

Scanarate

Design

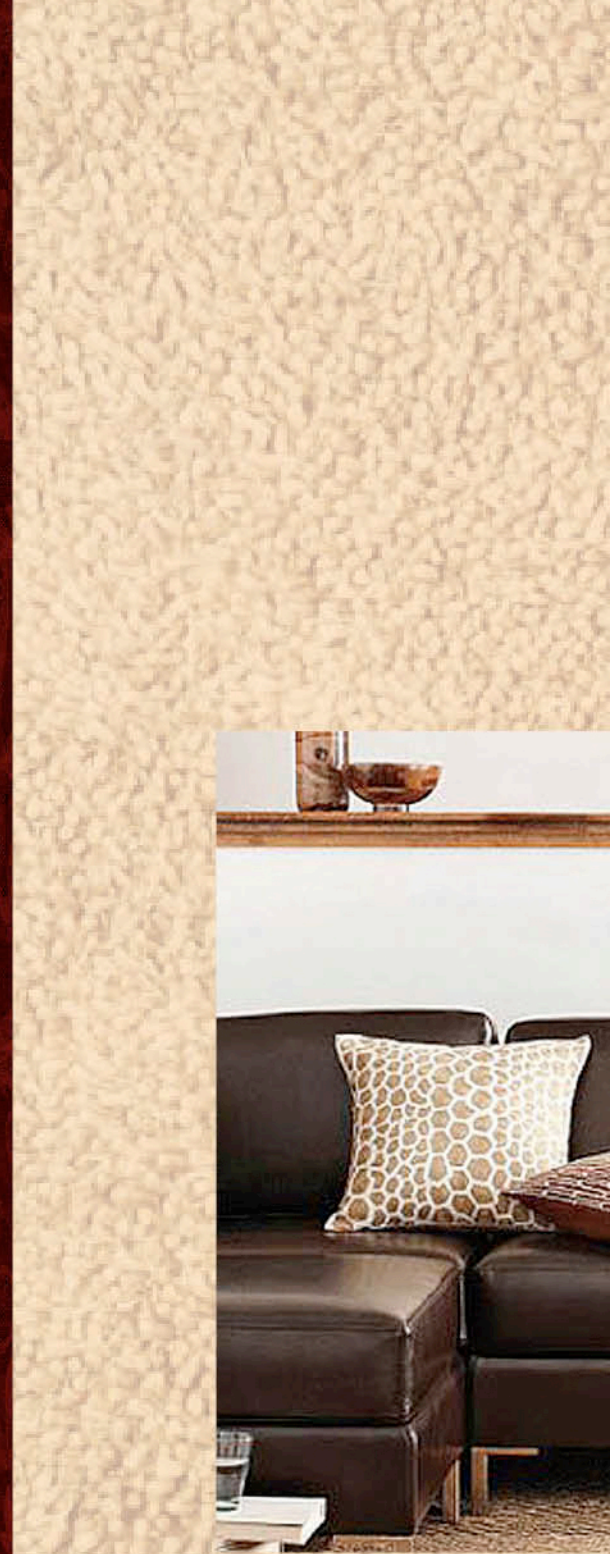


IDU RIBEIRO
Gerente General



Ciudad
de David
HOTEL & BUSINESS

Por muchas razones...
el mejor lugar
DE LA
PORTADA



• Cúpulas decorativas

• Molduras decorativas

• Pisos laminados



LFOMBRAS
molduras y mas...

By Zuly Moreno



● Vigas rústicas

● Alfombras de área

● Comerciales y residenciales

www.oracdecor.com

www.quick-step.com

Plaza Beverly Hills, local No. 3
Vía Porras, David, Chiriquí
Teléfonos: 730-7188 / 730-7189
Correos: amoldurasymas@cableonda.net
zulymoreno@hotmail.com

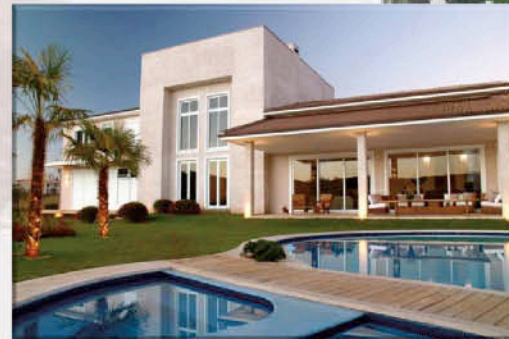
Durman®

Windows

Aislamiento térmico insuperable

Está científicamente comprobado que el nivel de aislamiento de los diversos materiales utilizados para la manufactura de las ventanas depende de su conductividad térmica

En comparación con otros materiales, el PVC posee el coeficiente de conductividad más bajo.



