

INVESTOR lifestyle

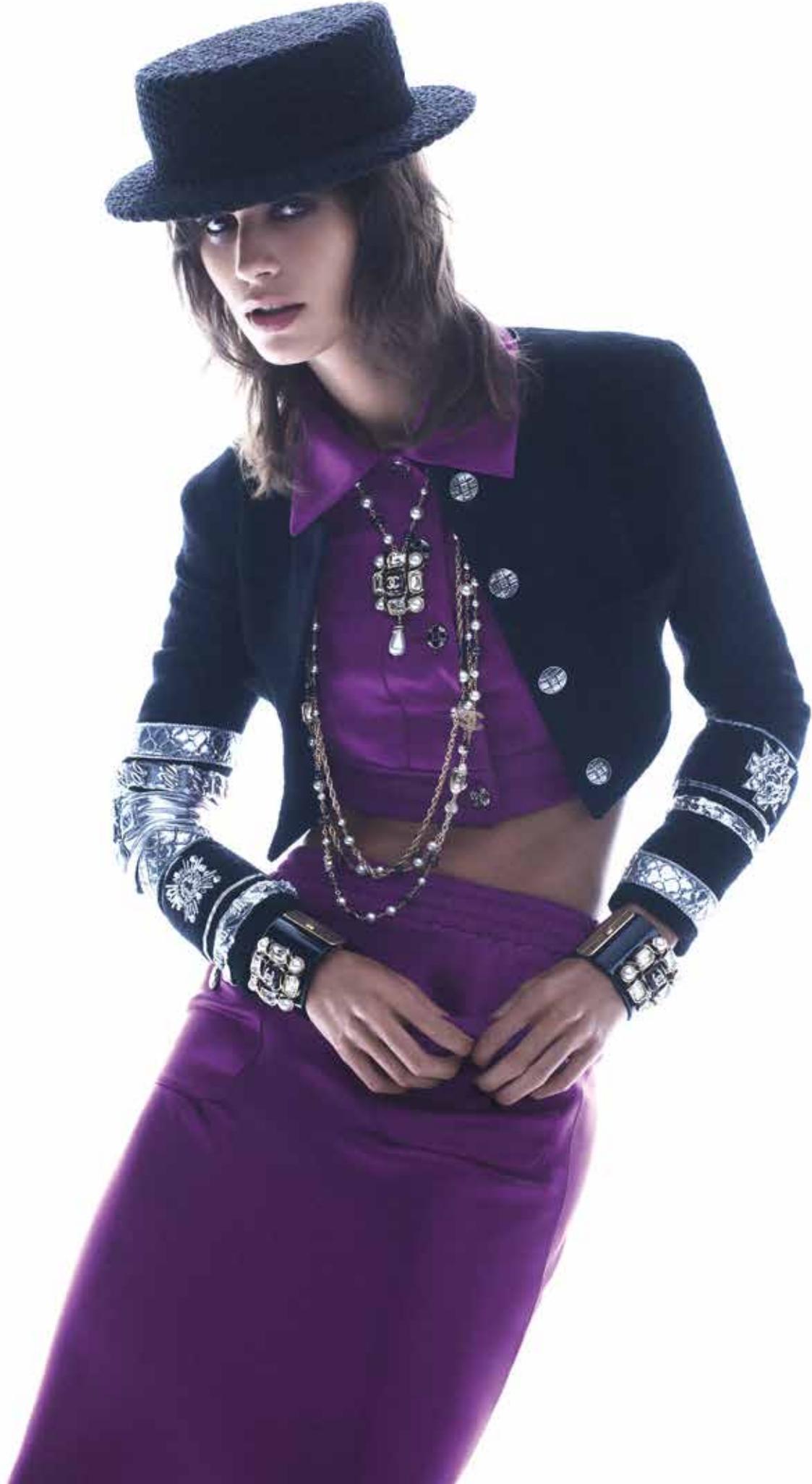


REDESCUBRIENDO
BOCAS DEL TORO
COMO DESTINO TURÍSTICO
CON **CUQUITA CALVO**



CHANEL

BOUTIQUE CHANEL
SOHO CITY CENTER, PANAMÁ
TEL. (507) 6781-2699



V
VALENTINO
GARAVANI



ZENDAYA

photographed by MICHAEL BAILEY-GATES

at the WARNER BROS. STUDIOS, LOS ANGELES – 21st NOVEMBER 2021

VD
VALENTINO
GARAVANI



Watch the short movie on
VALENTINO.COM



Maserati

MC20



Motor V6 3.0 litros twin turbo · 630 HP · 0-100 Km/h en 2.9 segundos · Velocidad máxima 325 Km/h.



Autotalia 

Ave. Centenario, Plaza Boulevard del Este, Costa del Este, Ciudad de Panamá, Telf. (507) 387-5304

*“... su nuevo hogar
hecho realidad, dentro
de un jardín botánico”.*



EST.

2021

TERRA VIVA

CORONADO | PANAMÁ



Para una conversa personal con el Fundador, escriba a roberto@terravivapanama.com
www.terravivapanama.com |   @terravivapanama

INCLUSIÓN SALMÓN

Algunos lectores nos han preguntado el porqué del nombre y el color Salmón a la sección de economía, negocios y emprendimientos de la revista Investor Lifestyle.

La historia resumida es la siguiente: Imagínesse la ciudad de Londres en 1888 (28 millones de habitantes en Inglaterra y Gales); ese año surge en Londres un diario especializado en noticias de economía llamado 'Financial Times'. Pero en ese momento ya existía un periódico dedicado al mismo tema llamado 'Financial News' que tenía una lectoría cautiva y voraz y por ende su venta asegurada.

En esa época, era costumbre que el día comenzara sabiendo las noticias. La competencia por los centavos del tiraje era dura, ya existían en ese momento los diarios ingleses The Times (desde 1785); The Observer (desde 1791); The Guardian (desde 1821); The Sunday Times (desde 1822); The News of the World (desde 1843); The Daily Telegraph (desde 1855); y The People (desde 1881), entre otros además del 'Financial News'.

Con ese escenario, y a cinco años de haber salido al aire, sea por diferenciarse o porque el papel era más barato, el 'Financial Times' decide imprimir sus noticias en papel de color salmón. Fue un cabezazo, porque los lectores que pasaban caminando de prisa frente al kiosco de periódicos lo distinguían fácilmente a su paso, lo tomaban y tiraban las monedas en una canasta.



El éxito fue tal, que desde esa fecha, año 1893, el 'Financial Times' comenzó su ascenso de ventas. Imprimir en papel color salmón se volvió tendencia para los diarios y secciones de negocios del mundo. Cuando en 1945, el 'Financial Times' y el 'Financial News' se fusionaron, el diario mantuvo su color hasta hoy. Así mismo el color permanece en muchas publicaciones.

En Investor Lifestyle queremos aportar y ayudar a construir o hacer eco de la comunidad de emprendimientos, economía, nuevos negocios, fusiones, adquisiciones, todo lo concerniente a pequeños y grandes sueños de crecimiento en Panamá. Están invitados a ser parte de nuestro pedacito salmón. Bienvenidos y gracias por leerlos.

LUCERO MALDONADO
EDITORA GENERAL
Lucero@investor.com.pa



INVESTOR
LIFESTYLE

EDITORA GENERAL
Lucero Maldonado

REDACTORES
Enrique Kirchman
Paola Reyes Corró
Sarita Esses

EDITOR DE DISEÑO
Jhonathan Giummarra

DISEÑO EDITORIAL
Jahat Tejeira

CONSEJO EDITORIAL
Chelle de Corró
Judy Amado Méndez
Mariloli Cabarcos de Humbert
Michelle Galindo
Carolina Alfaro de Zanetti
Georgeana de la Guardia
Carolina Maduro
Eduardo Quintero

COLUMNISTAS
Jesús Ramón Pérez Zamora
Fanny Evans (ADP)

FOTOGRAFÍA
Jairo Coumelis
Andrés Zalaras
COLOR DIGITAL
Mauricio Arias
CORRECCIÓN
Miguel Arrocha

GERENTE DE MARKETING
Mónica Guzmán Zubieta

VENTAS DE PUBLICIDAD
Iris de León
Irisdeleon@investor.com.pa

@REVISTAINVESTOR

Distribución revista
INVESTOR LIFESTYLE
Inserción sectorizada en diario **La Prensa** / Distribución propia / Hoteles / Consultorios médicos / Bancos / Oficinas corporativas / Malls / Clubes / Spas / Coffee Shops

CONTACTO REDACCIÓN
(507) 60905336
Lucero@investor.com.pa

Impresión: Albacrome El Salvador
Prohibida su reproducción total o parcial, así como su traducción, sin autorización escrita del titular. Las opiniones de los columnistas son su responsabilidad.

PADOVA



Exclusivo en

Felix

Town Center | Multiplaza

al natural

Panamá dulce

“Me llamaba la atención la fotografía y tenía cámaras pero honestamente no sabía qué hacía”. El panameño Alex Quezada tomó esta escena con la técnica de larga exposición. “La imagen no ha sido retocada”. @panaporte

“La pandemia me pareció una excelente oportunidad para aprender fotografía, tomé cursos gratis y pagos en internet. Sigo aprendiendo.

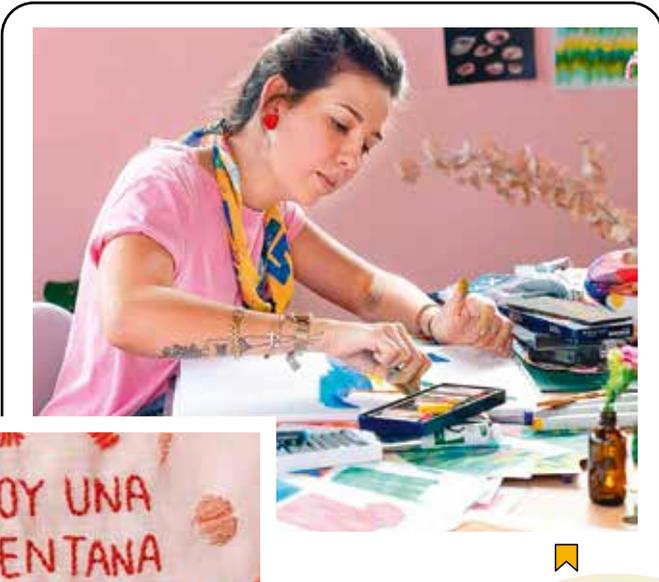
Tengo 36 años bien vividos, pero con mucho por vivir. Hace un par de años comencé a planear unas vacaciones de full turismo interno pero no encontré información o estaba mega desactualizada y en general la calidad del contenido era muy baja. Vi una necesidad y a medida que iba compartiendo mis fotos en redes sociales, me preguntaban sobre los lugares. Ahí nació Panaporte, mi plataforma de contenido turístico. Hoy se ha expandido a guías de viaje locales e internacionales, y vlogs en YouTube.

La Cascada Chorrillito, es un conjunto de cascadas (de agua dulce) en Veraguas. Unos amigos me dijeron ‘vamos a Veraguas a explorar’ y cuando llegué, no podía creer su belleza. Es uno de mis lugares favoritos del país. Salimos de Calobre a las 3:00 a.m. hacia San Francisco, donde cambiamos a un 4x4, en total un viaje de 3 horas hasta llegar”.



TOMMY  HILFIGER

SHOP ONLINE 24/7 [PA.TOMMY.COM](https://www.pa.tommy.com)



RENTABILIZA SU CREATIVIDAD

“Bienvenido a @unicaroverse_estudio, un espacio que refleja mi percepción de la vida”, dice la panameña Carolina Corcuera, quien se graduó de Diseño textil y Superficies en el Istituto Di Design Europeo (IED) en Madrid, España. Los diseños de sus pañuelos han alcanzado notoriedad, utilizando diferentes técnicas como pasteles, acuarelas, lápices de colores y tintes. “Mi estilo contiene texturas, patrones, dibujos, fotografías y collages. Están inspirados en la naturaleza y en el universo que nos rodea de forma tangible o intangible”. Comenzó su marca en 2017 y ha trabajado con Tommy Hilfiger, SCAP, American Eagle, Copa Airlines (pañuelos para influencers de un nuevo destino), entre otros. “Positividad y buena vibra. Les quiere, Carolina”. / Fotos: Patrick Vollert y Erasmo André.





NOGAL

COSTA DEL ESTE

PROYECTO EN PREVENTA

APARTAMENTOS

100M²

122M²

131M²



+507 214 2376

empresasbern.com

info@empresasbern.com

Costa del Este, Sala de Ventas



"COMO CADA AÑO, APROVECHO MIS VACACIONES FAMILIARES EN EL PAÍS VASCO PARA UNA ESCAPADA Y SEGUIR ANOTANDO VISITAS A BODEGAS ENTRAÑABLES", José Ramón Mena, apasionado de la viticultura y la experiencia de las catas in situ. Su lista supera las 50.

CONOCIENDO LA CUNA DEL MEJOR VINO DEL MUNDO

Fotos: José Ramón Mena



FUNDADA EN 1852, POR LUCIANO MURRIETA, PERUANO DE NACIMIENTO Y DESCENDIENTE DE UN EMIGRANTE VASCO, VIAJÓ A ESPAÑA DONDE COMPRÓ LOS PRIMEROS TERRENOS DONDE INICIARÍA ESTA HISTORIA EN LA RIOJA.



Con sumo deleite atienden a unos 10,000 visitantes por año, según nos contó Sara Barrío, cuya afluencia los motivó a que en 2019 el edificio Castillo de Ygay fuera declarado museo.



100 puntos
PARKER

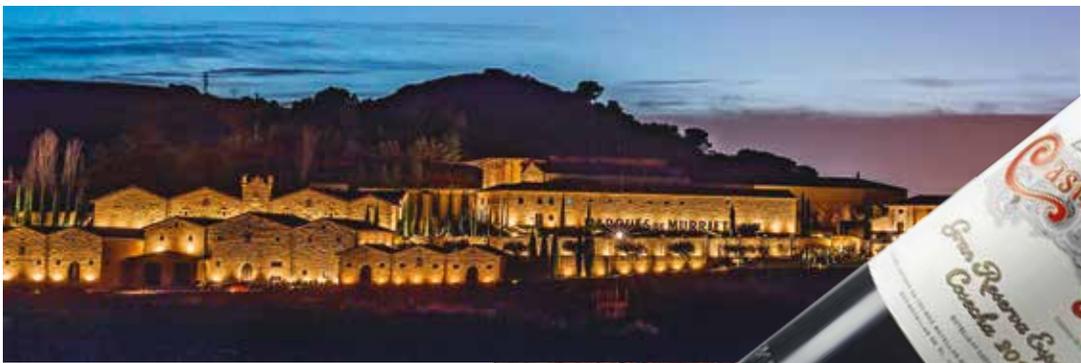
PARA SU VINO BLANCO
CASTILLO DE YGAY GRAN
RESERVA ESPECIAL
COSECHA 1986.



PARA SU VINO TINTO
GRAN RESERVA
ESPECIAL 2010.

Después de una hora y media, y muy cerca de Logroño (al norte de España) se encuentra una de las bodegas más icónicas de La Rioja: Marqués de Murrieta. La entrada se hace a través de una calle, que te lleva a circular unos minutos entre viñedos, y te obliga a ambientarte de manera rápida. Nos esperaba Sara Barrío, del departamento de visitas, quien amablemente fue nuestra anfitriona en el magnífico recorrido, contándonos todos los detalles de la historia de la bodega y la elaboración de sus caldos.

Para mí, esta es una bodega de referencia por muchos motivos, además de los puntajes máximos alcanzados por sus vinos, fue la primera bodega de La Rioja en exportar sus vinos en 1852; su entorno idílico rodeado de viñedos y las instalaciones donde se mezclan los orígenes junto a las recientes ampliaciones para aumentar su producción, nos introdujeron en un recorrido inolvidable.



investor winelist

EL MEJOR VINO DEL MUNDO
Vino tinto Gran Reserva Especial 2010

Durante el recorrido, recibimos toda clase de explicaciones de todo el proceso, y fuimos visitando cada una de sus estancias necesarias para la elaboración de sus apreciados vinos. Tenía muchas ganas de llegar a mi parte favorita, que inicia cuando llegamos a la gran sala de barricas, donde con una temperatura controlada y casi a oscuras, “duerme” el vino en barricas de roble francés y americano que al paso del tiempo lo convierten en un verdadero lujo.



PARA SUERTE DE LOS VISITANTES, LAS GRANDES BARRICAS ANTIGUAS UTILIZADAS POR MÁS DE UN SIGLO, AHORA EN DESUSO, HAN SIDO RESTAURADAS PARA DARNOS LA IDEA DE LA IMPORTANCIA ARTESANAL DE CADA PROCESO Y ELEMENTOS DEL VINO.



LOS DUEÑOS VICENTE DALMAU CEBRIÁN SAGARRIGA, CONDE DE CREIXELL Y CRISTINA CEBRIÁN SAGARRIGA



Y así, hasta que llegamos al corazón de la bodega donde guardan como si de joyas se tratara, las selecciones de vinos de cosechas históricas que datan desde 1870, y como no, las añadas reconocidas como el mejor vino del mundo. La travesía vitivinícola no podía terminar sin un maridaje acertado, y aunque la bodega no tiene restaurante, en su espectacular sala de catas sí disponen de una cocina y chef donde nos prepararon la 'pareja perfecta' para acompañar la degustación de vinos seleccionada.



UN PLATO CON UNA VARIEDAD DE QUESOS, y luego una merluza con salsa de pimientos del piquillo, tan famosos en la zona, hicieron que los vinos que probamos aun fueran mejores.

Como final y despedida de esta visita inolvidable, nos permitieron continuar un rato en su tienda, donde entre anécdotas con otros visitantes, por cierto preguntando interesados por Panamá, catamos algunos vinos más. Por supuesto salimos con un gran recuerdo para compartir: una botella de Castillo de Ygay Gran Reserva Especial 2010, catalogado como el mejor vino del mundo.

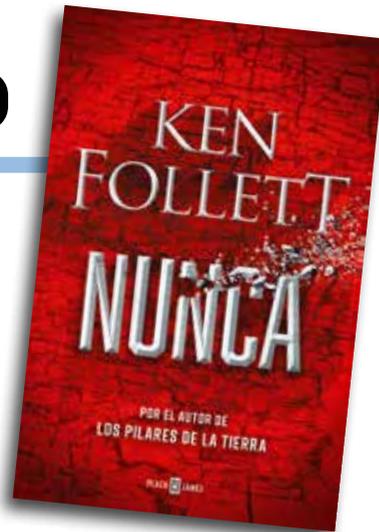
CASI PROFÉTICO



Fernando Motta
[Columnista]

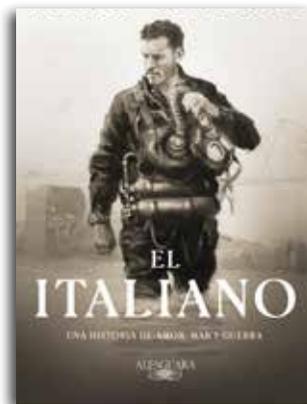
FOLLET ES UNO DE LOS MÁS DESTACADOS AUTORES DEL GÉNERO DE NOVELA HISTÓRICA DE NUESTROS TIEMPOS. SU TRILOGÍA DEL SIGLO ('LA CAÍDA DE LOS GIGANTES', 'EL INVIERNO DEL MUNDO' Y 'EL UMBRAL DE LA ETERNIDAD') ES UN MAGISTRAL RECORRIDO POR EL SIGLO XX QUE ES CASI LECTURA OBLIGADA.

En 'Nunca', el autor nos trae una obra ambientada en los tiempos actuales en la que emplea su talento como gran contador de historias, para sumergirnos en una trama de escalofriante realismo que nos lleva a "realizar" lo delicado que es el equilibrio internacional en el que vivimos y lo cerca que podríamos estar de una tercera guerra mundial. Follet narra cómo los complicados intereses geopolíticos de las potencias mundiales hacen que un insustancial conflicto fronterizo en el Sahara africano vaya a ocasionar una escalada de reacciones en cadena que degeneren en una gran crisis nuclear. Si bien se trata de una obra de ficción, es especialmente interesante su muy realista descripción de cómo sería el re juego interno en China entre las corrientes progresistas y el ala dura tradicional del partido comunista. Al ser escrito antes del inicio de las hostilidades bélicas entre Rusia y Ucrania, resulta un libro casi profético y de lectura muy recomendada.



EL ITALIANO ARTURO PÉREZ REVERTE

Es el año 1942, en plena segunda guerra mundial en la base naval inglesa de Gibraltar. Un puñado de audaces buzos italianos se las ingenia para causar grandes bajas en la marina de guerra aliada. Es un relato inspirado en hechos reales, que el maestro Pérez-Reverte nos cuenta en forma novelada, por supuesto adornada con una inspiradora historia de amor.

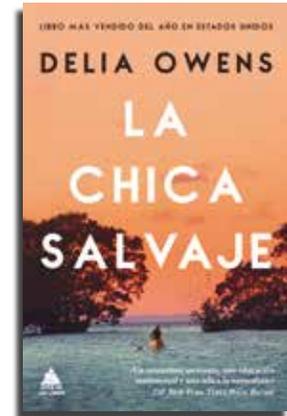


Georgeana de la Guardia
[Columnista]



LA CHICA SALVAJE

WHERE THE CROWDADS SING (LA CHICA SALVAJE), EL DEBUT LITERARIO DE DELIA OWENS, FUE PUBLICADO POR PRIMERA VEZ EN 2018 Y HA VUELTO A LOS BEST SELLER LIST TRAS SU RECIENTE ADAPTACIÓN AL CINE.



