, racional y transparente de la entidad.

El evento se llevó a cabo en el Centro de Convenciones y Cultura Dominicana de UTESA, con la presencia de invitados como Abel Martínez, alcalde de Santiago, Lily Rodríguez, rectora de la sede Santiago, y Franklin García Fermín, Ministro de Educación Superior, Ciencia y Tecnología, entre otros.

En su discurso de toma de posesión frente al consejo universitario, empresarios y funcionarios políticos congregados, el nuevo canciller manifestó: "siempre perseguiremos que la educación sea democrática e inclusiva, que pueda llegar y trascender a todas las personas que sientan deseo de desarrollarse".

1

2

3

4

5

1. Lily Rodríguez, Melany Rodríguez, Frank Rodríguez González y María Jesús Rodríguez. 2. Arnaldo Peña, Carlos Cabrera, Mariel Domínguez y José Eloy. 3. Abel Martínez y Adalberto De León. 4. Juan Carlos Hernández y Sandy Filpo. 5. Luis Núñez Muñoz y Yuri Guillén.

6. Doris Romero de Fernández y Luis Núñez Ramírez. 7. Emmanuel Castillo y Federico Domínguez. 8. Maritza Aquino y Alejandro Arvelo. 9. Sol Graveley, Sonia Bejarán y Nicaury Guzmán. 10. Melany Rodríguez y Frank Rodríguez González durante el acto de investidura.

ENTREVISTA

VIAJES: texto: LESLIE POLANCO /
Fotos: ALFREDO RODRÍGUEZ /
Estilismo: MIGUEL ESTÉVEZ

PURA MARÍA HIDALGO

"Estoy enamorada del lugar donde Dios me ha traído"

Escuchar que una jovencita, con tan solo 19 años, decide emprender una sociedad laboral con una empresa que ya se destacaba por su solidez y trabajo arduo, como Beia Beauty Centers, no es común. Pero es que Pura no es común. Hoy la traemos a estas páginas, con 22 años y ya teniendo demostrada su madurez y visión. Una mujer bella, con trayectoria y un futuro prometedor, sumándole conocimiento, innovación, buen servicio y sostenibilidad al sector de la belleza de nuestro país. Conozcámosla mas a fondo…

¿Como se describiría Pura Hidalgo?
Pura María Hidalgo es una mujer joven, que firmemente cree que trabajar en belleza va mas allá de ofertar servicios, más bien, es una oportunidad para empoderar mujeres. Me siento la persona más afortunada del mundo al saber que, a través de "simples herramientas," cambiamos vidas en este local. Cambios como la primera depilación de cejas de una quinceañera, que está viviendo una etapa de transición, al vivir la transformación juntas, te conviertes inmediatamente en su cómplice. Cambios como la mujer que no se identifica consigo misma y, a través de una asesoría de corte, se da cuenta de que no es solo un diseño, sino una oportunidad de renovar la forma de visualizarse a sí misma. Vivo por esos momenticos, donde puedo influir en la mujer que entra cabizbaja, para que, cuando se retire, dé pisadas sólidas, sintiéndose completamente "beia".
En conclusión, soy una idealista. Estoy enamorada del lugar donde Dios me ha traído con el paso del tiempo. Aquí he podido encontrarme y desarrollar mis talentos, sintiéndome plena y útil al practicarlos. Creo en muchas cosas, entre ellas, que no hay nada que orando con fe no se cumpla, que la música nos conecta, que un abrazo remedia cualquier diferencia, que los atardeceres son la terapia más eficaz y que el arte es mi manera de expresarme ante el mundo.

¿En qué momento te interesas por el mundo de la belleza?
Vino en mi ADN. Desde bien pequeña, me veías con el cabello lleno de ganchitos y rayitos de colores, y haciéndole cortes a las muñecas, como también me podías encontrar en el colegio con una producción de maquillaje. Sin embargo, no sabía que estas eran pistas de que la belleza terminaría siendo mi profesión. Las cosas se tornaron más reales cuando, hace aproximadamente tres años, estudiando medicina, me sentía insatisfecha. Las notas iban bien, tenía un grupo increíble, un padre y hermano médicos, un centro radiológico familiar donde me planteaba ejercer. No obstante, no existía tal pasión. Ahí empecé a cuestionar mi propósito, qué labor podría yo disfrutar al practicar toda una vida. Existía la interrogante si era la belleza una profesión de la que vivir. Entonces, no quedaba más que empezar a prepararme en este ámbito y lanzarme llena de miedos, pero con la certeza de querer dar lo mejor de mi.

ENTREVISTA

¿Cómo llegas a formar parte de la marca Beia, como socia en La Vega?
Inicié como influencer cuando solo existía Beia Los Jardines. No había Beia Babor Spa, Beia Express, ni los demás proyectos. Al cabo de aproximadamente un año y medio trabajando con un intercambio, la casa de mis bisabuelos quedó deshabitada en la avenida principal de mi ciudad, La Vega.
A mi papá se le ocurrió, en dicho espacio, hacer una plaza de siete locales.
Un día, cruzando por la construcción de la plaza, me imaginé en la esquina ese letrero verde neón de Beia. Dicen que las ideas son del aire, hay quienes las toman y ejecutan, mientras otros las desechan. Yo decidí tomarla y por ello me senté con mis padres, a la hora de comida, y les dije: "Quiero montar un salón y quiero que sea Beia". Desde el día uno, conté con mucho apoyo. Días después, hablé con Arlenys y Ulises, mis socios, y les dije que había un lugar que quería mostrarles. Ellos se desplazaron a La Vega y, como yo, quedaron enamorados del local. Fue como conectar varios chips en la misma frecuencia, hubo mucha química, tanta que me atrevo a decir que, lejos de desempeñar roles, estamos viviendo un sueño colectivo.

