

866 CENTRO



BODA
IBARRA • ÁLVAREZ

COMIENZA SU HISTORIA DE AMOR

Cristal y Orlando deciden unir sus vidas, iniciando una nueva, mágica e importante etapa, su matrimonio.



SE DISTINGUE COMO CIUDADANA DESTACADA

María Albertina Villarreal recibió una presea por su trayectoria

Texto: Mariaclara Delgado
Fotos: Tete Photographer

Con gran alegría Betina Villarreal Palma se enorgullece de llevar el reconocimiento de ser un ejemplo de distinción para la ciudad de Monclova, al recibir la presea a 'Ciudadana Distinguida' por su trayectoria, tanto laboralmente como en el ámbito cultural, este último como uno de los más importantes de su vida.

La oriunda de Monclova se siente completamente feliz de haber nacido en esta bonita ciudad, en la cual ocupó cargos importantes

siendo la primera mujer en llegar al puesto de subgerente de relaciones públicas en Altos Hornos de México S.A. (AHMSA), prensa y difusión cultural de la división norte. Además, durante su trayectoria por el mundo cultural de la ciudad pudo conocer a César Luna Lastra, quien se convertiría en su compañero de vida. Distinguida también por ocupar el cargo de directora del Teatro de la Ciudad luego de ser inaugurado y por la que dice fue "la obra por la que tanto luchó mi amado esposo". Gracias a su camino como "Teatrística" desde el año de 1958 hasta la fecha del "Núcleo de Arte Teatral Experimental".

En el evento estuvieron presentes Alfredo Paredes, alcalde municipal y su esposa Pamela Garanzuay, primera dama.

Acompañada de su nieto César Menchaca en la entrega de su reconocimiento como ciudadana destacada.





Obra de Teatro el Zoológico de Cristal donde compartió papeles protagónicos con su esposo César Luna Lastra



Entrevista para un medio de comunicación luego de la entrega de su presea.



Felizmente acompañada de sus hijas Claudia y Betina, quienes se enorgullecen de los logros de su madre.



Gracias a el teatro conoció al amor de su vida.



Su Enlace Matrimonial con el Sr. César Luna Lastra.



Durante la ceremonia religiosa se siguieron todas las medidas de salud.



El momento de entregar a la feliz novia a su nueva etapa de vida.

ESCUCHAN A SU CORAZÓN Y JURAN AMOR ETERNO

Orlando y Cristal celebran uno de los días más importantes de su vida

Mariaclara Delgado
Fotos: Tete Photographer

La Parroquia de San José en la ciudad de Cuatro Ciénegas Coahuila fue testigo de una noche de gran celebración. Orlando Misael Ibarra Reza y Cristal Álvarez Moctezuma decidieron concretar su amor en matrimonio acompañados de las personas más importantes, sus padres, amigos y familiares cercanos.

En el evento estuvieron presentes Javier Fidencio Ibarra Hernández y Beatriz Eugenia Reza Elizondo padres del novio, además de

Dolores Moctezuma y José Miguel Álvarez Reyna, padres de la novia, para festejar y acompañar a sus hijos en este paso tan importante.

La recepción. Luego de decir el "Sí, acepto" sellando una vida de amor, los esperaba una gran celebración en Quinta La Viña, también en Cuatro Ciénegas. Donde los invitados especiales, así como las damas de honor bailaron toda la velada, para después disfrutar de una deliciosa cena.

Así fue como Orlando y Cristal conmemoraron el inicio de un enlace matrimonial lleno de alegría quedando para la historia.



Dijeron sus votos y prometieron amor eterno.



Orlando y Cristal celebraron su boda felizmente en compañía de sus familiares y amigos.



Disfrutaron del gran evento en su honor, la novia lucía más que feliz en el baile.



Felices en su boda civil firmando su acta de matrimonio.



El alma que hablar puede con los ojos, también puede besar con la mirada.



La familia del novio estuvo presente en uno de los días más importantes de su vida.



La novia también estuvo felizmente acompañada de sus padres y hermanos para desearle lo mejor en esta nueva etapa.

120

GRAMOS

y 80gr es es la proporción ideal para una pasta normal seca, por persona.



TIPOS

Existe una gran variedad de formas de hacerla, símbolo de la cocina italiana.

Mitos y verdades de la pasta

ALIMENTOS Curiosidades y consejos sobre uno de los platillos más emblemáticos y deliciosos.

“La pasta es pasión de milititudines”, no solo es una frase trillada. Una encuesta realizada por GlobeScan y el movimiento mundial Oxfam a más de 16 mil personas, reveló que la pasta encabezaba la lista de alimentos favoritos en la mayoría de los países en todo el globo, junto con la pizza y el pollo.

Además de ser un platillo delicioso presente en los hogares, almuerzos y cenas de familias de las culturas más variadas y diversas en todo el mundo, es un alimento muy nutritivo posicionado en la pirámide nutricional y dentro de la categoría “comfort food”, lo que significa que es una comida que nos hace sentir bien.

