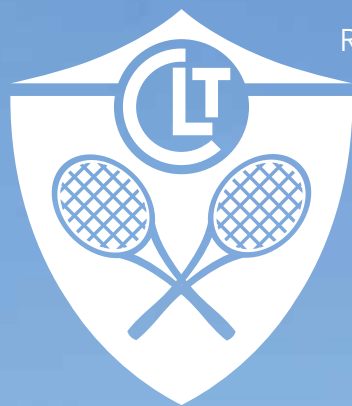




REVISTA OFICIAL DEL CARRASCO LAWN TENNIS CLUB - N° 257 - SETIEMBRE/OCTUBRE 2024

CARRASCO LAWN TENNIS CLUB | 1943.



15 años by



Con HSBC abrí tu Cuenta Premier 100% online.

Y conocé un mundo de beneficios en el Carrasco Lawn Tennis Club.

15% de descuento en la matrícula*, hasta en 24 cuotas sin interés

7% de descuento en la cuota mensual del Club

20% de descuento en la cafetería y restaurante del Club con tarjetas de Crédito HSBC**



Invertí a partir de USD 1.000
Manejo de portafolio a medida



Transferencias sin costo***



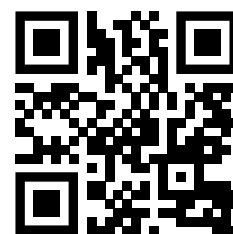
Mejor tipo de cambio de monedas en iBanca



Préstamo hipotecario con la cuota más baja del mercado



Depósitos a plazo fijo online, en pesos y dólares



Escaneá este código QR para asesorarte con un Ejecutivo de Cuenta
Conocé más en hsbc.com.uy
☎ 2915 1010 | 📞 2915 1010



HSBC
Premier

Abriendo un mundo de posibilidades

*Descuento máximo de USD 1.000 por grupo familiar. **El descuento incluye la devolución de IVA. Tope de UYU 1.000 por compra. Válido hasta el 31 de Diciembre de 2024. ****Válido para transferencias locales para clientes Premier hasta UYU 2.000 o USD 50 sin costo. Infórmese sobre Garantía de Depósitos en hsbc.com.uy o en COPAB (copab.org.uy, mail: infocopab@copab.org.uy). HSBC Bank (Uruguay) S. A. se encuentra supervisado por BCU (bcu.gub.uy).

En esta edición

Empezó el calorcito y en el Club nos pusimos a tono con propuestas divertidas y al aire libre.

En Tenis las actividades fueron variadas y para todas las edades; los socios inscriptos para viajar a Porto Alegre en octubre, en lo que será un nuevo intercambio con la Asociación Leopoldina Juvenil, tuvieron la oportunidad de participar de sesiones de entrenamiento organizadas por el Club. Y hablando de esta Asociación amiga, finalmente se vivió el intercambio en nuestra Institución, un encuentro que tuvo que ser aplazado por las devastadoras inundaciones que afectaron al estado de Río Grande del Sur, y que se reprogramó para el 20 de setiembre; todos los detalles de ese fin de semana los compartimos aquí.

Además, se llevó a cabo la Copa Volvo, esta vez para la categoría “B”, y también hablamos aquí de la segunda etapa del Circuito de Singles para damas y caballeros, que empezó a desarrollarse a finales de julio. En cuanto a los más chicos, hubo propuestas tenísticas para todos los gustos; compartimos lo que fue el Encuentro Nacional de Minitenis Bluecross & Blueshield de Uruguay, un evento que promueve la integración y el deporte con alegría y diversión; y hablamos del intercambio de tenis con el Club Remeros de Mercedes, que llenó de recuerdos y reunió las primeras experiencias de integración, entre varios de nuestros niños. Siguiendo con los chicos, compartimos algunos resultados destacados en el tenis competitivo, y terminamos la sección con un informe imperdible de Fernando Tetes, en la antesala de lo que será la fiesta del Uruguay Open.

En cuanto a Deportes, hablamos del Yoga Integral y sus características, y compartimos detalles del torneo de Gimnasia Artística organizado por el Club, que reunió a más de 220 participantes de otras instituciones. En Fútbol, los primeros torneos del año en la Liga Universitaria de Deportes han finalizado y nuestra Institución ha logrado un desempeño destacado en todas las categorías. Aquí presentamos un resumen de la actuación de nuestros equipos en esta primera etapa.

En lo referido a Cultura, compartimos la agenda con todo lo que se viene, y hablamos de algunas de las presentaciones que se llevaron a cabo en nuestras tablas: “El mundo del revés”, “Busco al hombre de mi vida, marido ya tuve” y Recorridos artísticos por ciudades. En Espacio Arte, presentamos obras de Caro Ramonde, una artista profesional internacionalmente premiada.

En la sección de ODS hablamos de temas para concientizar: de la Semana del Corazón en Uruguay, del manejo de DEA y Primeros auxilios y de “Octubre Rosa”, una campaña que promueve la detección temprana del Cáncer de mama.

En cuanto a las columnas, se agrega contenido. A partir de esta edición, Mauricio Bergstein nos habla de algunos destinos que valen la pena conocer. En esta entrega nos cuenta de Kuramathi, un lugar increíble en las islas Maldivas.

Hay muchos más contenidos en la revista de este mes. Pasen y lean lo que entre todos hemos construido en este tiempo. ¡Gracias por estar del otro lado!

CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE
Dr. Marcos Valdés Herrera

Primer VICEPRESIDENTE
Cr. Marcelo Debat Ríos

Segundo VICEPRESIDENTE
Sr. Gustavo Bayarres Bianchi

SECRETARIA
Esc. Rosa Ana Lombardi Lecha

ProSECRETARIO
Sr. Leonardo Cruz Fiorito

TESORERO
Cr. Dieter Effa Maus



CARRASCO LAWN TENNIS CLUB | 1943

ProTESORERO
Cr. Edgardo Cortaza Clar

VOCAL
Ing. Florencia Zubillaga Salveraglio

INSPECTOR
Sr. Marcelo Filippini Rigoli

Eduardo Couture 6401 (598) 26004312*
Por comentarios o sugerencias dirigirse a:
comunicaciones@clt.com.uy



6

INSTITUCIONAL

6. Capitanes y Sub capitanes

8

TENIS

- 8. Intercambio con Asociación Leopoldina
- 14. Entrenamiento especial
- 15. Copa Volvo
- 18. Circuito de singles
- 22. Encuentro Minitenis BCBSU
- 24. En vacaciones se entrena
- 26. Campamento tenístico
- 28. Tenis competitivo
- 30. Uruguay Open
- 32. Lo que se viene



34

DEPORTES

- 34. Yoga integral
- 36. Encuentro Gimnasia Artística
- 38. Vacaciones de primavera
- 40. Fútbol Universitario



42

AGENDA CULTURAL

44

CULTURA

- 44. El mundo del revés
- 45. Caro Ramonde
- 46. Recorridos artísticos por ciudades
- 47. Busco al hombre de mi vida



48

ODS

- 48. Semana del corazón
- 50. DEA y primeros auxilios
- 51. Octubre Rosa



52

COLUMNAS

- 52. Virginia Martino: Cine
- 54. Florencia Frontini: El poder de estar presente
- 56. Mauricio Bergstein: Kuramathi
- 58. BCBSU: Cáncer de cuello uterino
- 59. Gastronomía: Nueva carta
- 60. NOVEDADES EMPRESARIALES



Solanas + te espera VERANO 2025

- Departamentos totalmente equipados
- Servicio de hotelería
- Piscinas climatizadas
- Canchas de fútbol, tenis y paddle
- Gym & Spa
- Actividades recreativas para todas las edades
- Kinder
- Restaurante
- Salas de juegos

Alquilá a través de Grupo Solanas y accedé sin cargo a Solanas Crystal Beach


solanas
Punta del Este

☎ (+5411) 4896-6310

☎ (+598) 42 578 540

🌐 /solanaspuntadeleste

🌐 solanasvacation.com.uy

CAPITANES Y SUB-CAPITANES



El Consejo Directivo designó nuevos Capitanes y Sub-Capitanes para diferentes deportes y actividades.

¿QUÉ ROL CUMPLEN QUIENES OCUPAN ESTOS CARGOS?

- **Corresponde a los Capitanes orientar, organizar y controlar la actividad deportiva de su competencia de acuerdo con los lineamientos resueltos por el Consejo Directivo.**

- **Los Capitanes asistirán a las reuniones del Consejo Directivo a las que sean convocados. Los Capitanes tendrán voz pero no voto.**

- *Los Capitanes podrán: preparar, reglamentar y realizar torneos internos; proponer al Consejo Directivo los jugadores que representen a la Institución en torneos nacionales e internacionales, oficiales o no; proponer competencias deportivas con otras Instituciones; proponer la designación y contratación de personal técnico; reglamentar y vigilar la utilización de las canchas e implementos de juego; proponer candidatos para ocupar el cargo de Sub-Capitán; planificar actividades competitivas para someterlos a la aprobación del Consejo Directivo; designar a otros socios de la Institución como colaboradores para atender actividades sociales o deportivas específicas.*

QUEREMOS TENER UNA COMUNICACIÓN MÁS FLUIDA CON TODOS NUESTROS SOCIOS

PARA ESTO, CREAMOS DIFERENTES CASILLAS DE CORREO ELECTRÓNICO. PODRÁN ENVIAR SUGERENCIAS, EVACUAR DUDAS Y REALIZAR CUALQUIER TIPO DE CONSULTA.

LOS CORREOS SERÁN RECIBIDOS POR EL CAPITÁN, SUB-CAPITÁN Y LOS COLABORADORES DE CADA ÁREA.



TENIS

capitaniadetenis@clt.com.uy

Capitán: Gustavo Blanco

Sub-Capitán: Mario Esposto



CARTAS Burako, Canastón, Chilena y Bridge

capitania.cartas@clt.com.uy

Capitana: M^a Ángela Di Leo

Sub-Capitana: M^a de los Ángeles Iglesias



CYCLING

capitania.cycling@clt.com.uy

Capitana: Elizabeth Misa

Sub-Capitán: Hernan Quiroga



PISCINA INTERIOR

capitania.piscinainterior@clt.com.uy

Capitán: German Morixe

Sub-Capitana: Jacqueline De Souza



CARTAS Truco y Tute

capitania.trucoytute@clt.com.uy

Capitán: Raúl Guerra Font

Sub-Capitán: Astur Sarciada



GIMNASIA

capitania.gimnasia@clt.com.uy

Capitana: Mariana Ferreira

Sub-Capitana: Laura Irla



CIRCUITO

capitania.circuito@clt.com.uy

Capitana: Estela Mancebo

Sub-Capitán: Juan F. Antelo



PILATES

capitania.pilates@clt.com.uy

Capitana: Mercedes Abella

Sub-Capitán: Guillermo Hughes



FÚTBOL Hasta 16 años

capitania.futbolmenores@clt.com.uy

Capitán: Nicolas Brause

Sub-Capitán: Alfredo Young

Colaborador: Gonzalo Ruiz

Colaborador: Javier Zubillaga

Colaborador: Federico Sassi



SALADEMUSCULACIÓN

capitania.musculacion@clt.com.uy

Capitana: Rosina Rodríguez

Sub-Capitán: Juan Perez del Castillo

Colaborador: Erik Wansart



NATACIÓN

capitania.natacion@clt.com.uy

Capitana: Fabiana Cassetta

Sub-Capitán: Axel Wansart



PÁDEL

capitania.padel@clt.com.uy

Capitán: Federico García Cabanas

Sub-Capitán: Carlos Bercianos De Haedo

Colaborador: Juan Lorenzo Etcheverry



FUNCIONAL

capitania.funcional@clt.com.uy

Capitán: Martin Decia

Sub-Capitana: Maria José Zerbino



FÚTBOL +16 A +55

capitania.futbolmayores@clt.com.uy

Capitán: Mauricio Geninazzi

Sub-Capitán: Felipe García

Colaborador: Nicolas Kardjian

Colaborador: Ignacio Staricco

Colaborador: Ignacio Geisinger



FÚTBOL Damas

capitania.futboldamas@clt.com.uy

Capitana: Agustina Arechavaleta

¡TE ESCUCHAMOS!