¿Cómo te preparaste?
Cuento con una mentora estrella, Arlenys Lantigua, en el área operacional y "detrás de cámaras" está Ulises Bueno, la roca sobre la cual se apoya todo. La práctica ha sido la mejor escuela, pero también tomé diversos cursos para empaparme de todas las casas de productos y sus funciones. Me preparé en distintas áreas, desde uñas, lavado, corte y demás. Me capacité en servicio al cliente para brindar experiencias memorables.
Entre otros talleres de color, como el Fanola Lab, en Italia, como estudiar la ciencia del cabello en la escuela colombiana de la Dra. Ángela Messa. Actualmente, me encuentro cursando el último trimestre de la Escuela de Negocios, donde me graduaré de Administración de Empresas en el 2021, con Dios mediante.

¿Qué retos encontraste cuando, con apenas 19 años, decidiste emprender un proyecto de esta magnitud?
Decidir emprender es uno de los acontecimientos que te obligan a madurar antes de tiempo y aprender a priorizar. Cuando tienes un equipo tan numeroso como el nuestro y personas que dependen de ti directa e indirectamente, debes de ganarte el respeto de los miembros de tu equipo, en su mayoría personas con una trayectoria de décadas en el mundo de la belleza, quienes merecen seguridad y un líder con congruencia entre lo que dice y hace. Otro desafío ha sido elegir un círculo de personas que me impulsen y entiendan que no todos los sábados son de fiesta, porque los domingos se trabaja.
Es de vital importancia contar con un grupo de apoyo que comparta la misma visión y que quiera crecer. Pero, si me preguntas cuál ha sido el mayor reto, siento que ha sido incurrir en un negocio nuevo para mi, porque decidí no irme por la vía fácil y quedarme en el negocio familiar, sino hacer mis propios caminos y afrontar todo lo que venga consigo.

Ya que has encontrado en este sector tanta inspiración y entrega, ¿Hay planes de expansión?
Grupo Beia vive en constante crecimiento. Actualmente, inauguramos las cabinas de spa,

donde ofreceremos, por primera vez, servicios de cuidado facial y corporal. También, septiembre será un mes de nuevos comienzos, ya que abrirá sus puertas "Beia Villa Olga," una nueva propuesta para la ciudad corazón. Viene, en el 2021, "Beia San Francisco", y con este estaremos en tres provincias de la Republica Dominicana, lo cual es un sueño que aun ni me creo.

Al llegar la pandemia, de repente todo se detuvo y solo los que tomaron acción rápidamente han logrado continuar. ¿De qué manera se planificaron y cuáles puntos consideras han sido claves?
Detuvimos las operaciones hasta que se nos permitió abrir nuevamente. Gracias a un equipo de contabilidad juicioso, teníamos fondos previstos para fines de emergencia y, aunque estábamos organizados, fue mucha la angustia porque, por más preparado que creas que estás, nunca se está completamente listo para afrontar una crisis mundial como esta, más cuando penden de un hilo los ingresos de aproximadamente 270 familias.
La reapertura fue coordinada con mucha cautela. Nos mantuvimos conectados a nivel de personal, con capacitaciones online inter-diarias y aprovechamos la oportunidad para contratar instructores nacionales e internacionales para beneficio del equipo. Los grupos de gerencia también coordinamos cada detalle, para salvaguardar la seguridad tanto del personal como del cliente. También nos mantuvimos conectados con las clientas vía BeiaAtHome, emails y DMs. Por esta vía, no se dejó de trabajar ni un día. De repente, se duplicó el trabajo entre las asesorías, manejo de contenido e inquietudes en general.
Abrir las puertas nuevamente tomó mucho ingenio e inversiones. Fuimos de los pocos salones que incurrimos en la desinfección electrostática, para eliminar la contaminación cruzada, registramos las temperaturas al ingresar, colocamos dispensadores de gel desinfectante en puntos estratégicos, reforzamos la limpieza, higienizamos las herramientas y equipos entre clientes, y disminuimos la capacidad de personas permitidas en el local,

entre otras medidas secundarias, como mascarillas, guantes y demás.
Es una bendición poder decir que hemos sobrevivido a la pandemia sin despidos en ningún momento, ni alteración de precios.

