

POSITIVA

OTRA MIRADA

Los alimentos y su "buena o mala prensa", por Veró Groppa

¿Qué rol social y económico cumple el reciclaje?

Cinwololo
"La vida pasa por las pequeñas cosas de todos los días".

El arte es sanador por partida doble



GENTE QUE AMA LO QUE HACE Y HACE LO QUE AMA

.....

Por Laura Zavoyovski

Profesora de artes visuales, en 2015 Cinwololo se animó a subir a la red algunas de sus “canciones dibujadas” de Luis Alberto Spinetta, Charly García o Gustavo Cerati. Las repercusiones fueron inesperadas. Hoy vive de lo que ama hacer: dibujar y escribir; dos formas de sanar, según ella.

El arte es terapéutico, dicen. Cinwololo —es su nombre artístico— lo comprobó sin proponérselo. En un momento difícil comenzó a dibujar para sentirse bien. ¡Y lo logró! Su ánimo mejoró. Y no solo eso: sus dibujos sobre canciones eran tan lindos, que una amiga suya la animó a subirlos a Internet. La respuesta de la gente no se hizo esperar. Vertiginosamente, se gestó una comunidad de seguidores de su arte que no solo aplaudió cada post, sino que generó un ida y vuelta constante de historias inspiradas por sus dibujos y letras. Ella define ese proceso inicial como un regalo del destino. “Me cambió la vida. Empecé a dibujar para sanar y eso, sin pretenderlo, se convirtió, más que en un trabajo, en un gran placer y en mi estilo de vida”, nos cuenta desde Buenos Aires.

En las redes sociales, sus trabajos unidos a su curioso nombre de fantasía comenzaron a viralizarse. Hubo quienes se tatuaron sus dibujos y frases; también surgieron lindos proyectos como ilustradora y hasta cantantes famosos como Abel Pintos y Fabiana Cantilo compartieron sus obras en Internet. Hoy, además de ser ilustradora de portadas e interiores de libros de autores que admira, ella misma escribe. Ya publicó varios libros: *Canciones ilustradas* de HD ediciones y, de la mano de Editorial Sudestada, *Mereces lo que sueñas* (rock nacional para ilustrar), *Loca, cósmica* y

otros viajes (relatos), *El principito* (con sus ilustraciones), *Orillas* (poesía), *23 Razones* (PDF surgido en cuarentena) y *Estrellada*, su último éxito, que compila muchos de sus relatos y cuenta con la querida Giselle Mazzeo como prologuista (ver recuadro).

Antes que nada, ¿quién es Cinwololo? ¿Quién es esta mujer que dibuja, escribe, toma mate y Fernet?

Soy una enamorada de todo. Una auténtica defensora de lo simple. La vida pasa por las pequeñas cosas de todos los días, y por el amor, que para mí es una bandera. Y no hablo solo del amor de pareja, sino del amor en general.



Siempre intento encontrar el lado amable a todo. Y si hay algo que me define es no dejar de soñar. ¡Nunca! No dejar de tirarme de cabeza a lo que creo puede ser un momento de felicidad. La vida es eso: momentos de felicidad que se contrarrestan con los otros, que existen y son necesarios. Porque nadie es absolutamente feliz o triste siempre.

¿Cómo nació tu seudónimo?

Me lo puso un amigo que fue mi profe de música en la escuela y con el que a veces hacemos cosas juntos. Yo jugaba mucho a un videojuego de la época de los '90: Age Of Empires. En ese juego, un monje convertía ejércitos cantándoles una canción que decía "Wololó". Entonces, mi amigo empezó a decirme "hola, Wololo", "¿Qué hacés, Wololo?", "Cinwololo".

EL ARTE ES SANADOR POR PARTIDA DOBLE

Lo que ocurre con los hechos artísticos es paradójicamente genial: tienen un doble efecto. ¿Qué significa? Hacen bien y transforman la vida de sus autores y, a su vez, impactan en el día a día del público hoy y siempre —porque sobreviven a los artistas—.

En el caso de Cinwololo, su arte le ha servido para atravesar sus sombras y "curar" el alma. Sus obras llegan directo al corazón, y porque recorren lugares tan comunes como íntimos, resulta imposible no identificarse con ellas y sanar también algo propio.