**BlueCross & BlueShield
de Uruguay**

www.bcbsu.com.uy

WE FEEL LIKE YOU

**Una forma diferente de
entender la medicina**



INTERCAMBIO con ASOCIACIÓN LEOPOLDINA JUVENIL en CARRASCO

¡Finalmente concretamos!

En mayo, las devastadoras inundaciones que afectaron al estado de Río Grande del Sur, especialmente a Porto Alegre, nos obligaron a cancelar la esperada visita de la Asociación Leopoldina Juvenil, programada para los días 31 de mayo, 1 y 2 de junio.

Con el avance de la recuperación, decidimos reprogramar el encuentro para setiembre. Así, del 20 al 22 de setiembre, recibimos con entusiasmo a la delegación, compuesta por 75 socios que viajaron en autobús y automóvil hasta nuestra ciudad. Su alojamiento se realizó en el elegante Sofitel de Carrasco.

Durante esos días, aproximadamente 70 jugadores de nuestro Club se unieron a ellos en una serie de emocionantes encuentros. El cronograma incluyó partidos de tenis el viernes por la tarde, el sábado por la mañana y tarde en la sede de Solymar, así como el domingo también doble turno, totalizando 109 partidos cortos, tanto de singles como de dobles. Es para destacar que cada jugador de nuestro Club haya tenido la oportunidad de participar en promedio de tres partidos, según los turnos a los que asistieron.



Ana Bosqueroli y Carla Tigre



Álvaro Muscio y Santiago Firpo



Natalia Ossi, Marcia Bistranski, Regiane Preto Reolon y Fernanda Olave



Claudia Oderich da Costa y Liliane Portal



Manuela Laguzá, Valeria Zar, Rosmeri Cremonese, Claudio Penha, Anelise Sturmer y Claudia Oderich Da Costa



Ana Balbé, Marcia Bistranski, Daniela Bulé y Elisa Oliveira



Fernanda Olave, Angie Algorta, Regiane Preto Reolon y Marcia Bistranski



Sandra Mouliá, Álvaro De León, Ana Boscheroli y Rodrigo Souza



Patricia Villar, Gastón Buquet, Liliane Portal y Eduardo Balbé



Fernando Ferrer, Alicia Arigón, María Isabel Pérez Mattos y Lauro Panike





Juliana Pereira Lima, Presidente de la Asociación Leopoldina Juvenil Paulo Corazza y Presidente del Carrasco Lawn Tennis Club Dr. Marcos Valdés, Roberto Oliveira y Mario Esposto

El cierre del intercambio se celebró la noche del domingo en la barbacoa Match Point, donde disfrutamos de una cena para 130 personas. Durante el evento, se llevó a cabo un intercambio de regalos y se otorgó la copa "Confraternidad" a la Asociación Leopoldina Juvenil, que se destacó por ganar un partido más que nosotros. Este momento estuvo acompañado por la presencia de los presidentes de ambos clubes.

El sábado por la mañana, se realizó una reunión entre los directivos de ambas instituciones, donde los representantes de Leopoldina hicieron entrega de una plaqueta en agradecimiento por el apoyo brindado por nuestra Directiva y socios en tiempos difíciles, tras las inundaciones.

Estos tres días fueron una celebración de amistad, camaradería y, por supuesto, de mucho tenis, logrando finalmente un reencuentro muy esperado por todos.



Roberto Oliveira, Presidente de la Asociación Leopoldina Juvenil Paulo Corazza y Luiz Portal



Presidente del Carrasco Lawn Tennis Club Dr. Marcos Valdés, Capitán de tenis CLTC Gustavo Blanco, Liliane Portal, Sub-Capitán de tenis CLTC Mario Esposto y Juliana Pereira Lima



Presidente de la Asociación Leopoldina Juvenil Paulo Corazza y Presidente del Carrasco Lawn Tennis Club Dr. Marcos Valdés



Sandra Mouliá, Federica De Souza, Ann Cobham, Gabriela Eguía, Lucía Bonomi y Roberto Peirano



KETLARK

INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN SEGURIDAD



CARRASCO INTELIGENTE

ketlark.com | 0800 8008

Paulista: *Tu estilo, nuestro arte*

En el corazón de **Carrasco**, frente a las canchas emblemáticas del **Lawn Tennis Club**, se encuentra un refugio de estilo pensado para las mujeres que valoran la moda tanto como su autenticidad:

Paulista. Desde su reciente apertura en **Carrasco Valley**, nuestra tienda se ha convertido en un espacio donde cada mujer puede descubrir su estilo personal, guiada por un equipo de asesores expertos que se dedican a hacer de cada visita una experiencia única y memorable.

Fundada por **Miriam Calabrezi**, quien ha traído consigo el espíritu de atención personalizada de **Brasil**, **Paulista** es más que una tienda de ropa; es un lugar donde la moda se convierte en una forma de arte. Miriam, oriunda de **San Pablo**, selecciona cuidadosamente las colecciones de marcas brasileñas icónicas como **Iorane**, **Agilitá**, **Dress Co**, **Le Blog** y **Colcci**, asegurando que cada prenda cuente una historia y refleje la **esencia única** de quien la lleva.

Cada una de nuestras prendas llega con su curva de talles completa, pero con un **stock limitado a una sola pieza por talla**, lo que asegura que cada mujer que elija una prenda en **Paulista** realmente esté adquiriendo algo exclusivo. No solo ofrecemos moda, ofrecemos una experiencia de estilo donde cada pieza es tan única como la mujer que la viste, convirtiendo la selección de ropa en un acto profundamente personal y único.

Una experiencia personalizada

En **Paulista**, entendemos que cada mujer tiene su propia historia que contar, y lo hace a través de su estilo. Por eso, ofrecemos un servicio de **personal shopper**, donde nuestras expertas asesoras trabajan contigo para encontrar las piezas que mejor se adapten a tu personalidad y estilo de vida. Ya sea que busques un look para una ocasión especial o simplemente quieras renovar tu armario, estamos aquí para guiarte en cada paso del proceso, creando una experiencia de compra realmente personalizada y exclusiva.

Además, para asegurarnos de que cada prenda te quede perfecta, contamos con un servicio de **modista** en la tienda, quien ajustará las prendas a tus medidas exactas, para que te sientas cómoda y segura en cada look que elijas.

Un espacio para relajarse y disfrutar

Visitar **Paulista** no es solo una experiencia de compra, es un momento para **desconectar, relajarte y disfrutar**. Al cruzar nuestras puertas, te recibimos con un ambiente **tranquilo y elegante**, ideal para que te tomes tu tiempo y explores nuestras colecciones a tu ritmo. ¿Te apetece un **café** mientras eliges esa prenda especial? Estaremos encantadas de prepararlo para ti, porque sabemos que el estilo se disfruta más cuando el entorno es cómodo y acogedor.



Creemos firmemente que la moda es una herramienta para que cada mujer exprese quién es y cómo se siente. En **Paulista**, cada prenda es una obra de arte en la que el lienzo eres tú. Nuestra misión es ayudarte a descubrir y expresar tu estilo único con piezas cuidadosamente seleccionadas, adaptadas a ti y a cada ocasión.

Así que, la próxima vez que estés en **Lawn Tennis Club**, te invitamos a cruzar la calle y descubrir **Paulista**, donde te espera una experiencia de moda diferente, personalizada y auténtica.

PAULISTA
Tu estilo, *nuestro arte*

Visitanos en Carrasco Valley

15% DE DESCUENTO PARA SOCIOS

NO ACUMULABLE

ENTRENAMIENTO ESPECIAL

PREVIA AL INTERCAMBIO CON LEOPOLDINA EN PORTO ALEGRE

Los socios inscritos para el viaje a Porto Alegre en octubre, en el nuevo intercambio de tenis con la Asociación Leopoldina Juvenil, tuvieron la oportunidad de participar en sesiones de entrenamiento organizadas por el Club.

El principal objetivo de estas sesiones fue practicar y mejorar el juego de dobles, al tiempo que los participantes comenzaban a sumergirse en la experiencia del intercambio que vivirán durante más de tres días.



Javier Armendariz

Las sesiones fueron dirigidas por nuestros destacados profesores, Mauro Gomensoro, Fernando Revetria, Javier Domínguez, Gonzalo Domínguez y Santiago Cadario, quienes compartieron su valioso conocimiento y experiencia con los jugadores.

Esta instancia fue muy aprovechada por los socios, que esperamos puedan compartir su mejor tenis en Porto Alegre.



Diego López De Haro, Javier Armendariz, Luis Rodríguez, Mauricio Gomensoro y Carlos Mikolic



Gonzalo Domínguez, Gabriela Petit D'Lavignon, Gladys Rivero y Griselda Montaña



Román Hughes, Javier Domínguez, Adriana Sena, Rafael Piriz y Roberto Peirano



Luis Rodríguez, Diego López De Haro, Mauricio Gomensoro, Roberto Peirano, Natalia Ossi, Javier Armendariz, Griselda Montaña, Javier Domínguez, Gladys Rivero, Rafael Piriz, Adriana Sena, Carlos Mikolic, Román Hughes, Patricia Villar, Helga Grille y Gonzalo Domínguez



Mercedes Filgueira y Ma. Sara Fraga



Estela Mancebo



Ma. Sara Fraga, Mercedes Filgueira, Mercedes Cardoso y Verónica Caumont

TORNEO DOBLES DAMAS

Copa Volvo

Esta vez, les toca a las “B”

Por segundo año consecutivo, los torneos de dobles femeninos, dirigidos a damas de las categorías “B” y “C”, llegaron a nuestro Club de la mano de la Copa Volvo.

El torneo de categoría “C” se organizó en el primer semestre del año y el de categoría “B” en el segundo.

Las 32 parejas inscritas comenzaron a disputar sus partidos a partir del lunes 5 de agosto, compitiendo durante cinco semanas en encuentros programados entre semana, en las mañanas. Los partidos se jugaron a dos sets, y en caso de empate, se resolvían con un super tie break a 10 puntos.

El Bar del Tenista fue el escenario de la entrega de premios, que tuvo lugar en un desayuno el viernes 4 de octubre. Durante el evento, se reconoció a la pareja campeona, Agustina Lanzaro y Silvia Facciolo, así como a las finalistas, Estela Mancebo y Mónica Fernández.

El torneo concluyó de manera amena, consolidándose como una competencia muy esperada por las damas, que siempre cuenta con una excelente participación.



