SANDIEGO

AÑO 10

Edición nº 115

2024





Amplia cartilla de Prestadores de primer nivel en Zona Norte Planes individuales, para familias y empresas **Descuentos** y Delivery de farmacias Centro Médico Pilar del Hospital Alemán

0800-555-2700 pmhaventas@hospitalaleman.com



HAUSLER

Tu caja de seguridad cerca tuyo



Durante el mes de **Abril** aprovechá un **20% de descuento** en tu contratación anual.

hausler.com.ar

0810-345-3460

^{*}Sujeto a disponibilidad. Válido para contratación anual por el mes de Abril 2024.

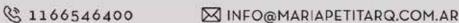


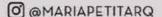






WWW.MARIAPETITARQ.COM.AR







Chequeo S Preventivos Chequeo Integral + completo + rápido + fácil.

1TURNO | 1 DÍA | 1 LUGAR

CHEQUEO CARDIOLÓGICO

Circuitos personalizados por edad y grupo de riesgo, en menos de 3 horas.

- Radiografía de Tórax: frente y perfil
- Espirometría
- Electrocardiograma
- Ecodoppler Color Cardíaco
- Ecodoppler Color de Vasos de Cuello
- Ergometría de 12 Derivaciones
- Ecografía Abdominal completa
- Análisis de Laboratorio

APTO FÍSICO

Circuito orientado a prevenir los riesgos o complicaciones de salud asociados a la práctica de un deporte

- Radiografía de Tórax: frente y perfil

- Electrocardiograma
- Ecodoppler Color Cardíaco
- Ergometría de 12 Derivaciones
- Análisis de Laboratorio

*Consulte por planes para hipertensión y diabetes o programas cardiológicos para menores de 40 años.

CHEQUEO BÁSICO**

Ahora podés autogestionar tus turnos desde cualquier lugar y en cualquier momento.

- Desde el Portal Pacientes de nuestra Web www.diagnosticotesla.com





• Con nuestro Bot de WhatsApp las 24 hs \$\square\$11-2826-0281

^{**}Consulte por módulo para deportes de alto rendimiento.





NEUROARQUITECTURA Y FENG SHUI PIONETTI MARIANA NAZARETH.

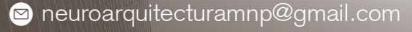
Explora Espacios con Neuroarquitectura y Encuentra el Lugar de Bienestar que Siempre Soñaste

IBIENVENIDO A UN ESPACIO CON BUENA VIBRA Y DISEÑO INNOVADOR!

COLABORADORES Arq. Rodrigo Alajarin Arq. Julio Diaz

Proyectos:
Dirección
Gestión Municipal
Ampliaciones
Reformas
Impermeabilizaciones

© 11 5960 6379









POLO EN SAN DIEGO

Forjando una Tradición: El Polo florece en San Diego

Descubre cómo un grupo de apasionados socios está llevando el polo a nuevas alturas en San Diego, construyendo una comunidad vibrante y comprometida con el deporte ecuestre. Sumérgete en la emoción y el compromiso del polo.

¿Quiénes conforman la comisión de polo y cómo se formó el grupo?

Somos un grupo de entusiastas socios de San Diego unidos por el amor al lugar y la pasión por el polo, una pasión que ha forjado lazos de amistad sólidos entre nosotros.

La comisión está compuesta por Emiliano Recupero, Colo Orrico, Joaquín Ardissone, Bruno Tassara y contamos con el apoyo invaluable de Seba Bigio.

¿Cuáles son sus roles y cómo se distribuyen las tareas?

Nuestra diversidad es nuestro mayor activo; contamos con una amplia gama de conocimientos, personalidades y experiencias. Esto nos permite abordar las tareas con una visión completa y equilibrada.