Hablando de belleza, si tuvieras que elegir tres consejos que debe seguir toda mujer, ¿Cuáles son los más importantes?
Eliminar el uso de aceites vegetales, que son de uso culinario, para el cabello porque, lejos de hidratar, crean una barrera invisible en la hebra, que no permite la absorción de tratamientos capilares. Les recomendaría que usaran aceites cosméticos que sí tienen propiedades beneficiosas para ella.
Evitar el uso de herramientas térmicas como blowers, tenazas, cepillos calientes y demás sin el previo uso de un protector térmico. Los termo protectores son de uso personal, facilitan el alisado del cabello, y protegen del calor y resequedad, dando como resultado un cabello más suave y luminoso.
No volarse el paso del acondicionador por el uso de mascarillas proteicas de alta carga. Muchas mujeres, al usar mascarilla, entienden que el acondicionador no debe usarse. Sin embargo, este último paso es el que aportará suavidad, removiendo la materia para finalizar.

Tú que te pasas los días en este ambiente, ¿Cómo consideras que sentirse bella impacta la vida de una mujer?
El sentir de una mujer se refleja en distintas formas, ya sea en cómo camina, la forma de mirar y hasta la manera de sentarse. Lo veo desde distintas perspectivas, desde mi plataforma como proveedora de servicios de belleza y en mí, cuando voy como clienta. Una novia, por ejemplo, que llega a su cita, nerviosa por el evento, al tomarse unos minutos para ella, ves cómo se relaja y su expresión cambia. Cuando la peinan, vas mirando cómo cambia de ángulo para verse en el espejo y, cuando culmina con el maquillaje, es inevitable pararse de reír, hacerse fotos y, cuando termina el recorrido y llega a caja, te agradece, te da la mano, ríe y sale por la puerta como una mujer que se siente atractiva, camina sin miedo y quiere robar miradas.
Desde mi perspectiva como clienta, muchas veces llego al salón con el pelo recogido, y las uñas y cejas sin hacer. Ese día, que es mi día de "alineamiento y balanceo", me lo dedico a mí, y solo quiero mimos, tiempo de calidad y atención. Visitar el salón es una forma de amor propio porque, de esta forma, me elijo a mí, decido empoderarme y salir renovada.

ENTREVISTA

A los 14 años fuiste diagnosticada con diabetes, ¿Qué ha significado esta condición en tu vida?
La diabetes ha sido un antes y después en mi vida. No obstante, no ha cambiado mis ganas y filosofía de ver la vida. Sigo siendo la misma Pura, sigo teniendo los mismos retos y sueños, sigo queriendo demostrarme que puedo y, a pesar de las adversidades, soy fuerte. Decido ver este diagnóstico como una oportunidad de ayudar personas con la condición y dejarles saber que hay eventos que, por más traumatizantes que parezcan, terminan dándote vida porque, a partir de ahí, vives al cien y paras de luchar contra el mundo, dándote cuenta de que la lucha es contra ti misma y el carácter que decidas desarrollar a raíz de las adversidades.

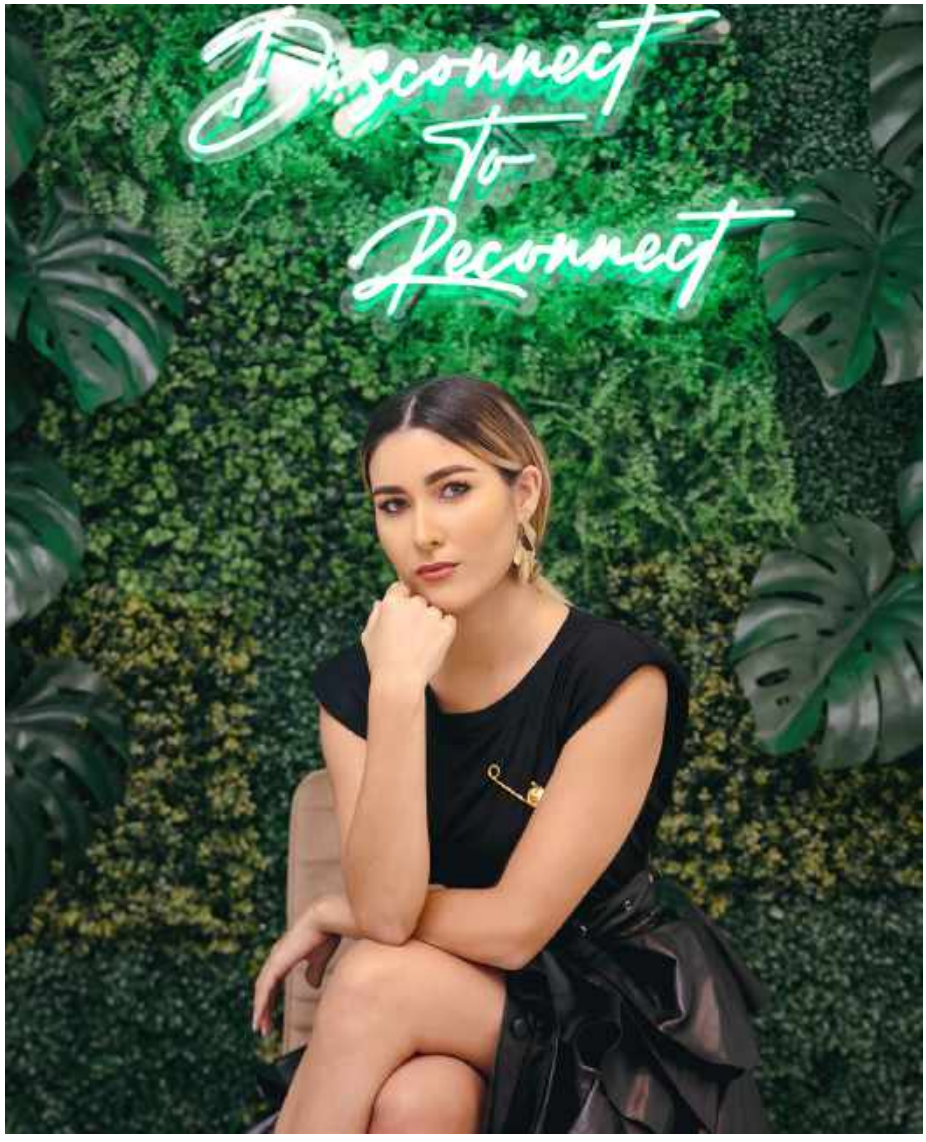
¿Qué le dirías a las personas que tienen alguna condición de salud que sienten que les frena lo que quieren hacer en la vida?
Que nunca se detengan. Que sueñen, que luchen y que vivan la vida que quieran vivir porque, al final, solo tienes lo que has vivido y dado de ti al mundo.