Mitos, verdades y rituales. Colocar una cucharadita de aceite de oliva en el agua hirviendo en la olla; arrojar contra la pared los fideos para saber si están a punto; calcular un puño cerrado de la mano por porción para cada comensal; ¿salar antes, durante, después o no salar? La lista es infinita y resuena en cada persona que se aventura a preparar las más de 600 variedades de pasta que existen en el mundo. Pietro Sorba, reconocido crítico gastronómico, escritor y gastrónomo italiano

radicado en la Argentina desde 1992, compartió lo que para él es el secreto para llegar al producto final más delicioso: “La pasta seca y fresca está a punto cuando su textura es agradable para ser degustada pero ofrece también un buen grado de resistencia a la masticación”. Donato De Santis es un cocinero italiano especializado en la cocina típica de su país. Desde 2000 reside en Buenos Aires, donde fundó su propio restaurante, Cucina Paradiso, que ahora reversionó para abrir las puertas al primer restaurante de pastas italianas 100% libres de gluten de Latinoamérica. Según él, “la pasta está siempre en constante evolución, siempre hay nuevos formatos y tendencias”.

El 25 de octubre se celebra el Día Mundial de la Pasta. ¿Por qué? Los fabricantes de distintos países reunidos con motivo de la celebración del primer Congreso Mundial de la Pasta en Roma, Italia, en el año de 1995, acordaron que esa sería la fecha de celebración.

La famosa cucharadita de aceite. ¿Qué sucede con los mitos? Por ejemplo, “lo de la cucharadita de aceite a la olla es un ritual innecesario, si la pasta es

de buena calidad no necesita aceite durante la cocción”, advirtió Pietro Sorba. En la misma línea, De Santis agregó a este medio que “ni siquiera es un mito, es un ritual que se estilaba en la actualidad, para darle a la pasta la posibilidad al salir del agua - se cocinaba en grandes cantidades- le permitía untarse, antes de ser colocada en inmensos bowls para ser condimentada, ya que antes se tiraba la pasta y salta para arriba.



INGREDIENTES

- > 250gr de lomo de res
- > 1/2 cebollas
- > 2 zanahorias peladas
- > 3 cucharadas de mantequilla
- > 1 taza de puré de tomate
- > 1/4 tazas de vino tinto
- > 1 taza de caldo de res
- > 5 jitomates, escalfado y picado
- > 1 hoja de laurel
- > 2 ramasa de orégano
- > sal y pimienta al gusto
- > 2 paquetes de spaghetti (200gr)

PREPARACIÓN

Para la salsa boloñesa, con ayuda de tu procesador, pica la carne en trozos muy pequeños y reserva. Repite con la cebolla, las zanahorias y el apio hasta obtener las verduras finalmente picadas.

En un sartén profundo calienta el aceite con la mantequilla, cocina la carne picada hasta que esté cocida y agrega la cebolla, el apio y la zanahoria. Cocina unos minutos. Agrega el pure de tomate, añade el vino y deja que reduzca, después el jitomate, el caldo y las especias. Reduce el fuego y cocina alrededor de 20 a 30 minutos hasta que se reduzca el líquido pero no por completo. Sirve la pasta con la salsa y disfruta.



10 curiosidades de la pasta

1. Es el plato favorito en el mundo.
2. La pasta es todo un símbolo.
3. Las primeras referencias registradas vienen de 'maccare', del latín, 'machacar'.
4. Su origen vegetal causa menos impacto ambiental.
5. Existe una histórica polémica en relación a su origen.
6. Se cocina en ollas anchas.
7. Es aconsejable cocinarla al dente, o en su punto.
8. Promueve la felicidad ya que es rica en triptófano.
9. También es fuente de proteínas.
10. El peso, el tamaño y la textura deben tomarse en cuenta.



• SIN ENGANCHE • ENTREGA INMEDIATA
• MENSUALIDAD CONGELADA

AGENDA CITA: 866 651 58 21



EMPRESARIOS • MÁS MUJERES ESCRIBEN HISTORIAS EN CINE, TELEVISIÓN Y STREAMING.

Mujeres en el mundo del entretenimiento

El porcentaje de historias protagonizadas, escritas o dirigidas por mujeres todavía es menor a 20%. Se tiene que trabajar para que los roles femeninos dejen de ser un recurso o un elemento utilitario.

Agencias

redaccion@eltiempomonclova.mx

El entretenimiento hoy en día es una industria que ofrece amplios márgenes y una oportunidad de crecimiento exponencial, es por ello que la creciente ola de mujeres que ha tomado el liderazgo de controlar historias de otras mujeres. Combatiendo los estereotipos.

Hiromi Kamata

La serie de Selena se posicionó en el primer lugar del Top 10 de lo más visto en Netflix a sólo unas horas de su estreno. Su directora, Hiromi Kamata afirma que el mayor reto fue retratar la historia de la cantante desde su lado más humano.