Es una novela impresionante que abarca desde el misterio que rodea una muerte al abandono y las peculiaridades de crecer en un ambiente aislado, en extrema pobreza, rodeada de una naturaleza plena y salvaje.

La novela se inicia en los años cincuenta en las marismas de la costa de Carolina del Norte, humedales en donde crecen más hierbas que árboles y con gran biodiversidad, lo que juega un papel importante en la novela. En este ambiente la protagonista, Kya, de 6 años, es abandonada primero por su madre y más adelante por su padre. Sus breves encuentros en la adolescencia con personas del pueblo son incómodos y la marcan como una chica extraña y salvaje, por lo que al darse la muerte de un joven del pueblo, ella es señalada como sospechosa.

La joven protagonista además de su fortaleza emocional, es una chica observadora e inteligente, lo que es evidente por cómo se auto educa y la curiosidad con la que observa y documenta la vida a su alrededor. Yo llegué a sentir desde tristeza e incomprensión por su abandono y el prejuicio del que es objeto hasta admiración por su fortaleza y capacidad de sobrevivir a su entorno y circunstancias.

La novela está llena de sorpresas y reflexiones, pero sin duda lo que más me impresionó fue la belleza del ecosistema detallado por Delia Owens, así como la sincronización entre el ambiente y la protagonista. A veces llegué a pensar que el personaje principal era el entorno en sí. La capacidad descriptiva de la autora es propia de alguien que no solo conoce bien el área, y de quien ha estado sumergida en un ambiente similar de contacto directo y abundante con la naturaleza. Luego aprendí que Owens vivió por 22 años en África trabajando en un conservatorio de vida salvaje, lo que sin duda influyó en su habilidad para plasmar muy orgánicamente esta relación entre Kya y las marismas. Si aún no has leído esta joya de la literatura reciente te recomiendo que no la pases por alto.

La fachada del inmueble combina el aspecto veraniego atemporal de Los Hamptons con los elementos emblemáticos de la marca en combinaciones de negros, blancos y dorados.



patrimonio



UN PASADIZO PARISINO EN LOS HAMPTONS



El segundo alto: decorado con pisos negros mate, alfombras de tweet y paredes blancas, está reservado exclusivamente para citas privadas.

Ubicada en East Hampton, 26 Newtown Lane, Nueva York, la boutique efímera de Chanel recibe a los locales con 220 metros cuadrados enfocados en mostrar alta joyería, relojería, calzado, ropa, accesorios y maniqués con las colecciones Coco Beach y Métiers d'art 2021/22.

Adentro: muebles, libros y detalles gráficos asemejan al apartamento parisino '31 Rue Cambon' de Coco Chanel que era visitado por personalidades como Salvador Dalí, Greta Garbo, Elizabeth Taylor, entre otros.



piloto



El modelo Trofeo de altas prestaciones con un motor Neptuno V6 con 530Hp

FAMILIA GRECALE DE MASERATI

Los SUV Grecale de Maserati, un modelo para cada seguidor. El diseño de este nuevo SUV transmite una armonía entre lo clásico de la marca del tridente con su nuevo diseño, y disponible en 3 versiones.

Sus formas de manejo: Confort, GT, Sport, Corsa (solo en el modelo Trofeo) y OFF Road; los cuales están controlados con el nuevo sistema Maserati Vehicle Dynamic Control Module, adaptándose a todo tipo de terrenos.



El modelo Módena con un motor mild-hybrid de cuatro cilindros de 330 CV.



Se eliminó la palanca de cambios convencional dando mayor espacio.



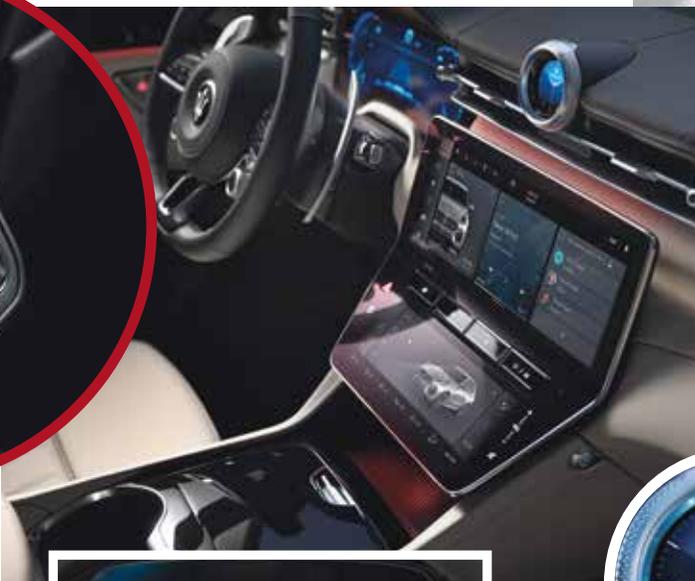
El modelo GT, equipado con un motor mild-hybrid de cuatro cilindros con capacidad para 300 CV.





Con las 2 pantallas centrales que suman 33 pulgadas, incluido desde el velocímetro, el reloj y la pantalla trasera para controlar el AC de las tres zonas. El velocímetro también se proyecta en el vidrio delantero.

El Sistema multimedia Maserati Intelligent Assistant (MIA) viene con una pantalla de 12,3", la más grande jamás incluida en un Maserati, con una resolución de 15 millones de píxeles en Ultra HD.



Sonido Sonus Faber con 21 altavoces en 3D, con salida de hasta 1200 W, para profundidad de campo y redondez.

Materiales de alto rendimiento, como fibra de carbono tridimensional y cuero perforado y costuras en contraste, en amarillo o rojo, pero también están disponibles en dos tonos negro/rojo oscuro y negro/hielo.





LA STARTUP YUMMY, FUNDADA EN 2020, SE ENFOCA EN LAS ENTREGAS A DOMICILIO DE RESTAURANTES, SUPERMERCADOS (INCLUSO PROPIOS), TRANSPORTE, COMPRA DE BOLETOS, Y AMPLIAREMOS AÚN MÁS NUESTRO PORTAFOLIO”.

JORIS VAN DE PAVOORDT

EL COUNTRY MANAGER DE YUMMY CREE EN LAS APLICACIONES QUE FACILITAN LA VIDA A LAS PERSONAS.

CONSIDERA QUE LA ALTA PENETRACIÓN DE LA TECNOLOGÍA, EL INTERNET Y LOS MÓVILES EN PANAMÁ HARÁN QUE ESTA NUEVA SUPERAPP SE CONVIERTA EN UN ASISTENTE COTIDIANO.

¿CUÁNTO TIEMPO LLEVAS EN PANAMÁ Y QUÉ TE ENAMORÓ DE NUESTRO PAÍS?

Ya llevo casi 8 años viviendo en Panamá y lo he conocido bastante bien durante este tiempo. Ya me siento panameño en todo sentido. Pero primero que todo me enamoré de mi esposa. Ella me abrió los ojos a las bellezas de Panamá; las playas, las montañas, las selvas y toda su flora y fauna. También me encanta la vibra de la ciudad de Panamá. Es un lugar abierto a todo el mundo para encontrar oportunidades y disfrutar la vida al máximo. Es una mezcla única de culturas.

¿QUÉ LO LLEVÓ AL MUNDO DE LOS SERVICIOS POR MEDIO DE LA TECNOLOGÍA?

Siempre he tenido hambre por las innovaciones. Especialmente las que impactan a una gran cantidad de personas. Me gusta la idea de tocar la vida de la gente y ayudarles. Esto también es lo que me enamora de apps como Uber, Airbnb, y Yummy. Ellos están detrás impulsando servicios que son simples en su base, pero realmente cambian las vidas y los hábitos de miles de millones de personas alrededor del mundo. Escondiendo las complejidades de la tecnología y logrando presentar un servicio simple e intuitivo para todos los usuarios.

YUMMY, EN PANAMÁ, COMENZÓ A PRESTAR SU SERVICIO EN 2022 ¿POR QUÉ ELIGIERON A PANAMÁ COMO EL TERCER PAÍS DE APERTURA?

Primero que todo, Panamá es uno de los países en Latinoamérica más desarrollados en el tema del uso y acceso de tecnología e internet. Más del 70% de la población tiene acceso a internet, ¡y hay más teléfonos móviles en el país que habitantes! El mercado de delivery de comida por medio de una aplicación está bastante desarrollado, y nos da la oportunidad de medir el desempeño de Yummy en un mercado más madurado. Habiendo dicho esto, específicamente, el mercado de entrega de productos desde el supermercado es muy joven en Panamá. Realmente empezó durante la pandemia, y creció rápido. Esto le dio una muy buena oportunidad a Yummy Rocket para entrar en el mercado y tomar una buena porción.

¿CUÁLES SON LAS FORTALEZAS DE YUMMY PARA ABORDAR EL MERCADO?

Ya hay aplicaciones en el mercado que ofrecen algunas cosas muy específicas. Pero hay que recordar cuál app usar y por qué motivo, y es muy común olvidarse de las contraseñas. Y eso si tienes suficiente memoria en tu celular para guardar todas estas aplicaciones. Yummy resuelve esto por ser el primer SuperApp de Panamá. Es la única app que necesitas para todo eso que te hace falta. Productos del súper, comida, o un handyman para arreglar una fuga en el grifo, o para reparar tu aire acondicionado de inmediato. Entendemos que ya tienes suficientes cosas en el día, y queremos ayudar a facilitar las cosas. Estamos aumentando nuestro portafolio, y hay mucho por venir. Aparte de esto, somos una app que ayuda a los negocios y emprendedores a crecer de una forma responsable y respetuosa. Ofrecemos una alternativa para generar ganancias adicionales con 100% de libertad para todos los habitantes de Panamá.



EN SUS PALABRAS ¿CÓMO HA SIDO EL CRECIMIENTO AUN HABIENDO INICIADO TRAS LA RECIENTE PANDEMIA?

Viéndolo a nivel general en Yummy, hemos crecido súper fuertes, completando más de 4 millones de pedidos, y contamos con más de 3 millones de usuarios en los 6 países donde operamos. En Panamá específicamente hemos crecido aún más fuerte de lo que pensábamos antes de lanzar, y seguimos captando una buena porción del mercado. Entre Rocket y el SuperApp ya hemos llegado a más de 30 mil panameños, y pronto será inevitable para todo el país usar Yummy en su día a día.

¿QUÉ CAMBIO DE HÁBITOS FAVORECEN EL CRECIMIENTO DE YUMMY?

Todo cambio es en esencia un nuevo comienzo, y la situación derivada de la pandemia ha modificado el estilo de vida global. Muchos cambios que se han producido se han convertido en nuevos hábitos, tanto en el trabajo, en la diversión y en el consumo, pero el que más ha revolucionado es la forma de comprar.

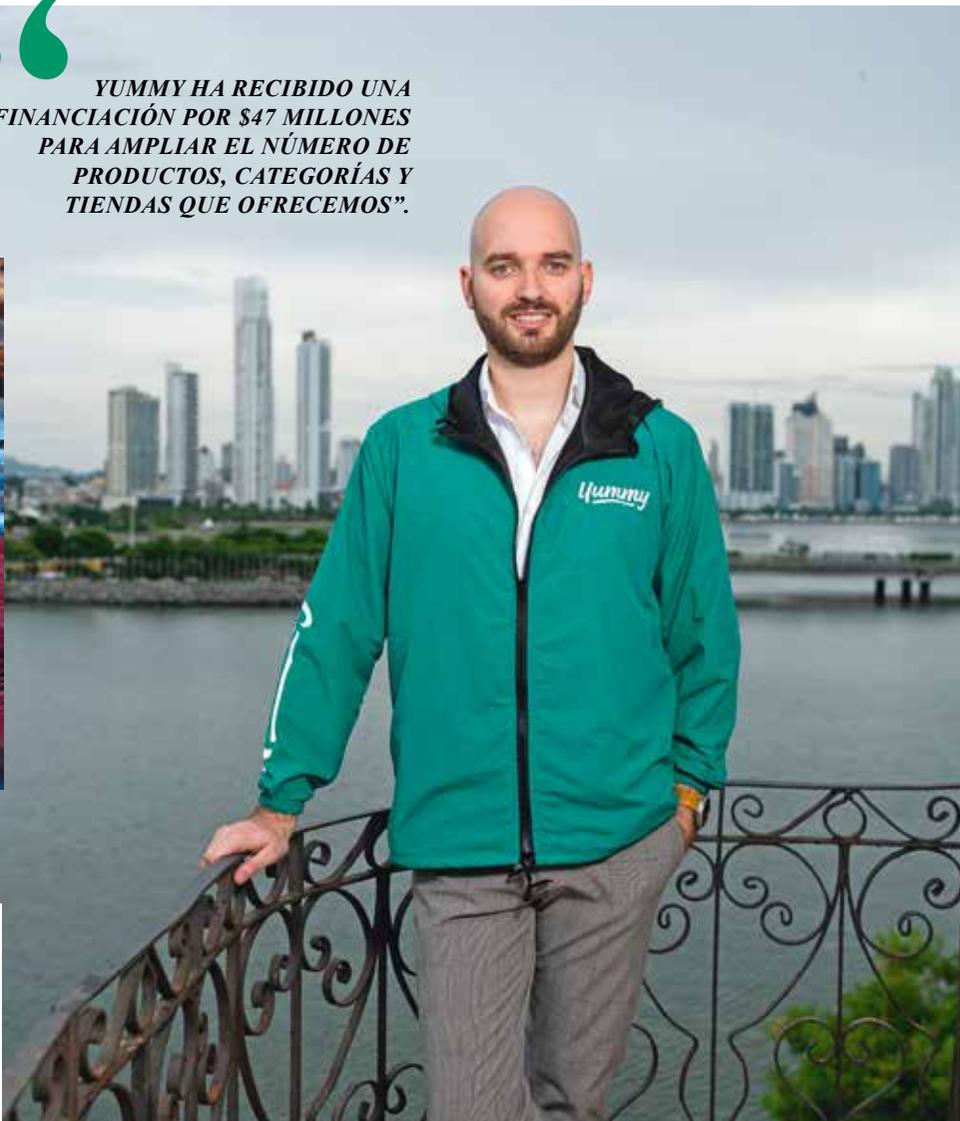
Lejos de volver a “la normalidad”, lo que se ha hecho es actualizar conceptos, dando un empujón definitivo para que muchos consumidores pierdan el miedo a la compra digital, aprovechando beneficios como la tranquilidad, el no tener que salir, la facilidad de adquirir sus productos y el poco tiempo para recibirlos. Todo esto, ha permitido fidelizar a los usuarios en Yummy.

SE ENFOCAN EN EL SERVICIO DE ENTREGAS A DOMICILIO ¿QUÉ REQUISITOS DEBEN CUMPLIR LAS PERSONAS ENCARGADAS DE LOS DELIVERIES?

En Yummy queremos ofrecer la oportunidad de ingresos adicionales con 100% libertad dentro del esquema comercial de “rider”. Para poder formar parte de esto, cada persona debe registrarse en nuestra sucursal de Tumba Muerto y presentar su licencia actualizada para conducir una moto, su cédula, pasaporte o carnet de migración, y su récord policivo.



YUMMY HA RECIBIDO UNA FINANCIACIÓN POR \$47 MILLONES PARA AMPLIAR EL NÚMERO DE PRODUCTOS, CATEGORÍAS Y TIENDAS QUE OFRECEMOS



OFRECEN ENTREGAS A USUARIOS 'EN MINUTOS' CON EL SERVICIO "YUMMY ROCKET" ¿CÓMO CAPACITAN A LOS MOTORIZADOS? ¿TIENEN UN PROTOCOLO DE SERVICIOS?

La vertical "Yummy Rocket" es nuestra cadena de supermercados, con 4 Dark Stores para cubrir áreas específicas de la ciudad de Panamá, siendo parte de la nueva oferta comercial de Yummy Panamá.

Dentro de la corporación, el rider es parte importante de nuestra cadena operativa, él es la cara del negocio hacia los usuarios. Para garantizar una buena experiencia para todos los involucrados en el proceso de completar un pedido -sean usuarios, comercios, o los riders- brindamos una capacitación completa, incluyendo el uso del app y el estándar de servicio que queremos ofrecer, a cualquier persona que se quiera afiliar como rider con nosotros.

TIENEN SU PROPIA CADENA DE SUPERMERCADOS, ¿DÓNDE?

Sí, nuestra vertical "Yummy Rocket" es una cadena de supermercados con su propio stock y con más de 2.000 productos disponibles. Con esto queremos que los usuarios puedan hacer el súper sin tener que poner un pie en él, ni quedarse en un tranque para llegar, o pelear por un estacionamiento. Nuestras Dark Stores están estratégicamente ubicadas para cubrir áreas perimetrales que permitan hacer la entrega de los productos en minutos, también están preparadas para que pidas y solo tengas que pasar a recoger tu súper.

LA LECCIÓN MÁS IMPORTANTE QUE HAS APRENDIDO EN ESTE PROCESO DE LANZAMIENTO DE YUMMY EN PANAMÁ

Nada funciona sin un equipo empoderado. Los colaboradores de una empresa no trabajan para el gerente, sino el gerente trabaja para sus colaboradores y de la mano de ellos. Mi mayor satisfacción la experimento cuando veo los resultados y el crecimiento que logra mi equipo tanto en lo personal como en lo laboral, sintiéndose a gusto en un ambiente de trabajo positivo y productivo. Es imposible aportar valor a una startup como Yummy si no estás comprometido y apasionado 100% con sus objetivos.

Creamos Cercanía

Más que sucursales, son espacios
creados pensando en ti



Permítenos brindarte el servicio que mereces en nuestra nueva **Sucursal de Calle 50** con Calle 75 Este, con la mejor asesoría y servicio personalizado.



Atención
Personalizada



Cajero
Automático



Cajillas de
Seguridad



Autobanco

VALORAMOS TU CONFIANZA

T. 204- 9000 | **@metrobanksa_pa**
Punta Pacífica | Calle 50 | ZL Colón | David

Lunes a Viernes: 8:00 a.m. a 4:00 p.m.
Sábados: 9:00 a.m. a 12:00 p.m.





JESÚS RAMÓN
PÉREZ ZAMORA

MILANO DA BERE

Milano centro neurálgico del diseño y la moda. Ciudad mecena por excelencia, como entre otras cosas lo es toda ‘La Italia’.

Es la ciudad en la que he residido por gran parte de mi vida y a la que tengo un especial cariño, por todo lo que me ha enseñado y todas las personas maravillosas que me ha hecho encontrar en el camino y con las que no puedo dejar de estar en contacto porque son fuente de mi inspiración, y me actualizan e influyen en mi búsqueda de la ‘belleza’ y lugar donde he dejado señales con mi trabajo como ingeniero que permanecerán permanentemente a lo largo del tiempo. Milán es una urbe moderna, cosmopolita y llena de secretos maravillosos todos por descubrir. Contrariamente a como muchos piensan y tipifican como una ciudad industrial y gris. Pues os voy a demostrar que es todo lo contrario. ‘**Milano da bere**’, así la llamaban en algunos ambientes sociales milaneses en los 80, período del boom económico, así como Roma fue la ‘Dolce Vita’, Milán era la ciudad del aperitivo en torno a intelectuales y amantes del arte.



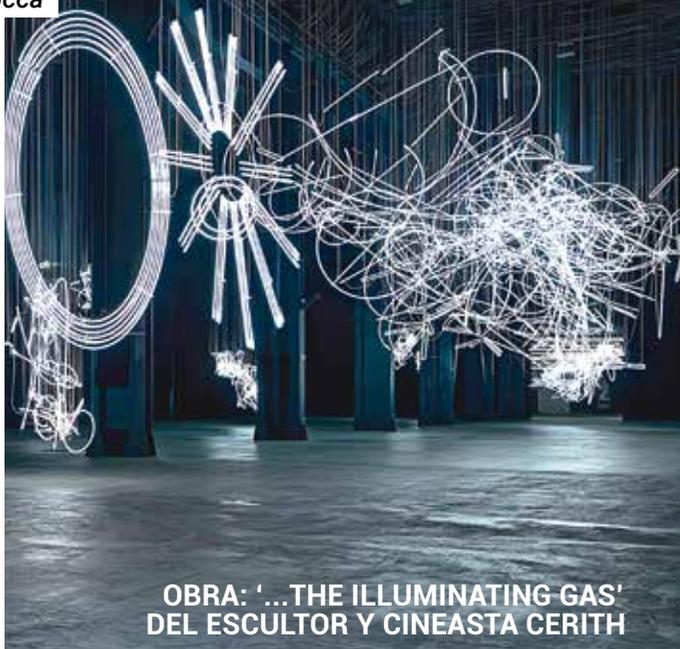
Fundación Prada.

‘ECCO ANDIAMO A FARE LA NOSTRA PASSEGGIATA’ POR MIS LUGARES PREFERIDOS:

En la periferia de la ciudad, actualmente zona de expansión de la Universidad Politécnica de Milán, se ubica el **Hangar Bicocca**, ex galera de Pirelli. Increíble su arquitectura industrial actualmente transformada en un museo de arte contemporáneo. Dentro, alberga su muestra permanente buy Anselm kiefer, 7 columnas en concreto, tipo favelas, que se acumulan, unas encima de otras, impresionante imagen, gigante y que perpetúa el confinamiento de las sociedades de hoy en día. Increíble la estabilidad de tales estructuras en concreto. Siempre allí pude ver una de mis exposiciones favoritas, como la de Cerith Wyn Evans, donde la luz era la nota principal de la exhibición, formas increíbles en neón suspendidas en espacio fuera de escala, en la más total oscuridad.