Tímidamente, te animaste a escribir "cositas" y te convertiste en colega de aquellos a quienes quizá dibujabas portadas... ¿Te hubieras imaginado hace diez años que publicarías no uno, sino varios libros?

Empecé a escribir cosas que me iban pasando. Las subía a la red, sin pensarlas demasiado. Yo siempre digo que no me considero escritora, pero no por minimizar mi trabajo, sino porque realmente no tengo las herramientas para serlo, no estudié, y soy muy respetuosa de las personas que sí lo hicieron. Escribir me permitió encontrarme con gente que me abrió un mundo, una posibilidad. Que no me subestimó; que me hizo sentir que lo que tenía para decir también era

importante, podía servir a alguien más o terminar siendo parte de un libro.

En ese sentido, Sudestada es una gran familia que te abre un montón de puertas y te hace sentir en casa. Me siento recómoda con eso. Es la gente que me crucé y con la que hoy elijo estar; muy compañeros y compañeras. Trabajar de lo que me gusta en un ambiente tan cálido, sin dudas, jamás lo imaginé.

¿Te resultó sencillo llegar a vivir del arte?

Vivir del arte no es un camino fácil. Nunca fue fácil, y ahora con el tema de la pandemia, se complicó más, al no poder salir a cantar o dar talleres presenciales. En mi caso, fui encontrándole la vuelta a diferentes actividades que me permitieran llegar a fin de mes, sin perder lo que más me gusta hacer desde siempre. Por darte un ejemplo, tengo mis libros y por suerte me va bien, pero sigo dibujando tapas e interiores de libros, haciendo diseño gráfico, dando talleres a niños... Y si tengo que pintar macetas o armar cactus y suculentas para vender —¡me encantaría tener un vivero!—, lo hago. Me las rebusco para hacer lo que más amo y seguir disfrutando.

Si me dieran a elegir un trabajo por el que me pagaran el doble, pero que implicara dejar de hacer lo que me gusta con la gente que me rodea hoy, no lo cambiaría por nada. Para mí lo principal es tratar de poner, por encima de la comodidad, el disfrute. Escribir, para mí, es una necesidad; el arte es una necesidad. Nunca dejé de pintar un cuadro, aunque estuviese trabajando en la administración de un comercio, como hice durante mucho tiempo.

Es un privilegio poder vivir del arte; no es lo más común. Durante años trabajé de mil cosas distintas y agradezco que, en este momento, la vida me dé la oportunidad de hacer lo que me gusta y trabajar desde casa en medio de una pandemia.

Dentro de tus temáticas está el barrio, la transparencia de la infancia, tus experiencias adolescentes, tus proezas y desventuras amorosas... ¿Sos consciente de que ponés palabras a lo que muchos atesoran o cargan en el corazón?

Disfruto mucho de recurrir a esas anécdotas simples que me parece que vivimos muchos: el subirse a un árbol, el primer amor que no pudo ser, el primer baile, el primer beso, la primera canción grabada de la radio... Son cosas de la infancia o de la adolescencia que no se olvidan más. Siempre que comparto algo así, surge una anécdota en los lectores. ¡Es genial que tengamos tantas cosas en común!

Yo tuve una infancia con situaciones difíciles y encontré en esos "lugares" lindos el salvavidas para salir adelante. No es que no hable de las cosas malas que me pasaron, pero es que, en medio de tanto caos y tanto lío; habiendo tanta herida y tantas cosas que sanar, me parece que esos lugares son pequeñas pócimas mágicas para poder seguir adelante. Como la florcita creciendo en medio del cemento. Me agarro de eso para seguir caminando. Son esas pequeñas cosas que me mantienen en pie, sin bajar los brazos.

Y un día llegó tu primera Feria del Libro como autora. ¿Cómo fue esa experiencia?

La primera vez que fui y vi una fila de personas esperando para verme, no podía creerlo. ¡Fue de verdad increíble! Hoy en día, incluso, me pongo muy nerviosa; no puedo creer que se junte gente para que le firme un dibujo o un libro. Me hablan, me hacen reír y en un ratito ya me siento más relajada y la paso bárbaro. ¡Es una experiencia hermosa!

Sos lectora fanática de Alejandra Pizarnik.

