



LOS AFORISMOS DE NAROSKY

VICIOS

Los vicios son ciénagas. Pero con luces multicolores.

Los vicios son como mares. Pero sin orillas...

Los vicios son como los falsos amigos. Llegan siempre sonriendo.

De algunos vicios como de la muerte no hay retorno.

ÉXITO

Muchos pueden soportar el fracaso. Pocos, el éxito.

Un éxito inmerecido semeja una medalla encontrada.

En el hombre de éxito muchos se acercan al éxito. Y pocos al hombre.

En el éxito, se acercan amistades. En el dolor

CEGUERA

La ceguera del enamorado es luminosa.

Las turbas son una suma de cegueras.

El racista es un ciego que ignora su ceguera.

La ingratitud es una ceguera del corazón.

NOVEDADES

TERAPIA DE BOLSILLO

Por Johanna Sacalovich (VERGARA)



En Terapia de bolsillo, la psicóloga Johanna Sacalovich, conocida en redes como @psicoeducacionhoy, nos guía con herramientas simples para entender qué nos pasa y cómo salir del torbellino emocional. Este libro reúne recursos que podemos hacer propios para atravesar lo que nos toca vivir, a nuestro ritmo y sin exigencias. Es un recorrido construido desde la Terapia Cognitivo Conductual,

con herramientas claras y accesibles para ayudar a transitar lo que sentimos con más comprensión y menos culpa. Y en cada capítulo se tratan las estrategias para trabajar la autoexigencia, la culpa y el síndrome del impostor; recursos para afrontar la ansiedad, la rumiación y los pensamientos catastróficos; claves para superar el duelo, la depresión y experiencias que muchas veces se viven en silencio; propuestas para gestionar la frustración y frenar la procrastinación; y herramientas para construir vínculos más saludables y fortalecer el bienestar.

EL CORAZÓN EN INVIERNO

Por Kevin Barry (EDHASA)



Estamos en Montana, a fines del siglo XIX, en un pueblito minero en lo que llamamos "el lejano Oeste" norteamericano. Allí vive Tom Rourke, un poeta adicto, baladista y autor de cartas de amor ajenas, tratando de sobrevivir con sus artes. Su tiempo libre lo pasa rondando burdeles, acumulando deudas por su adicción al opio y escribiendo poemas. Pero no es sencillo.

De pronto llega la bella e indomable Polly Gillespie desde Chicago. Viene a casarse con el poderoso del pueblo. Pero solo basta una mirada para que el destino encuentre a Tom y Polly. Ella está dispuesta a morir por amor, y ella está dispuesta a seguirlo hasta las últimas consecuencias. Y así parten rumbo a San Francisco con una alforja llena de dinero robado. Quizás logren escapar. ¿Qué podría salir mal? Con la dosis justa de drama y humor, el autor irlandés Kevin Barry nos transporta hacia un rocambolesco western sobre amantes fugitivos.

PINCELADAS Y VERSOS EN PANDEMIA

Por Inés Degand y Liliana Lorán (Aleteo de Letras)



Nunca es tarde para dejar legado, una huella en este mundo. Inés Degand, madre de la eximia guitarrista y cantora Lucía Ceresani, es pintora. A sus 83 años, acaba de sacar su primer libro, mostrando sus pinturas e ilustrando poemas de Liliana Lorán (poeta y ballarina) que hicieron estas obras durante la pandemia. Liliana llegó a ver el libro editado, pero su salud ya estaba muy mal y falleció pocos días después

de la presentación. Son 142 cuadros con sus respectivos poemas, que pese a haber sido paridos en un contexto pandémico, conforman una obra que amalgama amor y esperanza. Como dijo Leonardo Da Vinci alguna vez "La pintura es la poesía muda, la poesía pintura ciega. Una y otra van imitando a la naturaleza en todo lo posible". Su acertada frase se hace carne en este libro ágil, fresco y simple que en bella conjunción de literatura y pintura, transmiten al alma vibraciones que nos arropen en lo bello y calido del mejor arte criollo. Un derroche de color y sensibilidad. Un regalo enorme para el corazón y los sentidos.

TEMPORADA DE PEJERREYES

Por Belén Longo (PROMESA)



Gregorio es herrero de oficio. Su vida son sus dos hijos y el Perla, el autito con el que se mueve a todos lados. Cuando lo convocan a una obra en las afueras de Buenos Aires, se ve envuelto en una guerra silenciosa y sin tregua con los dos peones que se encuentran en el lugar trabajando a desgarro. Pero Gregorio es una de esas almas nobles que quieren que las cosas salgan bien, arreglar lo que está torcido, y no se va a dar por vencido tan rápido.