Libres de Mantenimiento

Las ventanas de Durman forman una barrera contra elementos altamente destructivos, garantizando así una solución con durabilidad de por vida.

Alta Resistencia al Impacto

Las ventanas de Durman están reforzadas con perfiles internos de acero y aluminio. Su capacidad de resistencia a los golpes se hace particularmente latente en las esquinas donde los perfiles están soldados por termofusión.



Barrera contra la Humedad y la Corrosión

Los países centroamericanos se caracterizan por presentar altas concentraciones de humedad lo que se traduce en constantes problemas de corrosión. Las ventanas de Durman impiden la condensación del agua, soportan la corrosión, el salitre y los ataques de moho y bacterias que suelen acabar con las ventanas de otros materiales.

Fácil Limpieza

Basta el uso de un paño con agua y jabón para conservar su belleza por años.

Hermeticidad Garantizada

Uno de los elementos más importantes a la hora de seleccionar el material de nuestras ventanas es su nivel de impermeabilidad al agua y resistencia frente al viento, lluvia y otros elementos.

Las ventanas de Durman son 100% herméticas garantizando un impedimento del paso del polvo y del agua al interior de la casa.



Aperturas Disponibles

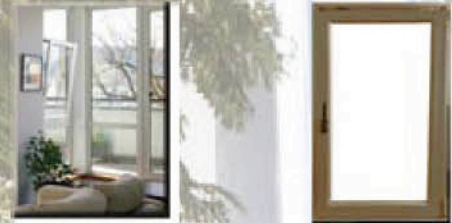
Puerta Abatible

Perfiles Disponibles: 1100 - 2000 A



Ventana Oscilobatiente

Perfiles Disponibles: 8900 A



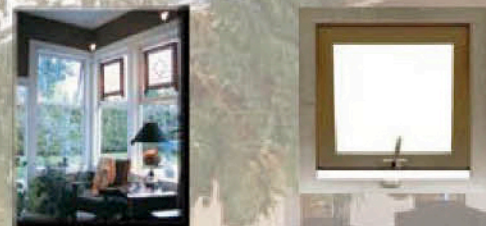
Puerta Corrediza

Perfiles Disponibles: 3100 - 3200 - 80 A



Ventana Proyectable

Perfiles Disponibles: 8900 A



Ventana Fija

Perfiles Disponibles: 8300 - 8900 - 4300 - 60 A



Ventana Bahía

Perfiles Disponibles: 8300 - 8900 - 4300 A



Ventana Corrediza

Perfiles Disponibles: 8300 - 4300 - 60 A



Ventana Abatible

Perfiles Disponibles: 8900 A



Ventana Guillotina

Perfiles Disponibles: 4300 - 8300



Durman[®]
Windows

Calle 1era. Parque Industrial, Costa del este tel. (507) 271-6206
Doleguita David Chiriqui Panama Tel . (507) 775 5656
e-mail: panama@durman.com



SOFÁ CHESTER

Los Clásicos Chester en piel natural en negro. Sofá Chester patas de madera torneadas de dos plaza.



LISA DRIADE ALTA GAMA

Sillón Modelo Lisa de Laudani & Romanelli, en piel flor en tres opciones; negro, rojo burdeos y blanco. Medidas: 73x66, 5x72cm



SILLA PYPYRUS

Creada por los diseñadores franceses Ronan y Erwan Bouroullec. Presentada en abril en la última FERIA del Mueble de Milán.

Está fabricada en policarbonato, se caracteriza por su transparencia, liviandad, y fácil manipulación y traslado. La silla Papyrus se presenta en variedad de colores.



SILLA FRILLY

La nueva silla de Patricia Urquiola, nace con la idea de escultura industrial transformada en una bonita forma ergonómica.

El efecto ondulado que recorre todo el cuerpo y la estructura otorga a esta silla un aspecto suave y ligero como el de un tejido plisado, con un efecto óptico, sensual, femenino y divertido.