Lo mío con Alejandra es un amor a primera vista o lectura. La admiro; hay algo que me conecta con sus palabras desde siempre; nunca analicé bien la razón. Ella dice que escribir es reparar la herida fundamental, porque al final estamos todos heridos. Eso es verdad. **Creo que todos tenemos cosas que sanar y cualquier forma de arte permite sanar tristezas.** En su caso, una vida súper difícil, una enfermedad y cosas con las que debe haber luchado incansablemente.

Hay un poema que dice "siempre vendré si alguna vez llama el amor". Su obra hace eso: rescatar de entre todo lo oscuro y de entre el dolor, el amor, de la manera que sea. Hay dos cosas que amo mucho de ella; usar la poesía como herramienta para sanar y encontrar en los momentos más negros, el amor.



EL PRESENTE Y EL FUTURO

Aunque es muy humilde y de bajo perfil, Cinwololo no solo es una figura pública influyente en redes sociales —solo en Instagram la siguen 374 mil personas—; además vende. Eso le permite vivir de su arte, algo por lo que se siente muy afortunada.

¿Sobre qué te gustaría escribir y todavía no te animás?

Hay algo, sí. No sé si es que no me animé o, en realidad, todavía no arranqué. Siempre pensé en escribir una especie de diario para mi hijo, al estilo de *Cartas para Verónica*, libro en el que Poldy Bird le habla a su hija adolescente. Para poder contarle cosas. Los hijos saben todo, son grandes maestros que aprenden de lo que ven, pero hay cosas muy personales nuestras, de la adultez, que está bueno contarles. A mí me hubiese gustado saber más y comprender más de mis papás, de mis abuelos. Me hubiese gustado leer sobre sus sueños, sus heridas, las cosas que no pudieron hacer, las que sí hicieron, como que mi mamá fue la primera en el pueblo en usar pantalones. Es muy necesario para entender a las generaciones anteriores y sirve para sanar. Me gustaría mucho contar a mi hijo de mis sentimientos. Siempre lo voy postergando, quizá porque poner en palabras eso sería asumir que algún día no voy a estar y él va a leer eso solo. Es chocante, pero es la realidad. La idea sería escribir las vivencias que me gustaría dejarle a él, para cuando no esté o no sepa contárselas.

¿Cuáles son las dos o tres cosas en las que basás tu vida?

¡Qué difícil! Creo que una de las principales es que no negocio lo que soy, lo que siento ni lo que deseo. En eso soy tajante. Otra es la gente que está de verdad. Las personas que te aman por lo que sos, y vos a ellos. Es mi mayor fortaleza. Estamos en épocas en las que se apela a que podemos todo solos, pero si algo valoro en esta vida es a esa gente que está de verdad, en las buenas y en las malas. Que te viene a dar un abrazo a las tres de la mañana. Ese ida y vuelta es importante. Baso mi vida en las cosas simples; en encontrar el disfrute lo más que se pueda, y en aprender en los momentos difíciles para seguir adelante.

¿Cómo te “pegó” la pandemia? ¿Cómo cambió tu día a día y tu trabajo?

Sacando lo obvio que fue y es la incertidumbre, el miedo a enfermar y a que se enfermen las personas que amo, con lo que lidiamos todos los días, mi vida no cambió mucho. Soy bastante ermitaña, me gusta estar en mi casa y trabajo en casa desde hace mucho tiempo... Me gustan mis espacios, el silencio, el jardín, estar con mi hijo... Sí quizá extraño juntarme con mis verdaderos amigos a comer una pizza, tomar una cerveza y charlar de la vida... O que Uli, mi nene, abraze a sus abuelos o a su papá.

En lo personal, el 2020 fue un año en el que me sentí bien con lo que estaba haciendo. Escribí mucho. *23 razones*, por ejemplo; un proyecto que trajo la pandemia y salió en PDF para descargarse.

¿Cuáles son tus próximos pasos en tiempos en los que pocos se animan a proyectar?

Estoy trabajando principalmente en *23 razones*, que este año se publicará con el doble de contenido en papel. Eso me tiene ilusionada. Y en unos calendarios con mis dibujos basados en *Microalmas* de Juan Solá, a quien admiro. Eso me produce un placer inmenso. También estoy dibujando tapas e interior de los libros de otros dos escritores. Y hay más: con la locutora Florencia Restrepo que siempre graba textos míos con una voz hermosa, queremos subir algunos audios a Spotify. Ah, y estoy haciendo unas agendas y cuadernos para el año que viene. Como verás, proyectos y ganas siempre hay.

