

Scaparrate Design



TENDENCIAS

Lo último de LG Electronics

DESTINOS

París en Navidad - La Ciudad de la Luz

EN PORTADA

DR. PAÚL ALEGRÍA P. Y
KALISOL CABALLERO P.

Dos hermanos unidos
por la belleza integral



A GLOBAL PARTNER OF FORMULA 1™



ESTA VEZ LA
TECNOLOGÍA
REBASÓ TODOS
LOS LÍMITES.
INCLUSO LOS
DE LA TV.

LG LIVE BORDERLESS™
MÁS ALLÁ
DE LOS LÍMITES.

Diseño ultrafino,
ausencia de marco
externo y tecnología
LED garantizan una
experiencia única
con imágenes perfectas
que revolucionarán
su manera de ver
la televisión.

La nueva LG
LIVE BORDERLESS™
viene, además,
con conexión
Bluetooth. Es la
más alta definición
en tecnología.



www.lge.com



120Hz

Para obtener la máxima calidad de imagen sin ninguna distorsión es necesaria una señal digital de alta calidad en formato widescreen. Pantalla LCD con tecnología backlight LED. El uso del equipo en potencia superior a 85 (ochenta y cinco) decibeles puede perjudicar la audición. Fotos ilustrativas. El logo F1 FORMULA 1 y las denominaciones F1, FORMULA 1, FIA FORMULA ONE WORLD CHAMPIONSHIP, GRAND PRIX y todos los logos asociados son marcas registradas de Formula One Licensing BV, una sociedad del grupo Formula One. Todos los derechos reservados.

Lifestyle



*De todo para su hogar
solo en...*

Econohogar



Teléfono. 774 6950 Telefax. 774 9600
Avenida Obaldia, frente al S/M Romero Doleguita
Ciudad de David, Chiriquí

Editorial

Ahora sí llegó la navidad. Y bueno, ¿qué sería una celebración sin un buen regalo, verdad? Pues para festejar les traemos con esta edición uno muy especial: en Scaparate Design nos dimos a la tarea de preparar una edición especial, donde podemos ver todas las nuevas tendencias para nuestro hogar que nos brinda LG, nuestras mejores opciones en hoteles dentro de nuestro país, como destino internacional te contamos como puedes pasar un maravilloso fin de año en París. Te mostramos a los mejores expositores profesionales de nuestro país en cuanto a medicina, arquitectura y estética se refiere.

Como siempre, les agradecemos enormemente todas sus sugerencias, así que sigan escribiéndonos a scaparate@cablonda.net. Igualmente, agradecemos como siempre el apoyo brindado por nuestro Consejo Editorial, los anunciantes y los asiduos lectores durante el año, por confiar en nosotros y permitirnos seguir aportando ideas frescas al sector.

Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo les desea el equipo que conforma Scaparate Design.

Yes, Christmas has arrived. Well, what would a celebration be without a good gift, right? So to celebrate this we bring you a very special edition: in Scaparate Design we took on the task of preparing a special edition where we can see all the new trends for our home that LG gives us, our best options for hotels in our country, and as an international destination we can tell you how you can spend a wonderful new year in Paris. We show you the best professional speakers in our country in terms of medicine, architecture, and aesthetic concerns.

As always, we greatly appreciate all your suggestions, so keep writing to scaparate@cablonda.net. Also, as always we appreciate the support provided by our Editorial Board, our advertisers and our regular readers throughout the year. Trust us and allow us to continue providing fresh ideas to the sector.

Merry Christmas and Happy New Year's from the team of Scaparate Design.

6 TENDENCIAS LG LG Electronics

8 DE LA PORTADA Paúl Alegría P.

12 DESTINOS Paris en Navidad: La ciudad de la luz

18 ZONA IN Tips de decoración

DR. PAÚL ALEGRÍA P. Y
KALISOL CABALLERO P.
Vestuario: Black Tie
Accesorios: Passarela
Estilismo: Fernando Bermúdez
Foto: Javier González



MODERN FLOWER

ELEGANTES POR NATURALEZA

La línea actual de las Refrigeradoras, Modern Flower cuentan con una amplia pantalla LCD, baja emisión de ruido, dispensador de agua y hielo, elegante luz interior, soft-home bar, optichill, bioclinic y bisagras ocultas. Estos nuevos modelos le ofrecen a los consumidores tablillas corredizas, plegables y a prueba de derrames. Este modelo le permite un mayor espacio para productos lácteos y gaveteros plásticos. Y para quienes disfrutan del vino encontrarán un estante diseñado especialmente para su almacenaje. LG, Modern Flower representa una excelente opción para quienes les encanta el estilo único al adquirir uno de los equipos más indispensables en el hogar.

**SMARTPHONE GM730 "EIGEN"**

Es el primer smartphone en utilizar Windows Mobile OS integrada de la avanzada interfaz de usuario Clase S3D de LG. Con un diseño delgado y con estilo bordes es de tan solo 11.9mm lo que lo hace ideal para su manejo y utilización. A pesar de su pequeño tamaño, incorpora todo el software de productividad esencial, y brinda amplia capacidad en su memoria restante.

**EL NUEVO MONITOR LG SERIE W43**

El tamaño es de 15.6" a 23.6", de diseño delgado y elegante que se realiza por sus sutiles curvas. La relación de aspecto es la relación entre la anchura de un monitor a su altura. Esto significa que son incluso más amplios que los monitores 16:10, que actualmente constituyen la mayoría del mercado. También ofrecen superior resoluciones FULL HD de 1080p. El texto es más claro debido a la mayor resolución y el ancho añadido hace que sea más fácil de colocar dos ventanas de lado a lado en la pantalla.

**DUO CHEF**

EL ALIADO PERFECTO EN LA COCINA

Nuevo horno y microonda que proporciona un mejor rendimiento en la descongelación y cocción de los alimentos por su Sistema de Doble Convección; que utiliza dos ventiladores para mejorar el rendimiento al momento de hornear y descongelar los alimentos, brindándole a la exigente Ama de Casa de hoy un mayor rendimiento.