La amplia gama de colores en que se propone recuerda a los elementos naturales y regala un toque ulterior de gracia. Fabricada en Policarbonato en diferentes colores.

Medidas: 47x78x47 cm medida del suelo al asiento 46 cm



SILLA COMBACK

La silla Comback es fruto de la nueva colaboración entre Patricia Urquiola y Kartell. La silla Comback, destaca por su impresionante respaldo, reinterpretación de la mítica silla Windsor. El nombre ("comback") es un claro guiño a esta nueva versión del clásico del siglo XVII. Emoción y recuerdos en formato de plástico.



MESITAS Y MESA TOPTOP

Mesitas TopTop Philippe Starck.

Tablero: melamina

Pata: PMMA transparente

Base: aluminio barnizado.

Opción: blanco, negro, aluminio y verde. Uso interior y exterior.

Base redonda (pata redonda)

altura 72 cm diámetro 60 cm.

Base redonda (pata redonda)

altura 72 cm diámetro 70 cm.

Base Cuadrada (pata cuadrada tallada)

altura 72 cm diámetro 60 cm.

Base Cuadrada (pata cuadrada tallada)

altura 72 cm 70x70 cm

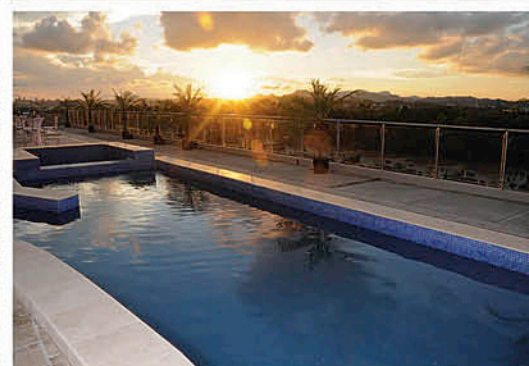
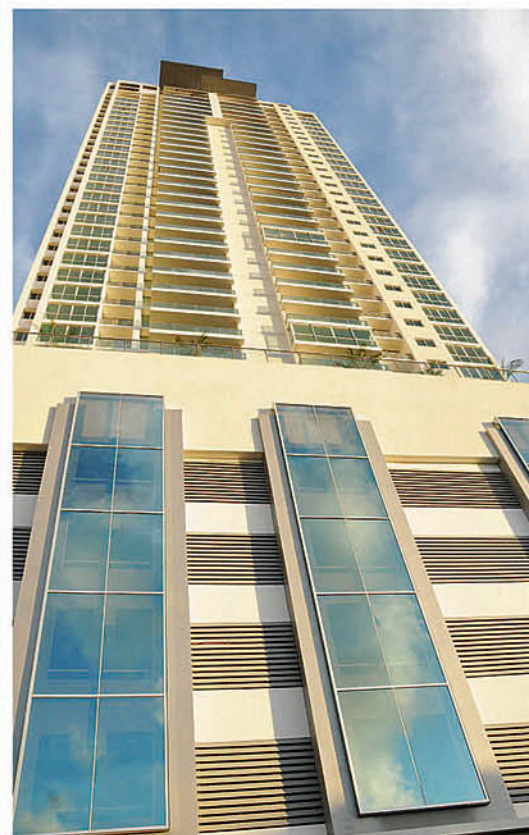
MESA SPOON TABLE DE ANTONIO CITTERIO

Es una mesa de oficina plegable y ligera que se caracteriza por su extrema ligereza y carácter práctico (en el comedor la mesa Spoon le da un toque funcional y práctico). El Tablero está fabricado con nido de abeja y tiene un grosor de sólo 15mm. Su acabado es de laminado blanco, mientras el borde, de metacrilato, está pintado en el fondo para que se pueda ver la profundidad de la transparencia. Perfecta para los espacios reducidos y para transportarla con facilidad.



TENEMOS UN PROYECTO....

PARA CADA ESTILO DE VIDA



ISCALAH
el carmen

bahia

SERENA BEACH PANAMA

BREEZE
COSTA DEL ESTE



www.grupocorcione.com

| T. 507.215.0011

GRUPOCORCIONE.
BUILDERS & DEVELOPERS BUILDING TRUST

Hotel Ciudad de David

Por muchas razones...
el mejor lugar!