Hangar Bicocca

OBRA: '...THE ILLUMINATING GAS'
DEL ESCULTOR Y CINEASTA CERITH

WYN EVANS

64 años, artista conceptual.



Con hierro de la fábrica familiar fundada en 1880, Vittorio Necchi, produjo una máquina de coser en 1919.



TRASLADÉMONOS AL CENTRO CULTURAL MÁS IMPORTANTE DE MILÁN ahora, la **Fundación Prada**, de reciente construcción. Recuerdo aún al PR de la firma de moda, Alessio Vanetti, que me decía: ‘tenemos un proyecto increíble y que seguro estará listo para la Exposición universal’; todo se llevó en el más absoluto secreto. Hasta que mi amigo, Guido Bastiani, arquitecto e ingeniero italiano, me confesó que estaba trabajando para Prada en la ejecución de este proyecto increíble para la ciudad y para el desarrollo del sur de Milán. Se trataba de una fundación con la colección privada y permanente de Miuccia Prada, en ella se desarrollan las más importantes muestras de arte internacional, danza y cine, con restaurantes y su bar que se luce diseñado por el famoso director de cine Wes Anderson, donde puedes tomar tu spritz con una focaccia di straciatella e mortadella, una locura. Miuccia concedió su arquitectura al arquitecto holandés Rem Koolhaas. No fue tarea fácil porque había que respetar la parte existente con su carácter industrial, que terminó pintando totalmente en oro. Mezclando con la modernidad nuevos espacios como una sala cinematográfica que se dedica a ciclos de autor, con una fachada de espejos que se mueven.

Aún recuerdo con nostalgia, la exposición con la que inauguró, cientos de esculturas clásicas sobre pedestales de metacrilato y mármol. Mientras la última que vi era una alegoría a la moda de Milán y mi escultor favorito Giacometti. Siempre he soñado con tener una escultura suya, en esta ocasión eran un ‘fuori scala’, esculturas emperifolladas con accesorios moda, algo absolutamente maravilloso que solo Miuccia podría concebir.

PARA FINALIZAR VAMOS A IR AL CENTRO HISTÓRICO DE LA CIUDAD, dentro del primer anillo. Milán es una ciudad radial, donde en el centro se encuentra el emblemático Duomo, allí adelante de los jardines de Palestro, a pocos metros de la casa de la familia Gucci, se encuentra una joya de la arquitectura de los años 30, del famoso arquitecto Milanés Porta Luzzi. **Villa Necchi** Campiglio que ha sido incluso escenario de películas como ‘Io sono l’amore’ o ‘The House of Gucci’. Es una verdadera obra de arte propiedad de una familia adinerada, creadores de las máquinas de coser Necchi, donde por décadas vivieron dos hermanas y el marido de una de ellas. Un jardín frondoso con una piscina en el propio centro de la ciudad. Destaca fundamentalmente la exquisitez con que se combinan los materiales con sus importantes obras de arte, increíblemente moderno y parco en su estilo para ese periodo de esplendor industrial en la ciudad.



MINI DESIGN HOUSE | 57 OBARRIO

El concepto de nuestros apartamentos, pequeños pero con espacios funcionales de diseños modernos se construyen desde 36m² hasta 50m² convirtiéndose en muchas ocasiones en una gran necesidad en el centro de las grandes ciudades como es el caso de Panamá, buscando soluciones de habitabilidad cada vez más inteligentes que permitan sacar el máximo provecho al espacio disponible.

Se logra tener una gran reducción en los costos de vivienda, menor consumo eléctrico, menor costo de mantenimiento, menor trabajo de limpieza, etc. Este interés hacia la eficiencia y hacia el ahorro, ha logrado situarse en muchos otros países como la gran alternativa a las construcciones tradicionales, siendo las viviendas del futuro.

A pasos de:

*El Metro de Panamá · Hoteles · Restaurantes · Supermercados
Farmacias · Bancos · Comercios · Panaderías · Iglesias · Colegios
Parques · El Design Center Obarrio · Centros comerciales
Y mucho más.*



MINI DESIGN HOUSE | 57 OBARRIO

Obarrio · Calle 57 Este

Esta información carece de valor contractual y puede estar sujeta a modificaciones. Las especificaciones y materiales gráficos expuestos en este anuncio son únicamente propuestas y pueden estar sujetas a cambios sin previo aviso. Las imágenes y decoraciones presentadas son meramente ilustrativas, le muestran al comprador algunas opciones de lo que puede hacer para decorar su propiedad. Los apartamentos, locales comerciales y oficinas no se entregan amueblados, ni decorados, ni diseñados. El Promotor no se hace responsable de cualquier enfoque, punto de vista y/o la exposición a la luz en las imágenes presentadas; o cómo los apartamentos puedan verse afectados por cualquier tipo de construcción existentes o a futuro, ya sea por el promotor o por un tercero. *Consultar términos y condiciones con su vendedor.

**MINI
DESIGN
HOUSE**
57 OBARRIO

Promotor y ventas: Pacifica Metro Living



- PISCINA INFINITY · GIMNASIO · GALERÍA COMERCIAL · SOLARIUM · LOBBY CON WIFI
- ROOFTOP CON VISTAS 360° DE LA CIUDAD · SEGURIDAD 24 HORAS
- ESTACIONAMIENTOS PARA AUTOS, MOTOS Y BICICLETAS.

WWW.MINIDESIGNHOUSE.COM

APARTAMENTOS
Desde: **108K**
USD \$

WWW.MINIDESIGNHOUSE.COM

MODELO: C
24m2

MODELO: B,D
51m2

MODELO: G,I
32m2

MODELO: A,E,F,J
42m2 y 43m2

MODELO: H
35m2

RIGROUP
PANAMÁ
ADMINISTRADOR Y GESTOR

[f](https://www.facebook.com/minidesignhouse.pa) [i](https://www.instagram.com/minidesignhouse.pa) @minidesignhouse.pa
atencionalcliente@rigrouppanama.com

LLÁMANOS:
TEL: **203-8186**

ESCRIBENOS:
CEL: **6220-0392**

ISRAEL: MIRADA ACTUAL A UNA TIERRA MILENARIA

PENSÉ QUE EN DOS SEMANAS ME SOBRARÍA TIEMPO PARA VER TODO LO QUE QUERÍA VER. LA REALIDAD ES QUE NO ALCANCÉ A HACER NI LA MITAD DE LAS COSAS QUE TENÍA PLANEADAS.

POR: SARITA ESSES

Israel es un país diminuto –mide un tercio de Panamá-. En el mapa se asemeja al cuello de una jirafa, y en tan solo cinco horas puedes manejar desde su punto más norte, hasta el extremo más sur.

Lo he visitado al menos una decena de veces, pero no había vuelto desde 2013.

En esta ocasión tan anticipada, decidí desviarme un poco del turismo convencional, y palpar la vida cotidiana de los israelíes, tener una mejor apreciación de las complejidades inherentes a ese trocito de tierra y aprender de sus aportes al resto del mundo en ciencia y tecnología. Después de todo, este es un país que ha hecho florecer el desierto. Cuando aterricé en el aeropuerto de Ben Gurion, mi llegada se ensombreció por la noticia de que hubo un atentado terrorista en Beer Sheva, el primero de una racha nefasta que cobraría al menos 15 vidas en el próximo mes y medio.

Pero una frase que escuché una y otra vez, cuando preguntaba a guías, concierges y taxistas si era seguro ir a tal o cual lugar, era: “Todo está bien, hasta que algo pasa”. Y sí, pasan muchas cosas, a cada rato. Pero los habitantes de Israel no solo viven, prosperan, con una dosis sana de pragmatismo y mucha agudeza.



Casa Geffen

Arte para derribar barreras

Para mí, la paz es elusiva, para no admitir que me parece una utopía. Pero no todo el mundo comparte mi punto de vista.

Por 12 años, Asaf Ron ha sido el director ejecutivo de Beit Ha'Gefen, un centro cultural en la ciudad mixta de Haifa, que busca promover el diálogo entre judíos y árabes, utilizando el arte como herramienta para construir una sociedad compartida y segura.

“Mi meta principal es convencer a la mayor cantidad de personas que el multiculturalismo es un beneficio”, afirma. “Judíos y árabes no tienen que ser enemigos y podemos coexistir sin problema”.

En el centro se llevan a cabo una variedad de eventos culturales y actividades educativas con el objetivo de explorar legado e identidad, brindando a unos y otros la posibilidad de compartir historias, memorias y experiencias, algunas familiares y otras nuevas.

¿Qué es para ti un hogar? ¿Eres un mejor anfitrión o visitante? ¿Qué ves desde la ventana? ¿Hay algún objeto que mantienes por su historia? Si tú fueras un objeto, ¿cuál serías? Estas son preguntas en torno a las cuales giran algunas de las exhibiciones participativas.





PARECEN PARADAS DE AUTOBUS, PERO SON LOS REFUGIOS ANTIBOMBAS, PINTADOS CON DISEÑOS PARA MERMAR LA HOSTILIDAD DE SU SIGNIFICADO.

EL MOMENTO DULCE
LA HELADERIA GOLDA, UNA TRADICIÓN FAMILIAR DE MÁS DE 20 AÑOS CON TIENDAS A LO LARGO DE ISRAEL, FABRICA SUS MATERIAS PRIMAS Y EN CADA LOCAL SE HACEN LOS HELADOS FRESCOS.



Netiv Hasaara

Flores, casas y refugios antibombas

La mayoría están pintadas con diseños y colores tan alegres, que en otro país uno pensaría que se tratan de paradas de buses. Pero no en Israel, y menos en Netiv Haasara: son refugios anti bombas. A solo 200 metros de distancia, esta es la comunidad judía más próxima a Gaza. Por eso, cuando suenan las alarmas, los habitantes solo tienen cinco segundos para correr y ponerse a salvo. Los refugios no tienen puertas; no hay tiempo que perder. La terraza de la casa de Tsameret Zamir hace las veces de centro para visitantes y ahí exhibe algunos de los misiles que han caído sobre ellos, y pedazos de los proyectiles del Iron Dome que -afortunadamente- los han interceptado. Desde ahí también se aprecia el enorme muro de 15 metros de alto que los resguarda de las balas de francotiradores. Esa pared es una importante barrera, pero también un amargo recordatorio de lo que hay del otro lado. Tsameret propuso utilizarla como un colorido lienzo, tapizándolo con miles de mosaicos donde los visitantes escriben sus deseos de paz, imbuyendo la atmósfera de fortaleza y optimismo. A pesar de los proyectiles, los francotiradores y los intentos de terroristas de infiltrarlos a través de túneles subterráneos, para los habitantes de Netiv Hasaara no hay discusión. Esta es su tierra y morarán en ella. Dos veces al año se recogen cientos de miles de papeletas, en multitud de colores, que se desbordan hasta el suelo desde cada grieta y llanura, y son enterrados en el Monte de los Olivos.



Mearat Hamajpela

La Tumba de los Patriarcas

Jóvenes buscando pareja. Mujeres que no logran embarazarse. Alguien con algún problema de salud. A Mearat Hamajpela, en Hebrón, llegan personas de todos lados, a implorar que por el mérito de los Patriarcas y las Matriarcas aquí enterrados, sus tefilot -rezos- sean respondidos. Abraham, Isaac y Yaacov, junto con Sara, Rivka y Lea, yacen en este sitio sagrado, el más santo, después del Muro de Los Lamentos. (Rahel falleció y fue sepultada en camino a Bethlehem). Aparte de su valor religioso, histórico y cultural, la Cueva de los Patriarcas fue la primera transacción inmueble documentada en la Biblia y el primer trozo de tierra que Abraham compró en la Tierra Prometida, hace casi 4 mil años.

LO MODERNO Y LO TRADICIONAL EN ISRAEL: LA TECNOLOGÍA Y LA ARTESANÍA.

El Technion

Sin agua, no hay nada.

A pesar del frío, la lluvia y el granizo, llegamos hasta el Technion, en Haifa, la mejor universidad de tecnología, no solo en Israel, sino

del Medio Oriente.

En sus 20 facultades puedes encontrar alguien desarrollando robots para uso agrícola; otro investigando el efecto del viento en las olas; alguien más explorando patógenos en el aire; y algo que me resultó muy curioso, aquí se elaboró la nano Biblia, un microchip no más grande que un grano de azúcar, en el que está grabado el texto antiguo en su totalidad (1.2 millones de letras). Nos recibió el profesor Eran Friedler, del departamento de ingeniería ambiental y del agua, quien ha dedicado gran parte de sus esfuerzos al estudio, manejo y aprovechamiento de este recurso vital.

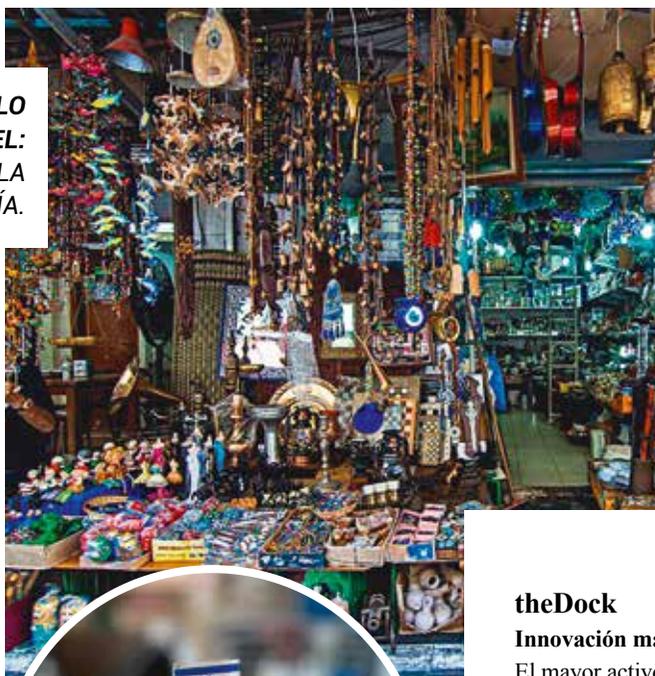
“En Israel usamos todas nuestras fuentes naturales, y ahora estamos en la era de desalinizar el agua”, explica. Un tercio del consumo de agua potable del país es desalinizado.

“Nuestros vecinos en Jordania reciben agua una o dos veces por semana”, afirma. “Aquí nadie te dice que economices el agua: abres la pluma y sale”. Pero la población crece a un ritmo de 1.8% al año, y hay que asegurarse de que siga habiendo para todos.

Israel ha sido la cuna de métodos de irrigación innovadores, como el sistema por goteo, que se ha implementado en todo el mundo. También se ha destacado en el tratamiento de aguas residuales.

“A diferencia de otros países, donde la agricultura es el mayor consumidor de agua potable, en Israel no es así. 95% de las aguas servidas son recogidas, y después de ser tratadas, el 85% se utiliza para irrigación”.

Al preguntarle cómo un país tan pequeño, relativamente joven, predominantemente desértico y con tantos retos existenciales, se ha convertido en una de las grandes potencias en tecnología hídrica, responde sin parpadear: “Había una necesidad y hay que buscar soluciones”.



Durante la pandemia, las aguas servidas tuvieron otro uso: detectar covid, incluso cuando los contagiados aún no se habían enterado. El equipo del profesor Friedler recogía muestras de varios edificios, y usaban medidores con data mining de alta tecnología para monitorear continuamente y analizar señales de covid, ya que a través de los desechos humanos se excreta una alta concentración del virus. Ahora su trabajo es parte de un plan de vigilancia nacional, para rastrear focos de contagio.

SARONA MARKET EN TEL AVIV.



SARITA ESSES EN JERUSALEM

theDock

Innovación marítima para el mundo

El mayor activo del estado moderno de Israel es la mentalidad de resolver problemas. Eso es algo que Nir Gartzman, uno de los socios fundadores de theDOCK, sabe bien.

A los 20 años de graduó de la Academia Naval. A los 24 años ya era el ingeniero jefe de uno de los buques de la naviera en la que trabajaba. “Conocí colegas de otros países, que a los 35, 40 años, estaban haciendo lo mismo que yo, con el mismo equipo”.

Como todos los israelíes, Nir cumplió con el servicio militar obligatorio, y a eso acredita que desde una edad temprana, desarrollan la facultad de lograr resultados.

“En el ejército, hay una misión”, explica Gartzman. “Hay que mantener el país seguro; sí o sí. Desde joven estás expuesto a esa mentalidad de que no puedes fracasar”.

Pero admite que, aunque resolver una necesidad es bonito, se requiere tecnología, formación, y por supuesto, dinero.

theDOCK es una empresa de capital de riesgo que propicia acercamientos entre empresas innovadoras e inversionistas, para resolver desafíos en el sector marítimo.

“Todo lo que ves a nuestro alrededor, vino por mar”, detalla Gartzman. “El 90% del comercio global por volumen es transportado en barco”. Y ahí reconocieron una oportunidad.

“Tenemos tecnología, hay capital de riesgo abundante a nuestro alrededor, y muchas mentes brillantes”, elabora. No por nada Israel se ha ganado el apodo de Start-up Nation: con una población de 9 millones de habitantes, tiene la mayor cantidad de start-ups per cápita del mundo.



¡El Mercado de Valores en tus Manos!

Te presentamos **Assets**
On line



**La nueva banca en línea de
Capital Assets donde podrás:**

- Consultar la información de tu cartera de productos y movimientos de manera gráfica y sencilla.
- Ingresar instrucciones de nuevas órdenes sobre valores que desees incorporar a tu cartera.
- Visualizar tus estados de cuenta y confirmaciones de operaciones.

Teléfono: (507) 307-2931 - (507) 209-7086
Calle 50 y 58, Urb. Obarrio
Torre Capital Bank, piso 19
www.capitalbank.com.pa/capital-assets

Capital Assets
Consulting Inc.



Entidad supervisada por la Superintendencia del Mercado de Valores de la República de Panamá. Licencia para operar como Casa de Valores – Resolución SMV 327-2014 de 9 de julio de 2014 y colocar el logo de la SMV.



CROSSOVER HÍBRIDO

Para Lexus no es nuevo desarrollar sistemas híbridos, con la máxima experiencia de ingeniería japonesa, la marca alrededor de 2005 ya había creado una tecnología híbrida autorrecargable.

Hoy, con todo el bagaje automotriz que los caracteriza, su modelo UX 2023 busca cambiar el atractivo de los carros híbridos para que sean más llamativos. Además de las mejoras al crossover híbrido, entre sus innovaciones de diseño está la incorporación de una suspensión adaptativa variable, que se ajusta automáticamente, dependiendo de las condiciones de manejo.





Este auto viene con una tecnología de monitor de punto ciego (Blind Spot Monitor), que permite detectar los carros a su alrededor y alertar al conductor sobre posibles accidentes.

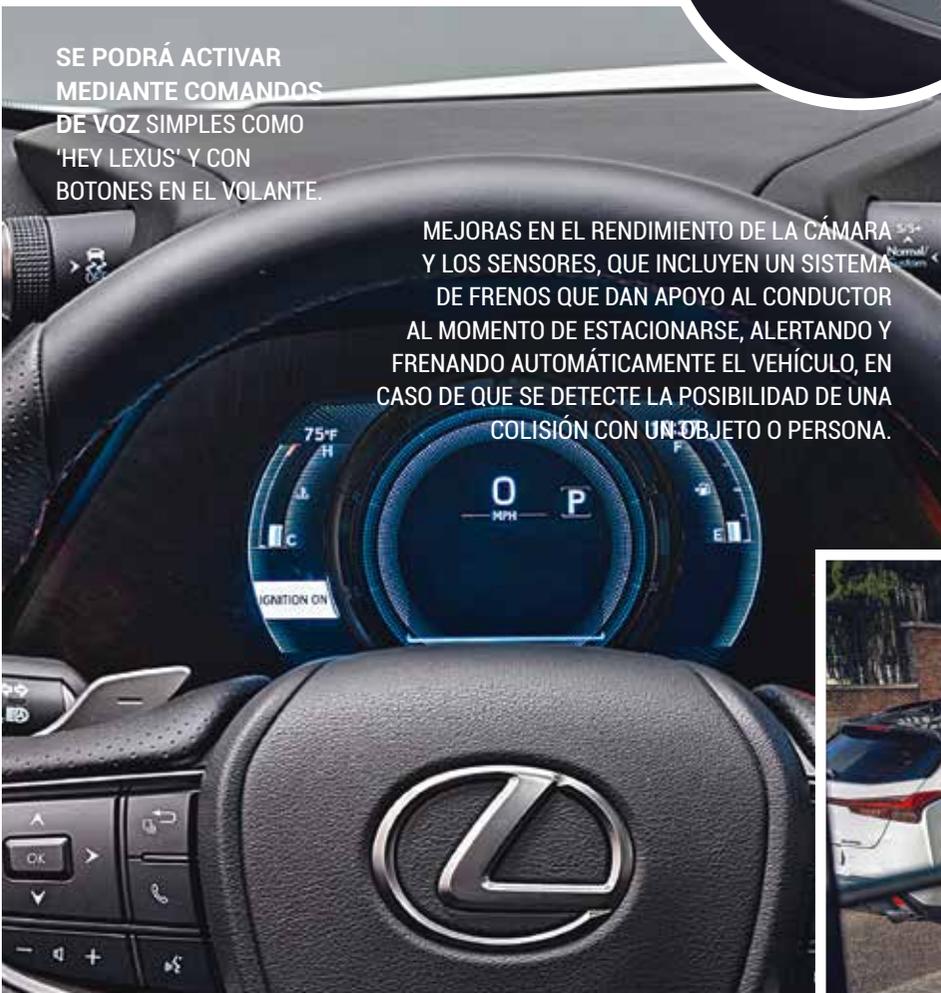
EL NUEVO MODELO UX TRAE INCORPORADO UNA PANTALLA TÁCTIL DE HASTA 12.3 PULGADAS, SIENDO ESTA MÁS GRANDE QUE EN EL MODELO ANTERIOR. SU SISTEMA LEXUS INTERFACE VIENE CON UN ASISTENTE DE VOZ, SIMILAR A SIRI, LLAMADO HEY LEXUS!, MEDIANTE EL CUAL SE PODRÁN ACTIVAR LAS FUNCIONES DE TEMPERATURA DEL HABITÁCULO, VENTILACIÓN DE ASIENTOS Y MÚSICA, ENTRE OTROS.