Por otro lado está Dolores, una joven de clase media acomodada que acaba de perder a su padre en la pandemia y debe aprender a vivir sin él. Tras su muerte, se ve obligada a regresar a la casa de su infancia de Laferrière, el barrio en el que se crió, a reconectar con su abuela y también con recuerdos que hubiera preferido mantener guardados bajo llave como los objetos que se amontonan en su antigua casa. Construida en torno a dos voces que en principio parecen antagónicas y distantes, Temporada de pejerreyes es una novela polifónica en la que el conurbano y sus diferencias de clases aparecen con toda su potencia y complejidad.

RADIO

La Picadita de los sábados en AM 1220



María Esther Alvarez, un alma sensible en Ecomedios

WILMAR MERINO

A veces los oficios nos buscan. Y la vida arma la confabulación favorable para que las cosas fluyan. Esto es lo que pasó con María Esther Alvarez en sus tiempos de docente de lengua e historia. De tanto armar periódicos escolares y radios para los chicos, terminó siendo periodista. Pero siempre conservó el alma docente, indispensable para escuchar, reflexionar y resolver. Un ejercicio que parece perdido en los tiempos de nuestra belicosa actualidad. Ella bastonea los sábados de 11 a 13 hs su programa **La Picadita de los Sábados**, por Ecomedios, AM 1220, con producción Angel Báez y Julieta Colonnella y Claudia Rodríguez como Community Manager. La acompañan sus columnistas Horacio Pascariello (Pesca deportiva), Diego Barovero (Historias de Ayer, Hoy y Siempre), Gabriel Biondi (en Tecnología) y Pablo Roma (temas energéticos). "El programa se llama así porque es la picadita de temas que tenés que saber un sábado a la mañana, tocando en la primera hora temas actualidad, con entrevistas, notas políticas o económicas y una segunda hora con escritores, artistas, creadores de contenidos y cantantes. Me preocupa mucho lo cultural", cuenta Alvarez. "Creo que la gente necesita un recreo, y por eso la segunda hora es así, con mucha gastronomía, turismo hotelero y turismo rural, gente que levanta pueblos, emprendedores. Resalto mucho en el programa y especialmente en los editoriales, el bajar un cambio con la agresión, no seguir ahondando la grieta. Es increíble que no podamos deliberar o intercambiar ideas. Los políticos tienen que buscar ideas y no basarse en lo que hizo el anterior. Al entrevistado hay que escucharlo. Que cuente todo lo que tenga que contar. Y el que escucha está para eso, para decidir si le gusta y coincide, o no. Uno solo es el vehículo", dirá sobre estos "tiempos violentos".

María Esther trabaja en Ecomedios

desde hace 20 años y en 2026 cumplirá 10 años con "La Picadita". Viene de pasos por Radio Continental "haciendo turismo y gastronomía", Radio Nacional "donde hice un ciclo llamado Mi pueblo" y hace TV hoy por hoy en Argentinísima Satelital con su ciclo "Pymes es posible", que va los viernes a las 18. Pero su amor está puesto en el medio que ama, la radio, donde La Picadita también puede verse a través de www.ecomedios.com. "La nota que mas me emocionó fue cuando vinieron dos veteranos de Malvinas a contar su historia. Uno de ellos, correntino, me hizo llorar y tuve que mandar a una pausa. El tema Malvinas me toca especialmente. Esa persona me dijo que el chico de 19 que fue él en ese tiempo se quedó en las islas, que no habló por muchos años de la guerra, hasta pasados los 50, cuando pudo volver allá y reencontrarse con ese chico de 19. Recién ahí pudo hablar con su esposa. Entre los momentos hermosos están las catas de vino donde la gente que te ve por youtube te empieza a cargar". También, claro, hubo momentos tensos: "Nunca discuto con un político, pero uno me empezó a tildar de opositora por una pregunta que no le gustó... le dije que íbamos a cortar y elevó la voz. Fue horrible".

Puesta a evaluar sus virtudes, Alvarez dirá: "A mí me gusta mucho el mano a mano de la entrevista, hurgar por lugares no transitados. Si agarro a un político e pregunto sobre su persona, sus creencias. A un escritor, que me cuente por qué se hizo escritor. Me gusta descubrir a la persona. ¿Sueños? seguir trabajando en radio, que me parece mágica. Y si se diera, tener un programa de entrevistas a personajes solidarios, transformadores de su entorno. Es difícil hacer radio en este país siendo mujer, donde muchas veces prefieren chicas jóvenes, modelos, etc. Yo era maestra de historia y lengua en 6to y 7mo grado y sueño con igualdad real para todos los chicos del país", concluye.