Reconocemos la importancia de trabajar en equipo y asignar responsabilidades de manera eficiente. Algunos se especializan en el mantenimiento de las canchas e instalaciones, otros en la organización de torneos y prácticas, algunos más en el cuidado de los caballos, mientras que otros gestionan las relaciones con otros clubes y autoridades. La confianza mutua es fundamental; sabemos que cada decisión está respaldada por una buena razón.

Esta colaboración y respeto mutuo son la clave de nuestro éxito, y creemos que estamos en el camino correcto.

¿Cómo ven el polo en San Diego y cuáles son sus obietivos?

Desde los inicios de San Diego, el polo ha sido parte integral de nuestra identidad. Con su magnífica infraestructura y nivel de juego, reconocemos su enorme potencial y estamos comprometidos a contribuir a su crecimiento y desarrollo.

Nuestro objetivo es acercar este maravilloso deporte a la mayor cantidad de socios posible, mostrándoles que el polo no solo es accesible, sino también una experiencia enriquecedora que conecta con la naturaleza y el espíritu deportivo.

¿Cómo es el calendario anual del polo en San Diego?

Nuestra temporada de otoño va desde fines de febrero hasta finales de mayo, y la primavera desde agosto hasta diciembre. A pesar de algunos contratiempos debido a la lluvia, hemos logrado organizar torneos destacados como el "Master" y la "Ladyes cup", que han atraído la atención tanto de jugadores locales como internacionales.

POLO





Además, hemos establecido eventos anuales como el "Master Cup de San Diego", que se ha convertido en un hito en nuestro calendario y atrae a jugadores de todo el país.

¿Qué nos puedes contar sobre la Escuela de Polo?

Estamos orgullosos de haber creado una Escuela de Polo que refleje nuestros valores fundamentales y contribuya al crecimiento del deporte. La escuela, que se lleva a cabo los sábados por la mañana, no solo enseña habilidades ecuestres, sino que también promueve valores como la integridad, el respeto y el trabajo en equipo.

¿Se nota un aumento en la actividad de caballos, equipos y jugadores en San Diego?

Absolutamente, la actividad en nuestro club es palpable. Con prácticas regulares durante la semana y torneos emocionantes, hemos logrado reunir a una vibrante comunidad de jugadores y entusiastas del polo. Además, el ambiente acogedor y la calidad de vida en San Diego han atraído a personas de todo el mundo, convirtiéndolo en un lugar que muchos ahora llaman hogar.

Espero que a partir de ahora se capture la esencia y la emoción del polo en San Diego desde la perspectiva de un apasionado miembro del club.

Una Pasión Compartida por el Deporte y la Comunidad





POLO

11







MUNDO CÍTRICO

Secretos de los Cítricos cultivo recetas y encanto

Descubre cómo cultivar y cuidar cítricos en tu jardín, junto con deliciosas recetas para aprovechar al máximo sus frutos. Sumérgete en el mundo de los cítricos y déjate cautivar por su belleza y sabor único.

Los cítricos son árboles decorativos, con hojas brillantes y perennes que añaden un toque de frescura y color a cualquier paisaje. Sus frutos cuelgan de las ramas como delicadas bolas de árbol de Navidad, brindando un espectáculo visual encantador en cualquier época del año. Además, durante la primavera, sus flores despliegan su encanto, perfumando el ambiente con su fragancia embriagadora durante varias semanas.

En San Diego, los cítricos prosperan, y su ventaja sobre otros árboles frutales radica en su resistencia natural a las aves, lo que significa que no necesitan protección adicional contra ellas. Para su cultivo, es fundamental elegir un lugar soleado y resguardado de las heladas, mientras que el sustrato debe ser ácido, con un pH de 6 a 6.5. La temporada ideal para plantarlos es la primavera, asegurando un riego moderado para mantener su vitalidad.

