

REVISTA

# Bien!

de Entre Ríos

Año III - N° 176 / Domingo 21 de abril de 2024

ACOMPaña  
AL EJEMPLAR  
DE EL DIARIO.  
PROHIBIDA  
SU VENTA POR  
SEPARADO



**GERARDO FARIÁS**

## Con el canto en la sangre

Es paranaense, músico y compositor. Cuenta con 47 años de trayectoria. Comenzó a cantar en la capital provincial y llegó a Buenos Aires, donde se destacó entre artistas reconocidos. Junto a La Sonora ha recorrido el país siendo ovacionado por el público. Ha demostrado sus dotes con el canto y posee la habilidad de deslumbrar con el cuarteto, la balada y el tango.





## SALUD Y BIENESTAR

# Aceite de orégano: ¿qué es y por qué tiene grandes beneficios para la salud?

Se trata de un condimento que se utiliza como planta medicinal y ayuda al equilibrio del metabolismo; qué propiedades y minerales posee; BIEN! te cuenta todos los detalles en esta nota.

Redacción Bien!  
coordinacion@eldiario.com.ar

BIEN!

Una dieta saludable y equilibrada es una de las principales recomendaciones de los especialistas para mantener el bienestar del cuerpo humano. Entre los alimentos que ayudan a aportar los nutrientes y minerales necesarios en el día a día, los expertos destacan las propiedades y beneficios de un tipo de aceite que ayuda al equilibrio del metabolismo y fortalece los órganos. Además, se utiliza como un método medicinal para combatir los síntomas del resfriado.

Se trata del aceite de orégano, un tradicional condimento utilizado como planta medicinal para combatir el dolor de muelas, el reumatismo y la tos. Este compuesto se obtiene de la destilación de las flores secas y las hojas de su raíz



y posee un color amarillento oscuro. En tanto, su olor fuerte advierte que presenta un sabor bastante picante y amargo.

Ayuda a prevenir y combatir una amplia variedad de problemas de salud debido a su alto contenido en ácido rosmarínico, carvacrol y timol. "Si se usa de forma adecuada, puede mejorar significativamente nuestra salud y también puede ayudar incluso a prevenir o a evitar que empeoren determinadas enfermedades", explican los especialistas.

### Historia

El orégano ha sido utilizado como hierba culinaria y medicinal desde la antigüedad, pero el aceite esencial de orégano se ha valorado por sus propiedades medicinales durante siglos. Su historia y origen se remontan a las civilizaciones antiguas de Grecia y Roma.

El orégano es nativo de la región mediterránea y se cree que se originó en el área que ahora conocemos como Grecia y Turquía. Los antiguos griegos consideraban el orégano como una planta sagrada y lo asociaban con la felicidad y la salud. Lo utilizaban en ceremonias religiosas y lo llamaban "oros ganos", que significa "alegría de la montaña".

Los romanos también apreciaban el orégano y lo utilizaban ampliamente en su cocina y en la medicina tradicional. Lo consideraban una planta protectora y la usaban para sazonar sus alimentos y como remedio para tratar diversas dolencias. Con el tiempo, el conocimiento sobre las propiedades medicinales del orégano se difundió por otras partes del mundo.

### Beneficios

Como se menciona, el aceite de orégano es un compuesto destilado de las hojas de la planta de este condimento que contienen compuestos fenólicos que contribuyen a la actividad antimicrobiana y se puede administrar tanto por vía oral como por vía tópica. También posee carvacrol, que se encuentra en otras hierbas como el tomillo. Algunos de los beneficios que presenta esta especia son:

Combate los síntomas asociados a los resfriados, al asma o a la bronquitis; por sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Según trascendió, su sabor picante también contribuiría al alivio que produce.

Ayuda a restablecer el equilibrio microbiano en el intestino y reduce los efectos de las afecciones digestivas; por sus propiedades antiespasmódicas debido al timol, un componente que actúa contra los espasmos intestinales y los dolores de estómago.