El Hotel Ciudad de David es el lugar ideal para los viajeros que buscan comodidad, estilo contemporáneo y servicio personalizado. El moderno hotel Ciudad de David es una nueva alternativa de hospedaje para los turistas que visitan Chiriquí, cuenta con 103 habitaciones y suites diseñadas para brindarle un reconfortante descanso. Las líneas de nuestro diseño contemporáneo inspiran bienestar, balance y confort mientras la moderna tecnología permite a nuestros huéspedes mantenerse informados, a través de acceso gratuito a Internet de alta velocidad, televisión LCD y teléfonos con correo de voz personalizado.

El Hotel cuenta con tres salones de conferencias son altamente flexibles a cualquier configuración, ofreciendo 440 m² de espacio para reuniones, con capacidad para recibir hasta 250 personas en banquetes y están equipados con lo último en tecnología audiovisual y acceso inalámbrico a Internet de alta velocidad. También contamos con un Centro de Negocios, equipado con modernas computadoras, acceso a Internet, impresora, fax, copiadora y escáner a su disposición.

El Hotel Ciudad de David ofrece los servicios e instalaciones que usted busca, incluyendo un amplio desayuno-buffet diario; servicio completo de restaurante y bar; servicio a la habitación 24 horas al día, 7 días a la semana; un gimnasio totalmente equipado con la mejor tecnología, sauna, sala de masajes; piscina al aire libre y solárium; y estacionamiento privado bajo techo.

Todos sabemos que el Hotel Ciudad de David es un marco en la Provincia de Chiriquí por su exuberancia y calidad. Como te sientes como Gerente General y persona responsable por llevar este proyecto hacia adelante?

Me siento muy honrado de ser el Gerente General del Hotel Ciudad de David. Fue amor a primera vista. Desde el primer momento en que entré en el Hotel hasta el momento de su inauguración, yo tuve una linda visión. Visualice el Hotel con personas alegres y serviciales brindando una excelente atención a clientes satisfechos por poder disfrutar de una estadia plena. Lo único que estamos haciendo es transformar está visión en realidad.

Cuál es el secreto de tanto éxito? Porqué realmente en todos los lugares de nuestro país se hablan muy favorablemente del Hotel Ciudad de David?

No hay un secreto, es un conjunto de factores que hacen el éxito del Hotel Ciudad de David. Primeramente, es que nuestra VISIÓN y nuestra MISIÓN van en paralelo con nuestro día a día. De tiempo en tiempo, hay que parar y revisar si el resultado de lo que dicen nuestros clientes está de acuerdo a lo que nos proponemos anteriormente. No queremos desviarnos de la meta principal. Luego está la constante innovación, la adaptación al mercado y sobretodo la flexibilidad a la hora de atender a un cliente. El "NO", jamás es nuestra respuesta, siempre hay una opción. Claro que sobretodo está el

factor más importante, el factor humano. Somos un equipo de trabajo y sabemos que si uno falla, fallan todos. Trabajamos en cadena, desde la Directiva del Hotel, Gerencia, Jefes de Departamentos, RRHH y todos los colaboradores para que fluya la comunicación y las buenas energías. Queremos que el Hotel Ciudad de David siga siendo considerado como el mejor de la Provincia de Chiriquí.

Hablando de servicio. En Panamá hay culturalmente una debilidad muy grande en el tema "servicio de calidad". Como manejas esta situación en el Hotel Ciudad de David?

Bueno, cuando hablamos de SERVICIO DE CALIDAD tenemos que tener en cuenta dos aspectos muy importantes.

El primer aspecto es la CULTURA ORGANIZACIONAL. No tratamos de cambiar la cultura del país, pero sí, implementar la cultura que queremos para nuestra empresa en el día a día de nuestros colaboradores.

CAPACITAR a los colaboradores también ayuda y es importante, pero más importante es la supervisión diaria para tener una buena medición ya en la parte práctica. Dar el ejemplo es lo más valioso.

El segundo aspecto que se debe entender, es que la CALIDAD la define el CLIENTE y no uno mismo. Muchas veces cometemos el error de querer cambiar las cosas en función de nuestros gustos y necesidades, cuando realmente son los clientes los verdaderos consumidores finales y los que miden nuestro trabajo.

Lo que estamos haciendo para administrar esta situación es justamente trabajar en nuestra cultura organizacional constantemente y con eso logramos que nuestros colaboradores cada día se identifiquen más con el Hotel Ciudad de David y al final este compromiso es perceptible al 100% por nuestros clientes.