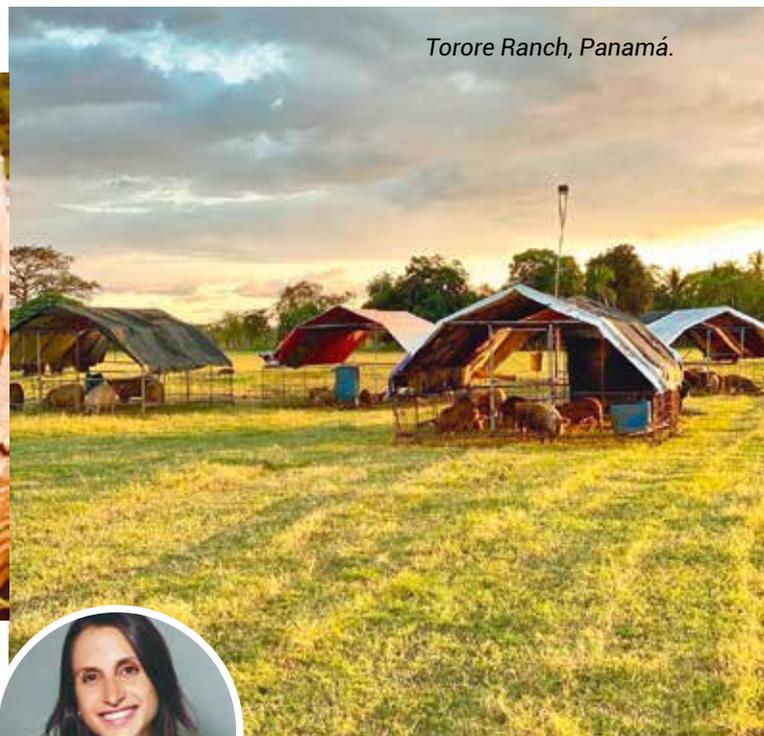


EN SUS INICIO LEXUS SIGNIFICÓ (Luxury EXport United States), hoy día los automóviles se exportan al mundo. ES LA MARCA PREMIUM más vendida en Japón EL LOGO DE LEXUS FUE DESARROLLADO POR MOLLY DESIGNS Y HUNTER COMMUNICATIONS como resultado de renderizar una fórmula matemática. LA MARCA NACIÓ EN 1989, justo 100 años después de la creación de la ciudad conocida como Nagoya. Ddestruída durante los bombardeos de 1945 de la SGM.

SE PODRÁ ACTIVAR MEDIANTE COMANDOS DE VOZ SIMPLES COMO 'HEY LEXUS' Y CON BOTONES EN EL VOLANTE.

MEJORAS EN EL RENDIMIENTO DE LA CÁMARA Y LOS SENSORES, QUE INCLUYEN UN SISTEMA DE FRENOS QUE DAN APOYO AL CONDUCTOR AL MOMENTO DE ESTACIONARSE, ALERTANDO Y FRENANDO AUTOMÁTICAMENTE EL VEHÍCULO, EN CASO DE QUE SE DETECTE LA POSIBILIDAD DE UNA COLISIÓN CON UN OBJETO O PERSONA.





Torore Ranch, Panamá.



POR: PAOLA REYES CORRÓ

Asesor culinario / @otraespecia

EL NUEVO LUJO GASTRONÓMICO

Por décadas, la palabra "gourmet" se utilizó para aludir a experiencias gastronómicas especiales de la mano de expertos reconocidos o con base en ingredientes de precios astronómicos. De etimología francesa, la palabra gourmet se refiere a una persona de buen comer o un vendedor de vinos.

Luego, los manteles blancos, las listas interminables de vinos franceses, los maitres, los platos compuestos de pedazos muy pequeños de comida, espuma y humo también llegaron a formar parte de la ecuación.

La escena gastronómica de los 90, por ejemplo, fue liderada por chefs como Joël Robuchon, Daniel Boloud, Eric Ripert y Thomas Keller: chefs cuya cocina se consideraba fine dining gourmet. Rockstars en su industria, estos chefs gourmet utilizaban y aún facturan con base en técnicas de cocina francesa complicadas e ingredientes europeos que viajan largas distancias en cadenas de frío ultra protegidas.

Léase trufas, foie gras, caviar ruso, ostras, mariscos en general o cortes específicos de carne roja como filet mignon.

Una cena en el French Laundry de Keller o en Le Bernardin de Rupert podría ascender hasta por encima de los dos mil dólares con tan solo pedir una botella de vino de precio supuestamente "módico".

Tal vez porque fueron de los primeros chefs realmente famosos o porque la gente asociaba a ese tipo de experiencia gastronómica con un nivel socio económico alto; el concepto de comida gourmet se convirtió en algo aspiracional asociado al buen gusto, calidad, pero sobre todo al lujo.

R.I.P GOURMET

Hoy en día, la palabra gourmet no se utiliza tanto en la industria de restaurantes. Y es

que el concepto ha perdido relevancia. La democratización de muchos ingredientes previamente impagables y el uso comercial de la palabra como herramienta de mercadeo, han hecho de gourmet un término ambiguo. Es un sustantivo que se empezó a usar como adjetivo y que actualmente no es más que una expresión simbólica sujeta a la interpretación personal y subjetiva de quien la utiliza.

Guillaume Ginther y Daniel Boloud, Francia.



Pero sobre todo, lo gourmet ha sido reemplazado por un nuevo lujo. Aunque ingredientes como trufas, foie gras y caviar aún encabezan la lista de los alimentos más caros y exclusivos, en muchos restaurantes se veneran menos que los ingredientes salvajes, de procedencia local al lugar de consumo, libres de agroquímicos y antibióticos.

El verdadero lujo gastronómico de esta década no es el filet mignon traído de Francia ni el plato con tres salsas complejas y espuma: es el coliflor que cultivó el chef del restaurante en su propia huerta o el salmón salvaje que pescó y ahumó un pescador artesanal. Ya sea un vegetal, frijol o proteína, si es local, orgánico y de pastoreo, es un lujo.

Y es que cualquiera puede pregonar que su producto es gourmet si el diseño de la marca o el nombre del producto suenan lujosos pero no se puede inventar que un ingrediente proviene de una finca orgánica local que en realidad no existe.



Finca
La Provence,
Panamá.



Hippie Greens, Panamá.

EL LUJO GASTRONÓMICO MUTA Y NO SE LIMITA A LOS PRODUCTOS EUROPEOS GOURMET.



EL MENÚ QUE CUENTA HISTORIAS

Solo hace falta echar un vistazo a los mejores restaurantes del mundo de la guía Michelin o de San Pellegrino para notar que los primeros puestos los ocupan aquellos que se enfocan en ingredientes locales, artesanales y orgánicos.

Los menús de restaurantes como Noma, Ostería Francescana, El Celler de Can Roca, Maido o Central cuentan historias de ingredientes forrajeados, fincas, huertas y agricultores pequeños. Incluso restaurantes con menos fanfarria como Blue Hill Farm, en Nueva York, o Chez Panisse, en California, han sido igualmente elogiados por sus colegas y son referencia mundial por su enfoque casi obsesivo del uso de ingredientes honestos.

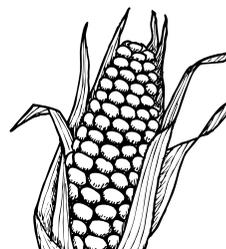
La razón por la cual los mejores restaurantes del mundo buscan fuentes artesanales para sus

insumos se basa en gran parte porque la calidad de insumos de agricultura intensiva deja mucho que desear. Un tomate de monocultura con agroquímicos es insípido comparado con un tomate de finca biodinámica donde diferentes cultivos comparten en un intercambio de minerales subterráneo y polinización natural.

En 2022, los nuevos gourmands entienden que el valor del restaurante está en sus ingredientes y en el poder de "story telling" que estos puedan transmitir. Estos productos no solamente prometen ser orgánicos o libres de hormonas y antibióticos sino que también prometen una calidad que solo se logra a nivel artesanal o al menos de agricultura extensiva o ecológica.

Obviamente, la calidad del producto y el precio van de la mano: mientras más cuidados requiere y menor es la cosecha, más se eleva el precio. Contar que los langostinos los pesca el Sr Juan (vs langostinos que se compran congelados) o que el brócoli orgánico lo siembra la Sra Ana, es un valor agregado inmensurable por el cual el comensal ya está dispuesto a pagar más.

De esta manera, el lujo gastronómico muta y no se limita a los productos europeos gourmet sino que se expande e incluye alimentos salvajes, artesanales y ecológicos de cualquier parte del mundo.



UNA TENDENCIA GLOBAL QUE SE LOCALIZA EN PANAMÁ

Está claro que en Panamá nunca tuvimos ni tendremos caviar, ostras o trufas.

Es decir, el concepto gourmet en su significado original sería muy difícil de recrear en nuestro istmo sin importación.

Sin embargo, Panamá siempre ha gozado de una abundante oferta de productos del mar y frutas tropicales. Muchos de estos son codiciados al otro lado del mundo: nuestra tuna salvaje es de nivel de exportación al igual que los camarones, calamar y langostino. La piña panameña se considera como la más dulce del planeta y de nuestros bananos se han escrito hasta fábulas.

Pero en los últimos años Panamá ha visto el nacimiento de una pequeña industria de productos vegetales libres de agroquímicos, de productos cárnicos de ganadería regenerativa y productos avícolas de pastoreo. Estas fincas se enfocan en brindar un producto de calidad insuperable a través de prácticas agrónomas ecológicas que finalmente elevan el precio del producto muy por encima del de sus competidores tradicionales.

Resulta impresionante el hecho que quienes lideran estas fincas y negocios son, en su mayoría, personas menores de 40 años con visión y entendimiento de la tierra, las tendencias gastronómicas y las nuevas necesidades del mercado. Tanto Lourdes Guerra, de La Granjerita, como Moisés Harari, de Madre Tierra y Jonathan Kardonski, de Panamá Naturals, son jóvenes profesionales que fundaron negocios agrónomos ecológicos antes de cumplir 30 años.



La Granjerita, Panamá.

EL PRECIO DE LO ORGÁNICO Y DE PASTOREO

La finca de cerdos La Provence, en Penonomé, se gasta casi 20 toneladas mensuales de frutas y vegetales

para alimentar a sus más de 200 cerdos que viven en libertad y rumean la finca en parches. Aunque su alimentación se completa con alimento para cerdos, la cantidad que consumen es mínima comparada con la dieta de cerdos criados en jaulas de manera masiva.

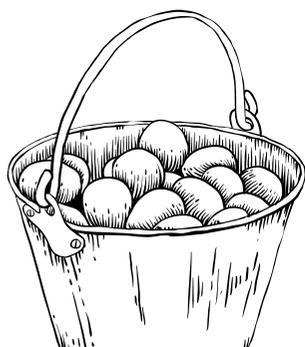
Gracias a la alimentación y libertad de la que gozan los cerdos, el sabor y calidad de la carne es incomparable al de cualquier producto industrial e incluso "gourmet". Además, sus productos no tienen relleno, nitritos ni aditivos. Contrario a la práctica común de rellenar chorizo con trigo para aumentar el volumen y peso o agregar nitrito al tocino como antibacterial, los de La Provence solo contienen carne y grasa de cerdo. Todas estas prácticas se reflejan en el precio del producto, convirtiéndolo en un real lujo gastronómico porque cuestan casi 35% más que productos similares.

Así mismo, en Panamá hay fincas establecidas de producción avícola de pastoreo

cuyo listado de clientes crece constantemente sin importar el precio de sus productos. Tanto Panamá Naturals como Tierra Mía ofrecen huevos y pollo de pastoreo alimentado libre de químicos, sin aditivos inyectados, promotores de crecimiento ni estimulantes de apetito: prácticas comunes en la industria avícola de gran escala.



Tierra Mía Orgánicos, Panamá.



Panamá Naturals.



Aunque el peso y tamaño de las piezas de pollo es menor (presuntamente por la falta de hormonas de crecimiento), el precio

de estos productos supera por casi 70% el de marcas más tradicionales. Sin embargo, hay consumidores y restaurantes que están dispuestos a pagar este premium y perciben el consumir este pollo como un lujo gastronómico y una necesidad de salud.

Ni hablar de los vegetales orgánicos de La Granjerita y Madre Tierra cuyo precio puede ser hasta el doble de aquellos crecidos con agroquímicos. La diferencia no está exclusivamente en el tipo de repelente de plagas y abonos que se utilizan. La diferencia real entre los vegetales de estas fincas y los de agricultura común está en el sabor, frescura y calidad. La agricultura intensiva elimina los minerales y organismos vivos de la tierra que logran más sabor y realzan el valor nutricional de un vegetal.

Además, el vegetal no permanece guardado en neveras varios días poscosecha porque el producto viaja de la finca a la ciudad sin intermediarios, logrando que las hierbas y hojas lleguen igual de frescas que cuando fueron cosechadas.

Madre Tierra, Panamá.



El consumidor que valora estas características sin duda está dispuesto a darse el lujo de consumir estos productos. Así mismo, los restaurantes que procuran estos productos, están dispuestos a cobrar más por el plato bajo la premisa de que si sirven un producto de calidad, el comensal pagará el premium. Por ello, el nuevo lujo gastronómico pasa de ser el caviar que se come de vez en cuando al producto orgánico o de pastoreo que se come casi a diario.



LAS FINCAS REGENERATIVAS, ECOLÓGICAS, DE PASTOREO Y/O ORGÁNICAS

- La Granjerita:** @lagranjerita
- Madre Tierra:** @madretierra.panama
- Hippie Greens:** @hippiegreenspty
- Tierra Mia:** @tierramiaorganicos
- Panamá Naturals:** @panama.naturals
- Coquira Soil Project:** @coquirasoilproject
- Torore Ranch:** @torore.ranch
- La Provence Porc:** @laprovinceporc
- Mamita's Honey:** @mamitas_honey



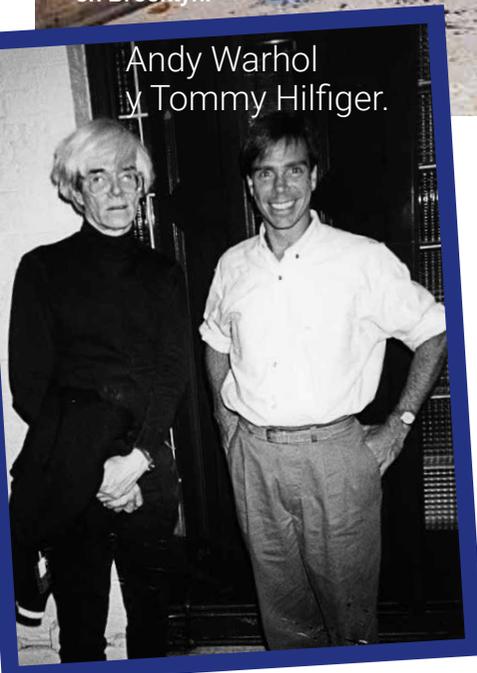
Mamita's Honey, Panamá.

El Warhol Factory REVIVE con TOMMY HILFIGER

El diseñador Tommy Hilfiger frecuentaba a Andy Warhol en su estudio, la famosa Factory, entre 1970 y 1980. 50 años después, se mantiene el impacto del ícono pop en la moda y las tendencias, como las que se presentarán en Tommy Factory el 11 de septiembre durante el New York Fashion Week 2022, en el Skyline Drive-In en Brooklyn.



ANDY WARHOL
(1928-1987)
Artista plástico,
fotógrafo y
cineasta. Precursor
del pop art.



Andy Warhol
y Tommy Hilfiger.

El Tommy Factory será un espacio experimental inspirado en el estudio de Andy Warhol en Nueva York, y que además, será sede del desfile para la colección Otoño 2022, al estilo “See Now, Buy Now”. Esta estrategia de lanzamiento consiste en tener la colección disponible a la venta durante o a pocas horas de su presentación. Según la revista Lifestyle Monitor el 86% de los compradores millenials busca ropa en línea, mientras que el 74% compra debido a la inclinación digital de la generación. The Factory era un lugar donde el mundo vinculado a la moda quería estar, siguiendo con esa idea, la marca hará el lanzamiento en simultáneo en el Metaverso dentro de la zonta Tommy Play de Roblox y en tommy.com.

Según el testamento de Warhol, la Andy Warhol Foundation preserva el legado del artista a través de concesión de licencias responsables. Ha otorgado más de \$260 millones en subvenciones a organizaciones artísticas y donado 52,786 obras de arte a instituciones del mundo.



Jon Batiste



Anthony Ramos

Tommy Hilfiger



HIDRATACIÓN. NUTRITIVA. SALUDABLE.



**CERO
AZÚCAR**



**ELECTROLITOS
ESENCIALES**



**EMPAQUE
ECO-FRIENDLY**

REDESCUBRIENDO BOCAS DEL TORO CON CUQUITA

POR: LUCERO MALDONADO
FOTOGRAFÍAS: BRUNO REZZA

Las provincias de Panamá pueden posicionarse como destinos y permear su economía desde distintos ángulos. Así lo describió Cuquita Calvo, “en Bocas del Toro, el escenario ya está montado: el mar, la vegetación, el estilo del Caribe y la riqueza de sus productos...”. Esto nos lleva irrefrenablemente a dejarnos cautivar por los rincones de este país que emergió lleno de exuberancia.

Para una persona creativa como Cuquita Arias de Calvo eso es navegar en un jardín de ideas, por disparatada que parezca la logística fuera de la Ciudad de Panamá, ¿quién no se atreve con esa experiencia acumulada? Además, la hospitalidad del entorno: “cuando llegas al aeropuerto de Bocas mientras esperas que salga tu maleta te encuentras un señor con sombrero caribeño y guitarra cantando, ¡eso solo pasa en Bocas!”. Bienvenidos a Isla Colón.

¿QUÉ LA CONVENCÍO PARA ESCOGER A BOCAS DEL TORO PARA LA BODA DE SU HIJA?

Lo primero que me hizo decidirme fue encontrarme del otro lado del teléfono (en Isla Colón) a una persona que me atendió bien (en este caso el gerente de un hotel) que me dijo: ‘no te preocupes que aquí se puede solucionar’. Y es que te respondan bien en las provincias es básico para tener esa seguridad de gente preparada.

La gente dice ¿una fiesta en Bocas? ¿y por qué no la haces en México? Pero yo la quería hacer en mi país, me encanta el Caribe, el turismo, y me encanta la gastronomía panameña, y no me iba a ir a México para que otra gente me hiciera la comida, tenía que ser muy a mi estilo y me permitieron llevar a mi gente para elaborarla. En Bocas del Toro entendieron enseguida el concepto.

Entre otras cosas que me hizo escoger a Bocas, es que puedes llegar en avión, a uno a veces le parece complicadísimo, pero en solo 45 minutos estás allí; segundo: tienes un pueblo super coqueto, caribeño, con gente internacional, y en Bocas hay maneras de divertirse y hacer planes.





¿LA BODA PERMEÓ LA ECONOMÍA DE LA ISLA?

Se permea la economía contratando hoteles, planes, tours, se pueden alquilar lanchas, hay restaurantes como el del chef Archibold, un panameño que estudió en París, tienes otros restaurantes en el pueblo, pueden salir a la discoteca, hay vida, hay taxis. La maravilla de Bocas es que tiene un pueblo que ofrece muchas alternativas.

Tiene hoteles como La Coralina, otro como el nuevo Bocas Bali, a donde fueron por el día a almorzar un grupo de invitados.

La Coralina tiene 27 habitaciones, decidimos que la familia y las personas más mayores se quedarían en el hotel de la boda, el resto de los invitados ocuparon hasta por cinco días varios hoteles de Isla Colón que son super lindos.

Me preocupé por la estadía de los proveedores al igual que por mis empleados, les alquilé una casa preciosa y dijeron que era la mejor casa donde se habían quedado, también fueron a los tours, a la playa, planificamos su alimentación por cinco días pues el personal viajó desde el jueves.

Los fotógrafos estaban felices, dijeron que nunca los habían tratado tan bien, además de vivir la esencia de la provincia.

Imagínate que nos metimos en un taxi con mi esposo y el conductor nos dijo: ‘perdóneme que llegué tarde, es que por estos días hay muchos negocios aquí en Bocas porque hay una boda de una persona famosa’. Entonces le dije: ‘¿seré yo?’ y me dice: ¡¿Usted es Cuquita?!’

¿CÓMO INICIÓ LA PLANIFICACIÓN?

Comencé con el #hashtag en Instagram, #UnaBodaenBocas, ese fue el despegue.

protagonista



¿CUÉNTEME DE LA LOGÍSTICA?