Es una fuente de vitaminas y minerales: contiene del tipo A, C, K, complejo B, potasio, calcio, hierro y magnesio principalmente.

Potencia el equilibrio del metabolismo y el fortalecimiento de los órganos centrales del cuerpo humano.

Actúa contra los hongos que aparecen en la piel o en las uñas; debe aplicarse por vía tópica. En especial, combate las acciones de la Cándida.

Tiene propiedades antisépticas, antibacterianas, antivirales y antifúngicas que colaboran en el tratamiento de patologías como la gripe, las infecciones virales, las enfermedades respiratorias, la indigestión, los problemas estomacales o las menstruaciones dolorosas.

Fortalece la piel y las uñas.

### Advertencias

Si bien el aceite de orégano ofrece beneficios para la salud, es importante tener en cuenta algunas precauciones al tomarlo. Antes de comenzar a tomar aceite de orégano en forma de suplemento, es recomendable consultar a un médico, especialmente si estás embarazada, en periodo de lactancia, tomando medicamentos o tienes alguna condición médica preexistente.

Además, debes saber que el aceite de orégano es muy concentrado y puede



para aliviar síntomas respiratorios como la tos, el resfriado y la congestión nasal.

También se utiliza para aliviar problemas digestivos; en enjuagues bucales y pastas de dientes naturales debido a sus propiedades antimicrobianas. De esta manera puede ayudar a combatir las bacterias causantes del mal aliento, las caries y las enfermedades de las encías.

Y por último, su uso más conocido es el culinario. Se utiliza en la cocina como un condimento sabroso y aromático. Puedes agregarlo a salsas, aderezos para ensaladas, marinadas y platos a base de tomate para realzar el sabor y añadir un toque de frescura.

### ¿Cómo tomarlo?

El aceite de orégano se puede tomar de diferentes formas, dependiendo del propósito y la concentración del aceite:

Se puede diluir en un vaso de agua una o dos gotas de aceite de orégano. Es importante agitar bien la mezcla antes de beberla para asegurar una distribución uniforme del aceite. Se recomienda tomarlo después de las comidas para evitar posibles molestias estomacales.

Existen cápsulas o perlas de aceite de orégano disponibles en el mercado. Sigue las instrucciones del fabricante para tomar las cápsulas según la dosis recomendada. Generalmente, se toman con un vaso de agua después de las comidas.

Si deseas utilizar el aceite de orégano para aplicarlo sobre la piel, es importante diluirlo en un aceite portador, como aceite de coco o aceite de oliva, en una proporción de una o dos gotas de aceite de orégano por cada cucharada de aceite portador. Esta mezcla diluida se puede aplicar sobre la zona deseada.

El aceite de orégano también se puede utilizar en difusores para inhalar su aroma y aprovechar sus propiedades beneficiosas para el sistema respiratorio. Sigue las instrucciones del difusor que tengas y añade la cantidad adecuada de aceite de orégano.

### Usos

Este aceite esencial de orégano se emplea para el tratamiento de infecciones; para apoyar al sistema inmunológico;

ser irritante para la piel y las mucosas si se utiliza sin diluir.

Por otra parte, cada persona puede reaccionar de manera diferente al aceite de orégano. Algunas personas pueden experimentar irritación de la piel, molestias estomacales u otros efectos secundarios. Si experimentas alguna reacción adversa, debes suspender su uso y consultar a un profesional de la salud.

Además, el aceite de orégano se utiliza mejor en cantidades moderadas y por períodos de tiempo limitados. No se recomienda tomarlo en grandes cantidades



## NOTA DE TAPA

## “El cantomehadado cosas grandiosas”

El músico paranaense **Gerardo Farías** cuenta con 47 años de trayectoria. Comenzó su carrera en la adolescencia, desembarcó en Buenos Aires y se destacó entre artistas reconocidos. Ha recorrido los escenarios del país, cosechando el cariño y la aprobación del público. Su don con el canto le permite deslumbrar con el cuarteto, la balada y el tango.