"MUST" MODELO FA163

Te sugerimos el FA163, hecho para satisfacer el más exigente de los gustos. El equipo de sonido FA163, fue concebido para aquellos consumidores que buscan en sus casas u oficinas un toque armonioso y vanguardista. El FA163 está diseñado para que sus potentes bocinas logren ambientar espacios amplios sin perder la calidad de sonido y a la vez, es tan compacto y atractivo, que encaja en cualquiera habitación.





Sistema de purificación de aire Neo-Plasma

El Sistema único de LG Electronics, NEO Plasma sistema purificador de aire, esta compuesto con filtros de 12 niveles de bio-enzimas, por lo que ha mejorado su poder de esterilización. Cuando el aire pasa por cada nivel del filtro, el sistema puede eliminar eficientemente el polvo fino de la casa, ácaros, olores comunes, olores de comida, humo y olor del cigarro, así como destruir las paredes de las células de las bacterias para eliminarlas completamente. Tiene un fuerte poder de esterilización.



1. Pre-Filtro

El pre-filtro anti-bacterial separa las partículas mayores de polvo y moho.

2. Filtro de Nano Carbono

Los filtros de nano bolas de carbono atrapan las partículas olorosas del aire, ofreciendo así un ambiente agradable.

Qué es la nano bola de carbono?

Es una estructura microscópica (1/1000000000) de filtrado para asegurar la deodorización del ambiente.



3. Filtro Nano Bio Fusión

Permiten a las enzimas bio nano penetrar directamente a través de la pared celular de algunas bacterias y alérgenos para descomponer su núcleo celular



4. Filtro Plasma

El sistema de Purificación de Aire PLASMA desarrollado exclusivamente por LG no sólo elimina contaminantes microscópicos y polvo sino también ácaros, polen y pelo de mascotas para minimizar alergias y síntomas del asma.

Deluxe Plasma Filtro

Usted ya no debe esperar a que alguien le diga cómo debe verse su aire acondicionado. Con el revolucionario ART COOL de LG de foto intercambiable, usted puede cambiar simplemente el aspecto de su aire acondicionado como y cuando usted prefiera.



incorporan el diseño más sofisticado con líneas estilizadas que lo hacen lucir como una verdadera obra de arte en su hogar, además de la tecnología de punta que le permitirá al consumidor panameño gozar de un ahorro energético considerable, cuenta con Filtros de Calidad y un avanzado Sistema de Purificación de Aire Neo-Plasma que garantizarán el cuidado de la salud respiratoria de su familia previniendo las posibles complicaciones respiratorias.

La línea de aires acondicionados Art Cool Inverter, es el resultado de todos los esfuerzos que ha realizado LG Electronics para ahorrar energía, disminuir gases que causan el calentamiento global, y a su vez para brindarle a los cliente actuales y potenciales de LG Electronics un aire refrigerado para el hogar libre de cualquier impureza medio-ambiental, todo esto bajo una imagen Ultra - Moderna que rompe con la línea de los comunes y no estilizados aires acondicionados convencionales.

Tecnología que ahorra hasta en un 44%. ¿Cómo es posible esto?

Esto es posible gracias a la Tecnología DC Inverter.

El sistema Inverter de LG Electronics utiliza un compresor de velocidad variable, lo que significa que la capacidad de enfriamiento o calefacción del sistema del Aire Acondicionado puede adaptarse a cualquier condición de espacio o habitación. Cuando la temperatura interior alcanza los niveles deseados, estos sistemas pueden operar sus compresores a velocidades bajas para mantener las temperaturas deseadas, ahorrando de esta forma cerca de un 44% en electricidad en comparación con los aires acondicionados convencionales.

Respira hoy, un aire más puro gracias a LG Electronics.

Los filtros LG Neo-Plasma Plus 2, tienen un fuerte poder de esterilización debido a:

1. Triple Filtro: Este filtro consiste en 3 diferentes filtros de compuesto orgánico que elimina la irritación y el dolor en los ojos y cuello debido a varios compuestos orgánicos.

Estos filtros son:

-El filtro COV: Elimina el olor y los compuestos orgánicos peligrosos, provenientes de materiales fabricados con químicos.

-El filtro contra el formaldehído: El formaldehído es la causa principal del síndrome de la casa nueva, este filtro lo elimina completamente y previene los dásicos síntomas como la dermatitis y la neumonía.

-El filtro para olores comunes: Es el que remueve estos olores causantes de terrible migraña y fatiga.

2. Filtro K VAF: Este filtro permite a sus enzimas biológicas penetrar directamente la pared celular de la bacteria para descomponer su núcleo, convirtiéndola en una bacteria inactiva.

Un aire más saludable, es sinónimo de un mundo más verde, esta es la filosofía de la división de Aires Acondicionados de la empresa coreana:

En sus manos está, el saber elegir un solo Aire Acondicionado que incorpore:

•Filtros de Calidad y avanzados Sistema de Purificación de Aire Neo -Plasma, para el cuidado

de su Respiración y de su familia.

•Tecnología de punta, que le permitirá ahorrar al panameño hasta un 44% en consumo eléctrico.

•Diseño elegante con estilo propio, que embellecen y le dan un toque especial al ambiente interior de su hogar.

LG Electronics presenta la innovadora línea de aires acondicionados ART Cool Inverter, que

LG LCD TV SL80 BORDERLESS

SUMÉRJASE EN UN MUNDO SIN FRONTERAS
EL NUEVO LCD TV DE LG ES UNA OBRA DE ARTE QUE
FUSIONA DISEÑO, ESTILO Y FUNCIONALIDAD.



Tendencias LG



El nuevo LCD TV LG BORDERLESS™, se diferencia totalmente de cualquier otro televisor LCD antes presentado, definitivamente es otra estrella más de la amplia gama de televisores LG con estilo propio.

Hecho de una sola capa de policarbonato, este diseño elimina virtualmente los marcos, brindando la sensación visual de una pantalla uniforme en color y superficie.

SL80 LCD TV, ya sea encendida o apagada es la ventana hacia el nuevo mundo de entretenimiento en alta definición.

SL80 Full HD brilla por su calidad de imagen. LG TruMotion de 240Hz permite ver las imágenes más claras, aún en escenas de movimientos rápidos, aumentando el tiempo de respuesta a 2ms. Además cuenta con una Relación de Contraste Dinámico de 150,000:1 permitiendo colores más intensos y negros más profundos.