Silvia Facciolo y Agustina Lanzaro



Verónica Caumont



Catalina Weiss y Carol Settin



Ma. Sara Fraga



Verónica Caumont y Mercedes Cardoso



Estela Mancebo y
Mónica Fernández



Magdalena Estellano, Lucía Vizentín,
Ana Luisa Lescarbourea y Nani Muñoz



Mónica Fernández, Estela Mancebo,
Agustina Lanzaro y Silvia Facciolo



Silvia Facciolo, Agustina Lanzaro,
Ana Luisa Lescarbourea, Nani Muñoz



Cata Weiss, Carol Settin, Estela Mancebo
y Mónica Fernández



Mónica Fernández, Betiana Fabregas, Agustina Lanzaro,
Silvia Facciolo, Verónica Alonso y Verónica Caumont



Gladys Rivero, Beth Pons, María Iriart,
Verónica Alonso y Pato Cibils



Estela Mancebo, Ana Luisa Lescarboursa, Marinella
Loprete, Gabriela Baró, Nani Muñoz e Isabel Fazzio



Silvia Facciolo y Agustina Lanzaro



María Sara Fraga, Agustina Lanzaro, Sol Markovicz,
Silvia Facciolo y Verónica Caumont



Sol Markovicz y Lucía Lappas



Valentina Chiarino, Agustina Lanzaro y
Jackie De Souza



PUERTO DEL BUCEO, PAIVA PARK II
ÉXITO EN VENTAS



ÚLTIMAS UNIDADES.
Monoambientes y
de un dormitorio,
consultedisponibilidad,
precios y condiciones.
Entrega Diciembre 2025.



COMPRA
VENTA
TASACIONES
ALQUILER
ADMINISTRACION DE ALQUILERES

**ATENCIÓN PERSONALIZADA
EN SERVICIOS INMOBILIARIOS.**



Roberto Scaiola,
Licenciado en Administración



Adriana García Strata,
Contadora Pública

📍 Palmar 2360 - 📞 2708 10 01 - 099 03 26 03
✉️ garciapropiedades@adinet.com.uy
🌐 www.garciapropiedades.uy

📱 Garcia Propiedades

📧 garciapropiedades.uy



CIRCUITO DE SINGLES

Segunda etapa

A finales de julio, comenzó la segunda etapa del Circuito de Singles para damas y caballeros, con más de 200 inscriptos.

Las competencias por categorías según el nivel se iniciaron primero, mientras que las categorías por edad comenzaron tres semanas después, dado que muchos jugadores participan en ambas. Este año, contamos con cuadros de 64 jugadores.

Todos los participantes compiten en un formato de doble cuadro: quienes ganan en la primera ronda avanzan al cuadro de Oro, mientras que los que pierden continúan en el cuadro de Plata. De este modo, cada jugador asegura al menos dos partidos.

En setiembre, finalizó la disputa de todas las categorías y, con ello, se definieron, según el ranking, los ocho mejores jugadores de cada categoría, quienes competirán en el Master Final.

Al concluir el Master Final, conoceremos a los jugadores que se coronarán como número 1 de nuestro Club en sus respectivas categorías. ¡Una emocionante etapa que promete grandes sorpresas!



Diego Forlán



Brian Lempert



Soledad Yaquina



Sandra Shkolnik



Lucía Lappas



Victoria Caumont

Este evento comenzó el 7 de octubre y abarca siete categorías: dos para damas ("B" y "C") y cinco para caballeros ("A", "B", "C", "+50" y "+60").

UK SHORT STAY OPPORTUNITIES - EXPERIENCE STUDYING AT A PRIVATE ENGLISH SCHOOL



Apply for places through Tora Educational Services who have over 20yrs experience in the British education system.

- Free Advisory Service • Short Term Places Available
- Assistance in finding the Right School • Assistance with UK Admissions Process



Tora Educational Services

Register now for 2025 - for further information contact:

Linda Coupland

Tora Educational Services

Oxfordshire UK

Email: L.coupland16@yahoo.com | UK Tel: +44 (0)7951 879 369



Richard Lempert



Francisca Gómez



Inés Fleurquin

RESULTADOS SEGUNDA ETAPA

Campeones y Finalistas

Cuadros de Oro

DAMAS

Categoría "B":	Campeona:	Carol Settin
	Finalista:	Agustina Lanzaro

Categoría "C":	Campeona:	Victoria Caumont
	Finalista:	María Eugenia Esposto

CABALLEROS

Categoría "A":	Campeón:	Brian Lempert
	Finalista:	Diego Forlán

Categoría "B":	Campeón:	Fernando Becchio
	Finalista:	Agustín Novegil

Categoría "C":	Campeón:	Sebastián Victorica
	Finalista:	Facundo Seigal

Categoría "+ 50":	Campeón:	Claudio Diena
	Finalista:	Gustavo Bornhoffer

Categoría "+ 60":	Campeón:	Alejandro Falco
	Finalista:	Diego Ventura

Campeones y Finalistas

Cuadros de Plata

DAMAS

Categoría "B":	Campeona:	Lucía Lappas
	Finalista:	Soledad Yaquina

Categoría "C":	Campeona:	Inés Fleurquin
	Finalista:	Mónica Fernández

CABALLEROS

Categoría "A":	Campeón:	Raúl Herrera
	Finalista:	Nicolás Delavechia

Categoría "B":	Campeón:	Juan Pérez del Castillo
	Finalista:	Mauricio Fernández

Categoría "C":	Campeón:	Federico Sassi
	Finalista:	Javier Mosca

Categoría "+ 50":	Campeón:	Marcelo Serra
	Finalista:	Gustavo Sánchez

Categoría "+ 60":	Campeón:	José Luis Rodríguez
	Finalista:	Fernando Vargas

La Inteligencia artificial redefine la cirugía láser

Círculo Láser siempre a la vanguardia en cirugía ocular

En Círculo Láser, con 30 años de experiencia y miles de procedimientos exitosos, **desde el 2020 somos pioneros en la implementación de la inteligencia artificial (IA)** que está revolucionando la forma en que se diagnostican y tratan diversas afecciones visuales. Desde la mejora en la precisión de los procedimientos hasta el análisis de datos clínicos, **ofrece soluciones innovadoras que optimizan la atención oftalmológica y potencian los resultados quirúrgicos**, consolidando a Círculo Láser como un referente en cirugía refractiva.



Diagnóstico y planificación preoperatoria

Uno de los avances más significativos que Círculo Láser ha adoptado es la capacidad de la IA para analizar grandes volúmenes de datos de imágenes oculares. Utilizando algoritmos de aprendizaje automático, los especialistas pueden identificar patrones y anomalías en la retina, la córnea y otras estructuras oculares que son difíciles de detectar a simple vista. Esto permite un **diagnóstico más preciso y una planificación quirúrgica altamente personalizada**, asegurando que cada tratamiento sea adaptado a las necesidades específicas de cada paciente.

Mejora en la precisión quirúrgica

La precisión es clave en los procedimientos de cirugía láser, como el LASIK y la cirugía de cataratas, y en Círculo Láser la IA juega un papel fundamental. Durante la cirugía, los sistemas basados en IA guían al cirujano en tiempo real, ajustando automáticamente los parámetros del láser de acuerdo con las características únicas del ojo del paciente. Esta tecnología avanzada **reduce la probabilidad de complicaciones y mejora los resultados visuales**, brindando a los pacientes una visión clara y estable a largo plazo.

Monitoreo y seguimiento postoperatorio

La atención en Círculo Láser no se detiene tras el procedimiento quirúrgico. Gracias a la IA, se facilita un monitoreo exhaustivo del progreso postoperatorio.

Aplicaciones móviles y dispositivos conectados permiten a los pacientes registrar síntomas y avances, mientras que los **algoritmos inteligentes alertan a los oftalmólogos de cualquier anomalía**. Esto garantiza un seguimiento detallado y permite intervenciones tempranas cuando es necesario, asegurando una recuperación sin contratiempos.

El Futuro de la IA en la oftalmología

En Círculo Láser, el futuro de la cirugía láser ocular está estrechamente ligado al desarrollo de tecnologías con IA. Con su experiencia acumulada y su compromiso con la innovación, el centro continúa investigando y aplicando nuevas herramientas que hacen los **procedimientos más seguros, eficientes y accesibles**. A medida que la IA se integra aún más en la práctica clínica, se espera que mejore la calidad de la atención oftalmológica y que permita a más pacientes beneficiarse de estos avances.

La inteligencia artificial está transformando la cirugía láser ocular en Círculo Láser, ofreciendo diagnósticos más precisos, una ejecución quirúrgica mejorada y un seguimiento postoperatorio eficaz. Gracias a su experiencia y constante innovación, Círculo Láser sigue liderando el camino en la atención oftalmológica, permitiendo a sus pacientes alcanzar una visión óptima a través de los últimos avances tecnológicos.

Lic. Agustín Pizzichillo

Director de la Licenciatura Oft. en la Universidad de la República

IA

Gran aliada en la atención oftalmológica

DESCUENTO
PARA SOCIOS

Agendá
tu consulta

☎ 2411 2000
☎ 091293968



Minas 1260 Esq. Soriano - MONTEVIDEO | Luis A. De Herrera 759 - FLORES



Encuentro Nacional de **MINITENIS** **BLUECROSS &** **BLUESHIELD** de **URUGUAY**

¡Diversión asegurada!

El sábado 5 de octubre, el Club se llenó de alegría al recibir niños de entre 4 y 9 años de diferentes clubes de Montevideo, para el Encuentro Nacional de Minitenis BlueCross & BlueShield de Uruguay.

Este evento reunió a aproximadamente 80 pequeños tenistas, quienes, vistiendo las camisetas del encuentro, disfrutaron de juegos y partidos organizados por los profesores durante una hora y media de aprendizaje.

Las canchas se adaptaron a las edades de los participantes, utilizando pelotas “rojas”, que tienen menor presión que las estándar, lo que permite a los niños un mejor control del juego y les ayuda a mantener una técnica adecuada.

El encuentro culminó en el Parque Grauert, donde los participantes compartieron una merienda y disfrutaron de diversas actividades, organizadas por BlueCross & BlueShield de Uruguay.

Los recreadores de Okids acompañaron la propuesta, que finalizó con alegría, juegos y muchísimas risas.



Amalia Del Pozo Betega y Josefina Sintas



Felipe Fernández



Sofía Pardo

Rafael Mint





Josefina Sintas y Faustina Bauzá Algorta



Faustina Bauzá Algorta, Valentina Mosca y Amalia Del Pozo Betega



Amalia Del Pozo Betega y Faustina García



Federico Rzeszowski y Santiago Fuks





Javier Festa, Rafael Mintz y
Guadalupe Mendive



Lucas Regeiro, Tati Ruiz, Diego Noguera, Agustín Ferreira y Benicio González

¡En VACACIONES se ENTRENA!

DEL LUNES 16 AL VIERNES 20 DE
SEPTIEMBRE, ¡SEGUIMOS APRENDIENDO!

**Las clases de tenis formativo continuaron sin pausa,
con horarios especiales diseñados para que los
chicos pudieran aprovechar al máximo sus días.**

La energía y el entusiasmo se hicieron presentes en cada
sesión, asegurando que todos los participantes disfrutaran y
mejoraran sus habilidades en la cancha.

**¡Aquí te compartimos algunos momentos
destacados!**



Lucas Regeiro y Benicio González



Agustín Ferreira



Agostina Caimi y Francisco Taillard



Constanza Sarubbi



Constanza Sarubbi



Bautista Soldo y Francisco Taillard



Antonio Sánchez Varela



Ignacio Sánchez Varela y Federico Galli



Nuestra misión es ofrecer un servicio íntegro y de calidad para solucionar las necesidades de climatización y energía de nuestros clientes de manera eficiente y responsable con el medio ambiente.