Gabriela Gómez del Río  
ggomez@eldiario.com.ar

BIEN!



Fotos: Juliana Faggi

**E**l músico y compositor Gerardo Farías es de Paraná. Su hermano mayor fue quien lo motivó para que comenzara a cantar. El tesoro de su voz y sus acertadas interpretaciones le abrieron puertas en la adolescencia. Participó en Los Príncipes del Compás y viajó a Buenos Aires para un concurso de canto en canal 7, donde sorprendió con su desempeño. La actuación del entrerriano fue reconocida y continuó su carrera en Capital Federal. Con La Sonora ha subido a los escenarios nacionales e internacionales, arrancando aplausos y cosechando el cariño de la gente. Con 47 años de trayectoria, viene de llenar el Teatro 3 de Febrero, donde abrió el show con tangos para pasar por la balada y el cuarteto, que tantas satisfacciones le ha dado. Allí, junto a sus hijos que integran la banda, demostró que sus condiciones siguen intactas y entusiasmó al público con nuevas presentaciones en la ciudad. En diálogo con BIEN! afirmó: “Tuve muchas posibilidades para irme a otro lado, pero yo nací acá y nunca quise dejar mis raíces”.

—¿Qué recordás de tu niñez, había música en tu casa?

—Mi familia entera tiene algo de música. Mi mamá cantaba, afinaba. Mis hermanas tocaban la guitarra, y mi hermano Carlos —ya fallecido—, fue quien me llevó de la mano para que diera el paso. Él era un músico reconocido, un guitarrista increí-

ble, y me llevaba a cantar a los catorce años. Me enseñaba cómo era esto. Yo lo escuchaba, aprendía tonalidades, contratiempos y me animé a hacer estas cosas.

—¿Cómo se inicia tu carrera?

—Yo empecé a cantar con el apoyo de mi hermano. Un día me llamó Nenín Satler para invitarme a Los Príncipes del Compás y grabamos un montón de discos.

—Llegaste al canal 7 ATC en Buenos Aires, y tuviste una destacada participación, ¿cómo fue esa experiencia?

—Fue hermoso. En 1989 gané en el programa “El gran debut”, frente a dos mil participantes de todo el país, con el tema “Todo pasará”. Después, estuve cuatro años trabajando ahí, con la Orquesta del Teatro Colón, canté en Radio El Mundo. También estuve ternado para el festival OTI de la canción, que era muy importante a nivel mundial, competí con el trío San Javier. La música me ha dado cosas grandiosas, desde conocer a grandes artistas, hacerme amigo de Juan Carlos Mareco. “Pinocho”, quien realmente, fue un gran apoyo para mí, un provinciano, que venía de abajo y siempre estaba tratando de llegar a fin de mes. Él me recibió con un abrazo y me dijo: “Tranquilo entrerriano, vamos para adelante”. Me dio muchísimo ánimo y gané ese certamen que me permitió trabajar cuatro años con los músicos de Piazzolla, de Mercedes Sosa. Lo conocí a Cacho Castaña, quien fue invitado porque su tema musicalizaba la novela del momento. “Para vivir un gran amor”. Siempre digo que puedo escribir un libro con todo lo que ha pasado.

## Breve bio

Gerardo Farías nació en Paraná el 17 de febrero de 1963. Es hijo de Ermenegildo Farías y de María Moretto, ambos fallecidos. Es el quinto de ocho hijos. Está casado con Susana Borda. Tiene dos hijos, Johann y Yoanna; y dos nietos, Mirko y Maite. Cursó la escuela primaria en la Alberto Gerchunof y la secundaria en el Instituto Santa Teresita. Su primer disco fue “León Farías”, luego siguieron muchísimos más con premios y reconocimientos.