Para terminar, ¿qué es el éxito?

Para mí tiene que ver con poder estar en paz con lo que somos, sin tener que aparentar, llegar a un lugar, demostrar algo o tener cosas. Poder ser genuinos y tener la suerte de tener cerca a personas que nos quieran justamente por eso. Eso es el éxito para mí.

LEER ESTRELLADA ES UN RECREO ENTRE TANTO RUIDO

Por Giselle Mæzoo (@saycheesetolife), prologuista de *Estrellada*

Dicen que hay gente que nace con estrella y gente que nace estrellada. Pero yo creo que todos podemos llenar nuestra vida de estrellas.

Cin es de esas personas que, en cuanto la conocés, parece que fuera de toda la vida. Ella no anda con vueltas ni caretas, sino que te abre el corazón de un modo simple, como cuando te hacías una nueva amiga en el recreo. Es generosa como pocas; en su casita del árbol siempre hay pan con manteca con azúcar y un mate calentito, porque aprendió que lo bueno de la vida se comparte. Que de nada sirve tener mucho si no podés repartirlo con otros. De nada sirve quedártelo todo para vos y además así, lo más probable es que te atragantes.

Cin te presta sus crayones de colores, porque siempre tenés que darte el permiso para jugar. No hay mal hecho o bien hecho. Vos hacé, ahí donde te vibre. No hay error, aunque pintes y te salgas de la raya.

Leer “Estrellada” es un recreo entre tanto ruido. Cuando te dan ganas de huir del mundo y esconderte debajo de la carpita hecha con sábanas, Cin te presta su linterna y te invita a que confíes en lo que sentís. Porque cuando te la jugás por lo que sentís, abris el corazón y tu alma por fin se ilumina. Y así es como la vida se te llena de estrellas.



✓ Encontrá a Cinwololo en las redes: @cinwololo en Instagram y @CinWololo.CancionesIlustradas en Facebook. Adquirí sus libros en libreriasudestada.com.ar.



¿QUÉ ALIMENTO ES MALO?

.....

Por Verónica Groppa

Quando publico recetas en mis redes sociales, muchos me preguntan si tal o cual ingrediente es sano o si hace mal. Y claro... ¡hay tanta información dando vueltas! En internet, en noticieros... A veces hasta se contradicen y uno ya no sabe qué comer. ¿Te pasa?

Para poner blanco sobre negro, te lanzo algunas ideas que pueden ayudarte a echar luz sobre muchas de las dudas vinculadas a los alimentos y su "buena o mala prensa".

Todo es veneno, nada es veneno; depende de las dosis. Esta frase, que no es mía, es clave. La miel, por ejemplo, es un alimento con múltiples propiedades terapéuticas. Pero, atenti: eso no significa que debas consumir medio frasco de miel por día. ¿Por qué? Es alta en azúcares, subiría abruptamente tu nivel de glucosa en sangre y eso podría desequilibrar tu metabolismo —no sería la única causa, pero es un ejemplo—.

Lo que es bueno para la mayoría podría no ser bueno para

algunos. El tomate... ¿Alguien duda de que es sano? De hecho ¡lo es! Pero algunas personas tienen intolerancia a las lectinas y deben evitar alimentos que las contienen —como el tomate—.

Quando todo te hace mal, no es a causa de todo. Algunos consultantes me dicen "todo lo que como me inflama, me da alergia, me cae mal". ¿Resulta entonces que esa persona es intolerante a la comida en general? La respuesta es: cuando llevamos mucho tiempo abusando de una de las sustancias o alimentos que sí nos dañan, se termina dañando nuestro aparato digestivo, microbiota y la integridad de nuestro intestino. Entonces, nos volvemos ultrasensibles a todo. Estamos hiper reactivos. ¿Qué hay que hacer entonces? Consultar a un médico con enfoque funcional/integrativo. En muchos casos se recomienda una dieta restrictiva durante un plazo acotado para calmar el cuadro, reparar lo dañado y luego reintroducir de a poco "de a un alimento por vez", de modo de identificar lo que realmente causa intolerancia.

¿Conclusión?

Mis recetas contienen ingredientes que a mí me hacen bien —o al menos no me dañan— y que podrían ser inocuos para la mayoría. Peeeeero cada persona es un mundo. Así es que conocete, consultá a un médico ante cualquier duda y sabé que ningún alimento es imprescindible. Lo importante es incorporar los nutrientes.