Veo que tu familia es muy unida, ¿Qué nos dirías de ellos?
La familia que me tocó es una prueba más de que Papá Dios me ama. No creo que, ni volviendo a nacer, me merezca personas como ellos, creen en mis locuras como nadie. Mi papá siempre ha sido mi mejor amigo, es la persona a la cual recurro cuando necesito un hombro en cual llorar o un abrazo para celebrar. Mi mamá es mi socia y modelo a seguir, es una empresaria y madre modelo, que me demuestra cuán multifacética puede llegar a ser una mujer si se lo propone. Mis hermanos son mis guardianes, siempre alerta a todo y todos (risas). Soy muy afortunada de contar con mis cuatro personas favoritas en todas mis vivencias más preciadas.

¿Qué valores has aprendido de tus padres que quieres que permanezcan cuando formes una familia?
La integridad y solidaridad. Crecí con una formación de la "vieja escuela" y mi mamá siempre me dice que la mujer debe de ser íntegra, y es que, si no te respetas tú misma, ¿quién lo hará? firmemente creo que el trato de los demás es directamente proporcional a cómo te percibes tu misma.
La solidaridad, por otro lado, la veo como un reflejo del alma. Quien es solidario es porque tiene mucho para dar, porque ¿quién da lo que no tiene?

¿Qué otras cosas hace Pura cuando no está trabajando?
Soy amante de la fotografía. Amo desplazarme y sacar buenas tomas, que luego guardo en carpetas en mi computador. Disfruto leer y escuchar prédicas de Dante Gebel mientras me ducho. También trato de visitar el campo, es una forma de sentirme en contacto con mis raíces y hacer una pausa, al admirar la naturaleza.

Finalmente, ¿Dónde y cómo crees que veremos a Pura en diez años?
A mis 32 años, me gustaría verme con "Beia San Francisco" sólido en operaciones y quizás expandiéndonos hacia Santo Domingo u otro país. El mundo da muchas vueltas y, si se presentan las condiciones, quiero seguir expandiendo la propuesta de eco-beauty hacia otros puntos. En aspectos personales, me veo casada con una persona que me brinde paz y estabilidad, con quien pueda formar una familia que valore el sacrificio y amor con que se ha construido todo.



USA ♥ PARA VENCER 💔

USA EL CORAZÓN PARA VENCER LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Día Mundial
Del Corazón
29 sep

SOCIEDAD DOMINICANA DE CARDIOLOGÍA
Fundada el 16 de abril de 1962

FUNDO
FUNDACIÓN DOMINICANA DE OBESIDAD Y PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR INC.

Show must go on

Llegó el otoño y la industria de la moda sigue trayéndote sus tendencias, ¡porque el espectáculo debe continuar!

Fotos: Getty Images

No hay razón para que el 'new normal' te impida lucir con estilo. Las distintas y creativas maneras de proteger tu rostro forman parte de los looks de otoño.

Los bralettes y micro tops debajo de los blazers son tendencia y una excelente opción para las más atrevidas en un otoño en nuestra isla, que promete continuar con las temperaturas altas.

Los colores vivos nos hacen felices y no hay por qué “apagarlos” en otoño. Alegrarte el día con un naranja o rosa intenso es un BIG YES esta temporada

Pantalones con vestidos, una tendencia que continúa enamorando las trend setters y que encaja perfecto en la temporada.

Los doll dresses son parte de las tendencias que llegan pisando fuerte este otoño. Son ultrafemeninos, delicados y ¡cómodos!

Sheer and cheer! Nadie ha olvidado que se acerca la época de celebración. Diferente, sí, pero ¿Qué mejor momento para celebrar la vida? Así que las transparencias, en sus distintas versiones, pueden ser tu mejor opción.