Bueno, la logística surgió desde las invitaciones, la parte visual fue diseñada por Ximena Vallarino, con detalles como incluir la creación de estampillas alusivas a la primera locomotora en Bocas del Toro para los sobres, las letras, queríamos que fuera fresco, que desde que los invitados recibieran la invitación comenzaran a vivir una experiencia distinta y una expectativa de ¿qué me voy a encontrar en Bocas del Toro?

COMO IR REDESCUBRIENDO A BOCAS

Exacto, mucha gente no había estado en Bocas, y era como jalarlos a una experiencia.

¿CÓMO FUE EL ENGRANAJE CON TODOS LOS PROVEEDORES?

Los proveedores estaban tan entusiasmados como los invitados. Mis agradecimientos a:

@xvallarino
@davidhenesy
@brunorezza
@carlosyap_
@harolddoyen
@mynteventos
@srodalmenara
@jpluxuryevents
@cuquitacookita
@daniebeautyartist
@handmadebyraquel
@truenosyrelampagos
@lacoralinaislandhouse
@hidroponicosdeboquete
@almenaramedia
@panamashowtime
@receta_michila
@cuquidahlgreen
@soyjulietaledezma

Fue lindo encontrar cómo todos me decían ‘claro, señora Cuquita, nosotros nos vamos a Bocas, e hicieron equipos y se apoyaron con la gente de allá; porque si algo hay en Bocas es parrandas, entonces ahí tienen equipos de música y muchas otras cosas, incluso una francesa que vive allá que canta, toca violín, y tiene una orquesta, fue la que tocó para la ceremonia, la jueza fue de Bocas, era tratar de que todo fuera de Bocas, una cosa linda. Cada lugar tiene su esencia y es lo que hay que resaltar.

¿Y LOS PRODUCTOS DEL MENÚ?

De Panamá se llevaron muy pocos.

¿CÓMO SE DECIDIÓ POR EL MENÚ Y EN CUÁNTO TIEMPO LO CREÓ?

No me costó mucho hacerlo, porque el lugar te inspira, yo quería usar todo de Bocas del Toro: el chocolate, la cambombia, la fruta de pan. Me metí a estudiar lo que era el chivo y su receta caribeña.

La gente estaba tan emocionada que en el avión venía conmigo el proveedor y me gritaba ‘señora Cuquita, yo soy el proveedor del chivo’, ja,ja,ja. En la preparación el chivo se lava con café panameño de especialidad y vinagre. La receta fue un chivo al curry que lo sacamos a medianoche rico y caliente.

¿CÓMO FUE EL ORDEN DEL MENÚ?

Primero, la gente entró directamente a lo que era un anfiteatro donde estaba la cantante con los violines.

Luego de la ceremonia bajamos a la Casa Club, que es el edificio principal donde está la piscina. Ahí tuvimos un cóctel: un martini de seco vertido en cocos marcados #unaBodaEnBocas con una receta que me regaló Robert Martin. Para comer tuvimos un ceviche de caracol con mamón chino que parece una gelatina como si fuera pescado crudo; también una mesa de langostinos con muchas copitas de salsas variadas, y carimañolas cuya masa fue elaborada con fruta pan y rellenas de prosciutto. La fruta de pan es muy del caribe y vino con la migración de Barbados en la construcción del Canal; y patacones con chicharrón encebollado.

Después teníamos langostas en mantequilla de vino blanco, quería algo muy típico y al mismo tiempo algo sofisticado. Las langostas se trajeron de Maine porque en Panamá estábamos en veda. También teníamos costillitas glaseadas con ron y saril que es una flor que se le quita el centro y se hierven sus pétalos con canela y jengibre. Además un pulpo a la parrilla. El menú era mar, monte y frutas tropicales.

Dioselina, destacada en Boquete, sembró flores especialmente para la boda. El equipo de floristería y los fuegos artificiales fueron los únicos que llegaron en transporte y luego ferry, porque lo demás todo se llevó en avión.



TODO UN NETWORKING CENTRALIZADO EN BOCAS ¿CÓMO ENCONTRÓ A BRUNO REZZA, CATALOGADO ENTRE LOS MEJORES DEL MUNDO?

A Bruno lo contacté por medio de la pareja de organizadores de eventos internacionales Robbins Otoyá Destinations, lo llamamos, él entró a ver Bocas en su computadora e inmediatamente ir a Bocas. También la diseñadora del vestido Monique Lhuillier (Chic Parisien) posteo en su Instagram una foto de mi hija con el traje mencionando a Panamá.

¿CÓMO SE RELAJÓ DESPUÉS DEL TRABAJO LEJOS DE CASA?

Al día siguiente de la boda hicimos una cena con la gente que aún estaba, entre ellos algunos proveedores, cenamos pizzas artesanales del hotel hechas a leña, y cerramos con broche de oro con un eclipse de luna. Con los ojos cerrados recomiendo a Bocas del Toro.

#unabodaenbocas

Siempre me han gustado los retos, mientras más complicados más me atraen, y cuando el reto fue planear la boda de mi hija, me atreví a dar el salto en grande. Analaura y Andrés se comprometieron con las olas de testigo y en su boda querían como protagonista el mar. Les encantaba la idea de salir de la ciudad y pasar más de una noche celebrando y así comenzamos la búsqueda del lugar ideal. Panamá tiene tantos rincones escondidos y maravillosos, pero la amabilidad, el cariño y el entusiasmo que nos demostró Ariel Barrionuevo desde nuestra primera conversación, fue lo que nos impulsó a olvidar los miedos y lanzarnos con el mejor paracaídas: La Coralina Island House en Bocas, de la mano de su Managing Director. Después de hacer cientos de bodas, esta fue la primera en la que me puse los tacones de la 'mamá de la novia' y la experiencia cambió mi forma de ver y sentir una boda.

Aprendí:

1. Que la felicidad de los novios es la chispa que enciende la fiesta.
2. Que tus amigas de toda la vida ese día se convierten también en la mamá de la novia, y yo tengo el mejor grupo de amigas para compartir ese honor.
3. Que el instante pasa, pero el recuerdo se queda en el alma la vida entera. Invierte en el mejor fotógrafo y video que puedas.
4. Que la alegría sincera y contagiosa de los invitados, es su mejor regalo
5. Que todo se puede lograr si cuentas con un equipo de proveedores comprometidos y felices de soñarlo contigo.
6. Que la fiesta debe capturar la esencia de los novios, sus gustos, su historia. Ese es el secreto de una boda única e inolvidable.
7. Que no sirve de nada preocuparse por lo que está fuera de nuestro control. El universo se confabuló para regalarnos la lluvia en el momento perfecto, y un eclipse para cerrar con broche de luna.
8. Que la decoración más linda es aún más linda junto al verde de la selva y el azul del mar.
9. Que son los pequeños detalles los que hacen una gran boda.
10. Que no importa a cuántas bodas vayas, o en mi caso hagas, nada te prepara para todas las emociones que sentirás en la boda de tu hija.



STREETFIGHTER V4 SP ADRENALINA SOBRE RUEDAS

El modelo de Ducati de alta gama Streetfighter V4 SP es un potente y brioso caballo de carreras moderno, para la ciudad y los viajes largos. Estéticamente se destaca del resto por su diseño inspirado en las MotoGP y SBK, de las competiciones de motocicletas más importantes del mundo.



La decoración esencial y cautivadora de la "Winter Test" ha sido concebida por el Ducati Centro Stile inspirándose en las motocicletas Ducati Corse pilotadas en las pruebas de pretemporada de los Campeonatos de MotoGP y SBK.



Incorpora nuevas llantas hechas de carbono, haciéndolas más ligeras que sus versiones anteriores, ahorrando 3 kg de peso total.

Hablando de motor, incorpora el modelo Desmosedici Stradale de 1103 centímetros cúbicos, un cigüeñal de contrarrotación y un sistema de encendido “Twin Pulse”, 208 caballos de fuerza, pudiendo llegar hasta las 9500 rpm.

Cuenta con un embrague seco STM-EVO SBK asegurando una funcionalidad de anti saltos con mayor eficiencia y reducción de ruido. Una suspensión Ohlins Smart EC 2.0 y sistema de frenos Brembo con pinzas delanteras.



La capacidad de frenado resulta fuera de lo común, la moto es más fácil de colocar en las curvas y llega más rápido al ápice

ESTRIBERAS DE ALUMINIO ANODIZADO DE ALTA CALIDAD, PROTECTORES DE FIBRA DE CARBONO Y PEDALES DE FRENO Y CAMBIO PARA MINIMIZAR EL RIESGO DE ROTURA EN CASO DE UN DESLIZAMIENTO Y DISEÑADOS PARA CAMBIAR RÁPIDAMENTE ENTRE CONFIGURACIONES TRADICIONALES Y DE CAMBIO INVERSO.





FOTOGRAFÍA: JAIRO COUNELIS

El Dr. Mark Starbuck, asumió hace un mes la posición de director del MET, con una impecable trayectoria en educación internacional.

LA TAREA DE CULTIVAR EL INTELECTO

POR: ENRIQUE KIRCHMAN

Luego de dos años de clases virtuales, la educación escolar ha sido un foco de especial atención a nivel mundial. Muchas instituciones educativas hicieron un cambio inmediato en sus planificaciones académicas para adaptarse a la tan sonada “nueva normalidad”. La Metropolitan School of Panama (MET) fue una de las que rápidamente se pudo amoldar para seguir brindándole a sus estudiantes procedentes de 45 nacionalidades (con un 45% de panameños) la excelencia académica.

¿Cómo aplicó a la posición de director del MET?

Fue un proceso muy riguroso. Pasé por 14 entrevistas con representantes del cuerpo de padres de familia y estudiantes hasta el equipo de liderazgo y, por supuesto, Nord Anglia Education, nuestras oficinas principales. Apliqué porque quería una excelente educación para mis dos hijas a punto de empezar la secundaria, y me di cuenta de que el MET no solo ofrece un programa académico con diploma IB, sino que también se conoce por ser una escuela con una calidez orientada a la familia y la crianza, y con una experiencia de aprendizaje personalizada. Buscaba una escuela que diera una educación holística también. No se trata solo de lo académico, sino que ofreciera opciones en deportes, artes y liderazgo. Esta escuela ofrece una experiencia en habilidades como la solución de problemas, creatividad y emprendimiento.

¿Dónde trabajaba antes de venir a Panamá?

Estuve en China durante cuatro años como director fundador de una escuela privada con un currículum estadounidense (Basis International School).

¿En qué ciudad de China?

En Nankín, que solía ser la ciudad capital. Está a una hora y media de Shanghái, si vas en tren bala. Tiene una población de nueve millones; Panamá es bastante chico, en comparación.

¿Dónde más ha ejercido como director?

En Reino Unido mis primeros 15 años de carrera. Luego me mudé a la Escuela Británica en Tokio. Posteriormente, fui el director de primaria de Greengates, que es una escuela británica en México, que recientemente se integró a las escuelas de Nord Anglia. También fui director de una escuela en Atenas, Grecia.



¿Qué diferencias culturales ha percibido al trabajar en todas estas escuelas?

Al venir de Asia, la principal diferencia es la gran expectativa que se tiene de los chicos. Los padres son muy insistentes en que sus hijos vayan a las universidades más prestigiosas como Oxford, Cambridge y las de la Liga Ivy de Estados Unidos (Columbia, Cornell, Harvard, Princeton, entre otras). Pienso que eso es realmente estresante, lo que sucede es que en China todo se deposita en un solo hijo, por la política de hijo único que no ha cambiado. Entonces, los padres y abuelos invierten sus recursos en ese único hijo y tienen que ser exitosos.

¿Cuál es su plan de acción para el futuro del MET?

En este momento, lo principal al estar saliendo de la pandemia, es asegurar que nuestra comunidad esté unida, porque los estudiantes estuvieron en clases virtuales por mucho tiempo, desconectados de sus amigos y no han tenido la experiencia de aprendizaje cara a cara. Al regresar al campus, los maestros pueden volver a trabajar en equipo. Y los padres también pueden volver al campus. La idea es reunir a toda la comunidad. Creo que al tener esa buena relación entre padres, estudiantes y maestros, tendremos mejores experiencias de enseñanza-aprendizaje.

¿Cómo manejó el tema de la salud emocional y mental de los estudiantes durante la pandemia en el colegio de Nankín, China?

Como padre y maestro experimenté cómo la salud social y emocional de los chicos se vio afectada, especialmente, estar en casa, desconectados y lejos de sus amigos y maestros. Lo que hicimos en China fue asegurarnos de ofrecer orientación y coaching a los estudiantes, virtual y posteriormente presencial, y hacer terapias familiares para los padres. Nos aseguramos de que los chicos tuvieran más oportunidades de pasar tiempo unos con otros a través de los deportes y actividades artísticas y aprender cómo ser sociables nuevamente. El Covid nos enseñó la importancia de las relaciones interpersonales cara a cara, no solo entre estudiantes, sino entre ellos y sus maestros.

¿En qué se basa la metodología del programa IB del MET?

Se basa en un balance curricular con un rango de distintas habilidades en artes, matemáticas, ciencias exactas y ciencias sociales. Promovemos el pensamiento crítico con la teoría del conocimiento para que los estudiantes piensen en un tema y apliquen el conocimiento. Hay un trabajo transdisciplinario, no se trata solo de un maestro parado frente a la clase, sino que los estudiantes trabajen juntos resolviendo problemas y diseñando proyectos.

Existen ciertas carencias en los jóvenes de ahora: no leen libros, no tienen un vocabulario amplio y muchas veces les cuesta tener un pensamiento crítico. ¿Qué piensa usted?

Creo que se debe al hecho de que tienen el conocimiento en la yema de sus dedos. Con las computadoras, celulares y tabletas tienen un intervalo de atención corto y no están pensando profundamente acerca de ciertas situaciones, no hablan lógicamente de estas situaciones. El pensamiento profundo se ha perdido. Al ver televisión y sitios web sólo adquieren fragmentos de información, muy generales y ligeros.

¿Cómo seleccionan a su cuerpo docente para asegurar la excelencia educativa?

Buscamos a expertos conocedores de temas específicos. Nos fijamos si tienen esa pasión y el impulso para educar a niños y adolescentes. Quiero docentes que quieran estar en un salón con los chicos, que les importen y que quieran verlos progresar. Maestros que sepan la importancia de construir conexiones con esos niños y que los entiendan como un todo, que los escuchen. Una de las cosas que hice en el pasado fue invitar a mis hijas para entrevistar a prospectos de docentes para asegurarme de que ese maestro sea capaz de comunicarse con un niño. Por otro lado, debe ser experto en inglés para que ayude a los estudiantes a adquirir habilidades para leer, escribir, escuchar y hablar el idioma. Puedo finalizar una entrevista de inmediato con un maestro, aunque sea de ciencias o de matemáticas, si no considera que saber inglés sea parte de su trabajo. Todos nuestros profesores, también son profesores de inglés.



ALISON DONNELLY

¿Cómo se trató el tema de la salud mental de los estudiantes durante el encierro en la pandemia?

En el caso del MET, en cuestión de 24 horas, fuimos de las primeras escuelas que levantamos una plataforma para dar clases virtuales. Al principio no fue perfecto. A medida que fuimos avanzando nos adaptamos, como era demasiado tener a los chicos conectados a una pantalla todo el tiempo, implementamos clases en línea y fuera de línea.

Teníamos un equipo de cinco psicólogos que trabajaban con los estudiantes y sus padres, y un sitio web a través del cual podían agendar las citas. Una de las cosas que implementamos en la escuela primaria fue un tiempo de juego virtual, especialmente, para chicos que eran hijos únicos para que conocieran a otros niños, ya que en Panamá la cuarentena fue muy estricta. En un punto tuvimos niños conectándose desde 19 países, ya que muchos padres extranjeros se fueron de Panamá debido a la cuarentena, pero aún así se unían a estos chatrooms, moderados por un maestro.

Al regresar a las clases presenciales de manera gradual, reforzamos el lado social y emocional de los chicos, y creamos un club de lectura para llenar un poco los huecos académicos y reforzar sus habilidades sociales.



**Director of Admissions,
Marketing & Communications**

¿Qué otros beneficios reciben los chicos durante sus estudios en el MET?

El programa IB no es solo la parte académica, sino también que todos los chicos toquen un instrumento musical en la primaria. La música es una parte del aprendizaje. Todos van a clases de actuación, que no se trata solo de sus habilidades para presentarse, sino de cómo manejar sus emociones, identificarlas, lidiar con ellas y trabajarlas desde temprana edad. Los estudiantes de segundo, tercer y cuarto grado tienen un área de descanso (o time-out); si alguien está pasando por un mal momento, va a esa área donde, además, hay información de cómo se sienten y cómo manejarlo.



¿Qué obras sociales realizan en pro de la comunidad?

Parte del programa IB incluye el servicio comunitario que no lo vemos como una caridad, sino que formamos parte de la solución. Uno de nuestros proyectos más grandes está ubicado detrás de nuestro colegio. Se trata de la escuela multigrado Juan Arturo Martinelli Sosa, que tiene 130 estudiantes. Ellos tuvieron la escuela cerrada los dos años de la pandemia, en esa área no tienen agua potable, por lo que viene un camión a llenar sus tanques. A través del MET compartimos con ellos nuestro pozo de agua, llenando sus tanques todas las noches para que puedan tener agua potable. Eso hizo posible que pudieran abrir después de la pandemia. Con nuestros estudiantes de quinto grado, los ayudamos a construir su biblioteca y algunos de nuestros profesores han contribuido al desarrollo de las habilidades pedagógicas de sus docentes.



PRO CLEAN^{*}



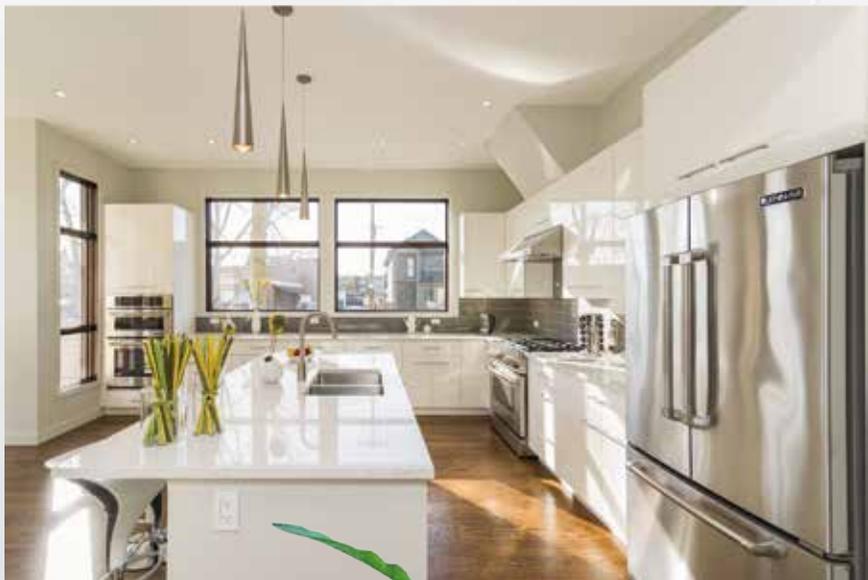
 6378-6813  [procleanpma](https://www.instagram.com/procleanpma)



Nuestro compromiso más allá de calidad y excelencia también va de la mano con respetar el medio ambiente, para ello utilizamos productos biodegradables de alta calidad. Siendo miembros de la International Sanitary Supply Association, nos mantenemos siempre a la vanguardia de los últimos productos y equipos disponibles en el mercado. Todo esto gracias a los más de 900 colaboradores que lo hacen posible con su esfuerzo y perseverancia.

EL ARTE DE REDESCUBRIR TUS ESPACIOS

Más que una empresa de multiservicios, somos creadores de experiencias y sensaciones positivas; nada se compara con la sensación de un espacio limpio y armónico, o la de un jardín arreglado listo para deleite y disfrute de nuestros clientes



celebrity

CHARLOTTE CASIRAGHI PRINCESA Y EMBAJADORA

La hija de Carolina de Mónaco y nieta de la actriz y princesa Grace Kelly, Charlotte Casiraghi, fue la inspiración de precolección otoño-invierno 2022/23 de Chanel, que nació de la imaginación de Virgine Viard. La colección se basó en la actitud y personalidad de la embajadora, que actualmente está dedicada a sus proyectos filosóficos, y desde noviembre pasado volvió a participar en las citas del principado como el Festival de Cannes, el Gran Premio de la Fórmula 1 y el Baile de la Rosa.

Los fashion films de la colección son acompañados por la canción 'Phantom' de Sir Alice. Graduada en Neurociencia y Ciencias cognitivas, la cantante francesa también realiza investigaciones en percepción y cognición musical entre el Institut de Recherche et Coordination Acoustique/Musique (Francia) y la Universidad de McGill (Canadá).





BRONCEADO DE OTOÑO

1. Coco Mademoiselle. Eau de Parfum Intense spray. **2.** Anillo Pétales de Camélia. Oro amarillo de 18 quilates y diamante. **3.** Open shoes. Shiny goatskin. Beige & Black. **4.** Gafas de sol. Metal y piel de ternera. Negro y rosa. Lentes: Rosa, degradadas. **5.** Rouge Allure Velvet Extrême. **6.** Les Beiges Oversize Healthy Glow Sun-Kissed Powder. **7.** Les Beiges Crème Belle Mine Ensoleillée. **8.** Brazaletes Camélia Précieux. Oro Blanco de 18 quilates y diamantes. **9.** Les Beiges Oversize Healthy Glow Sun-Kissed Powder. **10.** Oversize Kabuki Brush. **11.** Reloj Première Rock. **12.** Les beiges Huile Illuminatrice. **13.** Slingback. Piel de cordero y piel de ternera efecto charol. **14.** Les beiges crème belle mine ensoleillée.