3 PASOS PARA COMER SANO

Convertir tu cocina en una sucursal de la dietética, combinada con verdulería exprés y rotisería saludable, es posible. Así como tener todo listo o semi-listo y a mano de manera simple y fácil. ¡Y hablo de platos riquísimos! Eso sí: sin paquetes, sin latas, sin necesidad de recurrir al delivery, sin conservantes, colorantes ni aromatizantes. Y, por sobre todo, sin aburrirte por comer todos los días lo mismo y ahorrando dinero.

¿Te gustaría que esa magia suceda en tu casa? Si tu respuesta es "sí", te comparto un método de tres pasos en mi próxima Masterclass. Se trata de una clase vía Zoom dedicada exclusivamente a la organización y a la planificación, que te va a aportar herramientas prácticas, trucos útiles e información de valor para hacer tus compras de manera estratégica —no es una clase de cocina—.

¿Cuándo? El sábado 26 de junio a las 11 horas de Argentina.

Soy coach en Dietética y Nutrición Natural por el Instituto Argentino de Terapias Naturales (IATENA), título que estoy validando a través de ACENA (Academia Europea de Naturopatía de Málaga).

Estoy en Instagram (@vueltanatural) y Facebook (@VueltaNaturalOK). ¡Hasta tengo un canal de YouTube!

Para adquirir mis recetarios, mis guías, acceder a sesiones de coaching o suscribirte a mi newsletter, ingresá a: linktr.ee/vueltanatural.



lectura

Explosión de Vida
Autobiografía (Metrópolis libros)



Explosión de Vida (Historia de mi re-nacimiento) está basado en la vida de Sergio Expert a quien te presentamos en la edición aniversario (positivarevista.com N° 27). Él, en el inicio de su juventud, debió sobrevivir a un accidente sin precedentes. A decir verdad, a una tragedia. Se sobrepuso a todo porque así lo determinó o decidió mientras intentaba comprender lo sucedido, tirado sobre el césped húmedo, la noche del 11 de julio de 1986.

Con lenguaje llano y cercano, como una voz que nos habla, Sergio nos lleva por su historia con honestidad, abriendo su alma y mostrándose con sus luces y sombras.

Este es un testimonio de supervivencia y de resiliencia. La suya, sin dudas, es una historia de superación. Es la prueba de que el dolor puede ser nombrado y transitado sin eufemismos. Y que la mente, el corazón y el cuerpo pueden construir una nueva relación con la vida.

A veces nos quejamos por cosas superfluas y perdemos de vista lo que en realidad importa. Lecturas como esta nos ponen en eje, nos enfocan y nos ayudan a rescatar lo esencialmente humano: una vida con propósito, una actitud optimista, la adaptación al cambio —es permanente— y la inclusión de lo diferente como bandera.

✓ *Para adquirir tu copia a precio de preventa en Argentina:*

1) Transferir/depositar \$1000 (pesos argentinos) al Alias: **EXPLOSIONDEVIDA** o Cta. Única 207-358711/7 Santander CBU 0720207288000035871172.

2) Enviar comprobante a libro@explosiondevida.com.ar

Los ejemplares van a estar disponibles en puntos de entrega en San Isidro y CABA con envíos por mensajería o correo a cargo del comprador.

Algunos regalos para el alma llegan inesperadamente, como ocurrió ese martes. Un llamado telefónico anunció a Juana un reencuentro de amigos. Últimamente, obligaciones varias dilataban los encuentros y, en simultáneo, acotaban el tiempo. Pero ya no más. Concertaron lugar y hora: en el teatro, frente a la plaza, sonaría música de Franz Liszt.



PH: Ri Butov en Pixabay

YA NO MÁS POSTERGACIONES

Por María Angélica Sadaniowski

Durante el concierto Juana tuvo ganas de sacar una foto al lugar, algo que no estaba permitido. No era el lugar ni la música ni la compañía... Quería atesorar ese instante en el que su alma vibró; en el que sintió un bienestar que no podía explicar con palabras. Era mezcla de alegría, pasión, deleite, emoción... *Instantes santos*, como le gustaba llamarlos; cercanos a la plenitud.