PRODUCTOS

-  Relevamiento y estudio de la demanda energética del hogar.
-  Instalación responsable y profesional con personal propio.
-  Una cotización detallada y gratuita de todos los componentes necesarios.
-  Servicio y soporte personalizado post-venta para garantizar el máximo confort.



Instalación de Paneles solares

- Proyecto llave en mano.
- Trámites ante UTE con ingeniero.
- Garantía de producción de energía.
- Monitoreo y Control.

Por más info: www.termsusenergy.com/ultra



Instalación de losa radiante con bombas de calor.

Instalación de radiadores con bombas de calor.

Reemplazo de caldera por bombas de calor.

Por más info: www.termsusenergy.com/terate



Climatización de piscinas con bombas de calor.

Por más info: www.termsusenergy.com/tepool

Av. Giannattasio M151 S4, El Pinar www.termsusenergy.com.uy 098 33 77 55



¡INOLVIDABLE CAMPAMENTO TENISTICO!

INTERCAMBIO DE TENIS CON EL CLUB REMEROS DE MERCEDES

El fin de semana del sábado 28 y domingo 29 de setiembre, alumnos de Minitenis y Escuela de tenis participaron de un intercambio con el Club Remeros de Mercedes.

Los alumnos partieron el sábado temprano en la mañana, desde la sede de Carrasco, acompañados por los profesores: Pelayo Martínez, María Teresa Ruiz, Pablo Pérez, Agustina Bugna y Daniel Senaldi. Viajaron en total 36 socios.

Los jugadores, con edades de entre 5 y 12 años, vivieron una emocionante jornada llena de actividades deportivas y diversión. Al llegar, los pequeños deportistas fueron recibidos con un delicioso almuerzo que les dio la energía necesaria para una tarde repleta de partidos de tenis. La diversión no se detuvo ahí; también tuvieron la oportunidad de disfrutar de un rato de pesca en el río, antes de regresar a la cancha para seguir jugando hasta las 20:00 hrs.

La noche trajo consigo una experiencia de campamento auténtica. Los niños se acomodaron en los "dormis", donde cada uno llevó su propio saco de dormir, creando un ambiente de camaradería y risas.

La mañana del domingo comenzó con un energético desayuno, seguido de más tenis hasta la hora del almuerzo. Alrededor de las 14:00 hrs, fue momento de despedirse y emprender el regreso a casa, trayendo consigo recuerdos inolvidables.

Con la mirada puesta en el futuro, ya estamos emocionados por el próximo campamento tenístico en noviembre, donde esperamos contar con la compañía del Club Remeros de Mercedes, tal como lo hicimos el año pasado.

¡Hasta la próxima aventura!



Las fotografías de esta experiencia quedarán grabadas en el recuerdo de todos, reflejo de la alegría y el entusiasmo que vivieron en este encuentro.

Service Oficial

SANTA ROSA

Cuidamos tu auto
como si fuera nuestro.

-  Mantenimiento periódico
-  Cambio de aceite y filtros
-  Mecánica
-  Diagnóstico computarizado
-  Alineación y balanceo
-  Revisión de tren delantero y trasero
-  Revisión de aire acondicionado
-  Chequeo de frenos
-  Venta de repuestos originales



Nissan Centro
J. Herrera y Obes 1629
29091469
099130275

Renault Centro
Cerro Largo 888
29020519 int. 3111
099109032

Multimarca Bulevar
Itapebí 2237
092983030

Nissan Malvin
Av. Italia 5112
26195010
091934469

Renault Malvin
Av. Italia 5122
26133715
091894011



TENIS COMPETITIVO

TORNEO COSAT G4

Punta Bowl II

¡Grandes resultados!

Del sábado 14 al sábado 21 de setiembre, integrantes del Plantel de entrenamiento de Carrasco Lawn Tennis Club participaron del Punta Bowl II, Cosat G4 / ITF J30, que se llevó a cabo en el Hotel del Lago (Punta del Este).

Felicitamos a todos por su desempeño y compartimos resultados destacados:

Caballeros 16 años:

Tomás Zurmendi: Campeón en singles.

Damas 18 años:

Josefina Soldo: Finalista en singles y en dobles (junto a Aline Aveiro de Paraguay).

Gabriana Muela y Sofía Barbosa: Campeonas en dobles.

Los entrenadores a cargo fueron Daniel Senaldi y Juan Manuel Pernas.

Cómo en cada instancia de competencia, se aprendió mucho y se puso a prueba el entrenamiento cotidiano.

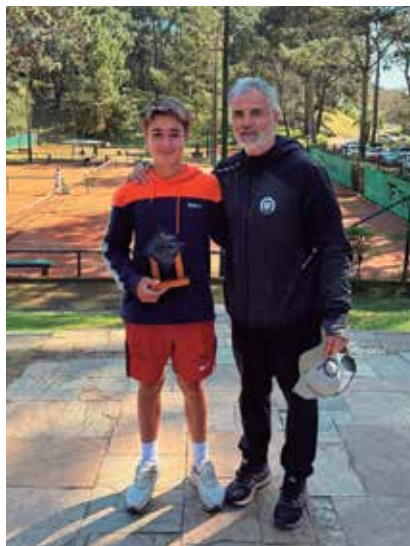
¡A seguir practicando!



Josefina Soldo



Tomás Zurmendi



Tomás Zurmendi y el Prof. Daniel Senaldi



Gabriana Muela y Sofía Barbosa



Josefina Soldo, Aline Aveiro (Paraguay), Sofía Barbosa y Gabriela Muela



María Sol Álvarez Brandon y Josefina Soldo



TORNEO COSAT G1

Uruguay Bowl

¡Felicitaciones Sofía, a seguir así!

Del lunes 23 al sábado 28 de setiembre se disputó el torneo Uruguay Bowl en el Tennis Ranch de Punta del Este.

Gran comienzo de la gira para Sofía Barbosa logrando su primer semifinal de Grupo I, derrotando a las preclasificadas nro. 4 y 7.

¡En buena racha!

¡Otro gran desempeño!

Sofía Barbosa se coronó subcampeona en el Cosat G1, que se llevó a cabo del 30 de setiembre al 5 de octubre en Salta, Argentina.

Después de llegar a las semifinales en el Uruguay Bowl, Sofía dio un paso más en este torneo al alcanzar la final. Se enfrentó a Valery Sumoya (Bolivia), preclasificada número 1, y perdió 3-6, 3-6.

Gonzalo Francois la acompañó durante toda la semana.

¡A seguir entrenando!



Agustín Pertman y Romeo Lampert

TORNEO COSAT G3

Aplausos para Agustín y Romeo

El sábado 28 y domingo 29 de setiembre se disputó en el Club del Lago, Punta del Este, el Torneo G3 en la categoría sub 10.

Participaron integrantes del plantel de entrenamiento del Club, acompañados por el entrenador Juan Manuel Pernas.

Agustín Pertman se coronó campeón, mientras que Romeo Lampert tuvo una actuación destacada llegando a semifinales, en su segundo torneo disputado en la temporada.

¡Felicitaciones a ambos!

URUGUAY OPEN, dentro de los MEJORES TORNEOS CHALLENGER del MUNDO

Por Fernando Tetes

El Uruguay Open regresa a las canchas del Club para disputar su edición 23, confirmando su permanencia y con la apuesta de seguir superándose edición tras edición.

El torneo profesional masculino de tenis más importante que se juega en el país es el más antiguo de Latinoamérica y uno de los más prestigiosos, con una reputación conquistada luego de tantos años de vigencia.

La fiesta anual que significa tener el Uruguay Open en el Club se verá aumentada en este 2024 con las novedades que habitualmente genera el evento, que ya tiene las entradas a la venta y con beneficios para los socios.

La mezcla de tenis y diversión que significa el challenger en las instalaciones del Carrasco Lawn Tennis Club suele ofrecernos variadas propuestas que innovan en cada temporada.

En este contexto, el Uruguay Open fue elegido por la ATP Tour entre los mejores torneos challenger del mundo y la edición 2024 formará parte del Challenger Showcase, una nueva y emocionante experiencia para ampliar la difusión de esta serie de torneos, para la que eligió a 34 de los más de 160 challengers que se disputan anualmente, y entre ellos figura el evento de Montevideo.

Este Challenger Showcase implica la televisación en directo de 23 partidos en cancha central, incluyendo las semifinales y la final, como había acontecido hasta ahora. Por consiguiente, esta nueva era aportará al torneo tecnología de última generación, con nuevas cámaras lentas, gráficos especiales, comentaristas en vivo, y la dirección y producción de la propia ATP.

Así, el Carrasco Lawn Tennis podrá mostrarse de una forma más completa y constante durante la semana, colocándose en la mira del mundo del tenis.

Pertenecer al Challenger Showcase ampliará notablemente la difusión del Uruguay Open, ya que su difusión además de llegar a toda Latinoamérica a través de la señal de ESPN, llegará a Super Tennis TV en Italia y Tennis Channel en EEUU.

ALTÍSIMO NIVEL EN CANCHA

Como ya sucedió en la temporada 2023, nuevamente el Uruguay Open repartirá 132 mil dólares en premios, puntos para el ranking ATP y 100 puntos para el ganador del torneo challenger 100.

En su historial, el torneo contó con jugadores de la talla de Juan Martín del Potro, Gastón Gaudio, Guillermo Coria, David Nalbandian, Fernando González, Diego Schwartzman, Casper Ruud, Sebastián Báez, o el propio Pablo Cuevas, dos veces campeón en tres finales disputadas.

Una muestra del nivel de participantes que históricamente ha pisado las canchas del Club para disputar el torneo, es la cantidad de jugadores que representaron a sus países en los recientes Juegos Olímpicos disputados en París, y que jugaron alguna vez el Uruguay Open.

Por ejemplo, en el equipo argentino estuvieron Sebastián Báez (2019), Tomás Etcheverry (2019, 2021 y 2022 cuando llegó a la final), Mariano Navone (2021 y 2022), Francisco Cerúndolo (2019). De Brasil, estuvieron Thiago Seyboth Wild (2019 y 2022), Thiago Monteiro (finalista 2023, y participante en 2021, campeón en 2013 y participante en 2018 y 2019). De Chile, Nicolás Jarry (2014, 2016 y 2017), Alejandro Tabilo (2019, 2021 y 2023), y Tomás Barrios Vera (2016, 2018 y 2021). De Italia, Luciano Darderi (2021 y 2023), de Noruega, Casper Ruud (2017), de Túnez, Moez Elchergui (2022).

A la lista se suman varios doblistas, Máximo González (jugó siete veces el torneo que ganó en singles y fue finalista en dobles. También Andrés Molteni (campeón en dobles de 2016 y 2019, y finalista en 2018).



En Croacia estuvo Nikola Mektić en 2012 y en España, Marcel Granollers (finalista en singles y dobles en 2007, y participó también en 2006).

FRANCO RONCADELLI AL CUADRO PRINCIPAL

Franco Roncadelli, jugador del Club, ingresará directamente al cuadro final del Uruguay Open. El tenista celeste, quien disfruta en este 2024 de su mejor temporada como profesional, recibió la invitación para jugar directamente en el Uruguay Open, evento en el que estará presente por quinta ocasión consecutiva en el cuadro principal, luego de otras dos presencias (2017 y 2018) en la ronda previa. Roncadelli ganó este año cuatro torneos individuales y otros tres de dobles. El también uruguayo, Francisco Llanes, llegará desde Estados Unidos, donde estudia y compete universitariamente, para disputar la ronda clasificatoria.