Las características de esta LCD TV son innumerables y entre ellas la tecnología Bluetooth integrada que permite a los teléfonos celulares conectarse a la pantalla -ideal para ver tus fotos y reproducir tu música favorita en el televisor. Los usuarios también podrán escuchar programas de televisión, películas y juegos a través de un auricular inalámbrico. SL80 LCD TV es compatible con opciones multimedia como JPEG, MP3 y DivX, que podrán ser reproducidos por entrada de puerto USB 2.0.

La tecnología de LG Smart Energy Savings Plus, hace que el SL80 sea eco consciente. Esta tecnología evita la fatiga ocular mejorando la imagen con su Sensor Inteligente que analiza la luz de ambiente y auto-ajusta la configuración de la imagen a la luz de fondo.

CARACTERÍSTICAS

- BORDERLESS™ Design
- Relación de Contraste Dinámico de 150,000:1
- TruMotion 240Hz
- Full HD (1920 x 1080p)
- AV Mode (Deportes, videojuegos y películas)
- 24p Real Cinema
- Modo Experto
- Bluetooth
- DivX HD
- USB 2.0
- Intelligent Sensor II
- Smart Energy Saving Plus
- Clear Voice II
- Parlantes Invisibles

Para mayor información acerca del SL80
y la disponibilidad en su país ingrese a:
<http://www.lge.com>

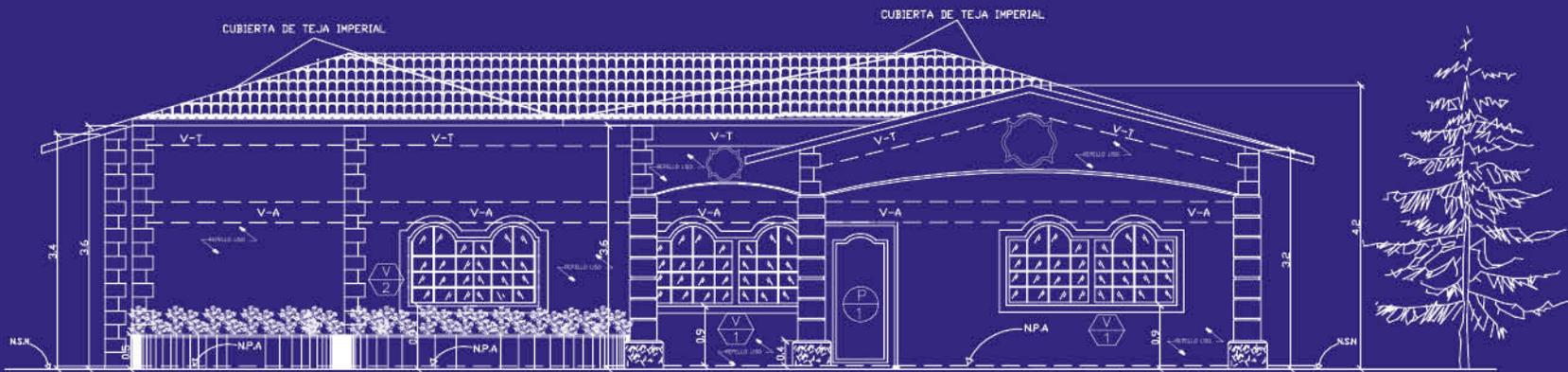


LG LED LCD TV SL90 BORDERLESS™, DELGADO Y FASCINANTE.

De un diseño único que combina el fascinante mundo de imágenes y vídeo, que caracteriza a LG, y una excepcional calidad de audio, nace este nuevo televisor. SL90 es de diseño refinado y elegante, definitivamente único en su clase. Y es que, además de su excitante diseño, el televisor ofrece imágenes de alta calidad gracias a su avanzada tecnología de Luz de Fondo LED.

CARACTERÍSTICAS

- Espesor de 2.9 cm
- Contraste Dinámico de 3,000,000:1
- TruMotion 120hz
- Full HD (1920 x 1080p)
- Picture Wizard
- AV Mode (Deportes, videojuegos y películas)
- 24p Real Cinema
- Bluetooth 2.1
- DivX HD y USB 2.0
- Intelligent Sensor II
- Smart Energy Saving Plus
- Clear Voice II
- Parlantes Invisibles



Angel Cano - San Carlitos- David. Vivienda Unifamiliar de mediano costo

AREAS DE COBERTURAS

- > DESARROLLO DE PLANOS
- > GESTION DE RECURSOS HUMANOS
- > GESTION DE CONTROL DE CALIDAD
- > GERENCIA DE PROYECTOS
- > INSPECCIONES
- > AVALUOS (COMERCIALES, RESIDENCIALES)
- > MANTENIMIENTO EN GENERAL
- > REMODELACIONES
- > CONSTRUCCION DE OBRAS CIVILES (GALERAS, EDIFICIOS ENTRE OTROS)
- > INSTALACION DE SISTEMAS HIDRAULICOS Y MECANICOS
- > DISEÑO DE INTERIORES EN GENERAL
- > ASESORIA EN CONSTRUCCION
- > CONSTRUCCION EN GENERAL
- > DISEÑO ESTRUCTURAL

Es una empresa dedicada a la supervisión y coordinación de proyectos inmobiliarios y turísticos, al diseño arquitectónico en general, diseño de ingenierías, diseño urbano y gerencia de proyectos.

Nuestra actividad está orientada a dar servicio a promotores inmobiliarios, desarrolladores, a empresas relacionadas con el diseño y la construcción de productos inmobiliarios.

La experiencia en el manejo de múltiples proyectos nos ha distinguido con nuestros clientes para poder ofrecer una amplia gama de servicios

Contamos con el apoyo de Ingenieros, Arquitectos y personal de apoyo capacitado para la correcta ejecución de los proyectos a desarrollar.

Tel.: 774-3313

Tel/Fax: 774-1282

moralesarquitecto@gmail.com

Doleguita, Calle D Norte

Ave. 5ta. Oeste

David, Chiriquí - Panamá

www.moralesarq.com



Arq. Marcos R. Morales L.

MORALES ARQUITECTOS & ASOCIADOS, S.A.