## La música tropical

“Me metí en la música tropical porque cuando no se dan las cosas por un lado, tenés que buscar otros caminos. Y me fue muy bien con la música tropical, pasé por muchas cosas. Ingresé a esta banda que eran músicos que se habían retirado de Cartagenos, que estuvieron con Mirtha Legrand y Marcelo Tinelli. Esa banda se desarmó y se armó La Sonora Bonita”, contó Farías.

En la movida tropical estoy estoy considerado como una persona muy especial, y grabado con la mayoría de los artistas y y sigo grabando, este, los primeros con La Sonora, bueno, con Cacho Deica, con Dalila, con Uriel Lozano, bueno, con Coti Hernández, con todo, con todo he grabado y ahora sigo grabando y haciendo cosas que eso a mí me llena el alma, porque eso quiere decir de que de que todavía uno está haciendo las cosas medianamente bien.

—¿Cómo fueron los comienzos con La Sonora Bonita?



—Nos fue muy bien, teníamos mucho trabajo. Grabamos un disco, que al mes y medio ya tenía más de treinta mil unidades vendidas. Era impresionante, trabajamos por todo el país y en países limítrofes. Estuve más de ocho años con ellos.

—¿Siempre quisiste quedarte en Paraná?

—Sí, yo nací acá. Tuve la posibilidad de irme pero nunca quise dejar mis raíces. Mi viejo nos enseñó muchísimas cosas, y me gusta mucho la naturaleza, el río. Vengo de una familia trabajadora, y cuando éramos chiquitos mi padre nos paseaba en un carro tirado por un caballo grande, una nave. Se le llamaba la pompa y la utilizaban las empresas de

velatorios. Mi padre no tenía auto, tenía este tipo de carruaje donde nos llevaba a todos los hijos de paseo al campo, a la costa, a acampar. La pasábamos hermosos. Viví en Buenos Aires porque mi esposa es de allá, pero nunca me acostumbré. Nunca me acostumbré a esa vida loca, donde todo el mundo te atropella.

—¿Cómo surge La Sonora?

—Uno por ahí tiene en mente crear su propia empresa, quería hacer lo mío, pero también es difícil salir solo porque hay que volver a empezar, a invertir... Y bueno, seguí y acá estoy todavía, luchando.

## El Teatro, colmado

“Ver el Teatro lleno de gente fue maravilloso, pero quedó mucha gente afuera. Si Dios quiere, vamos a volver a tener la posibilidad de reencontrarnos en septiembre, con un show renovado. Para

## Gerardo y La Sonora

Actualmente, Gerardo Farías se presenta junto a la banda de músicos, La Sonora, en la que participan sus dos hijos, Johann y Yoanna. El primer domingo de abril brindó un show a sala llena, en el Teatro 3 de Febrero.

Sigue en la página 6

Viajá con tu Préstamo en cuotas fijas y en pesos.

Pedilo por Home Banking, app o sucursales.

Conocé más en [bancoentrerios.com.ar](http://bancoentrerios.com.ar)

 Banco Entre Ríos Acá. Para vos.

VÁLIDO PARA CARTERA DE CONSUMO. OTORGAMIENTO SUJETO A LA EVALUACIÓN CREDITICIA Y AL CUMPLIMIENTO DE LOS REQUISITOS COMERCIALES Y LEGALES DISPUESTO POR EL BANCO. CONSULTÁ TODA LA INFORMACIÓN Y CONDICIONES DE LAS LÍNEAS EN [WWW.BANCOENTRERIOS.COM.AR](http://WWW.BANCOENTRERIOS.COM.AR)

**PAREMOS EL DENGUE**

Eliminalo de tu casa

+ info al 343 518 0147 o en [parana.gob.ar](http://parana.gob.ar)



MUNICIPALIDAD DE PARANÁ







Viene de la página 5

nosotros, esto es una alegría inmensa”, dijo el artista.