Durante el verano, los cítricos requieren un suministro adecuado de nitrógeno para fomentar su crecimiento, mientras que en invierno necesitan nutrientes como hierro, magnesio, manganeso y zinc para mantener su salud y vigor. Afortunadamente, no necesitan podas regulares, aunque es recomendable recortar los brotes nuevos a principios de primavera para mantener su forma y estructura deseada.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que pueden ser susceptibles a plagas como ácaros rojos, pulgones y cochinillas, por lo que es fundamental estar atento y tomar medidas preventivas para proteger su salud.

14



DULCE DE MANDARINAS INGREDIENTES INSTRUCCIONES 1- Pelar las mandarinas y cortar en 1 kg de mandarinas trozos las cáscaras de 3 de ellas. 2 - Licuar la pulpa de las mandarinas, 1 pomelo eliminando semillas y fibra. 3 - Cortar el pomelo y limón en cubitos, 1 limón incluyendo sus cáscaras. 4 - Pesar la fruta y colocarla en una Azúcar olla, cubriéndola apenas con agua. (misma cantidad 5 - Llevar a ebullición hasta que el agua que de fruta) se reduzca, luego añadir el azúcar. 6 - Cocinar hasta que espese y adquiera un color brillante.

CÁSCARAS DE NARANJA CON CHOCOLATE



- 1- Cortar las naranjas en tiras de 1 cm de ancho, eliminando la parte blanca.
- 2 Hervir las tiras en agua fría durante 5 minutos, luego escurrir.
- 3 Repetir este proceso dos veces más.
- 4 Preparar un jarabe con 1 taza de agua y 2 tazas de azúcar, cocinando a fuego medio durante 15-20 minutos.
- 5 Agregar las tiras de naranja al jarabe y cocinar a fuego lento durante 10 minutos.
- 6 Colocar las tiras sobre papel manteca, dejar enfriar y pasarlas por azúcar.
- 7 Derretir el chocolate a baño María y bañar las tiras de naranja en él.
- 8 Dejar que el chocolate se endurezca y ¡disfrutar de este delicioso manjar!

GARDEN 15



- · HIDROMASAJE INTERIOR
- · AREAS DE RELAX
- SAUNA SECO

- · PLAYROOM
 - · MICROCINE

DESARROLLA Y FINANCIA:



COMERCIALIZA













GOLF EN SAN DIEGO

Honor y Camaradería

Golf en San Diego Rinde Homenaje a los Excombatientes de Malvinas.

Descubre cómo el golf se convierte en un tributo emotivo y lleno de gratitud hacia los valientes excombatientes de la Guerra de Malvinas en San Diego, en un día marcado por la camaradería, el reconocimiento y el respeto.

El pasado sábado 6 de abril, San Diego se unió en un emotivo tributo a los excombatientes en el Día Nacional del Veterano y de los Caídos en la Guerra de Malvinas. Más de 140 entusiastas golfistas se reunieron en un torneo especial para conmemorar su valentía y sacrificio.

Durante la ceremonia de premiación, se guardó un solemne minuto de silencio en honor a los ex combatientes caídos en Malvinas, con la presencia de autoridades del Directorio y Subcomisión de Golf. Luego, en un cálido gesto de gratitud, los veteranos presentes fueron recibidos con aplausos mientras se entonaban las estrofas del Himno Nacional Argentino.

Para culminar la jornada, se llevó a cabo un animado cocktail en la casa club, donde los asistentes disfrutaron de un espectáculo musical en vivo. La noche se coronó con emocionantes sorteos y regalos, brindando un cierre memorable a este día de reconocimiento y camaradería.



ESCUELA DE GOLF ADULTOS

¡TE ESPERAMOS PARA DISFRUTAR UN BUEN MOMENTO JUNTOS!

HORARIOS DISPONIBLES

SÁBADO

LAS CLASES SE DICTAN EN LA CANCHA CHICA

6 TURNOS HORARIOS (HASTA UN MÁXIMO DE 8 ALUMNOS PORTURNO)

DE 9:00 A 10:00 / 10:00 A 11:00 / 11:00 A 12:00 / 12:00 A 13:00 / 14:30 A 15:30 / 15:30 A 16:30 HORAS.