Observando a las cosas y a las personas sin nombre ni etiqueta, sin preconceptos, tal como eran, sus pensamientos se aquietaron. Tomó conciencia de ese cambio sutil. Reconectó con la alegría y con un profundo deseo de cambio.

Quería hablar y decir qué le estaba sucediendo en ese preciso momento. Pero las palabras no describen la realidad, solo la indican. La realidad no puede expresarse en su profundidad ni en sus matices. Si la música pudiese explicarse en palabras no tendría sentido estar donde estaba.

El sonido de unos tambores la trajo nuevamente al concierto. Comprendió que ya no precisaba sacar una foto; otro sería el tiempo de compartir lo que sentía. Era prioritario, se dijo, que *Juana escuchara y sintiera a Juana*.

Así como la partitura leída en el papel no habla por sí sola sino hasta que todos los instrumentos en ejecución dan paso a la melodía, ella había dado un paso hacia otro nivel de conciencia. En ese *escuchar y leer su propia partitura* cabía

la posibilidad de hablar o de callar a tiempo, y de elegir cada palabra para comunicar lo que quisiera y evitar malentendidos. Porque quienes la rodeaban en lo cotidiano no eran adivinos —no podían saber lo que ella quería decir o qué sentía—, como tantas veces había pretendido.

Su propia melodía la llevó a un interrogante; mejor dicho, a un signifiante. ¿Postergar? ¿Hasta cuándo? ¿Cuántas veces había postergado una salida al teatro? Estaba cerca de su casa y, quizá al darlo por sentado o por seguro, sobreamundaban las dilaciones, justificaciones, simples excusas; sin darse el permiso y el lugar para el disfrute. Entonces comprendió todo.

Solo el presente está vivo. Y todo el pasado está muerto, no tiene vigencia. Incluso el futuro no existe. Es el ahora el que importa, porque ahora es la vida; ahora todo es posible; ahora es la realidad. En ese instante se sintió dueña de cambiar, hacer ajustes y desajustes. Por primera vez no habría lugar para autorreproches. Ese día, Juana se propuso recrear su realidad y dejar de postergar y postergarse.

Vivir con plenitud implicaba no aplazar más conciertos como el de esa noche. Ya era hora de disfrutar el presente sin excusas. Sin dejar nada para después; sin dejarse para después. Se lo planteó, y así lo haría. La velada siguió en la vereda de una pizzería y, como iniciando un "hasta pronto", culminó con un sabroso café hecho en casa. Una experiencia bastante parecida a la felicidad.

María Angélica es psicóloga y counselor. Hace clínica de manera virtual y presencial. E-mail: sadaniowskim@gmail.com



Lo que
ME GUSTA
leer

Arnaldo Calveyra fue un poeta entre-riano nacido en Mansilla en 1929 y fallecido en París en 2015. Publicó gran parte de sus libros en Francia, pero eso no impidió la prevalencia de las imágenes propias de su Entre Ríos natal.

"PALABRAS, A NO DUDARLO, PALABRAS, NO OTRA COSA"

Por Valeria Nusbaum

Hasta ahora, estuve recomendando cuentos y novelas, pero hoy es el turno de recomendarles un libro amado: *Poesía reunida* (2008). Es de uno de mis poetas favoritos, Arnaldo Calveyra.

A diferencia de la narrativa, la poesía permite una lectura no del todo lineal, es decir, podemos darnos el lujo de abrir un libro de poemas y fijar nuestra atención en la página 20, o en la 5, o en la 45. Leer un poema por la mañana del lunes y leer otro el miércoles a la hora de la siesta. Porque la poesía, al menos para mí, tiene un nivel de intensidad de una hondura tal que es necesario imprimir un ritmo pausado, dejar espacios, un paréntesis.

Soy muy fanática de la poesía en general y, en particular, de poemas que contengan preguntas y cuenten sobre la lluvia, así es que les voy a compartir un fragmento de un poema hermoso de Calveyra que se titula "Llueve": ¿en llamas la lluvia?/ ¿llamas llover/ a ese fuego/ que / lentamente / coloniza/ enramadas y bestias?/ (...) ¿a este llover un fuego?/ ¿llover a este fuego/ que / se hace uno/ con las llamas/ de tu cuerpo?