15. N°5 Parfum Vaporizador para el Bolso. **16.** Pendientes Comète Chevron. Oro blanco de 18 quilates y diamantes. **17.** Mary Janes. **18.** Tarjetero Chanel. **19.** Esfera minaudière. piel de cordero y metal dorado violeta. **20.** Brazaletes coco crush. motivo matelassé, oro amarillo de 18 quilates. **21.** Rouge coco. Hidratación continua.

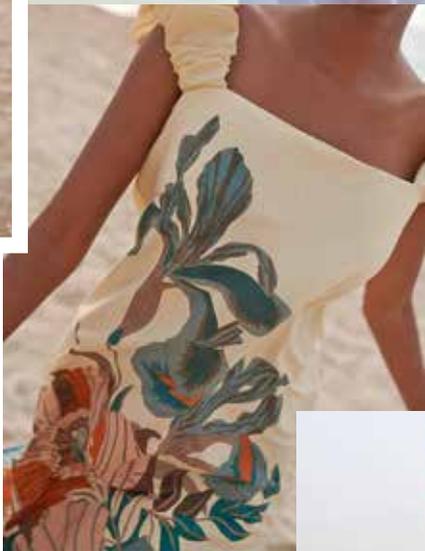
Todos los productos son CHANEL.

tendencias



CLÓSET MARINO ATEMPORAL

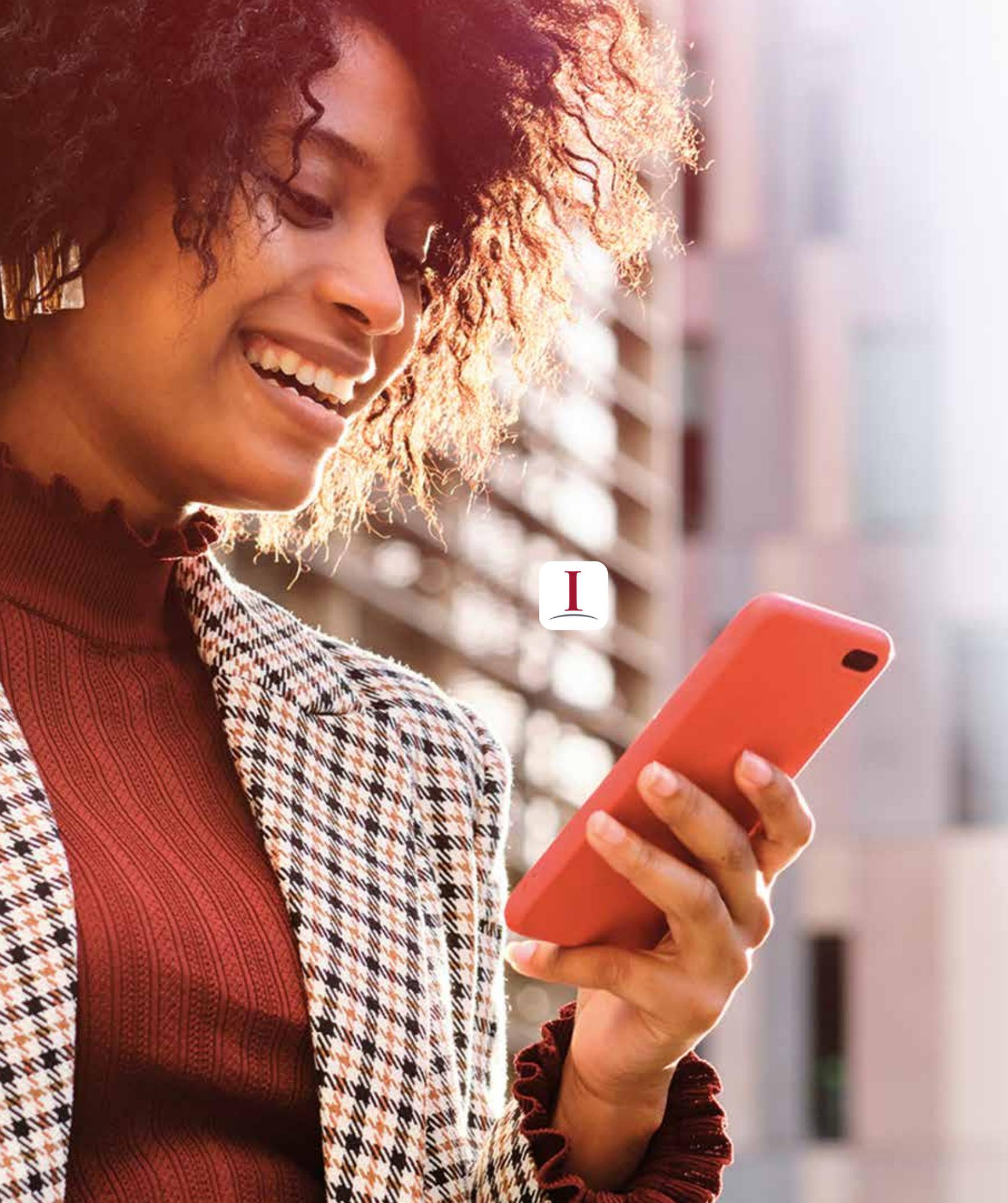
para el fin de semana o el
trabajo remoto con estilo.



Y DE TEMPORADA

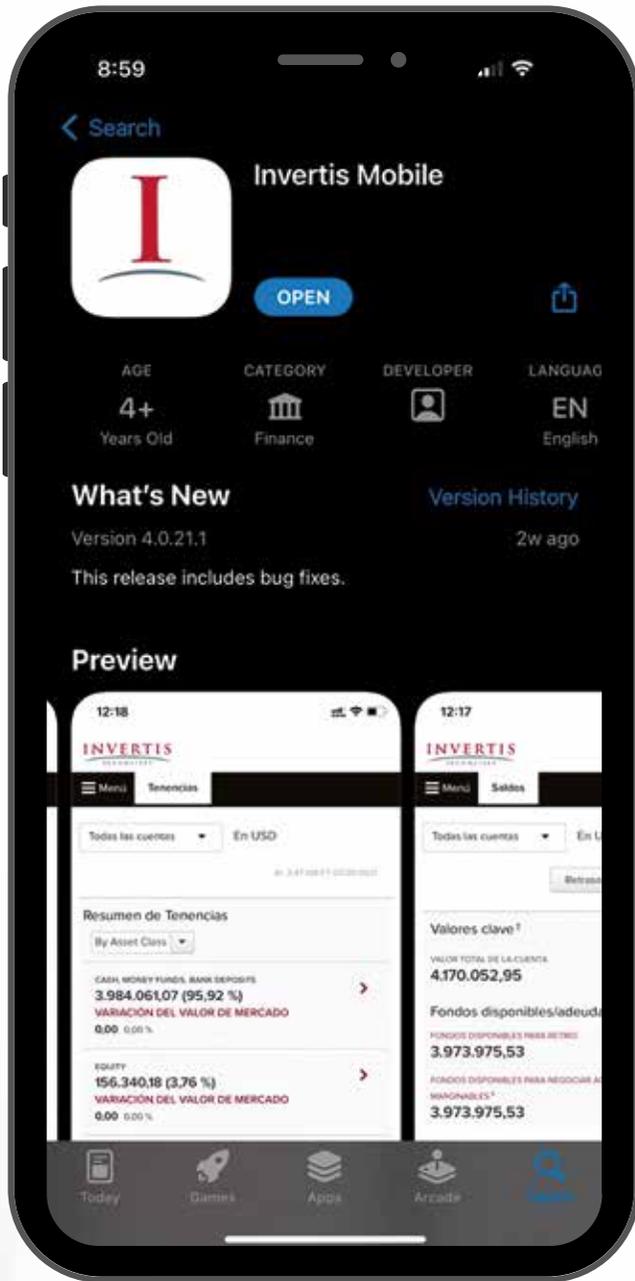
PADOVA,
exclusivo en Felix
Town Center y
Multiplaza.

Panamá es uno de los pocos países del mundo que alberga ballenas jorobadas de los hemisferios norte y sur. De julio a octubre varios cientos de ballenas visitan la costa del Pacífico panameño después de haberse alimentado en la Antártida y en Chile durante el verano del hemisferio sur. Y entre diciembre y abril, ballenas del hemisferio norte descienden a Panamá para criar después de haberse alimentado en California, Oregón y Washington. Se ha documentado la presencia de más de 30 especies de delfines y ballenas en aguas de Panamá, ofreciendo a los observadores una experiencia única.



I

Gestione su Portafolio de Inversiones desde Invertis Mobile



Con tu cuenta de inversión tendrás acceso a **nuestra App**

-  Fácil de usar
-  Opera en tiempo real
-  Información actualizada
-  Respaldada por :



 invertissecurities.com
 (507) 214-0000
 @invertis.securities

PANAMÁ FASHION WEEK

@FASHIONWEEKPTY

27 SEPT
- 20 OCT

#PFW2022

LA MANZANA, SANTA ANA
AMERICAN TRADE HOTEL, CASCO VIEJO



BOLETOS EN
PANATICKETS

UNA PRODUCCIÓN DE
PHYSICAL

[MEJORES DECISIONES EN LA DUCHA]

Según John Kounios, neurocientífico cognitivo y director del Laboratorio de Investigación de la Creatividad de la Universidad de Drexel: "Cuando estás en la ducha no tienes mucho qué hacer y hay ruido blanco. Entre cuatro paredes sin distracción los procesos ejecutivos del cerebro disminuyen y los procesos asociativos se amplifican. Las ideas rebotan y diferentes pensamientos pueden chocar y conectarse". Entonces, ir a una cabaña y aislarse del mundo por 3 semanas como Bill Gates, ¿funciona?



INVESTOR
lifestyle

\$almón

EMPREDIMIENTO CON AMOR ANIMAL

Petkii es un startup panameña que encuentra quién cuide a sus mascotas, sea por horas o días. El emprendimiento conecta dueños de mascotas, con cuidadores que han sido previamente entrevistados y seleccionados. Entre los servicios están los paseos individuales al ritmo de la mascota, acompañamiento por horas en el hogar del animal o en el domicilio del cuidador incluido el hospedaje. Petkii.com.

EL ORDEN DE LAS BEBIDAS MÁS CONSUMIDAS DEL MUNDO SON: AGUA, TÉ, CAFÉ, CERVEZA, SODAS Y VINO.

TRES PANAMEÑOS A LA FINAL

Por primera vez, Panamá logra tener la representación de 3 chefs en las Finales Regionales entre los 15 participantes de la competencia S.Pellegrino Young Chef Academy.



Armando J. Bramwell
8 años de experiencia en Panamá, Barcelona, Hong Kong y Madrid. Gastronomía casual con sabor local y técnica global.

Andrea Pinzon Banfield
Experiencia en Canadá, Suiza, Panamá y España. Reivindica el consumo de vegetales locales para reducir el desperdicio alimentario.

Aranza Troestch
Ha trabajado con Yuichiro Tsuji, Sous Chef de Morimoto. Es consultora, Certificada por American Hotel & Lodging Education.

Los avances de MUEVER La App panameña cumplió 2 años

La app de traslados de pasajeros ofrecidos por mujeres para mujeres y sus familias, próximamente integrará ventas online en el app. "Queremos hacer un ecosistema de mujeres curado en base a las necesidad que tienen las mujeres", dijo Carol Reales, cofundadora. "Tenemos 2 apps de Muever: una color magenta para las conductoras y otra color turquesa para las usuarias. Tenemos habilitado el pago en efectivo y tarjeta de crédito".

¿Han participado en rondas de inversión?

"Aún no, en ningún fondeo, solo en cursos de programas de aceleramiento en Panamá, y uno digital en Nueva York".

¿Han pensado abrirse para inversión?

Sí, definitivamente ese es nuestro siguiente paso.

¿Por qué elegir Invertis Securities para sus inversiones?



Nuestros asesores gestionan su patrimonio personal y familiar según tus objetivos y perfil inversionista



Custodia segura a través de cuentas segregadas en entidades financieras de primera línea



Amplia gama de productos de marca propia, adaptados a sus requerimientos de inversión

Para mayores detalles sólo escribenos a info.clientes@invertissecurities.com

Entidad Regulada y Supervisada por la Superintendencia del Mercado de Valores. Licencia para operar como Casa de Valores. Resolución SMV No. 182-2013 del 16 de mayo de 2013. Licencia para operar como Administrador de Inversiones. Resolución SMV No. 51-19 del 11 de febrero de 2019. Miembro de la Bolsa de Valores de Panamá, S.A.

INVERTIS
SECURITIES
Grupo UniBank



Conoce más de
Invertis Securities

12 AÑOS PARA ROMPER UN RÉCORD

EL CAFÉ GEISHA: UN LUJO NATURAL DE PANAMÁ

Tras ganar con el puntaje más alto dado a un café geisha panameño lavado, Roberto Brenes enfila su café para la subasta internacional en septiembre.

POR: LUCERO MALDONADO

96.15

PUNTOS
(BAJO MEDIANA)

obtuvo el lote Firestone de Roberto Brenes.

ES EL PUNTAJE MÁS ALTO DADO A UN CAFÉ GEISHA LAVADO

¿Cuánto tiempo le llevó alcanzar este puntaje récord?

Tengo 12 años sembrando geisha, pero había ganado anteriormente en dos ocasiones: Con Ironman un geisha lavado en 2013, con Camilina un geisha natural en 2016.

¿Cómo rompió el récord, qué hubo en pro y en contra?

La finca cuenta, porque tiene una altura entre 1,600 y 1,700 metros, en particular mi finca es más arbolada que el promedio de las fincas. Son 31 hectáreas, y solo 17 sembradas, el resto es un bosque de altura, y eso crea un microclima para tener consistentemente buenos cafés. También son claves los procesos, no solo de cosecha sino del lavado, secado en camas y un control detallado.

El pueblo más cercano a su finca

Es Piedra Candela, a 5 kms, antes está Río Sereno y antes el pueblo de Volcán. La finca está en línea recta a 3 kilómetros de Costa Rica.



LA FINCA ESTA UBICADA EN PIEDRA CANDELA, DISTRITO DEL RENACIMIENTO, CHIRIQUÍ.



¿La carretera a su finca está pavimentada?

Está pavimentada hasta Santa Clara, después son 6 kilómetros por carretera de piedra. En varias ocasiones han intentado pavimentar pero el Gobierno no atina a hacerlo, es una lástima, porque de esa zona sale entre el 30% y el 40% del café de exportación de Panamá.

Esa zona tiene productores importantes como la familia Hartmann, ganadora del café geisha natural y la finca Nuguo de Jose Gallardo, también ganador importante, también está la finca de Café Eleta, y la finca Santa Teresa, de un cafetalero australiano tostador, además de un número cada vez mayor de pequeñas fincas que exportan geisha y otros cafés.

¿Quiénes son sus clientes internacionales?

Solo vendemos café verde afuera, aquí le vendo pequeñas cantidades a Café Unido, y a Cruce Coffee, con descuentos para pequeños grupos que promueven para mejorar el consumo del buen café en Panamá como el Coffee Club.

¿Cómo es la escogencia por parte de los jurados?

Es un proceso muy estricto y elaborado que empieza con una cata nacional donde hacen la primera selección y que va a juzgamiento de 15 jueces internacionales: japoneses, chinos, coreanos, taiwaneses, australianos, una jueza mexicana, americanos, europeos, algunos de los cuales son compradores importantes, y hay invitados internacionales compradores que no son jueces. Es un proceso pensado y disciplinado.

¿Ya tiene comprador para el lote Firestone ganador?

No, ese lote ahora va a la subasta internacional a finales de septiembre. Ahora enviaremos muestras de esos lotes a compradores internacionales que reciben unas cajas muy bonitas con las muestras de todos los lotes que concursaron, ellos lo catan y el día de la subasta pujan y los que pagan el precio más alto se quedan con los lotes. Cada lote debe tener 100 libras.

¿De donde son sus otros compradores tradicionalmente?

Yo vendo en Europa a una persona que lo vende a Checoslovaquia, Holanda, Polonia, Italia. También he vendido café a Inglaterra, muchas veces nosotros no sabemos a dónde va a llegar nuestro café. En China hay compradores en varios lugares, lo mismo en Australia. Taiwán es un comprador importante y por supuesto Japón.

¿Se ha encontrado su café en un Coffee Shop del extranjero?

Sí, lo he visto pintado en la pared del Starbucks de Shanghai con un arbolito y el nombre de mi finca Auromar; lo he visto en Nueva York. Hay tostadores en Estados Unidos que anuncian cuando van a tostar y venden por correo. Un comprador de Checoslovaquia me trajo un café mío tostado por él, y acabo de recibir de una cliente de Japón unos sobres con mi café.

¿Cómo está el mercadeo del café panameño en el exterior?

Lo que pasa es que los cafeteros panameños de fincas grandes viajan muchísimo. Yo mismo he estado en ferias internacionales, voy regularmente a la feria SCA de cafés especiales en EU a Seattle, pero acaba de suceder en Boston, y se ha realizado en New Orleans. Los chinos tienen una feria importante, los japoneses, los coreanos, taiwaneses y la Asociación Internacional del Café en Europa tiene una feria anual, acaba de ser en Milán. He estado en esa feria en Budapest. Son lugares a donde acuden compradores, y es un bueno para llevar la muestra. Pro Panama ha adelantado al poner stands invirtiendo en apoyo, otra parte son recursos de los propios cafetaleros.

¿Se ha notado el cambio con Pro Panamá?

Creo que lo que Pro Panamá ha hecho estos últimos 3 años ha sido consistente, en otros gobiernos también han dado apoyo pero a veces sí y a veces no, o a veces tarde. Nos gustaría tener un apoyo institucional, la mayor parte de los recursos los ponen los cafetaleros porque es una inversión en la exportación.

¿Cuál sería la ayuda ideal?

Apoyar con los lugares de la feria, con el desarrollo de los stands, y con gente que ayude en la promoción. Nos interesa que las Embajadas y los Consulados en estos lugares sean parte como debería ser para cualquier producto de exportación.

¿Cuáles son los mayores obstáculos para los productores de café de especialidad en Panamá?

Hay que hacer un trabajo más grande para consolidar la marca Panamá Geisha como marca mundial de un café de lujo. Y este año con los paros del último mes se han atrasado alguno embarques importantes de café, en estas cosas todo es cumplimiento. Panamá tiene una excelente logística con el Canal y muchos barcos, muchos proveedores envían por avión, Copa ha hecho un trabajo importante para ayudarme a exportar, Fedex y DHL se han interesado en desarrollar la logística de exportación, y luego la ayuda del gobierno debe ser subsidiaria al esfuerzo que hace el productor. Para el país es muy importante que el rubro del café de exportación no solamente genere empleos, sino que además sea un producto distinguido a nivel mundial.

El café geisha de Panamá es el equivalente a un excelente vino de Borgoña.





EMPRESARIO.
CAFETERO,
LIBERTARIO Y
IRONMAN

¿Cómo consigue el personal para la cosecha?

Tengo una cantidad de personal permanente, suficiente para sembrar y para la cosecha, pero es inevitable traer cosecheros que son predominantemente ngöbes. Trato de contratar cada año a las mismas familias a quienes además del pago los bonificamos y compensamos. Este año dos trabajadores viajarán a una serie de capacitaciones a Colombia. Les tenemos casas cada una con baño privado, agua caliente, juegos para los chiquillos, internet y Tv plasma para entretenimiento y programas educativos, y les pagamos el 70% del transporte a la escuela, y a los adultos los promovemos con planes de educación para los que no han completado primaria ni secundaria, a través de la radio.



Usted ha sido Presidente de la Bolsa de Valores de Panamá (Latinex) y trabaja en el mundo financiero, ¿cómo se compaginan esos dos mundos, que tienen de similares o disímiles?

Una de las satisfacciones más grandes es que son muy diferentes, en el mundo de las finanzas las cosas son intangibles y es un tema de relación con la gente, en cambio cuando uno es agricultor se tiene una relación muy fuerte con la tierra, la finca y tus plantas. En el mundo financiero el nivel educativo es muy alto, gente con mucha experiencia, aquí, salvo por los dueños, los técnicos y los gerentes, el universo con que lidias es gente que tienes que ayudar a salir adelante, siento que es una gran oportunidad y satisfacción.

Yo hago que mis empleados caten con los clientes japoneses, internacionales, para que ellos aprendan, creo que son vivencias importantes. La relación con la tierra se vuelve muy importante, la tierra le devuelve a uno lo que uno le da a ella, y viceversa.

Para finalizar, ha sido triatlonista, ha participado en competencias Ironman, ¿cómo compara la escalada en el deporte con su pasión por el café?

En ambos lugares hay que tener disciplina, prepararte, saber lo que tienes que hacer, dedicarle tiempo. Hay una frase en inglés que usamos los triatletas cuando vamos a competir, que dice: ‘planea tu carrera y corre tu plan’, y creo que aquí pasa lo mismo: ya estoy haciendo el presupuesto para el año que viene, entonces sería, ‘planea tu cosecha y muévete con el plan’.



EN ALEMANIA
UN COMPRADOR
METIÓ MI CAFÉ
EN UN FRASCO
Y LE PUSO UNA
ETIQUETA CON
UNA CARICATURA
MÍA.