En Cuestión de la Responsabilidad Social, que está haciendo el Hotel Ciudad de David?

El Hotel fue construido con esta mentalidad. Los mismos propietarios del Hotel al momento de definir el proyecto, ya estaban muy concientizados con los problemas del medioambiente y otras cuestiones sociales y en lo que querían para su empresa. Por lo que invirtieron en tecnologías modernas que ayudan a preservar el medio ambiente. Tenemos un sistema de ahorradores de agua implementados en los grifos del hotel, doble botón que realiza una función de controlar e agua en los inodoros para evitar el desperdicio de agua, economizadores de energía en las habitaciones que son activados y desactivados con la tarjeta de la habitación, los "chillers" tienen unos recicladores de energía que al producir el aire acondicionado recupera y generan toda el agua caliente del hotel.

Aparte de esto, mantenemos un apoyo a distintas fundaciones y organizaciones de la provincia de Chiriquí y Panamá tales como el Club Activo 20 30 de David, Fanlyc, Nutrehogar, Casa Esperanza. También apoyamos a escuelas de la comunidad y al comedor Santa Rita.

Para nuestra empresa la Responsabilidad Social es parte de nuestro día a día y sabemos que juntos hacemos la diferencia. Con pequeñas acciones alcanzamos grandes logros.

Trabajo en equipo, Integridad y Pasión son los sentimientos que van a hacer la diferencia en el Hotel Ciudad de David.



PERFIL

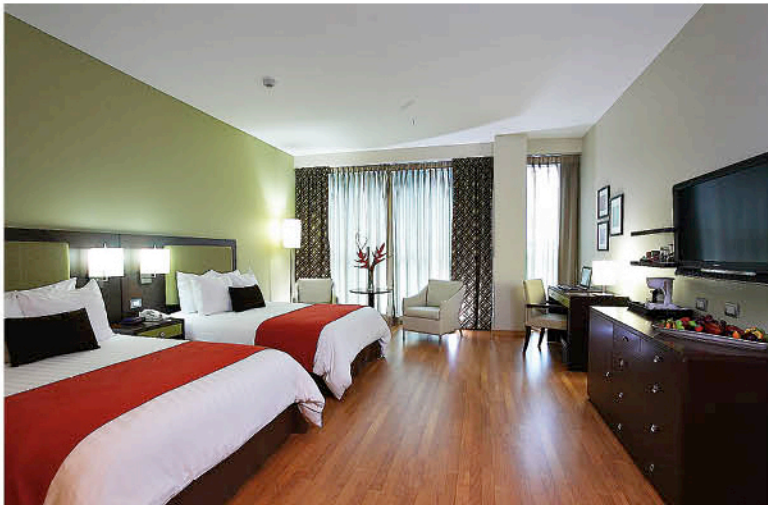
Nombre: Idu Ribeiro
Gerente General del Hotel Ciudad de David
Edad: 35 años
Nacionalidad: Brasileño

Formado en Hotelería por la escuela Castelli (1997) y Administración de Empresas por la Universidad Anhembi Morumbi (2006), ambas ubicadas en Brasil. Con curso de Hotel and Restaurant Management en Estados Unidos (1998).

Ha trabajado para Westgate Lakes Resorts en Estados Unidos, 3 años para Marriott en Estados Unidos y Argentina y 9 años para NH Hoteles en Argentina, Brasil y más recientemente España.

En su trayectoria ha tenido la oportunidad de hacer diversos cursos y capacitaciones, entre ellos Atención al cliente, Calidad de Servicio, Formador de Formadores, La Revolución del Management (Tom Peters), Liderazgo, Revenue Management, Los 7 Hábitos de las Personas Altamente Efectivas.

Habla Portugués, Español, Inglés y tiene conocimiento de Italiano por 2 meses que estudio y trabajo en Italia.



TIPS DE LG ELECTRONICS PARA PRESERVAR LA CALIDAD DE LOS ALIMENTOS EN LA REFRIGERADORA

CON LOS MODELOS "FRENCH DOOR" Y "SIDE BY SIDE" LG FACILITA LA ORGANIZACIÓN DE LOS ALIMENTOS, AYUDANDO AL CONSUMIDOR A CONSERVARLOS EN UN BUEN ESTADO DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE.