Ciudad
de David
HOTEL & BUSINESS

Por muchas razones...
el mejor lugar



info@hotelciudaddedavid.com
www.hotelciudaddedavid.com

103 Habitaciones
Amplio Estacionamiento
4 Salas de Reuniones
Piscina / Gym / Spa
Restaurante Bar
Business Center
Área Comercial

Tel: +507.774.3333
Calle D Norte, Avenida 2da. Este
David, Chiriquí, PANAMÁ



PAÚL ALEGRÍA P.

Dr. Háblenos un poco de cómo inicio su amor por la cirugía plástica y a que edad?

En San José, Costa Rica durante un procedimiento de reducción mamaria, aún siendo interno y asistiendo en la cirugía me interesé en la reconstructiva y plástica.

¿Por qué esa rama de la medicina?

Porque siento que soluciona problemas, una persona con labio leporino o paladar hundido, orejas en asa, se resuelve inmediatamente devolviéndole su aspecto natural y recuperándole su tranquilidad psicológica.

¿Dónde curso carrera?

La primera parte de la carrera la realicé en Costa Rica, luego en Colombia y luego en Guadalajara, Jalisco, México.

Dentro de la rama de la cirugía plástica ¿cuál es el procedimiento con el que más se apasiona?

Me apasiona la reconstrucción de cuerpo, ya que logra volver a la persona a recuperar su aspecto ya sea después del embarazo o aumento de peso en el caso de los hombres o en ambos, o simplemente darles esa figura con la que siempre han soñado.

En su trabajo dentro de la cirugía reconstructiva ¿cuáles son los mejores frutos?

Los niños, con Operación Sonrisa, tengo la oportunidad de operar niños que no tienen los recursos para pagar una cirugía reconstructiva con un cirujano plástico y llenas cientos de corazones con felicidad.

¿Cuál es el procedimiento más solicitado por sus pacientes en esta temporada dentro del área de la cirugía plástica?

Liposucción, abdominoplastia y aumento de gluteos.

¿Por qué sus oficinas principales en Chiriquí y no en ciudad Panamá?

Porque mi familia es chiricana, mis raíces están en David y si los recursos que aportamos se escapan a la capital nuestra provincia no sale adelante.

¿Cómo inicia la fusión con el trabajo de su hermana Kalizol?

Estando en México, ella cursaba su licenciatura en Producción y yo le pedí que comenzara una carrera a fin a la mía... de allí inicié con aparatología médico

cosmética y ha ido ampliando sus conocimientos poco a poco.

¿Cómo es Paul Alegría fuera del salón de operaciones y de su clínica cuál es su pasión?

El Spinning tengo el primer centro que se creo en David hace ya 10 años aproximadamente para la práctica de esta disciplina que es parte de los ejercicios aeróbicos y cardiovasculares y el Karate que me gusta pero no tengo tiempo de practicarlo a menudo.

¿Cuál considera usted que ha sido su mayor éxito dentro de su carrera profesional?

Poder fusionar lo que es la cirugía reconstructiva con el área de Estética y Spa en mi práctica privada.

¿Dónde se ve el Dr. Paul Alegría en los próximos 10 años?

Mi meta actual es que PAÚL ALEGRÍA se convierta en una franquicia exitosa. Que se asocie mi nombre tanto a nivel nacional como internacionalmente con la estética y la cirugía reconstructiva en todo el aspecto general.

KALIZOL CABALLERO P.

¿Cómo inicias tu carrera en el mundo del cuidado integral y la belleza y hace cuánto?

Inicie en San José Costa Rica, enfocándome en el área de Maquillaje, para el año de 1992 estando en la universidad en México mi hermano Paúl me convenció para que entrara en el mundo de la aparatología Médico cosmética, de ahí endermología en Miami, asesoría de imagen en Londres , Micropigmentación médica en España y un diplomado como especialista en Spa en Argentina, tratando siempre de maternerme a la vanguardia en el medio.

¿De donde surge la idea de MOVIL SPA?

En 2005 empecé a viajar a Ciudad Panamá a brindar atención a las pacientes de mi hermano,

y la gente me decía estás aquí y allá como le haces? Entonces surgió la idea de porque no MOVIL, e inicie atención en otros centros de estética y a domicilio, tenía muchos clientes extranjeros y quería un nombre que se identificara en varios idiomas de ahí nace MOVIL SPA.

¿Qué servicios ofrece MOVIL SPA y de que manera se pueden obtener?

Además de la atención a domicilio, Somos los primeros en organizar en todo Panamá FIESTAS DE SPA con nuestro producto SPA PARTY, el EXPRESS MASSAGE que es el servicio de masaje en sillas shiatsu a oficinas y eventos deportivos, dándole un toque completamente diferente a la palabra relajación! Y nuestra cabina para el cuidado integral facial y corporal en la ciudad de David y en la Especializada de la San Fernando en Ciudad Capital.

¿En qué momento te conviertes en la Asesora de Imagen de tu hermano y su negocio?

Desde que él me inicio en éste mundo de la estética, y el Cuidado integral, aprovechando lo de lo que había aprendido como Asesora de Imagen y de mi licenciatura como productora de medios hemos tratado de combinar ideas para llevar la alianza adelante.

¿Cuáles son los proyectos a futuro de MOVIL SPA?

A partir de Enero de 2010 estaremos con dos cabinas más en la Ciudad Capital una en el área de San Francisco y otra en el área de Brisas del Golf, una estrategia de mercadeo agresiva para que la gente pueda conocer más de Spa Party y Express Masaje y además de eso ya iniciamos operaciones en el Spa del Hotel Ciudad de David en Chiriquí.

Al igual que tu hermano ¿porqué Chiriquí y no Ciudad Panamá, tienes en mente expandirte a la ciudad?

La verdad es que a diferencia de mi hermano en mis planes si está el moverme a Panamá Capital, con la apertura de las cabinas nuevas, el plan de mercadeo intenso de MOVIL SPA , yo si debo estar el próximo año invirtiendo los papeles, y estando más tiempo en Panamá que en Chiriquí.

¿Qué consideras es lo más positivo de tu carrera?

Se lo digo a todos mis clientes, lo feliz que me hace que ELLOS SEAN FELICES, después de una hora de consentimiento, una tarde de relajación o un día de bondades de tratamientos integrales, solo puedes llenar de positivismo y buenas vibras a la gente. No hay por donde verlo negativo.

¿Cuáles son los proyectos a futuro de Kalizol Caballero P. como madre y como persona?