Carolina Laconte

Directora de Series Originales para Latinoamérica en Netflix. A principios de año, Netflix anunció que invertiría 300 millones de dólares en la creación de contenido original para México, mucha de esta inversión está destinada al área comandada por Carolina.



Elena Fortes

Con más de 15 años de experiencia en el ecosistema de cine documental, Elena Fortes ha visto un avance en materia de equidad en puestos y salarios en la industria de entretenimiento, sin embargo, afirma que el camino aún es largo. Entre 2005 y 2016 fue la directora de Ambulante y su festival.



Carolina Rivera

Carolina Rivera es la primera mujer latinoamericana en tener un deal overall con Netflix. Esto es un contrato de exclusividad para el desarrollo de las ideas que los realizadores puedan tener durante un tiempo determinado. Es la primera mujer en tener un deal de desarrollo.



Yulene Olaizola

Desde la perspectiva de la directora Yulene Olaizola, los estereotipos sobre maternidad, belleza y sensibilidad son los más arraigados a las figuras de las mujeres en cine y televisión. "Las mujeres se presentan desde la mirada masculina".



Mejora la circulación sanguínea y linfática por el tiempo de relajación.

Ayuda a reducir los dolores crónicos, la fatiga, el estrés y la tensión muscular.

Reduce el tiempo de recuperación tras la práctica de actividades físicas y tratamientos.

Fortalece nuestro sistema inmune al liberarnos de las tensiones diarias que lo pueden debilitar.

No es costoso

El mantenimiento no resulta especialmente difícil ni costoso por su concentración de sal.



EVITA

CONSUMIR. Cualquier tipo de estimulante.

NO

UTILIZAR. Si se cuenta con algún tipo de herida.

BIENESTAR 'Flotarium' es la nueva terapia antiestrés que equivale a recuperar seis horas de sueño.

Flotā y relajate

eldato

La característica principal de las piscinas de flotación es su capacidad para proporcionar sensación de ingravidez al usuario. Al sumergirse en ella desaparece la gravedad, flotan sin esfuerzo y pierden la noción del peso del cuerpo.

A esta relajante sensación de ingravidez, se le añade habitualmente una cabina o cámara que también proporciona aislamiento sensorial y nos aleja de cualquier ruido exterior.

Flotar significa sentir la total ingravidez. Ese sueño, largamente acariciado por el ser humano en general (y también por el estresado en particular), puede hacerse realidad con el cambio de un único concepto: la densidad del agua. Si aumentamos ésta y se regula a la misma temperatura del cuerpo (37 grados), se consigue flotar. F

Flotando se aísla uno hasta en un 90% de los estímulos sensoriales externos habituales, con lo que baja la actividad mental y se adormecen todas las sensaciones del cuerpo. Esto es posible en los flotariums, tanto en forma de pequeños tanques cerrados como en baños o piscinas de sal.

Sumergido en este tipo de agua mezclada con sulfato de magnesio (sal Epson), que simula las condiciones del Mar Muerto, el cuerpo flota por sí sólo, sin tener que hacer ningún tipo de esfuerzo. Además de ser una experiencia única, cuando menos, curiosa, los beneficios de

flotar son múltiples. El más inmediato es sin lugar a duda la relajación. Dicen todos los expertos que lo recomiendan que pasar de veinte minutos a media hora en un flotarium equivale a seis horas de sueño profundo. Además, tiene numerosos beneficios a medio plazo que no son nada desdeñables.

¿Qué es? Un Flotarium es una piscina que cumple en gran parte el sueño de volar y de la total ingravidez. Esto se logra gracias a un sutil aumento de la mineralización del agua, que cambia su densidad y le permite al cuerpo humano levitar sobre el agua sin hacer esfuerzo alguno, relajando cada fibra y aportando muchísimos beneficios a la salud.

Esta práctica se popularizó en los años cincuenta y, desde entonces, se ha ido popularizando entre personas muy diferentes, desde los hippies y los precursores del movimiento new age, hasta los astronautas de la NASA. Ahora, en el siglo XXI, las piscinas de flotación

han llegado a convertirse en el método de relajación mental y física de moda. Sí, también se puede flotar sorteando los inconvenientes del medio acuoso. Por ejemplo, puedes pasar un ratito en una cama de flotación a 37 grados de temperatura que también provoca sensación de ingravidez. Aseguran que veinte minutos de sesión equivalen ¡a ocho horas de sueño! En el Hotel Healthouse Las Dunas, en Málaga, también hay flotarium en seco. Éste simula estar en el vientre materno. Aseguran que entre otros beneficios, ayuda a combatir el jet lag.

Beneficios. Despeja la mente y aumenta la capacidad de atención. Alivia la tensión, gracias a que los músculos no tienen que soportar el peso del cuerpo y se pueden relajar por completo. Reduce el insomnio y el estrés. Mitiga el jet lag. Alivia dolores crónicos en las articulaciones. Mejora la circulación sanguínea. Acelera el metabolismo. Aumenta la efectividad de los tratamientos anti-tabaco.