En esta presentación Farías comprobó que el cariño de la gente sigue intacto. “Siempre digo que nadie es profeta en su tierra, y esto para mí es grandioso”, afirmó en esa oportunidad.

En diálogo con BIEN! expresó que “mucho gente de acá no ha tenido la posibilidad de escucharme y no tiene idea del reconocimiento que tenemos cruzando el charco. Todo eso lo fuimos haciendo con mucho sacrificio, con mucho trabajo que aún continúa”.

Luego remarcó que “fue fabuloso que me reconocan en mi propia casa. Nosotros anhélamos cantar en Paraná, desde hace muchísimo tiempo. Tenemos una banda de catorce músicos, en estos momentos en los que muchos músicos se están achicando por la situación difícil que vive el país. Estoy feliz, muy contento, me gusta que la banda suene, que la gente vea el trabajo que hay acá, que es todo a pulmón. Desde chiquito, soy un enamorado de mi Entre Ríos, de mi Paraná que es una de las ciudades más lindas del país”.

—Gerardo, muchos años de trabajo en Santa Fe...

—Así es, fueron muchos años trabajando en Santa Fe. No me duele, pero me hace ruido porque en todos lados me presentaban como santafesino, y yo soy de Paraná. Tengo que agradecer mucho a la provincia de Santa Fe por haberme cobijado con tanto cariño. No me gusta hablar de política, pero cuando se mezcla la política con la cultura es complicado para los artistas. Creo que algo de eso me pasó a mí, porque yo era empleado municipal y muchos me asociaron con la política, pero yo estuve mucho tiempo y lamentablemente, en algún momento no pude obtener nunca una fecha en el Tea-

## Anécdotas

“Grabé un tango que compuso Cacho Castaña, que trata sobre su vida ‘Ojeras de Buenos Aires’ para cantarlo con él. Tuve que bajar un par de tonos para que él llegara a poder cantarlo, fue un mes y medio antes de su fallecimiento. Le llevaron el estudio a la casa pero no pudo cantar. Entonces, lo rehicimos y lo grabé solo. Después de escucharlo, me llamó Cacho Castaña y me dejó un mensaje grabado que lo metimos en el tema. Le gustó mucho, no podía creer lo que habíamos hecho. Es un tango hermoso que habla de su vida, de sus comienzos a los diecisiete años, cuando no le alcanzaba la plata para alquilar un smoking”, destacó

tro. Eso fue lo muy triste porque siempre quise cantarle a mi ciudad, a mi gente.

## Estilos

—Abriste el show en el Teatro con tangos, seguiste con melódicos y cuarteto, pero ¿cuál es tu estilo favorito y en cuál te sentís más a gusto?

—Mi hermano me ayudó a eso. La versatilidad que tengo me permite cantar todos los estilos. Siempre fui un cantante baladista, de utilizar los registros medios, graves y agudos. Escucho muchas cosas, me gusta el tango, el bolero y la balada.

## Familia de artistas

—Formaste una familia de músicos, y hoy están tus hijos acompañándote en el escenario...

el paranaense.

En ATC. “Yo era un provinciano en Canal 7, un canal enorme, con varios estudios. En esa época estaba Mirtha Legrand y la veía comer en el buffet, yo no podía creer que estaba ahí y no tenía ni para sacarle una foto. El día que canté ‘Todo pasará’, estaba esperando la hora que salía mi micro, y se me acerca un hombre, me felicita y se ofrece a llevarme. Yo no sabía quién era, cuando me despide saca una partitura de su maletín, me la firma y me dice: ‘Yo soy Ángel Cabral, el autor del tema Que nadie sepa mi sufrir’. Le pedí disculpas, y nos despedimos. Después, se la regalé a Nenin Sattler.