CLÍNICA
Dr. Montesino,
S.R.L.
Dr. Fabio A. Montesinos
Cirujano General
Tel.: 809-585-8393
administracion@clinicamontesino.com
Av. María Trinidad Sánchez No. 25, Esperanza, Valverde

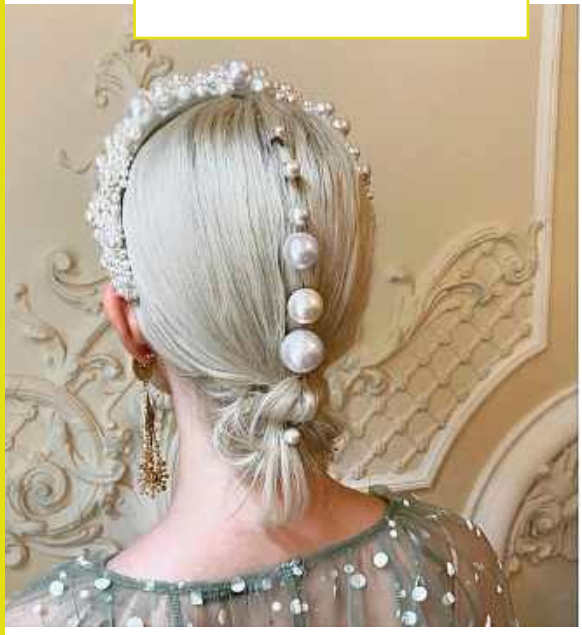
Texto: DENISSE PARADÍS / Fotos: FUENTE EXTERNA

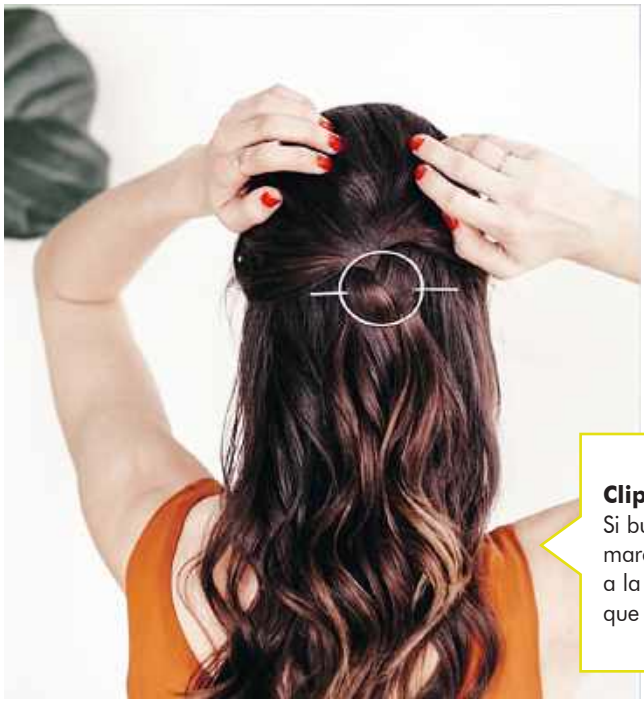
THE FANCIEST HAIR

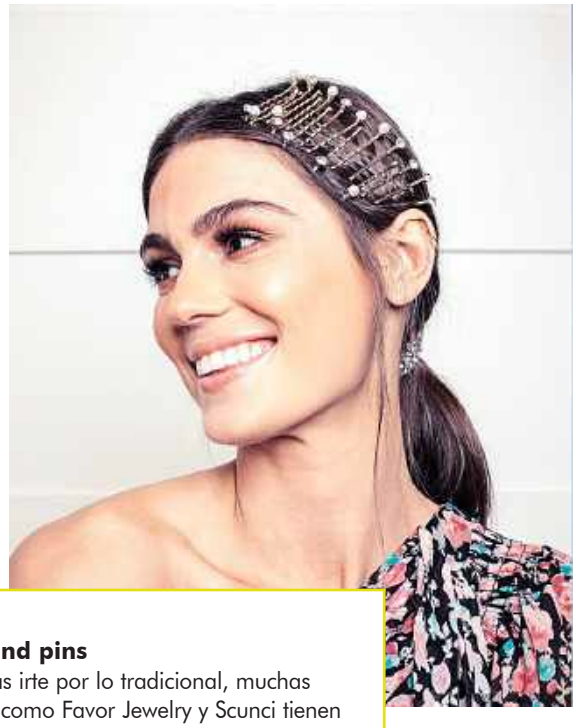
Ya hace varias temporadas que viene siendo hora de empacar los accesorios discretos en el baúl de los recuerdos. Ahora es tiempo de salir del molde y atreverte a combinar la elegancia con la extravagancia, de la manera más chic posible. Headbands, ganchos e incluso charms. Así como no fijamos limitaciones cuando se trata de elegir las pulseras, collares y anillos que mejor vayan con nuestro atuendo, podemos darle a nuestro cabello esa dosis de amor extra que se merece, adornándolo con piezas de lujo
La hair jewelry está en su apogeo y no podríamos deslumbrarnos más con esta fiesta de brillos, perlas y baños de oro posando sobre un clip o cintillo. Colecciones de piezas únicas en su clase, que pueden elevar el look más sencillo o hacerte lucir como de la realeza, al complementar tu vestido de tarde. Claro, también llevan agregado el extra-bonus de originalidad, al tratarse de prendas que desafían los estándares en forma y tamaño, demostrando que, sin duda, "más es más".
Podríamos mencionar la cola suelta con un camino de pequeños broches en forma de flor, el moño al descuido con una peineta de piedras incrustadas, o el clásico cabello suelto premiado con una diadema aperlada. Pero lo más emocionante de esta gama de accesorios es que, más allá de los "favoritos", nos permite recrear un sinnúmero de peinados y estilos que, a partir de ahora, dejan de estar limitados a bodas y códigos de vestimenta formal. Después de todo, la moda se trata de sentirnos bien en cualquier momento y lugar.