NOVEDADES DE LA FAN ZONE

El entorno del Uruguay Open es una parte importante de la personalidad del torneo, ya que además del tenis se realizan actividades de ocio y recreación tanto en el espacio VIP, como en la Fan Zone.



Este año, el espacio dedicado a los juegos y demostración de patrocinadores, se ubicará en la calle Divina Comedia, generando una unidad espacial con el estadio del Carrasco Lawn Tennis, sede natural e histórica del torneo.

La zona VIP nuevamente será espacio de intercambio social para quienes concurren a disfrutar del deporte y también compartir charlas en el entorno más amigable.

BENEFICIOS PARA SOCIOS

Como es habitual los socios del Carrasco Lawn Tennis Club disfrutarán del beneficio del 2x1 adquiriendo sus entradas en la Oficina de Atención al socio (cupos limitados). A su vez, los primeros en llegar recibirán sus entradas gratis (dos por socio). Las entradas podrán retirarlas el mismo día del partido.

Pilay una nueva forma de invertir en inmuebles



Metros²

Pago único y en pesos uruguayos



Ladrillos

Con aportes mensuales y en pesos uruguayos



Invertí con seguridad

- ✓ Entidad supervisada por el BCU.
- ✓ Calificación de riesgo con grado inversor.
- ✓ Auditados por Auren Consultores.



Escaneá el QR y dejanos tus datos para que uno de nuestros asesores se ponga en contacto contigo



CLÍNICA FRESH MARKET

SEDE CARRASCO

¡Te invitamos a participar en la
Clínica Fresh Market del Uruguay Open!

Miércoles 27 de noviembre a las 19:30 hrs.

Nivel: Damas y caballeros nivel "B".

¡No te lo pierdas! ¡Te esperamos!

Uruguay
open



TORNEO DE FIN DE AÑO, COPA CLTC

SEDE CARRASCO

**Sábado 30 de noviembre, domingo 1, martes 3,
miércoles 4, jueves 5 y sábado 7 de diciembre.**

Modalidad: dobles mixtos.

Categorías

Nivel "A"

Jugadores de 3ª y 4ª categoría.

La suma de categorías debe ser 7 u 8.

La cantidad de jugadores de 3ª no podrá exceder la cantidad de
jugadores de 4ª.

Nivel "B"

Jugadores de 5ª y 6ª categoría.

La suma de categorías debe ser 10 u 11.

La cantidad de jugadores de 6ª no podrá exceder la cantidad de
jugadores de 5ª.

Las parejas se conformarán por sorteo en el momento.

Días de juego

Los días sábado 30/11 y domingo 1/12 se podrán realizar
hasta tres turnos por día.

Los días martes 3/12 y miércoles 4/12, se podrá realizar un solo
turno a partir de las 19:00 hrs.

Jueves 5/12, comienzo de las instancias finales a
partir de las 19:00 hrs.

Sábado 7 de diciembre, finales de las categorías "A" y "B".

A continuación de las finales, brindis con entrega de premios
y sorteos de regalos.

Premios a sortear:

Dos premios individuales e intransferibles que cada uno consta
de lo siguiente: Dos entradas para dos días para el torneo ATP de
Río de Janeiro que se disputa entre el 17 y el 22 de febrero, dos
noches de hotel en habitación doble y 1 pasaje aéreo.

TORNEO ITF MT400

Febrero 2025

¡Regresa al Club el torneo con ranking internacional ITF!

Del lunes 17 al sábado 22 de febrero.

PROFESORES PARTICULARES

Para quienes estén interesados en recibir clases.

SEDE CARRASCO

Eduardo Calviño: 2600 2471 - 094 439 634

Gonzalo Domínguez: 2600 1501 - 099 609 492

Fernando Revetria: 2604 1094 - 099 606 907

Javier Domínguez: 2604 6066 - 094 909 066

Mauricio Gomensoro: 2604 1400 - 099 682 856

María Teresa Ruiz: 2600 0475 - 096 981 279

Santiago Cadario: 2909 3762 - 097 000 600

Silvana Casaretto: 097 127 555

SEDE SOLYMAR

Enrique "Bebe" Pérez: 093843369

Daniela Peyrot: 099 601 343

Victoria Cainzos: 099 468 661

Diego Gatti: 095 870 477

Reserva de canchas

Lunes a domingo de 7:00 a 22:00 hrs.

Tel: 2600 4312 int.: 119/120 - Whatsapp 095 329 019



TU CASA + CERCA

Hasta **90% de financiación** con la **cuota más baja**



Escaneá el código QR y contactate con nuestro Equipo *Hogar* para encontrar la financiación a tu medida.

Simulá, compará y elegí



Abriendo un mundo de posibilidades

Producto sujeto a aprobación crediticia. HSBC Bank (Uruguay) S. A. se encuentra supervisado por BCU (bcu.gub.uy).

YOGA INTEGRAL

El Yoga Integral, también conocido como Purna Yoga, es un enfoque holístico que integra diferentes ramas y prácticas del yoga para abordar todos los aspectos del ser humano: físico, mental, emocional y espiritual. Fue desarrollado por Sri Aurobindo y su colaboradora, Mirra Alfassa (conocida como “La Madre”).

Sri Aurobindo (1872-1950) es uno de los grandes maestros de la humanidad. Nacido en India, fue poeta, filósofo y activista político, estudió en su juventud en Cambridge y a su regreso a su país natal, con 20 años, comenzó con la práctica del yoga y revolucionó la visión de la misma. Sintetiza e integra las realizaciones de todas las tradiciones espirituales de la India y amplía la visión.

En Uruguay, el Yoga integral ingresa a través de Swami Asuri Kapilananda en 1934 y, desde ahí hasta la actualidad, se ha ido transmitiendo.

PRINCIPIOS DEL YOGA INTEGRAL:

- **Síntesis de diferentes caminos:** combina prácticas de Hatha Yoga (físico), Jnana Yoga (conocimiento) y Raja Yoga (meditación) para un desarrollo equilibrado y total.
- **El objetivo es la transformación completa del individuo, integrando cuerpo, mente y espíritu.**

BENEFICIOS DEL YOGA INTEGRAL:

Bienestar físico: a través de posturas (asanas) y ejercicios de respiración (pranayama), mejora la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio, además de apoyar la salud general del cuerpo.

Salud mental: las prácticas de meditación ayudan a reducir el estrés, la ansiedad y mejoran la claridad mental y la concentración. Brinda equilibrio emocional.

Crecimiento espiritual: fomenta la conexión con el ser interior y la búsqueda de un propósito más elevado, promoviendo la auto-realización y un sentido de unidad con el Universo.

Desarrollo integral: al abordar todos los aspectos del Ser, promueve armonía entre cuerpo, mente y espíritu.





HORARIO:

Lunes y miércoles de 8:00 a 9:00 hrs.

Lunes de 9:00 a 10:00 hrs.

Prof. Deborah

Martes de 16:00 a 17:00 hrs.

Miércoles de 20:00 a 21:00 hrs.

Sábados de 11:00 a 12:00 hrs.

Sábados de 12:15 a 13:15 hrs.

Prof. María Noel



Profesora, Deborah Jabib

Formada en Escuela

Dharma Yoga Integral

Yogaterapia y Profesora formadora

de Power Yoga



Profesora, María Noel Tchakirián

Profesora egresada de

Dharma Yoga Integral

Profesora de Yoga para niños de Kutir

(Instituto de Yoga Carrasco)





Justina Guichón

Encuentro de **GIMNASIA** en **CASA**



Francisca Raquet



Juliana Campomar



Constanza Pagadizabal

El torneo de Gimnasia Artística, que reunió a más de 220 participantes, se celebró el sábado 28 de setiembre. En este esperado evento, socias de nuestro Club, junto a alumnas del Colegio Santa Elena y The Anglo School, exhibieron sus habilidades y talentos en una jornada repleta de entusiasmo y destreza en los aparatos y el suelo.

El evento fue organizado por las profesoras Melina y Vicky, y se llevó a cabo en el gimnasio deportivo de Carrasco Lawn Tennis Club, un espacio perfecto para disfrutar de una competencia emocionante, marcada por el espíritu deportivo y la camaradería.

Estas experiencias ofrecen la oportunidad ideal para desarrollar habilidades de competencia en un clima alegre y alentador.



Guadalupe Gastaldi y Justina Guichón



Pilar Machado



Federica Stafforini



Pilar Machado



Arriba: Julieta Horta, Emma Tarabal, Francisca Raquet, Constanza Pagadizabal, Valentina Cabrera, Juliana Campomar, Pilar Valla, Faustina Fisher y Felicia Del Campo.
Abajo: Margarita Silva, Blanca Slingher, Guadalupe Gastaldi, Juana García Pintos, Justina Guichón, Amalia Insiarte, Pilar Machado, Mercedes Pérez y Paz Laprida.

FERNANDO POMBO
ASESORAMIENTO PROFESIONAL EN CONTABILIDAD,
FINANZAS Y ADMINISTRACIÓN

- PROYECTOS DE INVERSIÓN
- PLANES DE NEGOCIOS
- VALORACIÓN DE EMPRESAS
- FUSIONES Y ADQUISICIONES
- OUTSOURCING CONTABLE
- PLANIFICACIÓN FISCAL

¡Las **VACACIONES** de las **FLORES!**

PRIMAVERA EN EL CLUB

Del lunes 16 al viernes 20 de setiembre, se vivieron las vacaciones de primavera. Los niños aprovecharon al máximo sus días libres, participando en actividades especiales en la Sala de niños, en la Piscina interior y en Fútbol sala. A continuación, les contamos lo que se llevó a cabo durante esos días.

SALA DE NIÑOS

1. TALLERES DE GASTRONOMÍA PARA NIÑOS: Los talleres de cocina fueron los más populares. Los pequeños aprendieron a manipular ingredientes para crear deliciosos alfajores y tortas. Dirigidos por el Chef Andrés Grillo y el equipo de Chef Cito, los niños disfrutaron ensuciándose las manos y explorando diferentes texturas culinarias. La receta destacada fue la de Crumble Cookies y acá la compartimos:

Ingredientes:

120 grs. azúcar blanca
2 huevos de gallina
100 grs. chocolate picado o chispas
120 grs. manteca a temperatura ambiente
300 grs. harina 0000
10 grs. bicarbonato
Cdta. Vainilla líquida

Procedimiento:

Mezclar en un recipiente el azúcar con la manteca, luego agregar los huevos y la vainilla hasta que esté todo integrado. Con la ayuda de un colador, incorporar la harina, el polvo de hornear y el bicarbonato, hasta armar una masa firme.

Agregar el chocolate y dejar descansar la masa durante una hora en la heladera, en una bolsa de nylon.

Pasada la hora, pintar la base de una bandeja para horno con manteca y armar pequeñas bolas del tamaño de un huevo de gallina; aplastar un poco para dar forma de galletón y colocar en la bandeja, dejando espacio entre ellas porque crecen. Hornear a 160° durante 15 minutos sin dejar que se quemen porque toman sabor amargo.

Rinde unas 20 galletas aproximadamente.

Decorar por encima con buttercream, chantilly, glaseado, grajeas, chispas, toppings, etc.