—He tenido una gran bendición. Siempre han ido a mis shows y han estado viendo lo que su padre hace. Hasta el nieto, que me sorprendió en el Teatro cuando entró al escenario. Ellos se fueron criando en un ambiente de músicos. Mi hijo me sorprende cada día, es percusionista, toca la batería, el bombo, hace el team bang, toca el hi hat y hace los coros en el micrófono, una cosa de locos. Y mi hija nos sorprendió a todos porque siempre fue muy vergonzosa y en el Teatro se soltó, estuvo muy bien y fue muy aplaudida.

—¿Qué le dirías hoy al joven Gerardo, que en el comienzo de su carrera, cenaba en el buffet de ATC y esperaba la salida del micro?

—¡Qué linda pregunta! Pasé tantas cosas, buenas y malas, esta es una carrera de mucho sacrificio. Yo lo felicitaría por haber aguantado tantos años

y por estar en este lugar. Dios me dio el don de poder cantar y eso se agradece. Me felicito desde aquel entonces, cuando estaba sentado y no tenía ni para comprarme una medialuna, tenía un hambre terrible y tenía la plata justa para volverme. Le agradecería a mi familia por el aguante y por apuntarme, principalmente, a mi mujer, que siempre me acompañó sin poner trabas. Acá estamos y seguimos adelante, apoyado también por los hijos.

## Consejos a jóvenes valores

“Que hagan las cosas bien. El comercio está muy metido en la música, pero que se nutran de cosas buenas, que escuchen bandas que valgan la pena. Si hacemos cumbia, escuchemos salsa porque somos una rama de eso. Que escuchen muchos cantantes que canten bien, que sean afinados. Hay mucha porquería dando vueltas para los oídos, que se termine un poco ese reguetón, esa música de tres tonos. Que busquen crear, que compongan su propia música y que hagan algún cover”, indicó Farías.

## Proyectos

“En estos días sale una canción colombiana que la grabamos en el Teatro hace un mes y pico, que se llama Mi razón de ser.

También seguimos grabando con un grupo muy trabajador de esta música que anda por todos lados, que se llama La re pandilla. El próximo artista, que ya está charlado, es Lucas Sugo, un talentoso con quien ya hemos grabado. Estamos haciendo muchas cosas, y preparando algunas fechas importantes”, adelantó.

Para concluir, Farías dijo: “Me encantaría que estemos en la próxima Fiesta de Disfraces, sería magnífico”.

## QUÉ HAY PARA VER

# La conmovedora historia de Arthur, el perro callejero de Ecuador

Su viaje, que comenzó con una simple albóndiga compartida y culminó en una aventura épica a través de la jungla, ha sido inmortalizado tanto en un libro como en la gran pantalla, con la película “Arthur the King”.

En el ámbito de los deportes extremos, las narrativas de superación y compañerismo suelen destacar por sí mismas. Una de esas historias es la de Arthur, un can originario de Ecuador que se convirtió en una fuente de inspiración para un equipo sueco de deportistas extremos durante el Mundial de Aventura Huairasinchi en 2014. La historia que inició hace una década ha sido plasmada en el libro Arthur: El Perro que Cruzó la Jungla para Encontrar un Hogar y recientemente llegó a los cines del mundo con el nombre Arthur the King, una cinta protagonizada por Mark Wahlberg (protagonista de Ted) y distribuida por Lionsgate Films, aunque la película está ambientada en República Dominicana y no en Ecuador.

La historia que ahora conmueve a los espectadores -pues ha sido calificada por la audiencia con 97 puntos en Rotten Tomatoes-, comenzó durante la competencia en Ecuador, cuando el líder del equipo Peak Performance, Mikael Lindnord, compartió una albóndiga enlatada con un perro callejero. Arthur se acercó a quien se convertiría en su dueño y amigo mientras el equipo sueco se preparaba para una caminata de 40 kilómetros. Lindnord recordaría más tarde que fue como amor a primera vista, pero en lugar de un flechazo, fue “amor a la primera albóndiga”.