Pueden buscar el texto completo y seguir: es puro ritmo, cadencia, imagen sensorial. Y cada verso nos propone una mirada del mundo particular. Es la lluvia del campo allí en el papel, hecha palabra. Y además, la presencia rotunda de la cotidianeidad del campo.

Calveyra fue también novelista, narrador y dramaturgo y autor de grandes poemarios. Entre sus obras se cuentan *Carta para que la alegría*, *El hombre del Luxemburgo*, *La cama de Aurelia*, *Si la Argentina fuera una novela*, *Diario del fumigador de guardia*, *El libro del espejo*, *El origen de la luz*, *Maizal del gregoriano* y *Diario de Eleusis*. Todos estos libros tienen poemas que refieren a la mística de la palabra, al río, al silencio, a la vida cotidiana, al misterio de la existencia, a lo humano. Vale la pena bucear en ellos —créanme— porque son imperdibles. La voz de Calveyra es una de las más importantes de la poética latinoamericana.

Para finalizar mi recomendación, quiero dejarles otro de mis poemas preferidos. Pertenece al poemario *El hombre del Luxemburgo*. No lleva título: **Una noche de felicidad. En la habitación pesada del aroma del patio, alguien cantaba, le mandaba decir con la canción: "mientras vivas preciso será que sueñes..."** Al instante se puso a desear el deseo del cantor. Sin esperar el final de la noche, lo volvía suyo para siempre.

Así es como me despido, con el deseo de que sean interceptados por estos poemas símil flechas. ¡Hasta la próxima!

Valeria brinda talleres de lectura por Zoom los miércoles a las 19 horas de Argentina. WhatsApp (+54 9 11 6745-4372) o e-mail: valerianusbaum@hotmail.com

Por María Noelia Forgione

DE LA ECONOMÍA LINEAL A LA ECONOMÍA CIRCULAR

¿Por qué al hablar de basura también hablamos de economía? ¿Qué representa la basura en el circuito económico de una comunidad? Parecen preguntas obvias para algunos y sin sentido para otros. Lo cierto es que, en los últimos 30 años, la basura se ha convertido en un tema de discusión económica en ámbitos académicos, industriales y gubernamentales.

Algo está cambiando en la manera de consumir. El modelo de *economía lineal* compro-uso-tiro perjudica gravemente los espacios naturales. En él, el ciclo de vida de un producto, desde la fabricación al descarte, es breve y rápido. Por fortuna, debido a las altas tasas de contaminación ambiental y a la finitud de los recursos naturales disponibles, se está dando lugar al concepto de circularidad.

La *economía circular* puede definirse como una estrategia económico-ambiental que tiene por objetivo reducir tanto la entrada de los materiales como la producción de desechos de materia prima virgen, generando un circuito en el cual los materiales descartados pueden volver a introducirse en el sistema productivo.

La circularidad también fomenta el consumo consciente, esto es: compro - uso - clasifico - reutilizo - reciclo. Como consumidores, incluso podemos direccionar nuestra atención hacia empresas comprometidas con el medio ambiente que utilicen materia prima proveniente de la recuperación.

¿Qué rol cumple el reciclaje?

Del total de residuos que generamos en casa, el 50 % es orgánico; restos de comida básicamente. El otro 50 % está compuesto por materiales varios: plásticos, cartones, papeles, metales, vidrios, maderas... Un 80 % de nuestros residuos puede reciclarse.

En Argentina, gracias al reciclaje, muchas familias tienen ingresos dignos. En las plantas de transferencia y recupera



PH: Shirley Hirst en Pixabay

ción, de manera manual o con distinta tecnología, se realiza una clasificación de los residuos secos, que luego pasan a las prensas donde se compactan en fardos de aproximadamente 400 kilogramos. Estos materiales vuelven al proceso industrial donde tienen la posibilidad de ser reutilizados.

Separar y reciclar los residuos genera un triple impacto: ambiental, social y económico. ¿Por qué? Separar la basura y reciclar disminuye la contaminación del suelo, el agua y el aire y, asimismo, reduce la extracción de recursos naturales para el proceso industrial. A su vez, los desechos son fuente de inclusión social, ya que brindan una oportunidad de trabajo a muchas personas, en especial a las nucleadas en las cooperativas de recicladores que existen en toda la república. En lo económico, la gestión de los residuos, desde la recolección al tratamiento, constituye una inversión importante de los ciudadanos. Optimizar los recursos de un municipio y administrarlos con responsabilidad, garantizan un proceso transparente de gestión pública.