Tomás De Melo, Helena Secco, Lucas Barreiro y María Paz Baubeta



Juan Martín Ibarra, Emma Murara y Mateo Murara



Lucas Barreiro, María Paz Baubeta, Borja Rivela y Facundo Macedo



2. CINE EN LA SALITA: Los profesores transformaron la sala en un acogedor cine, proyectando la película “LUCA” con pop incluido, creando un ambiente cómodo y propicio para que los niños disfrutaran.



3. EXCURSIÓN AL TEATRO: Algunos socios asistieron al Teatro “El Sótano” para disfrutar de la obra “El mundo del revés”, brindando una experiencia cultural enriquecedora bajo la supervisión de los profesores.



¡MÁS PISCINA INTERIOR!

Se amplió el horario de piscina libre, ofreciendo más tiempo para que los niños jugaran con amigos y familiares.



Federica Stafforin y Naomi Bergstein



FÚTBOL SALA TAMBIÉN SE AMPLIÓ

Los horarios del fútbol sala también se extendieron, organizándose por edades. Los niños de 6 a 10 años pudieron disfrutar de actividades desde las 14:00 hasta las 18:00 horas.



Ignacio Ferreira, Alfonso Estévez y Teodoro Sanjurjo

COMO SIEMPRE, NUESTROS PEQUEÑOS SOCIOS DISFRUTARON A LO GRANDE, VIVIENDO UNA SEMANA LLENA DE DIVERSIÓN Y APRENDIZAJE.

FÚTBOL UNIVERSITARIO

Balance positivo en la primera mitad del año

¡Gracias muchachos!

Los primeros torneos del año en la Liga Universitaria de Deportes (LUD) han finalizado, y nuestra institución ha logrado un desempeño destacado en todas las categorías. A continuación, presentamos un resumen de la actuación de nuestros equipos en esta primera etapa.

LIGA MAYOR:

El equipo clasificó entre los ocho primeros clubes, asegurando su participación en la disputa del título principal. Con la incorporación de jugadores provenientes de las categorías juveniles, este logro cobra aún mayor relevancia, ya que refuerza las bases para el futuro éxito del plantel en el 2025.



RESERVA:

También logró clasificarse entre los ocho mejores equipos para competir por el campeonato. Actualmente se encuentra en la 5ª posición, con grandes posibilidades de avanzar al Torneo de Honor.



SUB-20:

Compitiendo en la Divisional B, el equipo clasificó en 3ª posición, entre los ocho clubes que lucharán por uno de los cuatro ascensos a la Divisional A.



SUB-18:

Este ha sido un año irregular para la categoría, afectada por ascensos, viajes estudiantiles y algunas enfermedades que impidieron mantener un rendimiento constante. A pesar de ello, el equipo está compitiendo actualmente en la Copa de Plata de la Liga.



SUB-16:

Este equipo, conformado en su mayoría por jugadores jóvenes que aún no alcanzan la edad límite de la categoría, ha enfrentado ciertos desafíos frente a rivales más experimentados. Sin embargo, están participando con esfuerzo y dedicación en la Copa de Bronce de la Liga.



PRE-SENIOR:

El plantel, que comenzó su actividad competitiva el año pasado logrando un ascenso a la Divisional D de manera brillante, está muy cerca de lograr un nuevo ascenso a la Divisional C. Han establecido un impresionante récord de 14 victorias consecutivas este año.



Además, queremos hacer una mención especial al socio Max Born, quien con tan solo 17 años ha jugado de manera sobresaliente en las categorías Sub-18, Sub-20 y Liga Mayor. Max ha sido uno de los máximos goleadores del equipo principal, con cinco goles, y gracias a su destacado desempeño ha conseguido una beca para continuar sus estudios en la Western Reserve Academy de Ohio, Estados Unidos. ¡Felicitaciones, Max!

Este balance refleja el esfuerzo y dedicación de nuestros jugadores en todas las categorías, y augura un futuro prometedor para nuestra Institución.



FERIA AMERICANA

Viernes 1° de noviembre a las 21:00 hrs.

Ángela es una actriz retirada que disfruta de una vida tranquila y ordenada, dedicada a su emprendimiento familiar y a la organización de una feria americana. La serenidad de su rutina, sin embargo, se ve abruptamente interrumpida por la llegada inesperada de su gran amiga de la infancia. Luciana, ahora una aclamada directora de cine, ha regresado del extranjero con una propuesta tentadora. La aparición de Luciana trae consigo una avalancha de recuerdos y emociones que Ángela creía superadas.

Elenco: Gabriela Quartino, Fabiana Sánchez

Dirección: Alejandro Martínez

LAPONIA

Viernes 22 de noviembre a las 21:00 hrs.

Una comedia que nos hace pensar y reír al mismo tiempo, que nos plantea diferentes situaciones éticas y morales que nos podrían pasar a todos. ¿La verdad es tan buena y la mentira tan mala? Laponia expone este debate tan recurrente en nuestros días con una gran cuota de humor.

Actúan: Alicia Garateguy, Amparo Zunín, Juan Gamero, Álvaro Correa

Dirección: Virginia Marchetti



MUESTRA DEL TALLER DE TEATRO PARA NIÑOS

Miércoles 27 de noviembre a las 19:00 hrs.

Entrada gratuita.

Las niñas que participan de las clases de teatro del Club harán su muestra de fin de año presentando dos obras.

“MANUAL DE HADAS”, versión del cuento de Mónica Carretero, adaptada por la profesora Carina Biasco.

¿Existen las hadas? ¿Dónde viven? ¿Se las puede ver? “Siéntate, respira hondo y prepárate porque cuando veas esta obra te adentrarás en el mágico mundo de las hadas”

Actúan: Carmela Fabregat, Paulina Fernández, Mía Fitipaldo, Guadalupe Mendive, Amanda y Clementina Palmentiere y Guillermina Vendito.

“MANUAL DE BRUJAS”, versión del cuento de Mónica Carretero, adaptada por la profesora Carina Biasco.

¿Quieren saber todo lo que siempre quisieron saber y nunca supieron porque nadie jamás lo supo? En seis palabras, ¿quieren saber si existen las brujas? Entonces, no se pierdan esta función.

Actúan: Josefina Baubeta, María Paz Fernández, Jacinta Lavista, Catalina Peón, Josefina Tundisi y Victoria Val.

LA GUITARRA ESPAÑOLA

De los orígenes a Paco de Lucía

Un concierto de 10 guitarras a cargo del destacado músico español **JOSÉ LUIS PASTOR**

Sábado 30 de noviembre a las 21:00 hrs.

En este trabajo de José Luis Pastor, tenemos la oportunidad única de ver todo su desarrollo histórico a través de un gran artista capaz de dominar las diferentes guitarras de cada época, algo extremadamente difícil. La variedad musical y los diferentes contrastes estéticos que requiere cada instrumento se juntan para que los aficionados al flamenco, a la guitarra, y a la música en general, tengan una oportunidad única de ver y disfrutar de un espectáculo donde la guitarra como protagonista principal, va evolucionando hasta llegar a como hoy la conocemos.



menos **TIEMPO** EN LA **cocina**



2525 77 77



092 525 777

MÁS tiempo para
DISFRUTAR!



portisur
ALIMENTOS CONGELADOS





El MUNDO del REVÉS

El teatro en vacaciones de primavera es un clásico que nos acompaña año a año. En esta oportunidad, presentamos un espectáculo que activó todos los sentidos con elementos de luz, marionetas, bailes, mucho color y las canciones tan alegres y divertidas de María Elena Walsh.

Sus personajes desfilaron con ternura e hicieron el deleite de los pequeños que se fascinaron con Mambrú, La vaca de Humahuaca, la reina Batata, Manuelita y muchos más.



Ana Schauricht, Josefina Gari, Juan Justo Gari y José Gari



Adriana Currás y Blanca Sciarra



Virginia Costa, Camila Freiria y Aurora Albano



Emma Rosenfeld, Dan Aloy, Verónica Krell e Iair Rosenfeld



María Galeano, Beatriz Cersósimo, Emma Murara, Facundo Abadie y Mateo Murara



Julia Regent, Teo Cash, Jacinta Curone, Paulina Algorta, Tobías Curone y Matilde Algorta



ESPACIO ARTE

Exposición de obras de CARO RAMONDE

Caro Ramonde es una artista profesional internacionalmente exhibida y premiada, creadora de su propio estilo Impresionista Conceptual, con acento en sus especiales creaciones monocromáticas tan valoradas o su uso del color incomparable. Sus obras pertenecen a diferentes períodos, y a través de las mismas, nos embarcamos en un viaje místico que comienza con su introspección al crear, compartiéndonos algunas de sus vivencias.



Carolina Ramonde



Agustina Adasme, Marcela Severi, Carolina Ramonde e Isabel Fazzio



Silvana Montes de Oca, Carolina Ramonde, Andrea Rizzo y Marcela Severi



RECORRIDOS ARTÍSTICOS por CIUDADES

Disertante: Lic. Verónica Leone

“Recorridos artísticos por diferentes ciudades” se basó en viajes culturales por ciudades emblemáticas, en períodos artísticos específicos, explorando una amplia variedad de manifestaciones artísticas que abarcan desde la arquitectura, la escultura, la pintura hasta la literatura, música, fotografía, cine, entre otros.

Dos fueron las propuestas de este ciclo, **“Atenas y el arte clásico con color”** y **“París, la reforma urbana en la mirada de los diferentes artistas”**.



Walter Quinke, Patricia Muñoz y Silke Walden



Patricia Kent, Héctor Cubas y Graciela Bozzolo



Carlos Malvar y Margarita Dubourdieu



BUSCO al HOMBRE DE MI VIDA, MARIDO ya TUVE

Bajo este sugestivo título, Ana nos cuenta sus aventuras y desventuras al momento en que decide rehacer su vida y no encuentra a la persona adecuada.

Desconoce los nuevos códigos porque estuvo demasiado tiempo casada: "Si conozco a alguien interesante, ¿qué hago? ¿Espero a que me llame, o lo llamo yo? ¿Dónde se puede conocer hombres interesantes en Montevideo? ¿Todavía queda alguno sin pareja?"

Impresionante la actuación de Virginia Ramos que cautivó con su carisma y simpatía.



Federico Lussich y Leticia Scarlato



Soledad Vilar del Valle, Cecilia Forcella, Gabriela Petit De La Villeon y María Boix



Mercedes Cibils y Tessie Carrère



Graciana Mannini, Virginia Morales, Gabriela Baró y Diana Ordaz

SEMANA DEL CORAZÓN EN URUGUAY: CUIDEMOS NUESTRO BIENESTAR



Del 23 al 29 de setiembre de 2024

Como cada año, la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular presentó la Semana del Corazón e invitó a participar a todas las personas, instituciones públicas y privadas, organizaciones y empresas de nuestro país.

“Más corazones, más acciones. Vos también sos parte”. El lema de este año busca recordar la importancia del rol de todos los sectores de la sociedad en la construcción de la salud cardiovascular.

En el Día Mundial del Corazón es importante actuar para prevenir, controlar y empatizar desde el corazón, con emoción, ya que el corazón es el símbolo de la vida. En Uruguay, las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte.

La Semana del Corazón, es una iniciativa destinada a sensibilizar sobre la importancia de cuidar nuestra salud cardiovascular.