Spine combs
Perfectos para estilizar tu trenza o cola baja. La marca neoyorkina Lelet se especializa en este y todo tipo de accesorios de lujo para el cabello.

Tiara-like
Las diademas toman un nuevo rumbo con este estilo, donde llamar la atención no es un problema. La diseñadora inglesa Victoria Percival se dedica a crear obras de arte como estas. El más alto nivel de sofisticación.







Clips and pins
Si buscas irte por lo tradicional, muchas marcas como Favor Jewelry y Scunci tienen a la venta clips y pins pequeños y coquetos que también transformarán tus peinados.

Hair charms
Uno de los accesorios más innovadores de esta tendencia. Se colocan en el cabello tal como cuentas en una pulsera. En KELA Hair Jewellery puedes encontrarlos en diferentes materiales y estilos.

Texto: DENISSE PARADIS / Fotos: FUENTE EXTERNA

"MASKNÉ"
EL RASTRO DE LA MASCARILLA

Con el uso prolongado de las mascarillas, que ahora forman parte esencial de nuestro día a día, los casos de brotes en el área cubierta de la cara han ido en aumento, según relatos de dermatólogos. Esta queja recibe el nombre de maskné y suele afectar a personas de piel grasosa con tendencia a desarrollar acné ¿Quieres saber por qué sucede? La respuesta es fácil.

Considerando que el contacto constante (de cualquier tipo) con el rostro tiene efectos negativos en la piel, es de esperarse que surjan dermatitis y brotes de espinillas al usar mascarillas. Esto es una consecuencia directa del roce y la falta de ventilación, algo que provoca que los poros no transpiren como deben y, por lo tanto, se obstruyan, ocasionando hinchazón.

Las zonas afectadas por el maskné más comunes son la zona peribucal y el mentón, ya que son las que permanecen cubiertas la mayor parte del tiempo. Para que no

te toque descubrir esos molestos brotes y alergias luego de usar tu mascarilla, aquí tienes algunos pasos a seguir para evitarlos.

LAVA CORRECTAMENTE TUS MASCARILLAS

A tus mascarillas reutilizables debes tratarlas tal como tratas a tu ropa interior. La higiene es fundamental para prevenir irritaciones, por lo que es muy importante que las laves regularmente. No solo estarás deshaciéndote de cualquier rastro que pueda haber del virus, sino que también estarás eliminando toda la suciedad e impurezas que puedan entrar a tu piel. Lo más recomendable es lavarlas a mano, con agua tibia y detergente líquido, por unos 20 minutos, para luego enjuagar exhaustivamente, de modo que no queden residuos de detergente. No olvides que deben estar totalmente secas antes de usarlas otra vez.

ELIGE EL MATERIAL CORRECTO

Los dermatólogos sugieren utilizar mascarillas 100% de algodón, para que la piel pueda respirar bien mientras se usan. Claro, con esto no sugerimos que vayas a ponerte una que no te proteja solo porque está hecha de algodón. Explora y revisa tus opciones para encontrar la mejor, tanto en calidad como en material.

NO ABANDONES TU RUTINA DE CUIDADO

Si tienes que incrementar el tiempo que le dedicas a tu rutina de skin care, no dudes en hacerlo. Pero no nos referimos a que te laves la cara con agua y jabón cada 20 minutos, con eso sólo conseguirás empeorar más tu piel, mejor utiliza cremas, poniendo mucha atención en que los productos que usas no están hechos con fórmulas muy abrasivas, ya que, en estos casos, lo más simple es lo mejor. Por consiguiente, opta por limpiadores suaves y cremas hidratantes sin aromas. Otro consejo es renunciar al maquillaje por unos días, pero, si aun así quieres usarlo, lo más recomendable será que lo remuevas una vez no lo necesites, utilizando agua micelar.

Y, claro, siempre estará la opción de quedarte en casa y así no tener que usar la mascarilla, pero sabemos bien que eso puede complicarse. Lo más importante: si los brotes ya están ahí y no quieren irse, visita a tu dermatólogo de inmediato. Los tratamientos variarán según las necesidades y características de tu piel.

Texto: DENISSE PARADIS / Fotos: FUENTE EXTERNA

Smoothie Bowl Boost

Ponte el delantal y dirígete a la nevera, porque ha llegado una nueva forma de beber tus batidos favoritos: ¡comerlos! Los famosos smoothie bowls están causando sensación entre los amantes de la comida sana, ya que son una excelente fuente de fibra, proteínas y grasas saludables, la combinación perfecta para librar tu cuerpo de impurezas y comenzar tus días con energías recargadas.