Tengo dos hijos hermosos, que llenan mi vida, y son la razón principal para iniciar mis días, por el momento tratar de seguir combinando ambas tareas, la de ser mamá y profesional, expandirme en el área de la Asesoría de Imagen un poco más y seguir para adelante ampliando MOVIL SPA tanto en servicios como en locaciones.



DeVilLe

HOTEL
PANAMA



*Pequeño en tamaño,
Grande en servicio*

DeVilLe, Bello Boutique Hotel en el corazón financiero de Panamá. Único en su clase, con elegantes suites para huéspedes exigentes, que desean un hotel tranquilo y diferente.

- 33 Suites • Centro de Negocios • Internet
- Restaurante Ten Bistro • Room Service
- Valet Parking • Servicio de Lavandería
- WiFi en todo el Hotel • Salones de Reuniones

... Pasión por el detalle

Apuilino de la Guardia	Banco General	Credomatic	Royal Casino	Notaria
	DeVilLe Hotel	Towerbank	St. George Bank	Corp. El Sol
★★★★★ 50th Street / Calle 50 ★★★★★				
Bladex	Panafoto	Corp. Finanzas del País	HSBC	PIZZA HUT KFC B. General

- Tel: +507 - 206 3100
- Fax: + 507- 206 3111
- www.devillehotel.com.pa

Calle 50 y Beatriz M. de Cabal "Área Bancaria"
Apartado 0832-0172 W.T.C
Panamá, República de Panamá

arrendadora / económica

" # 1 EN ALQUILER DE AUTOS "

*Conozca Panamá
con las mejores tarifas!*



 Mercedes-Benz


CHEVROLET

 **mazda**

 LEXUS


Audi


HYUNDAI


KIA


JAGUAR

Volkswagen 

 TOYOTA

Modelos
2009

Alquiler de Autos económicos y de lujo

Sucursales: Transístmica, Vía Israel frente a multiplaza, Ave. Perú al lado de la lotería, Tocumen diagonal al aeropuerto, Chitre hotel los Guayacanes

Reservaciones: (507) 229-5257 o a nuestra línea gratuita 800-5257

e-mail: reservaciones@arrendadoraeconomica.com

www.arrendadoraeconomica.com



PARIS EN NAVIDAD: LA CIUDAD DE LA LUZ

Destinos

*Torre Eiffel
Guitarra del cielo
Tú telegrafía sin hilos
Atrae Las palabras
Como un rosal a las abejas*

He disfrutado mucho de mi viaje a París, he llegado muy cansada pero con ganas de ir contándoles poco a poco todo lo que viví. París en Navidad es especial, ¡vaya derroche de iluminación, pero qué espectaculares se vuelven algunos lugares con ella! Aunque sea para compensar la falta de sol, que sólo pude contemplar unas pocas horas en 5 días, tanta lucecita se agradece.

París es la capital de Francia. La ciudad es el destino turístico más popular del mundo, con más de 26 millones de visitantes extranjeros por año. Suele considerarse como la ciudad más hermosa, elegante y espectacular del mundo por contar con muchos de los monumentos más famosos y admirados del orbe: la Torre Eiffel, la Catedral de Notre-Dame, los Campos Eliseos, el Arco del Triunfo, la Basílica del Sacré Cœur, de Los Inválidos, el Panteón, el Arco de la Defensa, la Ópera Garnier o el barrio de Montmartre, entre otros. También alberga instituciones de reconocimiento mundial: el Louvre, el Museo de Orsay y el Museo Nacional de Historia Natural de Francia.

El clima de París es oceánico semicontinental (también denominado «dima de transición») al encontrarse alejada de la costa. Las precipitaciones son algo abundantes aunque no excesivas, con una media de aproximadamente 636 mm y están repartidas a lo largo de todo el año de forma regular sin tener un destacado mínimo pluviométrico (es decir, una estación seca). Las temperaturas son relativamente suaves todo el año. En verano se pueden superar los 30 °C ocasionalmente a lo largo de toda la estación, aunque rara vez se superan los 35 °C; las temperaturas máximas suelen rondar entre los 25 °C y 30 °C y son frecuentes las tormentas. La primavera y el otoño son suaves con abundantes días de lluvia. El invierno no es muy riguroso, la temperatura media es de unos 5 °C, y se alternan días de lluvia y nieve.

La Avenida de los Campos Eliseos que ha sido llamada "la avenida más hermosa del mundo",¹⁷ es una de las principales calles comerciales de París. Originalmente fue un jardín y se ha convertido en gran avenida-paseo que conecta el Arco del Triunfo con la Plaza de la Concordia. En esta plaza, a ambos lados de la Rue Royale, existen dos edificios de piedra: el oriental alberga el Hotel de la Marina, al oeste el lujoso Hotel de Crillon. Cerca de allí, la Avenue Montaigne, es sede de marcas de lujo como Chanel, Dior y Givenchy.¹⁸ También la Place Vendôme es famosa por sus hoteles de lujo y de moda (Hotel Ritz y Plaza Vendôme) y sus joyeros. Dentro del mismo sector está el Distrito de Commercy que es el distrito de París de la alta moda, sede de grandes marcas, como Hermès y Christian Lacroix.

El sistema de transporte de París es de una eficacia destacada, para una megalópolis de esta magnitud. Sus vías se mantienen en excelente estado y el único problema para los vehículos es el exceso de los mismos. Un eficaz sistema conecta los trenes de cercanías con el sistema de metro, que a su vez está ligado a un denso tramado de rutas de autobuses, lo que hace que sea muy fácil moverse por la ciudad. París se conecta con el resto de Europa gracias a una moderna red de autovías y al completo sistema ferroviario que cuenta con el TGV para conectar con los diferentes puntos del país con Londres, Estrasburgo y Stuttgart. Se encuentra en proceso de construcción una línea de alta velocidad entre Barcelona y París que recorrerá el trayecto en poco más de seis horas.²⁰

Torre Eiffel

Cuentan que a París la llaman la Ciudad de la Luz desde que Luis XVI ordenó colocar más de 3000 linternas en las calles, algo que no era habitual en ninguna otra ciudad europea. Ahora el epíteto sigue siendo válido aunque por razones bien distintas, basta ver los casi 300 kW de iluminación de la Torre Eiffel que es la figura más emblemática y archiconocida, una mole de hierro de 320 metros de altura que se divisa desde cualquier parte de la ciudad. Por la noche la iluminan como si fuera un árbol de Navidad durante diez minutos cada hora.