Para celebrar esta importante fecha, en colaboración con BlueCross & BlueShield de Uruguay, instalamos un stand en la entrada deportiva del Club. Socios y funcionarios tuvieron la oportunidad de medir su peso, altura, índice de masa corporal (IMC) y presión arterial. Esta actividad no solo promovió la concientización sobre la salud del corazón, sino que también brindó herramientas para que cada uno pueda llevar un estilo de vida más saludable.

¡Cuidemos juntos de nuestro corazón!



Lorena Recalde



Eduardo Agostini y Giselle Malender



Giselle Malender y Alfonso Díaz



Giselle Malender y León Lijtenstein



Giselle Malender, Alejandro Ibarra, Macarena Seigal, Juan Martín Ibarra y Emilia Ibarra



Raquel Miguel de Oyernard y Giselle Malender



Giselle Malender y Ramón Espósito

CIBER LUNES

DACcommerce

dacommerce.dac.com.uy

ACTUALIZACIÓN EN MANEJO DE DEA Y PRIMEROS AUXILIOS EN CARRASCO LAWN TENNIS CLUB



En octubre, los funcionarios de Carrasco Lawn Tennis Club participaron en un importante curso de actualización en manejo de DEA y primeros auxilios. Este entrenamiento se llevó a cabo en tres sesiones, dos en la sede de Carrasco y una en Solymar.

Los participantes recibieron instrucción acreditada en el manejo del traumatizado grave, emergencias cardio y cerebrovasculares, y el uso del DEA (Desfibrilador Externo Automático), así como en situaciones que requieren atención inmediata. Los talleres estuvieron a cargo del Centro de Prevención e Instrucción en Emergencias (CEPRIE), reconocido como el primer y único Centro Internacional de Entrenamiento acreditado por la American Heart Association (AHA “Salvacorazones”) y la Fundación Salamandra en Uruguay.

Para nosotros, es de vital importancia que nuestro personal esté habilitado y formado para actuar en cualquier emergencia médica, contando con la capacitación adecuada en primeros auxilios y manejo de DEA. Esto no solo asegura la seguridad de nuestros socios y visitantes, sino que también reafirma nuestro compromiso con la salud y el bienestar en el Club.

Estamos orgullosos de contar con un equipo preparado para responder ante cualquier eventualidad, y continuaremos fomentando la capacitación en estas áreas esenciales.



OCTUBRE ROSA: CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL CÁNCER DE MAMA



Octubre es el mes de concientización y sensibilización sobre el cáncer de mama, conocido como el “mes rosa”.

Durante este tiempo, se busca aumentar la atención y el apoyo hacia la detección y tratamiento de esta enfermedad que afecta a miles de mujeres en nuestro país.

En Uruguay, se diagnostican aproximadamente 2,000 casos de cáncer de mama cada año, lo que equivale a cinco nuevos casos diarios. Se estima que una de cada 11 mujeres podría desarrollar esta enfermedad a lo largo de su vida. Es importante destacar que, aunque el cáncer de mama es el más frecuente entre las mujeres, solo el 1% de los casos se presenta en hombres.

En este contexto, el Carrasco Lawn Tennis Club se suma a la campaña propuesta por la Comisión Honoraria de Lucha contra el Cáncer, adoptando el lema para el 2024: “ABRÍ EL PARAGUAS”. Este elemento cotidiano, que nos protege de la lluvia, se transforma en un símbolo de prevención del cáncer de mama, representado por un paraguas rosa.

Los invitamos a conocer más sobre esta campaña y sus iniciativas en www.comisioncancer.org.uy.

Para contribuir a la prevención del cáncer de mama, se recomienda:

- Realizarse autoexámenes de las mamas y consultar al médico ante cualquier cambio, como nódulos, hinchazón o alteraciones en la piel.
- Mantener un diagnóstico oportuno mediante consultas médicas anuales, que permitan una valoración personal y la realización de exámenes pertinentes.
- Adoptar un estilo de vida activo y practicar deporte.
- Seguir una alimentación saludable.

El 19 de octubre se celebra el Día Internacional de Lucha contra el Cáncer de Mama, una fecha que nos recuerda la importancia de la detección temprana y la prevención.

¡Cuidémonos y apoyemos a quienes luchan contra esta enfermedad!



EXPERIENCIA TECNOLOGÍA EXCELENCIA



Plaza Independencia 831 of. 305
Tel. 2902 7212, Montevideo

18 de Julio 878
Tel. 4725 4825, Paysandú

CÓMO NO PERDER

30 minutos eligiendo qué mirar:

UNA COLUMNA DE CINE

Por Virginia Martino

Sé que pasás más tiempo scrolleando entre opciones que disfrutando de una serie o película. Por eso te traigo estas recomendaciones para que, la próxima vez que estés a punto de rendirte y ver Friends por décima vez, tengas algo nuevo que mirar.

KAOS

¿Qué pasaría si los dioses griegos vivieran en el mundo moderno? De esto se trata esta nueva serie, que lleva el Olimpo a nuestros tiempos, mostrando dioses egocéntricos y corruptos. Vamos a ver varias historias de la mitología adaptadas a la modernidad; la serie no sólo es divertida, sino que muestra mucha crítica social. Es imposible no compararla con la serie The Boys, que también nos muestra el lado oscuro, en este caso de los superhéroes, alejados de la imagen de buenos que suelen tener. El trabajo de montaje y guion es brillante.

Lo mejor: Jeff Goldblum es un Zeus muy cínico que hace de sus mejores actuaciones en pantalla. **Lo peor:** algunos episodios pueden parecerte densos, pero vale la pena cada detalle. **Está disponible en Netflix.**



MONSTRUOS: LA HISTORIA DE LYLE Y ERIK MENÉNDEZ

El docuserie es un género que ganó mucha popularidad, y esta serie es el ejemplo perfecto de porqué. Nos cuenta el impactante caso de Lyle y Erik Menéndez, dos hermanos que asesinaron a sus padres en su mansión de Beverly Hills en 1989. Más allá del caso mediático, esta serie te sumerge en la psiquis de una familia rota por el abuso y la manipulación. Vemos el juicio, las pruebas que salieron a la luz y cómo el país se dividió entre la justificación de los crímenes o no. Te va hacer dudar de quiénes son las verdaderas víctimas y los verdaderos monstruos.

Lo mejor: la reconstrucción de los hechos te mantiene en tensión constante. **Lo peor:** es una historia muy delicada y es necesario involucrarse e investigar el caso real. **Está disponible en Netflix.**



LA SUSTANCIA

Mucha atención personas sensibles: no miren esta película. Si estás dispuesto a ver una película de horror corporal y sumamente cruda, te cuento: la historia va de una celebridad que está en plena decadencia, protagonizada por Demi Moore, así que decide probar una droga del mercado negro que le promete milagros, una sustancia que copia sus células y le crea una versión más joven y mejorada de ella misma. Lo que no sabe es que, al hacerlo, los efectos secundarios son perturbadores.

Lo mejor: es un film que te da una sensación incómoda que invita a la crítica. **Lo peor:** la exageración en algunas escenas con litros de sangre y efectos grotescos, termina desvirtuando el mensaje original de la película. **Actualmente en cines.**



ENVIDIOSA

Griselda Siciliani interpreta a Vicky, una mujer que llevaba diez años con Daniel, pero todo se vino abajo cuando, después de separarse, él se casó a los pocos meses con una chica más joven. Obviamente, esto la devastó, y peor aun cuando empezó a ver que todas sus amigas se estaban casando también. En vez de alegrarse por ellas, vamos a ver en acción una Vicky como el título nos cuenta: envidiosa. Es una comedia pochoclera argentina, muy divertida para pasar el rato. Si necesitas reírte sin pensar en nada, es para vos.

Lo mejor: las actuaciones son muy frescas y se nota el trabajo de interpretación. **Lo peor:** en algunos momentos, la historia puede parecer exagerada, pero es parte del encanto. **Está disponible en Netflix.**



CLUB ZERO

Esta película toca un tema que hoy está súper presente: la obsesión con la salud y la imagen. La historia sigue a una maestra de nutrición que, en lugar de enseñar buenos hábitos, empieza a influir de manera muy oscura sobre un grupo de estudiantes. Lo que al principio parece un enfoque un poco radical, rápidamente se convierte en una manipulación peligrosa que los lleva a adoptar comportamientos extremos. A lo largo de la película, ves cómo las creencias sobre la alimentación y el control del cuerpo se llevan a tal punto que las vidas de estos chicos cambian por completo, y no precisamente para bien.

Lo mejor: Mia Wasikowska brilla en un papel lleno de matices y tensión. **Lo peor:** algunas escenas son incómodas de ver, pero justamente ahí está su impacto. **Disponible en Prime Video.**



El PODER de ESTAR PRESENTE

Por Florencia Frontini

Cuando logramos mantener nuestra atención enfocada, se activa el área frontal del cerebro, lo que mejora nuestra capacidad de concentración. Al mismo tiempo, las otras áreas del cerebro que generan distracciones permanecen en reposo. Por el contrario, cuando nos distraemos, múltiples áreas cerebrales se activan, lo que genera una corriente descontrolada de pensamientos, una de las principales fuentes de estrés en la vida cotidiana.

BENEFICIOS DE LA ATENCIÓN PLENA

- **Reducción del estrés:** Gran parte del estrés diario es causado por pensamientos sobre el futuro. Al enfocar nuestra atención en el presente, podemos reducir esta fuente de ansiedad. La respiración consciente y la meditación, son herramientas clave para lograrlo.
- **Mejora de la salud mental:** Al practicar la atención plena, entrenamos nuestro cerebro para volver al presente cada vez que nos distraemos. Esto no solo interrumpe patrones de pensamiento negativos, sino que también fortalece la capacidad del cerebro para regular las emociones.
- **Fortalecimiento de las relaciones:** La atención plena nos permite estar más presentes en nuestras interacciones con los demás. Escuchar activamente y conectar emocionalmente con las personas, mejora la calidad de nuestras relaciones y nos ayuda a ser más empáticos.
- **Aumento del disfrute en el presente y sensación de bienestar:** Al estar enfocados en el momento presente, incrementamos nuestra capacidad para disfrutar de las experiencias cotidianas, lo que se traduce en una mayor sensación de bienestar y felicidad.

La atención plena, o mindfulness, se ha convertido en una herramienta poderosa y cada vez más popular para mejorar la calidad de vida. Es accesible para todos y podemos integrarla de manera sencilla en cualquier aspecto de nuestro día a día. No se limita únicamente a la meditación formal, sino que se puede aplicar en la vida cotidiana, ofreciendo beneficios significativos para nuestra salud mental, física y emocional.

Diversos estudios en neurociencia han demostrado que el control de nuestra atención tiene un impacto profundo en nuestro bienestar, ayudándonos a reducir el estrés, mejorar la salud mental y fortalecer nuestras relaciones, todo mientras vivimos con mayor consciencia y plenitud.

¿QUÉ SIGNIFICA ESTAR PRESENTE?

Practicar la atención plena implica dirigir nuestra mente hacia **el aquí y el ahora**, ya sea que estemos comiendo, caminando o trabajando. A través de esta práctica, aprendemos a observar nuestros pensamientos y emociones sin juzgarlos, lo que nos permite vivir con mayor serenidad y menos estrés.

Al concentrarnos completamente en una tarea, podemos evitar que nuestra mente se disperse en pensamientos sobre el pasado o el futuro, lo que nos ayuda a mantenernos enfocados y reducir la distracción constante. Este enfoque consciente nos invita a vivir de manera más plena, experimentando los beneficios de estar realmente presentes en cada momento.