LA SUBASTA
INTERNACIONAL BEST
OF PANAMA SERÁ
EL 6 DE OCTUBRE DE
2022 A LAS 6:00 P.M.





Fanny Evans

ABOGADA

Socia de Morgan & Morgan
Directora Ejecutiva MMG
Trust (BVI) Corp. Directora
MMG Trust, S.A. (Panamá)

LA IMPORTANCIA DE UN PROGRAMA DE CUMPLIMIENTO DE PROTECCIÓN DE DATOS

En el año 2013, Virginia Ginni Rometty, en su rol de CEO de IBM, dijo: “Me gustaría que piensen en ‘los grandes datos’ como el próximo recurso natural de nuestra era como lo fueron el vapor, la electricidad y el petróleo para la Era Industrial”.

¡Los datos son el nuevo petróleo! ¡Los datos son la nueva moneda! Estas analogías se han vuelto muy populares porque hoy día los datos son considerados activos importantes.

Algunas de las mayores violaciones de datos en los últimos años incluyen a T-Mobile, Hoteles Marriott, British Airways, Google y Audi. Una violación de datos exitosa puede ocurrir en menos de un minuto, sin embargo, las empresas pueden tardar semanas para darse cuenta de que se ha producido una violación.

Las violaciones de datos resultan en múltiples daños desde reputacionales hasta financieros. A veces, puede afectar a todo un país como sucedió con los llamados “Papeles de Panamá”.

Y si las empresas tienen un enfoque de “no me va a pasar a mí”, en cuanto a las violaciones de datos, en muchos países la legislación les está obligando a repensar su razonamiento.

En la Unión Europea, la protección de datos es un derecho fundamental. En cambio en Latinoamérica, al no existir una regulación común, varios países han abordado este reto por separado. En Panamá, en 2019, se promulgó la ley que impide que los datos personales suministrados en diferentes plataformas sean transferidos a terceros sin la autorización del propietario.

GUÍA DE TRES PASOS

AL REDACTAR O REVISAR SU PROGRAMA DE CUMPLIMIENTO DE PROTECCIÓN DE DATOS:

1. Comprenda sus riesgos y obligaciones legales y éticas.

Considere sus riesgos y lo que es más importante y obligatorio para el negocio en lugar de saltar a los requisitos de una legislación sin comprender sus necesidades, porque no todos los riesgos u obligaciones son gestionados de la misma forma.

2. Documente y revise sus políticas.

Su programa de cumplimiento de protección de datos debe estar documentado. No es suficiente saber que cumple con la privacidad de datos. Debe ser verificable y fácilmente accesible para exámenes internos o externos.

3. Proporcione capacitación y los recursos necesarios.

Entrene a su personal. Esto no solo reduce el riesgo de infracciones, sino que también demuestra el cumplimiento ante investigaciones. Por ejemplo, si una organización experimentara una violación de datos y hubiera documentado la capacitación de su personal sobre protección de datos, esta se usaría como evidencia para demostrar que habían tomado las medidas adecuadas para evitar una violación de datos y que se estaban tomando la legislación en serio, si la hubiere.

Los datos son uno de los activos más importantes que tiene una empresa. El programa de cumplimiento de protección de datos debe ser una prioridad para cualquier negocio.

¿QUIERES TOMAR MEJORES DECISIONES?

UNA CONFERENCIA DE LA ONG TAGUA SOBRE 'PROGRAMA TU CEREBRO PARA EL ÉXITO'

Por la labor social del Centro Tagua de Formación Superior de Hostelería para mujeres panameñas.



LA ONG
ACABA DE
CUMPLIR
15 AÑOS.

Más de 2,000 mujeres se han beneficiado de los programas educativos en el Centro Tagua y laboran hoy en emprendimientos propios o con empresas nacionales y multinacionales. Sus actividades buscan recaudar dinero destinado a sus tres grandes programas de formación:

El Instituto Superior Tagua, que gradúa profesionales entre los 17 y 25 años, en la carrera de Técnico Superior en Administración Turística y Hotelera con Énfasis en Hospedaje o Gastronomía. La carrera consta de seis cuatrimestres teórico-prácticos en hoteles reconocidos de Panamá como JW Marriott, Wyndham, Bristol Panamá, Riande Aeropuerto, Canopy Lodge, Radisson Decápolis y los hoteles del Grupo Verde Azul, entre otros, donde aprenden con directores de áreas y especialistas. Como parte del programa las alumnas optan por la residencia incluida, ya que provienen de todas las provincias.

El Centro de Capacitación Tagua

Se trata de una formación para niñas desde los 3 años hasta adultas de más de 50 años, encaminadas de manera más profesional a su programas: GEM, sobre Gestión de microempresas. Se empieza con el semillero y su programa RED, que abarca 'Refuerzo escolar y dinámicas' en las niñas. Se continúa con FORT, la formación para el turismo en el grupo de adolescentes. A la vez otras mujeres aprenden por medio de cursos intensivos y talleres CES una capacitación para laborar en empresas de servicios.

Centro de Convenciones Cerro Azul

Su Restaurante-Escuela es un lugar rodeado de naturaleza ubicado en Cerro Azul a 40 minutos de Ciudad de Panamá. Fue diseñado por la firma Mallol Arquitectos y sus salones, terrazas y jardines son ideales para organización de banquetes, convenciones, talleres empresariales en un entorno de privacidad y atención esmerada.

ISABEL ROJAS ESTAPÉ
DOCTORA EN PSICOLOGÍA



UNA CONFERENCIA CON TEMAS SOBRE: CUANDO LA FELICIDAD NO ES SOLO SER FELIZ, Y PROGRAMA TU CEREBRO PARA EL ÉXITO.

13 DE SEPTIEMBRE

Conferencia Magistral:
"Cuando la felicidad no es solo ser feliz". Coctel 6:30 p.m. a 7:30 p.m., conferencia/cena 7:30 p.m. a 9:30 p.m. (mesas de 6).
En el Hotel Sheraton.

14 DE SEPTIEMBRE

Conferencia Magistral:
"Programa tu cerebro para el Éxito"
Hotel Sheraton - 6:00 p.m.
Donativo \$40.00 por persona

[BOLETOS EN PANATICKETS.COM](https://panatickets.com)

"Os voy a explicar cómo funcionamos, cómo respondemos, y sobre todo cómo responde nuestro cuerpo ante las situaciones del día a día. ¿Quieres tomar mejores decisiones? ¿Entiendes cómo funciona tu cerebro? ¿Qué es éxito? ¿Por dónde comenzar?".
Rojas Estapé también es periodista en Noticias Antena 3 y Psicoterapeuta del Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas.



**EL CENTRO TAGUA
DISEÑO DE MALLOL ARQUITECTOS
PREMIO CEMEX 2008, EDICIÓN XVII.
CATEGORÍA INSTITUCIONAL.**

La Escuela de Hostelería Tagua está ubicada en una zona rural de viviendas de recreo con abundantes bosques tropicales. Los edificios, independientes entre sí, se manejan con una volumetría ortogonal y techos abovedados dispuestos en un esquema lineal, que se integran al entorno natural.

Dentro de los requerimientos del programa se destacan una biblioteca y varias salas de reuniones, que fueron dispuestas alrededor de patios interiores cubiertos con techos transparentes. El acceso al conjunto que se efectúa a través de una puerta cochera, conduce a un gran patio central que articula y orienta las distintas áreas del conjunto.

Las fotografías del centro Tagua fueron tomadas por Fernando Alda (Web de Mallol Arquitectos).

1,000

**BECAS OTORGADAS
a nivel nacional**

700

**MUJERES
CAPACITADAS.**



EN EL CENTRO TAGUA NOS ESMERAMOS PARA SER RECONOCIDOS COMO LA ONG POR EXCELENCIA EN LA CAPACITACIÓN DE MUJERES PANAMEÑAS EN LA CULTURA DEL SERVICIO Y, EN CONSECUENCIA, QUE ESTAS SEAN FORJADORAS DE CAMBIO POSITIVO EN SU AMBIENTE LABORAL, FAMILIAR Y SOCIAL".



Con la elaboración y venta de recetas hechas por las becadas y graduadas de Tagua, contribuyes a la educación de más mujeres en nuestros programas.

Tel: (507) 297-0135 // (507) 297-0126 Whatsapp: 6229-2377 // 6110-6395

EN LA PIEL DE TU MEJOR AMIGO



YVONNE MALET
MÉDICO
VETERINARIA
17 AÑOS DE EXPERIENCIA



EN BLACK DOG SE REALIZAN CIRUGÍAS PROGRAMADAS.

Es médica veterinario, graduada de la Universidad de Panamá. Dos Diplomados en dermatología canina y felina (En Argentina y México). Hizo una pasantía en el hospital Dober, uno de los más importantes de Bogotá.

LA CONSULTA MÉDICA EN BLACK DOG DURA 45 MINUTOS. Y HAN ATENDIDO HASTA 11 CASOS DIARIOS DE PROBLEMAS DERMATOLÓGICOS, QUE SON LOS MÁS COMUNES.



ONE STOP SHOP
de productos variados.



Black Dog tiene una marca propia de snacks para mejorar la piel y el pelaje de tu mejor amigo.

¿Por qué se especializó en dermatología?

Panamá al ser un país tropical, la gastroenteritis y el tema de la dermatología es lo más frecuente en animales, la casuística (números de casos diarios) es altísimo y uno se pregunta qué está pasando.

¿Que pueden hacer los dueños para prevenir tantos casos dermatológicos?

Hay cosas prevenibles como la dermatitis por la picadura de las pulgas y garrapatas, utilizando preventivos. Y está demostrado que bañar constantemente al perro no le hace daño, lo contrario, mantener un manto limpio les ayuda muchísimo.

¿Qué otras enfermedades hay, por qué debería traer a mi perro, si no lo veo enfermo? ¿Hay control preventivo?

Dependiendo de la edad de la mascota, así mismo son los controles de la medicina preventiva.

Los cachorros deben tener todas las vacunas, los refuerzos y empezar la desparasitación cada 2 o 3 meses por el resto de la vida.

A los 6 meses de edad los hemogramas y químicos sanguíneos nos dicen cómo está el hígado, el riñón, la glicemia, entre otros.

Los adultos de un año a 7 años deben tener los refuerzos de las vacunas anuales y la desparasitación cada 2 o 3 meses.

El tercer grupo etario es de los 8 años en adelante, que es el perro o gato geronte a los cuales deben hacerse exámenes de sangre, químicos y hemograma cada 6 meses dependiendo de la edad. También hay que hacerles ecografías abdominales para ver alteraciones de órganos, ver si los ganglios del abdomen están aumentados de tamaño, y si es así, saber qué está pasando, y ver si hay masitas, tumorcitos en algún órgano en el abdomen, esto se hace una vez al año. En general es: ecografía abdominal, rayos x de tórax, evaluación de las químicas sanguíneas y el examen de orina. Los rayos-x se hacen también como prevención para buscar metástasis en el pulmón, entre otros. Siguen las limpiezas bucales, vacunación y desparasitación.

El examen de orina da una cantidad de información importantísima en el diagnóstico temprano de muchísimas enfermedades, y también es importante en el control del adulto y del geronte.

¿Qué tan seguidos son estos chequeos?

Son anuales y después de los 13 años bianuales o sea semestrales.

¿Algo importante para enseñar a los dueños?

A mi me parece importante, cuando le hablo y enseño a los niños sobre la medicina preventiva, el tema de decirles que cuando el paciente muestra síntomas de enfermedad hepática o renal, es porque el 75% del órgano ya se dañó.

En la siguiente edición, la doctora Malet con más info de cuidado veterinario.



Para trabajar bien hay que estar bien

Contamos con
laboratorio completo.
Con resultados de los
exámenes en minutos.

**invierte en tu
mejor amigo**

Otros servicios

Clínica Veterinaria

Contamos con un equipo especializado para brindarle los servicios de Clínica Veterinaria, Laboratorio, Farmacia, Cirugía y mucho más a su mascota.

Pet Shop

Tenemos variedad de productos para tu mascota de las mejores marcas del mercado.

Corte, Baño y algo más...

Consentimos a las mascotas con un buen baño relajante, un corte espectacular y un aroma que hará que sus dueños lo abracen todo el día.

Costa del Este, 2 sedes en:
Ocean Mall / Plaza Emporio

Teléfonos
6151 7001 / 6626 5638

 
@Blackdogpanama

*Nunca olvidamos
que es tu negocio...*





Centraliza tus necesidades de movilidad con Dollar Car Rental.

Enfócate en tu negocio, mientras nosotros nos encargamos de tu flota; desde el mantenimiento, trámites y todas las gestiones relacionadas con tu flota, para que tu empresa esté siempre activa y operativa.

¿Qué es Leasing Operativo?

Es un alquiler a largo plazo de vehículos, que te permite tener una flota siempre en óptimas condiciones, sin necesidad de incurrir en la inversión de activos o manejos administrativos.

¿Cuáles son los beneficios del Leasing Operativo?

El leasing operativo tiene muchos beneficios que sin duda te dan la tranquilidad de que tu negocio siempre estará activo.

Algunos de estos son: Auto de reemplazo según las necesidades de tu negocio, cobertura a nivel nacional, flota variada y según necesidad, atención y asistencia 24/7, asesores corporativos con trato personalizado, facilidad de pago, planes de protección de acuerdo a tus requerimientos, servicio de mantenimiento correctivo y preventivo de flota, gestión de revisado y trámite de placa, servicio de Panapass, gps, rotulación, y el manejo administrativo de flota, y muchos otros beneficios que estamos seguros de que te ayudarán a ti y a tu negocio.

¿Cómo puedo tener más información y saber si puedo tenerlo en mi empresa?

Si quieres tener más información sobre nuestros servicios de alquiler o conocer un poco más sobre el leasing operativo, puedes contactarnos a: ventascorp@grupopcr.com.pa, +507 279-2701 ó +507 6676-9928.

dollar.TM
CAR RENTAL

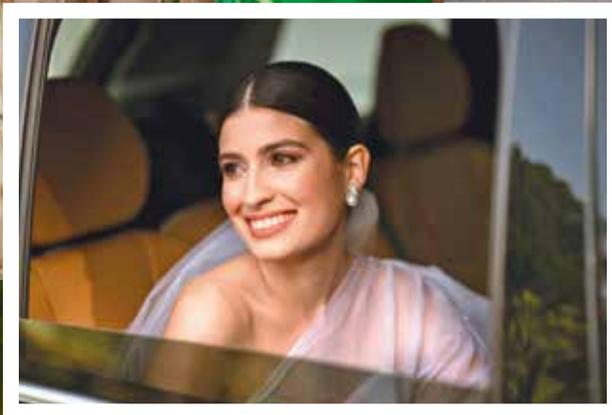
Una empresa de
GrupoPCR



***BODA
PÉREZ
MICHELI***

JOSÉ IGNACIO PÉREZ ARIAS & DANIELA MARIA MICHELI MOLINA CELEBRARON SU BODA EN LA IGLESIA SANTA ROSA DE LIMA, EN LA ROMANA. LA RECEPCIÓN SE LLEVÓ A CABO EN LA CASA CLUB, LA ESTANCIA GOLF RESORT, LA ROMANA, REPÚBLICA DOMINICANA.









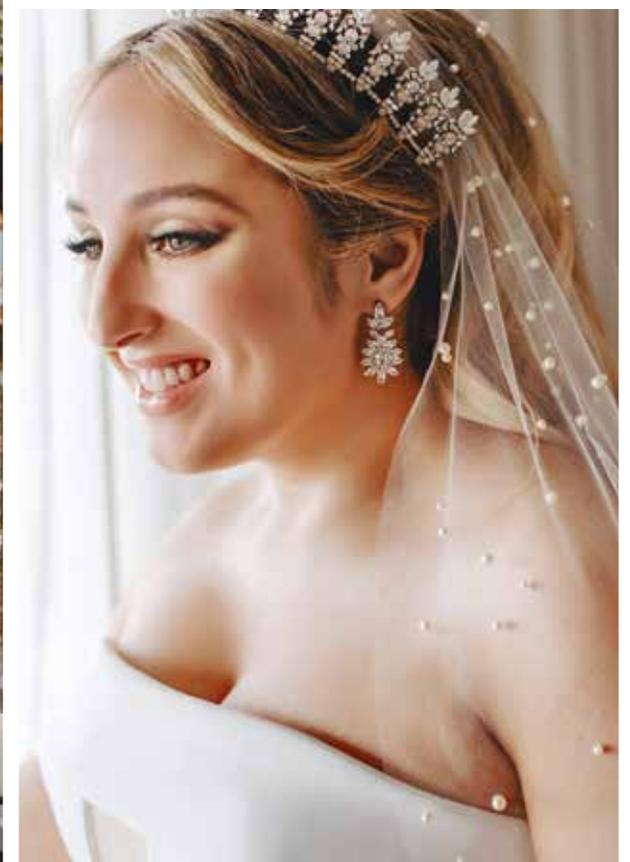






BODA FÁBREGA MARTINELLI

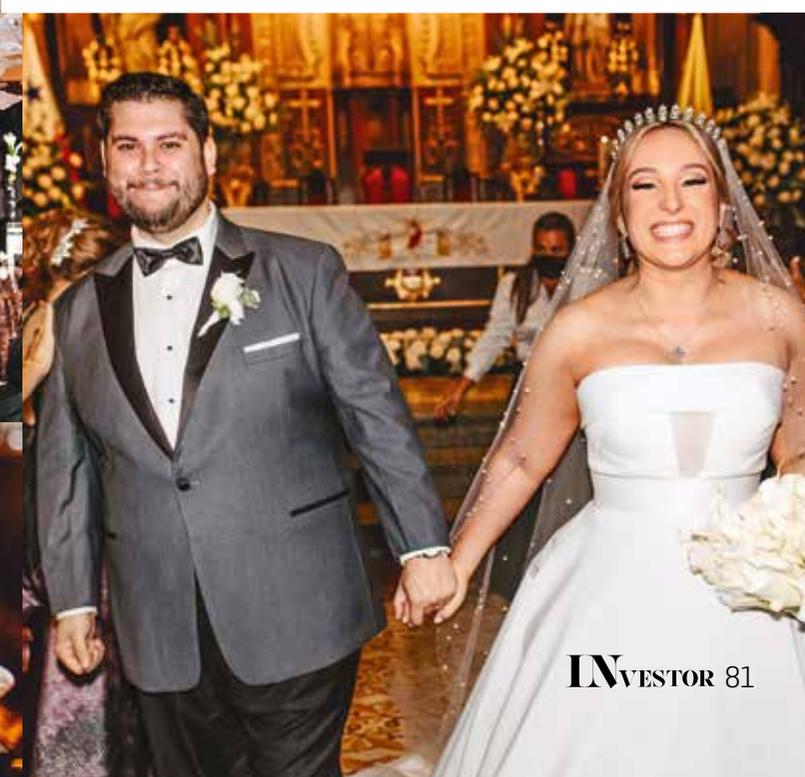
EN EL AMERICAN TRADE HOTEL,
CASCO ANTIGUO, JUNTO A
FAMILIARES Y AMIGOS, SE CELEBRÓ
LA BODA ENTRE ARMANDO FÁBREGA Y
MARÍA JOSÉ GRIMALDO MARTINELLI.



Asesoría, Organización,
Coordinación y Producción:
The Planners Firm.
Decoración: Alex Gaudiano.
Dulces: Poquito Más.
Fotografía: Susana Santos.

La boda se inspiró en el estilo
moderno de la novia y se
ejecutó en negro y blanco.
La flor favorita de la novia, la
Cala, fue protagonista.





BODA **HUMBERT** **CALVO ARIAS**

**EN LA CORALINA, ISLA COLÓN,
BOCAS DEL TORO, JUNTO A
FAMILIARES Y AMIGOS, SE
CELEBRÓ LA BODA ENTRE
ANDRÉS HUMBERT RUSÓDIMOS Y
ANALaura CALVO ARIAS.**

Asesoría, Organización, Coordinación
y Producción: Cuquita Arias de Calvo.
Fotografía: Bruno Rezza.