Lo mejor es que no requieren mucha elaboración. Para conseguir un smoothie bowl de consistencia espesa, que puedas comer como un "helado", te bastará con congelar las frutas que quieras usar y tener el vaso de la licuadora listo. Únete al trend y disfruta de un desayuno/snack rico y saludable, combinando frutas y vegetales con estas sencillas recetas que puedes hacer en menos de 10 minutos.

Vitamin Machine

BENEFICIOS

Rico en vitaminas A, C y K. Aporta minerales como calcio, magnesio, hierro y zinc.

INGREDIENTES

- 1 taza de espinaca.
- 1 naranja (cortada en gajos).
- ½ manzana verde.
- 1 banana congelada.
- 1 cucharada de linaza molida.
- ½ taza de leche de almendras.
- ½ taza de hielo.

Berry Mix

BENEFICIOS

Alto en antioxidantes e ingredientes que estimulan el sistema inmunológico. Vegan friendly, sin lácteos ni azúcar agregada.

INGREDIENTES

½ taza de espinaca.
¼ taza de cherries congeladas.
1 banana congelada.
½ cucharada de linaza molida.
1 taza de bayas congeladas (moras, frambuesas y fresas).
Jugo de ½ limón recién exprimido.
½ taza de agua o agua de coco.

Super Greens

BENEFICIOS

La mezcla de estas superfoods está cargada de fibras y grasas saludables.

INGREDIENTES

¼ de aguacate maduro.
2 bananas congeladas.
1 taza de fresas.
2 puñados grandes de espinaca.
1 puñado pequeño de col rizada.
½ taza de leche de almendras.
1 cucharada de linaza en polvo.
2 cucharada de mantequilla de maní.

Preparación

Coloca todos los ingredientes en una licuadora. Licúa a alta velocidad hasta lograr una consistencia suave. Si notas que la licuadora se atasca, ve agregando líquido adicional, según sea necesario. Ten en cuenta que, si quieres un smoothie bowl espeso, deberás agregar la menor cantidad de líquido posible. Una vez lista la mezcla, prueba y endulza a tu gusto (para mantener tu bowl saludable, puedes optar por edulcorantes o miel). Por último, vierte en tazones medianos y decora con tus toppings favoritos. Puedes usar más frutas, coco rallado, semillas de chía, granola o nueces.

Tropical Pink

BENEFICIOS

Repleto de nutrientes que te mantendrán con energía durante todo el día.

INGREDIENTES

2 pitahayas congeladas.
1/2 taza de fresas congeladas.
2 bananas congeladas.
1 taza de mango y piña en trozos.
1/2 taza de agua de coco.

Alisson Márquez Pastora
zonan@listindiario.com

RESPONDIENDO AL CONFLICTO A LA MANERA DE DIOS

Vivimos rodeados de conflicto. El conflicto surge en el trabajo, vecindario, escuela, iglesia. Las familias enfrentan frustraciones diarias en el hogar. Necesitamos aprender a manejar el conflicto de una manera que transforme nuestras frustraciones en oportunidades. En estos tiempos difíciles que vivimos, es imprescindible acudir a Dios para conciliar nuestras diferencias, vencer la división y disfrutar la armonía.

¿Qué es el conflicto? El conflicto surge cuando estamos en desacuerdo con otra persona sobre lo que pensamos, queremos o hacemos. El conflicto comienza cuando no conseguimos lo queremos. Si no estoy consiguiendo lo que quiero, comienzo a castigar a otros y ahí comienza el conflicto. La Biblia dice, "¿De dónde vienen las guerras y los pleitos entre vosotros? ¿No es de vuestras pasiones, las cuales combaten en vuestros miembros? Codiciáis, y no tenéis; matáis y ardéis de envidia, y no podéis alcanzar; combatís y lucháis, pero no tenéis lo que deseáis, porque no pedís. Pedís, y no recibís, porque pedís mal, para gastar en vuestros deleites" (Santiago 4:1-2). Cuando queremos algo, pero no podemos obtenerlo, nuestros deseos insatisfechos pueden llegar a lo más profundo de nuestro corazón. Nuestros deseos se convierten en exigencias, algo que pecamos por obtener o pecamos si no lo obtenemos. Nuestro corazón llega a ser controlado por nuestros deseos, gobernado por aquello que queremos en lo cual confiamos, aquello de lo cual dependemos para nuestro bienestar. Por naturaleza somos egocéntricos y eso es la raíz del conflicto.

La Biblia nos muestra una forma poderosa de responder al conflicto. La manera de Dios es comenzar con nuestro entendimiento del evangelio: todo lo que Jesús hizo por nosotros en la cruz. Su misericordiosa respuesta hacia nosotros nos da el poder de responder a otros de una manera totalmente nueva. Una vez que entendemos como las buenas nuevas de Jesús permiten una verdadera reconciliación, podemos comenzar a aprender y emplear los pasos prácticos de Dios para la pacificación. Pacificación es poner en práctica los principios de Dios para resolver los problemas de la vida diaria. La pacificación no le fluye naturalmente a nadie, siempre va en contra de nuestros impulsos humanos.

La buena noticia es que el conflicto no necesita arruinar nuestra vida. El gran tema de la Biblia es la reconciliación. Dios nos ha creado como individuos únicos, todos tenemos opiniones, convicciones, deseos, perspectivas y prioridades diferentes. Si manejamos bien las diferencias, estas pueden estimular el dialogo, la creatividad y el cambio y hacer que la vida sea interesante.