PARÍS EN NAVIDAD

Desea pasar una navidad diferente? Disfrútela en París, donde brillan las luces y los grandes placeres de la cocina gourmet. Y cómo, no, tantísima gente. Sólo cuando la tarde ya estaba bien avanzada y el frío hacía difícil pararse en cualquier lugar al aire libre encontramos algunos lugares más o menos solitarios. Aquí os dejo algunas de mis fotografías navideñas de la ciudad, más que nunca, de la luz.

Quizás salir de compras en su ciudad por época de navidad le cause un cierto desasosiego, descubrirá que en París todo es elegante, aunque el frío invierno le haga pensar que es mejor quedarse en casa, abriguese y salga que París lo espera, la vitrinas de las grandes y pequeñas tiendas lo dejen boquiabierto, con sus variados regalos y ropa, además de hermosa decoración, desee un paseo por las Galerías Lafayette y Printemps en el Boulevard Haussmann, disfrute de sus grandes árboles de navidad y compre a buenos precios. Si lo que desea es solo dar un paseo visite los Mercados Navideños alrededor de París, como los instalados desde La Défense en los Champs-Élysées.

Entre la Madeline y la Plaza de la Concordia, los comercios más caros de París también se visten de gala.. No entré a ninguno, pero sí curiosé algunos precios de escaparates. Y aunque la mayoría de artículos no tenían su etiqueta, imagino que para no asustar, pues yo que debo ser de susto fácil contemplé, platónica y atónita, las botellas de vino y los perfumes

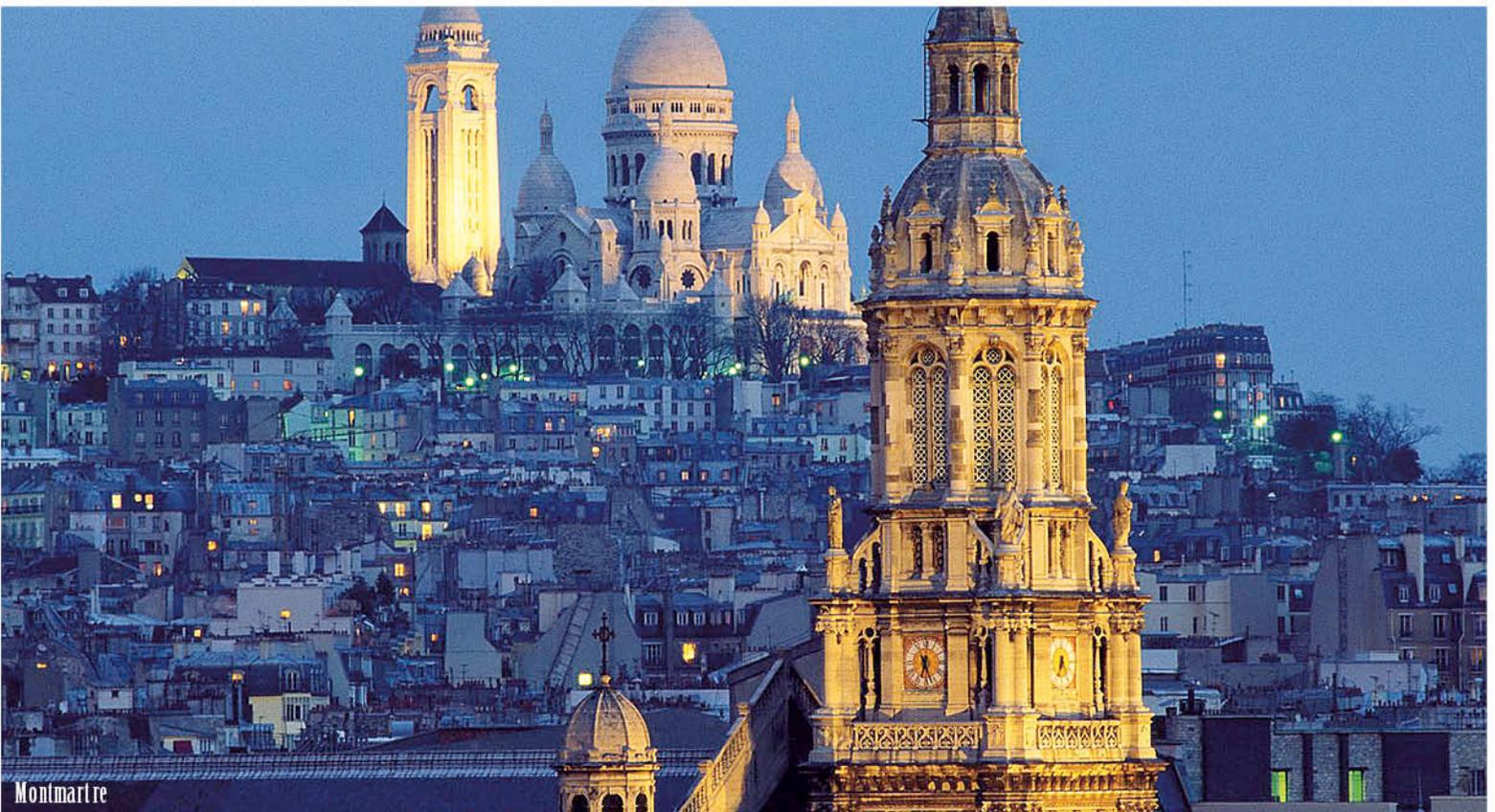
Para los Franceses es tradición celebrar una cena el día antes de navidad; las ostras frescas o la crema foie gras esta dentro del menú navideño, además de un delicado salmón ahumado y el ganso, pavo o pollo asado; no olvide dejar espacio para probar algunos de sus mejores chocolates como Bûche de Noël acompañado con champaña.

Los cientos de abetos esponjosos, proporcionan el mejor telón de fondo para disfrutar de un paseo amoroso por París. Un paseo a pie por los Campos Eliseo con sus luces de navidad, o a lo largo de la Rue de Rivoli, en la parte medieval de Marais, ver la caída de hojas en la tradicional Montmartre, o a lo largo del bulevar Saint Germain... o mejor aun un beso teniendo como fondo la iluminación de la

torre eiffel o alguno de los puentes medievales.