Desde ese momento, Arthur se unió al grupo, demostrando una lealtad y valentía inquebrantables. Juntos enfrentaron desafíos físicos y emocionales, desde lodazales hasta rápidos turbulentos. Según recogió el portal La Historia, en 2014, los suecos quedaron impresionados por la firmeza del perro, quien solo se detenía cuando ellos lo hacían. Lindnord relató en el portal de su equipo cómo Arthur estaba agotado y sin alimentos en la jungla, por lo que le dieron dos latas de comida para ayudarlo. En medio de la competencia, hubo momentos en los que el perro luchaba por no hundirse en el lodo, pero sus compañeros de equipo lo ayudaron en cada paso.

Cuando se preparaban para la etapa de Kayak, que atravesaría un tramo de 59 kilómetros en un frío caudal, el equipo decidió dejar en tierra a Arthur, pero el can se lanzó al agua y comenzó a nadar a su lado, lo que hizo que el equipo lo recogiera de nuevo. Entonces, cuenta La Historia, los deportistas improvisaron técnicas de remo para mantener a Arthur a bordo.

A pesar de no ganar la competición,



el equipo sueco Peak Performance llegó a la meta con un miembro adicional: Arthur. El perro los acompañó unos 400 kilómetros de los 700 de la carrera. La competencia en la que Arthur y Lindnord se conocieron se llama Huairasinchi, una palabra kichwa que significa La Fuerza del Viento. La competencia de aventura se creó en el 2003 y cada año recorre lugares recónditos del Ecuador: “Lugares ricos no sólo por su naturaleza sino por su gente y por su historia”, según se lee en el sitio web oficial de la competición.

La adición de Arthur al equipo no solo amplió su número a cinco, sino que también encendió la chispa de una misión noble: llevar a Arthur de regreso a casa, a Suecia. Entonces Arthur conquistó no solo los corazones del equipo sino también el apoyo global. Una campaña en Twitter logró recaudar fondos para llevar a Arthur a Suecia, donde recibió atención veterinaria y halló un hogar permanente con Lindnord y su familia.

El proceso para que el can llegara a su nuevo hogar no fue fácil. Arthur enfrentó un largo período de cuarentena en Suecia, donde se sometió a un proceso de recuperación de las heridas que había sufrido mucho antes de que encontrara al equipo. Las profundas marcas en su espalda contaban la historia de su resistencia y supervivencia en un mundo hostil.

Finalmente, cuando el día de la liberación llegó, Arthur emergió de su encierro, listo para comenzar una nueva vida junto a Mikael Lindnord, quien se había convertido en su protector y amigo. Lindnord decidió crear la Fundación Arthur con el propósito de asistir a otros perros sin hogar en Ecuador. Con motivo del estreno de la película, la empresa ecuatoriana Pronaca lanzó la campaña La Huella de Arthur, que estará vigente hasta el 31 de mayo con el objetivo de la donar de 150.000 raciones de alimento que serán entregadas a la red de beneficiarios de la Fundación Arthur en Ecuador.

En 2016, Lindnord narró su experiencia en un libro, sin embargo, cuatro años después del lanzamiento del texto, Arthur murió el 8 de diciembre de 2020, pues tenía un tumor en su espalda. Lindnord compartió esta triste noticia en las redes sociales, recordando la vida y el legado de su leal compañero. En una publicación en su Instagram, Lindnord anunció la triste noticia junto a una foto de Arthur: “Arthur ha fallecido. No puedo respirar y no puedo ver por todas mis lágrimas. Tu vida era más grande que la vida misma y aún te veo y escucho en todas partes de la casa. Tenías un corazón más grande que el de la mayoría. Tu alma era hermosa y pura. Es extraño, pero amabas la nieve incluso más que los niños y tu espíritu luchador era más fuerte que cualquier cosa que haya presenciado...”.