Conclusión: la próxima vez que vayas a tirar tus residuos recordá que para otras personas son recursos, que para el planeta son materiales reutilizables y que para tu comunidad son los primeros pasos hacia una nueva economía y una vida más sostenible.

✓ Estoy en Instagram y Facebook como @noeforgione. Soy Lic. en comunicación social de profesión y ambientalista por vocación.



PH: Claudia Ibarlucea

UNA VIDA NATURAL Y ECOLÓGICA ES POSIBLE

Por Claudia Ibarlucea

Apasionada por la naturaleza, vivo de manera natural, sostenible, ecológica y en basura cero o zero waste. Con el propósito de compartir mi estilo de vida, he creado EcoCreducando, un espacio de salud en el que encontrarás cursos y talleres de sostenibilidad y vida sana, así como productos caseros y naturales.

En Málaga, España, doy cursos y talleres presenciales y en modalidad online orientados a la vida sostenible y saludable. También me dedico a la venta de productos naturales de cosmética, de higiene personal y de uso diario en el hogar, que yo misma hago.

Este proyecto nació en la era de la salud y del cuidado del medio ambiente, apostando por una vida más sana, con el propósito de acercar mi conocimiento y mis propias experiencias. ¿Mi objetivo? Ayudarte a crear e incorporar hábitos de vida alineados en lo saludable y lo sostenible, reduciendo, asimismo, el impacto medioambiental.

Todos los cursos son personalizados, teniendo en cuenta la individualidad y necesidad de cada una de las personas que acuden a mí. ¿Algunos de los títulos? Introducción a la



PH: Claudia Ibarlucea

COMPARTÍ
TU EMPRENDIMIENTO

cosmética natural, una vida sin residuos, jabones naturales sin tóxicos y alimentación saludable y sostenible.

Te invito a visitar mi sitio en Internet para acceder a productos naturales sin tóxicos y veganos, tales como cremas faciales, aceites corporales, maquillajes, bálsamos labiales, mascarillas, dentífricos naturales y cepillos de dientes de bambú, entre muchos otros.

Te cuento más. En los últimos tiempos, con el objetivo de ampliar mi emprendimiento, he presentado un proyecto para incorporar una tienda *online* con la ayuda de Andalucía emprende, fundación andaluza que impulsa la creación de empresas y empleo, y fomenta la cultura emprendedora. Mi idea es promover el consumo local y, en el caso de la alimentación, impulsar el consumo de productos de temporada en toda la provincia de Málaga.

Si querés incorporar nuevos hábitos, contactame.

✓ Mi proyecto EcoCreducando tiene su propia web: ecocreducando.com. También está en Instagram: [@ecocreducando.es](https://www.instagram.com/ecocreducando.es).



@lucasteka.humorgrafico

Lucas

EDITORIAL

Se escucha decir que todo pasa por las redes sociales. ¿Será así? ¿Te lo crees? Es innegable que Instagram, Facebook o Twitter mueven a millones de personas; subestimar su influencia sería una necedad. No obstante, te animo a pensar que lo social continúa aconteciendo, incluso en estos tiempos raros, entre las personas reales, en un cara a cara.

No cabe duda de que las videollamadas y los mensajes de WhatsApp acortan distancias y suplen la presencialidad de los vínculos hoy, pero guste o no, no pueden reemplazar el café y la charla con un ser querido.

La clase en modo virtual tampoco puede suplir la coincidencia con el maestro. La vida está por fuera de las cuatro paredes; allí donde nos congregamos con otros, semejantes y a la vez desiguales.

Que vuelvan los abrazos, que vuelva la tertulia. Que el distanciamiento social y el miedo —verdadera pandemia— no apaguen las ganas de vernos, de tocarnos, de oleros la piel. Ojalá sigamos en llamas ansiando el reencuentro. Deseando.

Ojalá no nos apaguemos.

STAFF

Redacción: **Laura Zavoyovski**
Diseño gráfico: **Paola Spigardi**
Corrección: **Lucas E. Gómez**

Foto de tapa: Cinwololo

Nuestra web: positivarevista.com
Seguinos en las redes sociales: @positivarevista
en Facebook e Instagram.

✓ Seguilo en redes sociales: @lucasteka.humorgrafico en Facebook e Instagram.