Si lo que desea es compartir con sus hijos, diversión y cosas que ver no faltarán, en Navidad todos los distritos de París se llenan de Norias y carruseles, pasea por la plaza del Hotel de la Villa o Saint-Sulpice y disfrutarán del Santa Claus y los caballos de madera, acuda a ver el nacimiento del niño Jesús a las 6pm en Notre-Dame y a las 7:00 pm en Sacré Cœur – Montmartre.

En estos momentos no me queda más que recordar esta hermosa ciudad y la increíble navidad que entre cientos de luces, buena compañía, excelente comida y hermosos regalos será inolvidable para mi.







Ser madre hoy

Cerad

CENTRO DE FERTILIDAD CERAD

El Centro de Reproducción Asistida de David (CERAD) es un centro privado especializado en el desarrollo y aplicación de técnicas de reproducción asistida para el tratamiento de la infertilidad en la mujer y en la pareja.

**Teléfono: (507) 730-4779
www.ceradchiriqui.com**



Tips para decorar

PRIMERO

Reforma tu ambiente decorando con azulejos

Cambiar el aspecto del baño o de la cocina no requiere remover los azulejos de las paredes ni tampoco invertir demasiado tiempo o dinero. A continuación, tres técnicas para renovar la fachada de tus paredes.

Pegatinas o adhesivos

Existen adhesivos exclusivamente diseñados para formar pequeños mosaicos sobre los azulejos, y aunque forman determinadas figuras o paisajes, también puede alterar el orden y darle su propio estilo o bien ajustarlos como quiera o necesite, recortándola en diferentes tamaños.

Los adhesivos se retiran de las paredes con facilidad y hay diseños de lo más variados en cuanto

a colores y temáticas o formas, desde frutas, flores y números o letras con las que puede armar frases, hasta paisajes y ciudades.

También es posible comprar sólo el papel vinilo en rollo y moldear usted mismo la pegatina.

Decoración con estarcido

La antigua técnica decorativa del estencil consiste en aplicar la pintura sobre una plantilla que, al retirarla, queda estampada directamente sobre la pared. Es resistente a las raspaduras, y una vez seca la pintura, puede limpiarse con un paño húmedo.

Los materiales necesarios son la plantilla de estarcido, pinceles para estencil, pinturas de cerámica enfrió, diluyente y cinta de papel.

Con la misma técnica puede emplear el mismo diseño en otros objetos de vidrio, cerámica, metal, loza o barro cocido. Fijar la plantilla sobre la

superficie y fijarla con la cinta de papel.

Pintar los azulejos

En este caso sólo necesita una pintura acrílica especial de alto rendimiento y adherencia para azulejos. Otra opción es usar pintura normal pero demanda más trabajo y se necesita de cierto mantenimiento porque se rasca con mayor facilidad.

SEGUNDO

Secretos a la hora de cocinar verduras

Las verduras son indiscutiblemente una de las mejores fuentes de vitaminas y minerales que muchas veces se pierden o estropean debido a la incorrecta manipulación. Se puede perder hasta un 80% de estos nutrientes si se cocinan demasiado.



Aquí les presentamos algunos consejos para tener un correcto manejo a la hora de cocinar las verduras.

15 consejo que mejorarán la cocina de tus verduras.

1• Al comprar remolacha (betabel) dejar las raíces y piel intactas junto con 5 cm de tallo. Si se ha cortado demasiado el tallo o pelado, el color pasa al agua de cocción, quedando una remolacha descolorida.

2• Cuando las zanahorias son pequeñas y tiernas se hierven sin pelar y luego se escurren y secan con un paño frotando suavemente. La piel se desprenderá de manera fácil y se habrán conservado las vitaminas.

3• Para cocinar papas para ensalada, que deben quedar firmes, se les agrega un poquito de vinagre al agua para que no se deshagan. Lo ideal es cocinarlas y comerlas con la piel para mantener no solo el sabor sino también los nutrientes.

4• Para hervir hojas verdes no es necesario agregar agua a la olla, solo con el agua del lavado que queda retenida en las hojas es suficiente.

5• Para que el coliflor queda más blanco todavía se le pueden agregar unas gotitas de vinagre.

6• No se debe incorporar bicarbonato de sodio al agua de cocción de los vegetales verdes ya que se tornan marrones.

7• Al cocinar brócoli y coliflor, cortar los ramilletes y realizar una cruz con la ayuda de un cuchillo en el tallo, para que se cocinen parejo con las flores.

8• Para quitarle la piel al tomate, se debe hacer una cruz en ambas puntas y sumergirlo durante menos de un minuto en agua hirviendo, y luego en agua helada para cortar la cocción. La piel se desprenderá fácilmente.

9• Al saltear o cocinar al vapor vegetales, estos deben quedar crocantes. Una buena cocción "al dente" se logra solamente con 7 minutos. Cocinar los vegetales por un corto período de tiempo resulta en la mínima pérdida de vitaminas, minerales y los fitonutrientes promotores de la salud.

10• Al cocinar coles se puede agregar una ramita de perejil o una hoja de laurel para disminuir el fuerte olor que despiden. Cuanto más tiempo se cocine, más desagradable será el olor.

11• Mientras se pelan los alcauciles antes de cocinarlos, mantenerlos en agua con limón para prevenir la oxidación y que tomen color café.

12• La cocción al microondas permite mantener no solo las vitaminas y minerales sino también la textura y el color.

13• Para una cocción pareja, las verduras deben estar cortadas del mismo tamaño.

14• Al retirar del recipiente verdura hervida, se debe sumergir durante unos minutos en agua fría para cortar la cocción y luego colocarlas sobre papel absorbente para que elimine el exceso de agua que la puede arruinarla.

15• Para pelar un diente de ajo, colocarlo bajo la hoja de un cuchillo y ejercer presión.

TERCERO

Tu árbol de Navidad

Con la llegada de diciembre, la decoración de nuestro hogar y del árbol de navidad es muy importante, aquí te ayudamos con unos tips básicos para decorar tu árbol y que quede espectacular

1. Primero – las luces. Cuélgalas como un espiral alrededor del árbol. Poniendo algunas de las luces más atrás que otras dará el efecto de profundidad y te dejará más espacio para otros adornos.