En el conmovedor mensaje, Lindnord revelaba: “Una cosa que te llevaste contigo es por qué me elegiste. Nunca me lo dijiste. Supongo que no importa”.



## PERFILES NUESTROS

# La vida y la danza en la misma sintonía

Conectar con el propio cuerpo, con el entorno, con los otros. Deconstruirse para construirse de cero. Redescubrirse, reeducarse, replantear los mandatos incorporados y que la danza sea el medio para lograr reinventarse. Estela Gariboglio, directora de la Escuela de Biodanza de Paraná junto a Víctor Beziner, charló con BIEN! acerca de esta actividad que forma parte de su modo de entender la vida.

**Natalia Strack**  
coordinacion@eldiario.com.ar

BIEN!

“**E**ncontré la biodanza en un momento de vacío muy fuerte, de bifurcación de caminos, de búsqueda, recién separada y con una niña pequeña. Trabajaba muchas horas para subsistir y no podía aceptar que esa fuera mi realidad. En 1992 comencé y me formé en Buenos Aires. Desde ese momento conocí a mi pareja, Víctor Beziner, con quien abrimos la escuela en Paraná, la cual dirigimos actualmente”.

Estela Gariboglio creció en un pueblo y recuerda con cariño su infancia, en la que “se veía poca televisión, jugaba con los de-

más niños, tenía contacto con la naturaleza y tiempo para aburrirse”. Según afirmó, hubo heridas profundas que derivaron en que durante mucho tiempo mantuviera una visión sobre la vida, pero “luego supo que eso era un trampolín, abrazó la niña herida y nació la mujer sana”.

## En qué consiste la biodanza

Según Estela, se trata de una actividad en la que recuperamos la vitalidad con la base en la salud, en reforzar nuestra identidad. Despertamos la creatividad, buscamos que cada quien sea su propia obra internamente y para con el entorno. “Analizamos los mandatos familiares, hemos recibido cosas maravillosas, pero también otros que no nos identifican y



Estela y Víctor son los directores de la Escuela de Biodanza de Paraná, ubicada en el Acceso Norte.

**Spa RECOMENDADOS**

MARAN SUITES & Towers Spa

Alameda de la Federación y Mitre, Paraná. WTS: 3435 210440

nos genera culpa cuando no los seguimos. Cada persona tiene la libertad de elegir”.

Han trabajado en Santa Fe y en Paraná en los distintos niveles educativos, como también en programas vinculados a la mujer, en situaciones complejas, y en los momentos de parto que “son fundamentales al momento de recibir al recién nacido, generando un ambiente adecuado”.

En este momento están formando a la sexta promoción de los facilitadores de biodanza en la escuela, ubicada en el Acceso Norte de Paraná. “El primer tiempo es de sanación personal y luego hay un año destinado a aprender acerca de la metodología del armado de clases, de la fuerza de lo grupal, los movimientos. El último período es de práctica supervisada hasta que la persona comienza a dar sus primeras clases”, explicó.

El 19 de abril es el Día Mundial de la

Biodanza. Se conmemoraron los 100 años del natalicio del fundador, Rolando Toro. Desde la escuela lo celebraron en La Vieja Usina y el evento fue declarado de Interés Cultural Provincial.

A modo de conclusión, la entrevistada reflexionó: “Se trata de reconectar con el recurso para trabajar con personas que están transformándose, para que busquen el goce. Estamos constantemente maltratándonos a nosotros mismos y biodanza es un sistema de reeducación que busca que nos escuchemos. Los recursos que utilizamos son la danza, la música, la metodología de la vivencia, el encuentro entre las personas, la expansión de la conciencia. Habitamos el momento presente, como lo hacíamos cuando éramos niños”.

Para más información, se puede acceder a <https://www.instagram.com/escueladebiodanzaparana/?hl=es>

“

**“Estamos constantemente maltratándonos a nosotros mismos y biodanza es un sistema de reeducación que busca que nos escuchemos”**