El conflicto no resuelto trae resultados trágicos, además nos roba tiempo, energía, dinero y oportunidades. Cuando hacemos una pausa y nos damos cuenta de la naturaleza destructiva del conflicto, descubrimos cuan conveniente es realmente la paz. El evangelio es tanto vertical, al traer reconciliación entre Dios y los seres humanos, como horizontal, al traer paz entre individuos y grupos de personas. Esa es la esperanza del evangelio. Usted y yo podemos experimentar una total salud relacional con los demás, no tenemos que sufrir por relaciones rotas. Vale la pena hacer un mayor esfuerzo por la paz. La Biblia dice, "Bienaventurados los pacificadores, porque ellos serán llamados hijos de Dios" (Mateo 5:9).

CASA DEL QUESO

¡Visitanos ya!

- Quesos
- Dulces
- Pizzas
- Embutidos
- Pollo al Horno
- Yogurt variados

Quesos Bonilla

Av. Libertad #556, salida a Tenares, San Fco. de Macorís
Tel.: 809.244.5492 • Cel.: 829.985.9303

¡Has tu cita ya!

Horario
8:00 a.m. - 7:00 p.m.

mayoha
Centro de Belleza & Peluquería

El uso de mascarilla es obligatorio

(Plaza Haché) Av. Estrella Sadhalá
Primer nivel, Mód. L-7

mayohacentrodebelleza

Mayoha Centro de Belleza

(809) 241.1596

Jesús V. Izquierdo
Chief Executive Leader en The Worldgate Group
zonan@listindiario.com

VISIÓN ESTRATÉGICA

LA EXCELENCIA EN EL MAÑANA

¿Qué visión tenemos para lo que está por venir? ¿Dónde aspiramos a encontrarnos en los próximos 10 o 15 años? ¿Qué proyectos o qué planes queremos tener entonces? ¿Cómo será el futuro? La orientación a largo plazo es una de las dimensiones que, el psicólogo holandés, Geert Hofstede describió para exponer y destacar las diferencias entre las culturas. Define, así, la orientación a largo plazo como la capacidad de estar enfocado en el futuro que se concreta en la disposición de retrasar aspectos del aquí y del ahora (recompensas materiales, éxito social o incluso la gratificación emocional a corto plazo) para prepararse para un tiempo más lejano. Si se posee esa perspectiva cultural, se valora la persistencia, la perseverancia, el ahorro y la capacidad de adaptación. Este psicólogo califica la orientación a largo plazo de diversos países y, por ejemplo, sobresale la alta puntuación de Japón con 88 puntos sobre 100, aunque siendo una cultura oriental no habría de llamar tanto la atención, ya que China aparece con 87 puntos y Corea del Sur les supera a ambos al alcanzar el máximo de los 100 puntos, de hecho la planificación estrategia país la hacen teniendo en mente un mínimo de 30 años. Por otro lado, en los países de cultura latina, tanto en el sur de Europa como en Latinoamérica, es habitual que las puntuaciones en estas dimensiones sean considerablemente bajas, pero es que la idiosincrasia latina tradicionalmente ha tendido a una orientación más cortoplacista.

Ahora bien, es importante aclarar que la visión a largo plazo nos permitirá ser excelentes mañana, pero no hoy. Sin embargo, aunque de una forma inmediata no permita alcanzar el éxito, sí que tiene un abanico de ventajas, cuya influencia positiva se percibe con cierta celeridad cuando se aplica a la gestión, tanto en los países como en las organizaciones:

- Contribuye a establecer el rumbo futuro, porque define claramente su propósito, establece las metas y determina unos objetivos realistas y consistentes.
- Funciona como un faro que alumbra y guía en los momentos de incertidumbre, porque hace que se visualice el objetivo final que está en el horizonte.
- Obliga a planificar los recursos necesarios con una amplia perspectiva temporal, facilitando la fabricación de decisiones y contribuyendo a actuar en coherencia.
- Posiciona a los líderes como proactivos, es decir, que son capaces de tomar las riendas del futuro, diseñándolo y dando los pasos requeridos para cumplir con las aspiraciones declaradas.

Y por supuesto, todo esto crea longevidad, desde una doble perspectiva, tangible, porque hace que aumente la rentabilidad, e intangible, porque contribuye al capital reputacional de la nación o de la entidad al posicionarlas como pensadas, diseñadas y ejecutadas con sentido y con cabeza.

ALFREDO RODRIGUEZ
FOTOGRAFIA

809.284.4932
rodriguezalfredo@outlook.com
@alfredrguez
www.alfredorodriguez.com

CIBAO MIX
COTIZA CON
NOSOTROS AL
809-625-1100
CIBAO MIX
CIBAO MIX
CIBAO MIX
McNeilus
CIBAO MIX
GARANTIA DE CALIDAD
TRABAJAMOS CON LAS CONSTRUCTORAS
MÁS IMPORTANTES DE LA REGIÓN.
✓ Alta resistencia
✓ Supervisión activa en todas las obras
✓ Acompañamiento profesional
WWW.CIBAOMIX.COM