2. Asegúrate que tienes suficiente luces para conseguir el efecto requerido. Puedes escoger un solo color, o tener un efecto multicolor. Los demás adornos reflejarán las luces y eso creará un efecto esplendoroso. Para un árbol de navidad más elegante es recomendable combinar un máximo de tres colores de adornos en todo el árbol.

3. Coloca las guirnaldas en espiral, desde la parte de arriba del árbol. Dale a cada una de las guirnaldas su buen espacio. Que no queden colocadas una encima de la otra,

4. De último, agregar tus adornos navideños especiales. Esos son los que le van a dar el carácter a su árbol. Pueden ser artículos coleccionados de todos los años, adornos familiares con significado especial, peluches, mascarás, en fin – cualquier cosa que refleje tu personalidad y la de tu familia.

5. Piensa sobre el efecto que los diferentes arreglos puedan crear: distribuir las piezas más grandes uniformemente, y entre ellos meter los detalles más pequeños. También puedes crear ramitas de uva de las bolas de navidad, combinando uno o dos colores y distribuirlos alrededor del árbol de navidad.

6. El toque final – es la pieza que va en la cima del árbol – sea un ángel, una estrella, un arlequín... lo importante que amarre todo el diseño del árbol.



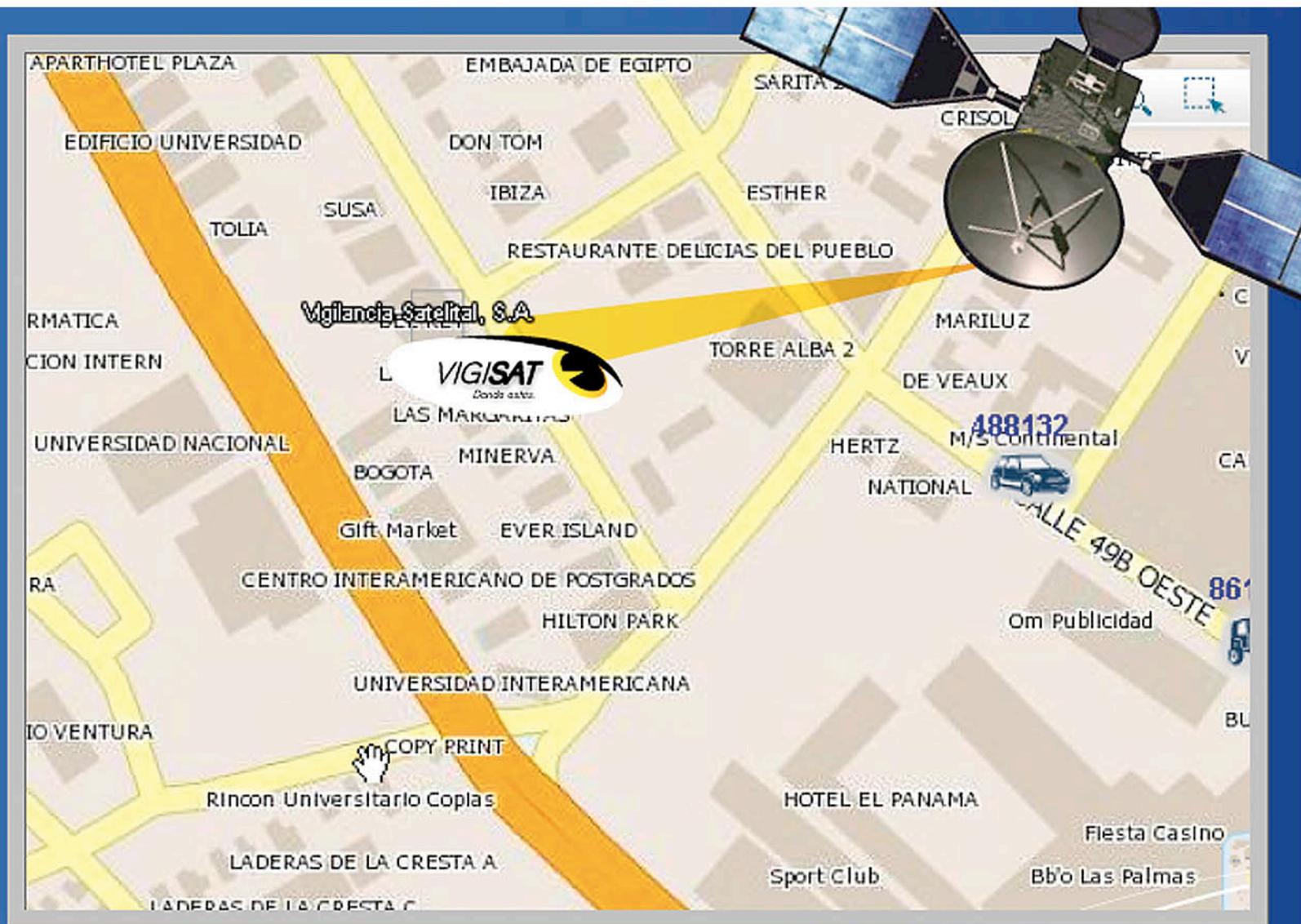


Hotel Ladera

Vía a Palo Alto, Boquete
Chiriquí, Rep. de Panamá
Tels. (507) 720-1791 / (507) 720-2074
info@hotel-ladera.com
www.hotel-ladera.com

A collage of images showcasing the hotel's interior and location. The collage includes:

- A photograph of the hotel's exterior at night, illuminated by warm lights.
- A photograph of a dining room with several tables set for a meal.
- A photograph of a bedroom with a large bed and a window.
- A photograph of a living area with a sofa and a large window.
- A map of the region showing the hotel's location relative to Bajo Boquete, Zanzibar, Iglesia, and Parque Central. The map also indicates the route from the highway to the hotel.



Administración, monitoreo y control de flota
contenedores y dispositivo personal,
las 24 horas del día, 365 días al año

info@vigisat.com

Llámenos Hoy

Tel: 213 1170

Fax: 213 1160

El Cangrejo, Calle 53
Edificio Del Rey, Local No.3

VIGISAT
Donde estás.

www.vigisat.com