DOMINGOS

LAS CLASES SE DICTAN EN LA ZONA DEL DRIVING RANGE, ZONA DE PRÁCTICA Y PUTTING GREEN

6 TURNOS HORARIOS (HASTA UN MÁXIMO DE 10 ALUMNOS PORTURNO)

DE 9:00 A 10:00 / 10:00 A 11:00 / 11:00 A 12:00 / 12:00 A 13:00 / 14:30 A 15:30 / 15:30 A 16:30 HORAS.



18 GOLF 19



www.grupo-controltotaldeplagas.com.ar

PREVENÍ EL DENGUE - FUMIGÁ HOY MISMO

CUIDAMOS TU SALUD

CONTACTANOS!

(O11) 156520-5228 (24) HORA - 365 DÍAS DEL AÑO



CUANDO ESTAMOS SEGUROS, DORMIMOS TRANQUILOS.



¿QUERÉS PUBLICAR? Escribinos a info@dework.com.ar Of: 11 3221-2642 www.dework.com.ar

SEGUINOS EN

@Countrysandiegolarevista





Directora Editorial M Victoria Gazzo Demaria **@vickydemaria1**

Edición de Contenidos M Fernanda Villosio Periodista **@fervillosio**

Edición General Dework **@dework.arg**

Diseño y Diagramación Symbiotic Estudio **@symbioticestudio**

Imágen y Fotografía Julieta Demaria **@julietad.ph**

Community Manager Equipo Dework **@dework.arg**

Colaboración Comisión directiva Comisiones Deportivas SDCC Garden Club Arg @julietad.ph Foto de Tapa: Julieta Demaria



Domicilio legal: Av. Libertador 2000 CABA | Buenos Aires | Argentina | Registro de Propiedad Intelectual en Trámite. Horarios novedades

Escuela de golf nuevos horarios

Clases niños

SÁBADOS	
De 4 a 7 años	18:00 horas
De 8 a 12 años	19:00 horas

Clases adultos

SÁBADOS Las clases se dictan en la cancha chica

9:00 a 10:00 hs 10:00 a 11:00 hs 11:00 a 12:00 hs 12:00 a 13:00 hs 14:30 a 15:30 hs 15:30 a 16:30 hs

Máximo de 8 alumnos por turno

DOMINGOS

Las clases se dictan en la zona del driving range, zona de práctica y putting green

9:00 a 10:00 hs 10:00 a 11:00 hs 11:00 a 12:00 hs 12:00 a 13:00 hs 14:30 a 15:30 hs 15:30 a 16:30 hs

Máximo de 10 alumnos por turno

Reservas de canchas de tenis

Queremos recordarles que a partir del 15/04 para reservar las canchas de tenis y paddle, vas a poder utilizar nuestra aplicación OpenKey.

Con OpenKey, podrás reservar tu cancha favorita en tan solo unos clics, desde la comodidad de tu teléfono. ¡Es rápido, fácil y garantiza que puedas disfrutar al máximo de tu actividad favorita!

Nos vemos en la cancha!







El Alemán llegó a Pilar

Km. 48,5 de la Colectora Este, Ramal Pilar

Hospital Alemán presenta el **Centro Médico Pilar**, un nuevo centro de atención ambulatoria en la Sede Pilar de Diagnóstico Maipú.

De esta forma los pacientes acceden a las consultas médicas, análisis clínicos y diagnóstico por imágenes en un mismo lugar, con tecnología de última generación y con la atención de los mejores profesionales médicos.

Estamos cerca.

Para solicitar un turno, comunicate al 4827-7000, o escaneá la imagen:









Av. Rivadavia 4751, CABA | Av. Juan B.Alberdi 53, CABA Tel.: 4901-1778 | 4902-2290

www.audibuenosaires.com