ATENCIÓN PLENA EN EL DEPORTE

La atención plena es una herramienta clave para deportistas de élite y amateurs. Al enfocarse en el presente, los atletas mejoran su rendimiento, gestionan el estrés y optimizan su concentración. La respiración consciente es esencial para mantenerse centrados.

Un claro ejemplo es el tenista Novak Djokovic, quien ha hablado abiertamente sobre cómo la meditación y el mindfulness lo ayudan a rendir mejor en sus entrenamientos y competencias. “La meditación me permite mantener la concentración y la energía necesarias para mi desempeño”, ha dicho.

No solo los profesionales se benefician; los deportistas amateurs también utilizan el mindfulness para conectarse mejor con su cuerpo, disfrutar del ejercicio y prevenir lesiones, mejorando su rendimiento integral en actividades como el running, ciclismo o yoga.

¿CÓMO PRACTICAR LA ATENCIÓN PLENA EN LA VIDA DIARIA?

La atención plena no requiere cambios drásticos ni mucho tiempo. Podemos integrarla en nuestras actividades diarias de manera sencilla.

Aquí algunas formas en las que se puede empezar:

Comer conscientemente: En lugar de comer a las apuradas o distraído, dedica tiempo a saborear y apreciar cada bocado. Esto no solo mejora tu digestión, sino también, convierte la comida en una experiencia más placentera.

Escuchar activamente: En una conversación, en lugar de pensar en lo que vas a decir después, escucha con atención. Esto fortalece tus relaciones y te permite conectar mejor con los demás.

Caminar con atención plena: Al caminar, presta atención a tu respiración, al contacto de tus pies con el suelo y a los sonidos a tu alrededor. Esta práctica simple te ayuda a desconectar del estrés diario y reconectarte con el presente.

Respiración consciente: Practicar respiraciones profundas y conscientes es una de las formas más efectivas para calmar la mente y regresar al presente. Solo unos minutos de respiración consciente pueden marcar una gran diferencia en cómo uno se siente.

Tareas domésticas: Actividades como lavar los platos o hacer la cama pueden convertirse en oportunidades para practicar la atención plena. En lugar de realizarlas en “piloto automático”, es importante enfocarse en cada acción y disfrutar del proceso.



La atención plena tiene el poder de transformar nuestra vida, reduciendo el estrés y ayudándonos a vivir con mayor tranquilidad. No es necesario ser un experto ni dedicar mucho tiempo; basta con enfocarnos en el presente en cada actividad. Esto nos permite disfrutar de cada momento con más calma, generando bienestar mental, físico y emocional, y mejorando nuestras relaciones y equilibrio en la vida diaria.





KURAMATHI: el último secreto de las ISLAS MALDIVAS

Por Mauricio Bergstein

En la mayoría de los casos, los viajeros parten con enormes expectativas que la realidad se encarga de desmentir. Las islas Maldivas no son solamente la excepción a esta regla, sino que sobrepasan las ilusiones más ambiciosas que uno podría imaginar a la hora de dejar Montevideo.

Playas desiertas de arenas blancas como el talco, bordeadas de densa vegetación tropical y de aguas tan cristalinas que tornan innecesarias la máscara y las patas de rana. Geografía virgen, escasos visitantes, habitaciones levantadas sobre pilotes en el mismísimo océano Índico, hacen de Kuramathi un enclave remoto y paradisíaco.

Ubicada en el atolón de Rashdoo, en el corazón de las Maldivas, la isla es la fantasía más nítida de lo que es o debería ser un edén tropical. El archipiélago de las Maldivas cuenta con casi dos mil islas en las cuales se han levantado 170 resorts. Los nuevos establecimientos están sujetos a una serie de restricciones que no aspira a otra cosa que a proteger el





medio ambiente y al enorme potencial turístico: solo pueden levantarse en islas deshabitadas; no pueden edificarse en más del 20% del territorio en cuestión; y tampoco pueden sobrepasar la altura de la vegetación de la isla ¹.

Kuramathi posee un perímetro de cuatro kilómetros, sitiado por una barrera de corales y arrecifes. En sus costas merodea una variada fauna marina, desde manta rayas hasta tiburones inofensivos, que dan al visitante la sensación de encontrarse en una pecera infinita. Una vez a la semana, estos cuentan con la inusual experiencia de nadar junto al tiburón-ballena. Quienes lo han experimentado no han vacilado en considerarla una experiencia “cumbre”.

Y si lo dicho hasta ahora no bastara, el vértice de la isla cuenta con uno de los rincones más mágicos del archipiélago: un banco de arena de medio kilómetro de extensión que se va angostando a medida que se interna en el mar. Se parece a una larga víbora de arena blanca cuya forma varía según los caprichos de los vientos y las corrientes marinas. El atardecer congrega a la bandada de aves que suma sus colores a los de la caída del sol, danza con el viento y colma las ilusiones de los viajeros.



¹ En 2024 se espera la apertura de diez nuevos resorts.

Cáncer de cuello uterino

Nuevas guías para la prevención

La Dra. Luciana Bertolino, ginecóloga de BlueCross & BlueShield de Uruguay, nos explica los recientes cambios en las guías del Ministerio de Salud Pública (MSP) para la prevención del cáncer de cuello uterino.

En MSP ha publicado nuevas guías de prevención de cáncer de cuello de útero que incorpora nuevas estrategias para detectar pacientes con riesgo a esta enfermedad. Tradicionalmente, la prevención del cáncer de cuello uterino se basaba en la prueba de Papanicolaou (PAP), realizada por el ginecólogo durante la consulta, en ocasiones una vez al año, o más frecuentemente cada dos o como máximo tres años.

Sin embargo, las nuevas modificaciones introducen la vacuna de HPV como prevención primaria y un cambio significativo en lo que es la prevención secundaria que se basa en la sustitución del PAP por la prueba del virus del papiloma humano (Test de HPV) en la mayoría de las mujeres. La Dra. Bertolino explica que el PAP tiene una baja sensibilidad, lo que significa que algunas lesiones pueden pasar desapercibidas. En contraste, el test de HPV tiene una mayor sensibilidad, permitiendo detectar lesiones por HPV y, en el futuro, si éstas no se detectan a tiempo, cáncer de cuello uterino.

El test de HPV no solo detecta a la mayoría de las pacientes en riesgo, sino que también permite espaciar los controles. Está claramente establecido que, ante un resultado negativo, el test se vuelve a repetir cada cinco años, con la seguridad que en dicho período no se desarrollarán lesiones por este virus en el cuello uterino. Este último punto no significa que las visitas al ginecólogo se deban espaciar; las consultas deben continuar siendo anuales; cada ginecólogo valorará en esa oportunidad si la paciente requiere o no estudios adicionales.



Dra. Luciana Bertolino

Ginecóloga - Especialista en tracto genital inferior y colposcopia.

Autora, junto a otros profesionales de las "Nuevas Guías, Prevención de Cáncer de Cuello Uterino."



La implementación del test de HPV comienza a los 25 o 30 años dependiendo del estado de vacunación de la paciente: si la paciente recibió la vacuna del HPV antes de los 15 años, el test se realiza a partir de los 25 años y se repite cada cinco años hasta los 69 años. En cambio, si la vacunación es incompleta, no se realizó o se realizó después de los 15 años, debe realizarse entre los 25 y 30 años el PAP como hasta ahora y el test se inicia a los 30 años, siguiendo intervalo de cinco años hasta los 69 años.

Estas nuevas guías representan un avance significativo en la prevención del cáncer de cuello uterino, ofreciendo una detección más precisa y permitiendo un manejo más eficiente del riesgo en las pacientes.

¿Conocen la **NUEVA CARTA?**



En octubre estrenamos una carta renovada, diseñada para deleitar sus sentidos y hacer de cada visita una experiencia inolvidable.

- Deliciosos platos: desde salmón, risotto, carnes y pastas, hasta una variedad de minutas y sándwiches.
- Opciones saludables: ensaladas frescas y poke bowls, ideales para quienes buscan una opción ligera y sabrosa.
- Dulces: exquisita variedad de postres.

¡Y mucho más!

Los esperamos en la Cafetería y Restaurante de Carrasco Lawn Tennis Club.




briozzo
CATERING

LENOVO SE CONVIERTE EN SOCIO GLOBAL DE LA FÓRMULA 1® EN UN ACUERDO RENOVADO

Formula 1® y Lenovo anunciaron la ampliación de su asociación, que verá al gigante tecnológico elevado a la categoría de Socio Global en una renovación plurianual que comenzará a principios de 2025. Como parte del acuerdo, Motorola, filial de Lenovo Group, se convertirá en Socio Global de Smartphones de F1.

Como Socio Global de Fórmula 1, Lenovo continuará proporcionando a F1 dispositivos, soluciones y servicios tecnológicos de última generación para apoyar la realización de los Grands Prix en pista y a distancia. En virtud del acuerdo, la marca será la patrocinadora principal de dos carreras por temporada, y junto a Motorola, tendrá una mayor presencia en pista en los eventos.



OMODA C5 SE POSICIONA EN EL MERCADO URUGUAYO ENTREGANDO SU CENTÉSIMA UNIDAD

Distinguida por su calidad, sofisticación y modernidad, la marca de vehículos Omoda, representada en Uruguay por Santa Rosa, continúa ganando terreno en el mercado uruguayo dentro del segmento SUV híbridas y se prepara para entregar su centésima unidad del modelo C5 en setiembre.

El modelo recibió además el premio "Sales & Branding Pioneer" por su excelente performance en ventas y branding. Este reconocimiento, que entrega la casa central de la marca, tiene como propósito destacar el mejor desempeño en los diferentes mercados.



TBT CON JBL: UN RECORRIDO HISTÓRICO DESDE LOS PRIMEROS PARLANTES HASTA LOS MODELOS MÁS RECIENTES

Desde los primeros parlantes hasta los modelos más recientes, JBL ha marcado hitos significativos en cada década, consolidándose como un referente en la industria y ofreciendo experiencias auditivas de la más alta calidad. Por esta razón, la compañía comparte parte de su legado con un vistazo a su historia de innovación en audio. Este recorrido, que abarca desde sus primeros parlantes hasta los modelos más recientes, demuestra cómo la marca ha continuado estableciendo hitos importantes en la industria de audio a lo largo de los años.



PRIMER TEST DRIVE DE MAZDA EN LA ERA MAGNA

El pasado fin de semana Mazda realizó el primer Test Drive de toda su línea de modelos bajo la representación de Magna. En los refinados jardines de Casa Charo, a metros de la Rambla de Carrasco, la marca premium japonesa presentó una completa oferta de productos, que incluye opciones para todo tipo de uso, desde el deportivo o el familiar, hasta el rural.

Desde muy temprano, decenas de interesados comenzaron a realizar sus pruebas, recorriendo las principales calles de Carrasco y comprobando la calidad de conducción, el confort y las finas terminaciones que entrega la marca de lujo de la industria japonesa.



Baterías **ACDelco**

Energía y potencia para tu vehículo



*La economía está
en la eficiencia*

V O L V O

PEQUEÑO PARA LA CIUDAD



GRANDE PARA LA NATURALEZA

EX30 | Nuestro SUV más compacto

[VOLVOCARSURUGUAY.COM](https://volvocarsuruguay.com) | info@eximar.com.uy | 2706 6690