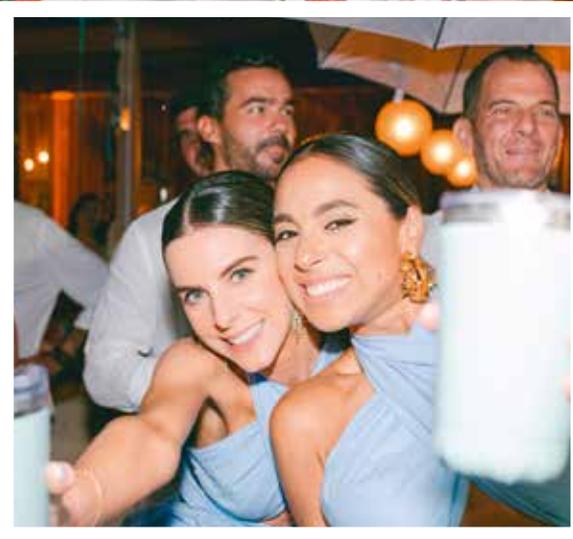
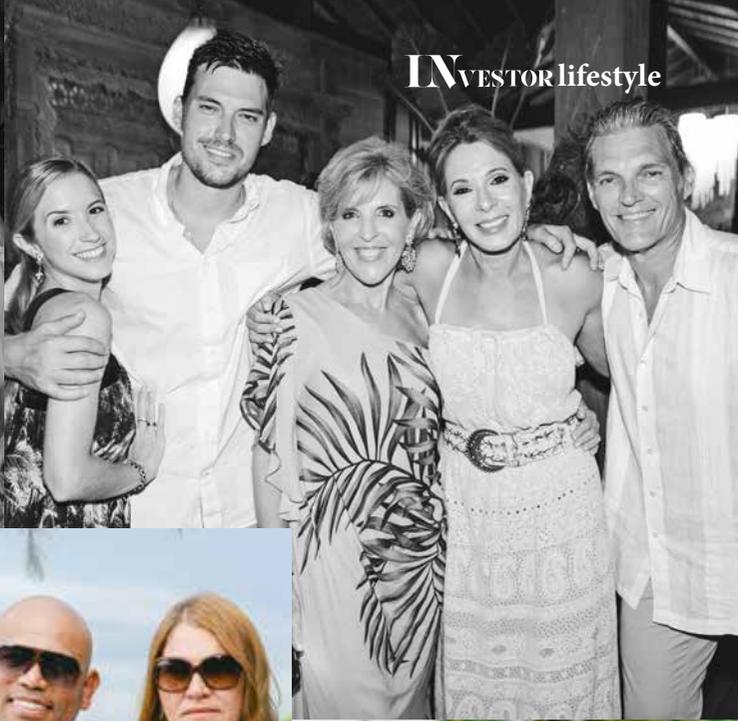












TENEMOS UN PLAN DIVERTIDO PARA CADA DÍA



MUCHAS VECES LAS PERSONAS PIENSAN POR ELLAS MISMAS CUANDO DEBEN TOMAR UNA DECISIÓN POR UN FAMILIAR ADULTO MAYOR, Y POSTERGAN ACCIONES, MIENTRAS DECIDEN, LOS ABUELOS PODRÍAN ESTAR EXPERIMENTANDO BIENESTAR Y PLENITUD EN UNA COMUNIDAD DE LUJO EN COMPAÑÍA DE AMIGOS.

La risa, el baile, la diversión, la camaradería, el happy hour, el bingo, y muchos otros planes no tienen edad. Compartimos nuestra experiencia creciendo una comunidad de abuelos felices.

Distinto a la cultura norteamericana y canadiense, en Latinoamérica existe a veces un concepto errado de las comunidades para los adultos mayores. Una casa de retiro dentro de la ciudad, con amigos de la misma edad, entretenimiento, fiestas, visitas diarias de la familia y el cuidado detallado de profesionales proactivos y alegres, deja esa idea en cosas del pasado.



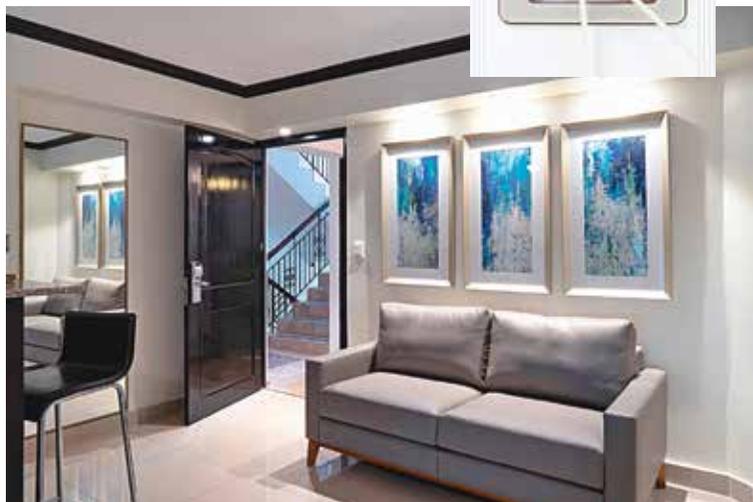
SON MÁS LAS RAZONES POSITIVAS QUE TRAE PARA NUESTROS AMIGOS Y FAMILIARES DE LA TERCERA EDAD ESTAR CON SUS PARES, VIVIENDO EN SUITES QUE INCLUYEN TODO LO DESEADO Y NECESARIO, SEA EN PAREJA O DE FORMA INDIVIDUAL, TENIENDO INDEPENDENCIA, Y A LA VEZ DISFRUTANDO EN INSTALACIONES PENSADAS PARA SU EDAD.



Afortunadamente, una empresa norteamericana con varias décadas de experiencia en el cuidado de la salud de los adultos mayores y con sedes en Estados Unidos, Puerto Rico y Panamá, abrió sus puertas hace un año en nuestro país y cuenta con una sede 'tipo hotel' con personal capacitado, probado y con el carisma necesario para hacerlos sentir en su casa.

Tenga presente que cada etapa de la vida tiene un cuidado y actividad especial, desde que salimos de casa al kinder hasta que culminan nuestras funciones tenemos distintos intereses. Vivir en una comunidad para adultos mayores no significa que no podemos estar unidos a nuestros abuelos, al contrario, en este lugar encontramos puntos de encuentro para disfrutar olvidando las preocupaciones de las medicinas a tiempo, la alimentación que debe tener según las indicaciones médicas y todo lo que concierne a que un hogar funcione como un reloj, como: las nanas, enfermeras si es el caso, internet, ascensores, baño, y lo más importante la actividad física, cognitiva y el entretenimiento.





¿Se ha preguntado a conciencia si su familiar podría estar mejor atendido y volver a sentirse a gusto entre sus contemporáneos?

Algunas causas culturales de la idea de culpa:

Características arraigadas por idiosincracia en países donde no hay comunidades de confort y lujo.

La presión social y las exigencias del entorno.

La victimización de la propia persona mayor.

Por desconocimiento de los beneficios para el adulto mayor y la familia.

Miedos: que el familiar no puede ser cuidado por otra persona.



INSIGNIA TRAE A PANAMÁ EL CONCEPTO ESTADOUNIDENSE DE SENIOR LIVING Y LO ADAPTA A LAS NECESIDADES DEL ADULTO MAYOR PANAMEÑO. ATRÁS QUEDA EL CONCEPTO DE LA CASA HOGAR TRADICIONAL PARA DAR PASO A UN NUEVO Y MEJORADO ESTILO DE VIDA PARA NUESTROS ADULTOS MAYORES. LOS RESIDENTES DE INSIGNIA PANAMÁ DISFRUTAN DE UNAS AMENIDADES SIN IGUAL Y DEL CUIDADO INTEGRAL DE CALIDAD QUE MERECEN.



Muchas veces, la mala práctica y el desconocimiento profesional del cuidador informal genera estrés y malas prácticas.

Algunas familias se dividen el cuidado de la persona adulta, pero siempre están en constante aprendizaje empírico, desbocando en el "síndrome de desgaste del cuidador".

¿QUIERES CONOCERNOS?
Agenda una cita para un tour en nuestra comunidad.

En Insignia

toda la familia forma parte de nuestra

comunidad

Insignia es una comunidad de adultos mayores que trae a Panamá el concepto de **vida asistida y cuidado de la memoria** de Estados Unidos. Toda la familia es bienvenida a disfrutar tiempo de calidad con los adultos mayores.



¡Consúltanos!

☎ 6936-1708 | 🌐 insigniapanama.com



INSIGNIA PANAMÁ

Residencia para Adultos Mayores

POPPY'S

38 AÑOS ATENDIENDO BEBÉS

LA HISTORIA DE POPPY'S:

Todo comenzó porque teníamos una tienda de ropa de niños en Colón que se llamaba Flipper, a nuestro local llegaban muchos clientes desde Panamá y nos decían que hacía falta una tienda de niños así en la capital con buena calidad, mucha variedad y buenos precios, entonces vimos el potencial que había en el mercado. Nos enfocamos en buscar un local con buen tamaño para poder tener todo lo necesario desde que nacía el bebé hasta la adolescencia. Es así como el 28 agosto de 1984 comienza la historia y abrimos las puertas de nuestro primer Poppy's en una ubicación céntrica en vía España, en el antiguo local de Bazar Imperial.

¡Poppy's para los chicos de hoy!

100

colaboradores
TRABAJAN ACTUALMENTE
EN LA EMPRESA



POPPY'S TIENE COLABORADORES QUE LOS HAN ACOMPAÑADO A TRAVÉS DE MÁS DE TRES DÉCADAS

Estas personas, hoy ocupan posiciones claves dentro de esta gran familia. Es el caso de nuestra querida Rosemary Pérez quien entró en el año de la apertura de la primera tienda con la labor de envolver regalos y por su excelente atención y

servicio a los clientes fue escalando hasta llegar a ser la gerenta principal de Poppy's.



¿Cómo fue la transición a digital?

Entramos en el mundo del E-Commerce en 2010 con un catálogo online. Hacíamos ventas con puntos como Páguelo Fácil (una pasarela de pagos). En el 2019 entramos a Shopify, cuando llegó la pandemia y la consecuente cuarentena ya estábamos preparados para vender por un canal distinto a las tiendas. Por más que Poppy's sea una tienda con mucha trayectoria hemos estado siempre pendientes de actualizarnos e irnos moviendo con lo que pide el mercado.

¿Cuántas generaciones han formado parte de la historia de la empresa y cómo se preparan?

Tres generaciones han formado la historia de Poppy's. Desde temprana edad los hijos y nietos de los dueños asistían a ayudar en el almacén los domingos y en sus vacaciones escolares.

También acompañaban a los colaboradores en las ferias. Luego estudiaron Administración de Negocios, "y a través de los años les empezamos a delegar funciones, los entrenamos en dar una buena atención y servicio, hacer que cada cliente se sienta importante en Poppy's".

¿Cómo es el proceso de elección de los productos que se venden en las tiendas?

Poppy's es una tienda que busca darle una gran variedad de productos a todas las mamás, es así porque tenemos un filtro para nuestra elección de productos. Nosotros nos guiamos por moda, tendencia, variedad, calidad y precio. Primero se selecciona el proveedor por la calidad de los productos, por la moda,

los colores, la variedad y antes de tomar una decisión, los precios deben ser razonables. Buscamos dar los mejores productos y la mayor variedad.

¿Después de la pandemia hubo un aumento en ventas por los bebés que nacieron en cuarentena?

Hemos visto en estos últimos años muchas mamás visitarnos con sus nuevos bebés. Poco a poco hemos visto el incremento de los bebés que han nacido durante la cuarentena. Siempre es grato recibirlas y conocer a sus pequeños. Nos complace recibir a las mamás generación tras generación. Saber que seguimos formando parte de la familia nos hace muy felices.



¿Como se ve Poppy's en el futuro, hay planes de expansión de la marca? Poppy's es una marca con mucha trayectoria, pero aun así tiene un espíritu joven. Buscamos siempre mejorar y crecer en el mercado. Nuestro propósito es llegar a más puntos en el país.



" NUESTRO COMPROMISO ES OFRECER LA MEJOR CALIDAD Y PRODUCTOS DE MODA PARA NIÑOS, desde el nacimiento hasta la adolescencia, priorizando una experiencia de compra única y un excelente servicio a nuestros clientes. Nacemos para apoyar a las madres y acompañarlas en cada paso del crecimiento de sus hijos " .



MÁS DE

50,000

items de productos

MANEJAN EN LAS TIENDAS

con 3 sucursales (Multiplaza, Metromall y Albrook Mall) y pronto la apertura de una sucursal en Market Plaza, Costa Verde en La Chorrera.

2,700

metros cuadrados

DE TIENDAS.

1,000

metros cuadrados

DEL DEPÓSITO.





MELANIE BOYD

EN SEPTIEMBRE VIAJARÁ A CORRER A ALEMANIA CON 14 ATLETAS PANAMEÑAS. HA CORRIDO 8 MARATONES COMPLETAS, 50 MEDIAS MARATONES Y 4 HALF IRONMAN.

¿Por qué corres?

Porque además de ser un ejercicio físico, es una terapia emocional y mental, me sirve de desahogo, de catarsis, y para nivelar las emociones.



"ESTUDIÉ DISEÑO DE INTERIORES EN LA USMA, PERO MI TRABAJO ES SER RUNNING COACH"
@RUN_MELA_RUN



JACKET PURIFICACION GARCIA

¿Cuándo empezó a correr?

En 2007 mi hermano Fernando Boyd me invitó. Yo había dado a luz 30 días antes, comencé a correr en el Parque Omar de letrero en letrero y caminaba, así empíricamente llegué a la maratón McDonald's. El día de la carrera pregunté '¿hasta donde tengo que correr?', y cuando me dijeron, casi colapso. Bueno entre caminada, trotada, y gateada, llegué. Cuando crucé la meta había un camión de agua y me fui detrás a vomitar. Me estaba muriendo, pero dije ¡puedo! y me inscribí en la media maratón de Miami.

Su primera maratón afuera

En Miami había unas 20 mil personas corriendo, regresé, y le dije a mi hermano: 'vamos a la maratón de Chicago'. Después de Chicago, me metí a hacer triatlón. Hice un par de Half Ironman (2 en Florida, 2 en Panamá y uno en Galveston, Texas), y tratando de clasificar al mundial pinché la llanta de la bicicleta, había entrenado tanto que dije: todo mi esfuerzo se fue al ruedo. Así que vendí la bicicleta. Un día mi amiga Jolice Lewis me dijo vamos a correr la maratón de New York. Entrené, llegué a New York, y el día antes llegó un huracán y la cancelaron. Fue frustrante y lo dejé.

¿Que la llevó a reconciliarse?

Se lo dejé al destino. La maratón de New York tiene un sistema de lotería para 50 mil personas y salí. Como nunca había bajado el tiempo de 4 horas entrené y logré 3:40. Entonces dije ¿por qué no intento ir a Boston? Boston es una maratón a la que se debe clasificar. Para hacerlo corrí la carrera Mountains 2 Beach de Ojai a Ventura en California e hice 3:32 y entré por 13 segundos. Pero ese año fue el peor clima de Boston (34° F), a punto de congelarnos con lluvia y tormenta. La ruta salía de Hopkinton y pasa por Wellesley College, fue como entrar a un estadio por un tunel de gritos. Lo tengo marcado en mi cabeza. Los hombres besan a las mujeres del college, y la gente tiene letreros con los nombres de todos los corredores, puede que veas el tuyo, puedes que no.



“ EN ESTE DEPORTE VES A LA GENTE ANIMAR A LOS DESCONOCIDOS, SOLO ESTAS QUERIENDO QUE EL EXTRAÑO TERMINE. EL QUE VA AL FRENTE TUYO VA CARGANDO SUS SUEÑOS, VAMOS EMPUJANDO COMO UNA HERMANDAD.

Después corrí la maratón de Londres, y ese año me fui a Chicago a certificarme como Running Coach con RRCA (Road Runners Coaching Associations), actualmente con ellos tenemos un foro de coaches al que entro todos los días, aprendo de otros y escucho podcasts de coaches que entrenan a atletas olímpicos. Cuando terminé la certificación creé mi grupo Running Project y ahorita entreno a 60 personas.

¿Dónde corren?

Hemos corrido por el Cerro Ancón, Cinta Costera, Santamaría, Costa del Este, Parque Omar, trillos en el interior, Gamboa, Summit, El Valle, Chame, Chirú y subimos caminando el Volcán y bajamos corriendo por Boquete.

¿Qué evolución ha visto en las personas que corren?

Teengo gente que ha comenzado corriendo un minuto y luego corren los 21 kilómetros. Uso el App Bee bot y les reviso su actividad. Tengo gente que ha clasificado a Boston, y una corredora hizo su primera maratón en 1:35. ¡Eso es una super marca! ¡Es ir a caballo! Y tengo gente que hace 'run and walk'. Soy creyente del Positive Reinforcement, buscarles siempre lo positivo, porque correr es 60% físico y el resto mental.

¿De qué otras maneras les ayuda?

Correr da estructura porque te organiza y cuando tienes una meta tienes que hacer un plan, comer de cierta manera, hacer ciertos



ejercicios, y para llegar al trabajo a las 8:00 AM hay que correr temprano. También el pertenecer a una comunidad. Por ejemplo, el mejor corredor del mundo, Eliud Kipchoge, corre en la misma calle y en la misma carrera que uno, él sale un poquito antes, pero uno corre por el mismo camino que él, es un deporte muy incluyente.

Algo curioso

Los americanos se toman sus eventos super a pecho, cuando llegué a correr a Chicago al lado mío había un tipo disfrazado de guineo y pues arranqué a correr con la banana, me impresionó ver mucha gente disfrazada. Cuando pasamos por los barrios emblemata, el barrio latino, el chino, el barrio gay, la gente estaba disfrazada. En 2019 fui a la maratón de New York y me impresionó que Brooklyn, el primer barrio por donde pasamos, estaba de fiesta.

¿Mucho turismo?

Las carreras generan mucho a la economía, los restaurantes están llenos, venden merchandising y la ciudad se vuelca al corredor. En los Coffee Shops hay café o cerveza gratis para la gente que corre.

¿CÓMO HIZO EN CUARENTENA?
LLEGUÉ A CORRER 20 KMS.
EN MI ESTACIONAMIENTO.

¿Al final qué pasó con la banana que corría junto a usted?

La banana quedó atrás. Cuando fui a Londres había un Big Ben corriendo, y al finalizar se chocó con la meta arriba y tuvieron que ayudarlo a pasar. He visto gente corriendo vestida de Elvis, personas haciendo malabares y corriendo para atrás.

ASÍ & ASÁ

"Después me dió por hacerme mechas a lo Baywatch".

@MONICAGUZMANZUBIETA
MIVIDADOMÉSTICA



La realidad es que hoy en día la moda es no verse de la edad. Y es #Asi&Asá. Hay señoras que se ven divinas así como la JLo, la Heidi Klum, Iris Apfel, la Mayín Correa. Y entonces hay jóvenes así que parecen doñas. Y uno se queda dizque WHAT. Tú eres tan joven y te ves así?? Amiga, póngase crema, péñese, use manga larga. Y así pues. Uno hasta quiere ayudarlas. Acomodarlas y aconsejarlas. Pero como uno es educado y tímido, se queda en silencio. Observando. Yo por ejemplo ando feliz así&asá. Despelukaa y con manicure, si me da tiempo, sino sazz, me pongo sortijas bonitas y quedo con el look homeless-fina-chic. O sea la mismita monarca, pero que ayuda en los quehaceres de la casa. Con bling bling y las uñas desbaratadas. Y nunca derrotada. Pero cuando salgo, sí me arreglo de gala. Y uso ayuda con productos varios. Que si el rimmel, que hace el curl y dura 18 horas, que si lipgloss matte, o el pañito de rosa que absorbe la grasa de la frente. Uff! Entonces en medio del arreglo personal, me hace falta un producto y sazz yo cruzo a la casa de mi hermana y estamos las dos en el baño arreglándonos.

y les voy a decir algo: mi cabello era GRANDIOSO. Ese pelo aguantaba todas mis ideas. O sea yo siempre he sido castaña, pero después me dio por hacerme mechas bien amarillas quemadas a lo Baywatch. Ah! pero después de 10 años con este look, vi 007 y la BOND GIRL tenía el pelo chocolate. Y sazz me lo cambié completo. Realmente yo no me parecía en nada a la BOND GIRL. Pero me provocó estar BOND pues. Por lo menos con el color de cabello. Y a este tinte súmenle el movimiento de mis bailes y entrenamientos, las tenazas y blower de camerinos variados para las grabaciones en Tv. Realmente yo siempre he agradecido por mi cabello, que estuvo a tono con el brillo y cuerpo después de tanto maltrato. Pero como todo no dura para siempre. Qué les parece que ahora en la edad y después de dos hijos sazz él quiere ser poco. O sea él (dícese de mi cabello) lo tengo menos voluminoso opaco y sin brillo. Y créanme que antes me lo lavaba con cualquier cosa. Ahora SOLO uso productos de salón de belleza. Resulta que aquel día, cuando crucé a donde mi hermana, estábamos ambas arreglándonos en su baño.

Yo estaba luchando con mis tres greñas, agarré un producto nuevo, me lo echo en el cabello, lo aprieto, bajo la cabeza, subo la cabeza, me veo al espejo y me siento como la LEONA DE LA METRO GOLDEN MAYER rugiendo antes de la película.

Y mi hermana más acasito haciéndose su tenaza ordenadamente me mira, y me dice: Mónica, ¿qué haces? Te acabas de poner la crema que uso para la celulitis en tu cabello.

O sea yo leí BOOST y sazz pensé que me iba a funcionar. Sin embargo así mismito me fui con el pelo tieso, sin celulitis y boosted. Al llegar, mi amiga en la fiesta menciona que tengo el pelo raro. Le cuento lo que me pasó. Y ella dice: uff el otro día me fui a la oficina en tortita porque me equivoqué de pasta y usé la pasta de diente especial de mi esposo en el pelo. Y no quería llegar tarde así que me agarré el pelo y así mismo trabajé. Con tratamiento de encías en mi cabello.

Y lo que me queda de todo esto, es que uno trata pues. Y la vida o te ayuda o te mete zancadilla.

Lo importante es tratar. Ya sea con la crema de nalga en el pelo, el tratamiento de la chapa en las orejas, o el betún de los zapatos en las cutículas. Así&Asá todos a querernos, darnos amor. Y claro, sin juzgar a las que salen ASÁ. Porque realmente no sé qué está peor, si la medicina o la enfermedad.



38th POPPY'S BIRTH DAY



¡Gracias por formar
parte de nuestra familia
todos estos años!

www.poppys.com

Vísitanos en todas nuestras sucursales

Multiplaza | Albrook | Metromall | **Market Plaza**
NUEVA

Síguenos en  @poppyspanama  Poppy's Panama





STREETFIGHTER V4 SP

AutoRet

AVE. CENTENARIO LOCAL 18, COSTA DEL ESTE