FRENCH DOOR, COMODIDAD EN CUATRO PUERTAS

Esta refrigeradora, de capacidad ultra grande, ofrece características innovadoras, como el nuevo nivel de organización que garantiza una mayor comodidad para los consumidores, además de un gran espacio más útil en el congelador. Se trata de una refrigeradora que cuenta con una capacidad ultra grande de casi 28 pies cúbicos, entre las más grandes de la industria.

El sistema de refrigeración "Slim Space Plus™", deja paso a un espacio adicional para el compartimento de la puerta, teniendo en cuenta la disposición del espacio de estanterías más útil disponible en la industria. Por otro lado, el nuevo "Cajón Converta", ofrece la capacidad única de convertir el compartimento del congelador superior en un frigorífico para las ocasiones en las que se requiere de espacio adicional.

Además, incluye una opción de apertura y cierre automático. Esta innovación facilita al usuario abrir y cerrar el compartimento automáticamente apretando únicamente un botón. Otra de las características de este modelo de cuatro puertas es la disposición de dos gavetas dentro del congelador, que facilitan la organización y el acceso a los alimentos que más

se consumen y un compartimento en la parte inferior para colocar artículos de mayor tamaño y mayor duración.

Además, dentro de la refrigeradora existen tres gavetas con control de humedad y una cuarta gaveta "Glide N'Serve" debajo, que garantizan una mejor organización y un acceso más fácil.



SIDE BY SIDE, TODO EL ESPACIO QUE NECESITAS.



Cuenta con el sistema de ahorro de enfriamiento "Double Cooling", con el que las evaporadoras son totalmente independientes. Además, reduce el desperdicio de energía, manteniendo una temperatura óptima en el

congelador. Con su sistema "Space plus" la organización de los dispositivos es fundamental, colocando la fábrica de hielos en la puerta del congelador, lo que permite tener 1/3 pie extra de capacidad.

Cuenta con el sistema de iluminación más avanzado del mundo, ya que utiliza luz blanca Led. Es 2.3 más brillante, consume 90% menos energía y está hecho con material amigable con el medio ambiente. Los evaporadores están colocados en la pared que divide al congelador del refrigerador lo que permite tener mayor profundidad, incrementando así su capacidad en 100 litros en comparación con un convencional. La gaveta succionadora de aire "Vacumm frisch", permite almacenar los vegetales frescos por más tiempo.

Los compresores de los refrigeradores convencionales comprimen el refrigerante cambiando de movimiento de rotación del motor a un movimiento lineal, teniendo como resultado una pérdida del 20% de energía. Los compresores de los refrigeradores LG, gracias a su tecnología Linear Compressor, que trabajan con el movimiento lineal, no sufren esta pérdida.



arrendadora económica

" # 1 EN ALQUILER DE AUTOS "

Reserva Ya: 800-5257-229-5257



La mejor tarifa del mercado

**100% de protecciones en caso
de accidentes**

5 horas de cortesía para entregar

Sucursales:

Panamá - Chitré - Chiriquí - Santiago

www.arrendadoraeconomica.com



MONTREAL, CANADÁ

Nueve visitas indispensables en la ciudad más poblada del Quebec vanguardista, provocadora, multicultural. Así es Montreal, la ville que encanta con su estilo chic europeo y a la vez sorprende con esa vibrante y alocada personalidad. Sepa cómo tomarle el pulso a esta ciudad con estos nueve tips turísticos indispensables.

1 Perdersse en el barrio histórico

En Montreal se entremezclan el pasado y el presente. Y para empaparse de ese pasado lo mejor es perderse por las calles adoquinadas del Viejo Montreal (Metro Place-d'Armes) donde aún sobreviven esos edificios del siglo XVII y se ven pasar elegantes carrozas como en las épocas gloriosas. Estar en el Viejo Montreal es como estar en París, con sus fachadas de piedra gris y sus elegantes boutiques, galerías de arte, cafés y bistros repletos de gente hablando quelque chose. Y es que Montreal ha sabido conservar su patrimonio histórico. Su iglesia madre, la Basílica de Notre-Dame (réplica de la famosa catedral parisina) es considerada uno de los patrimonios religiosos más preciados de Quebec.

Por las calles adoquinadas de la antigua colonia francesa se llega al Viejo Puerto, el alma social, económica y cultural de la ciudad desde que los franceses lo utilizaran como punto de intercambio para el comercio de pieles en el siglo XVII. Dése un tiempo para pasear por su borde costero o bien tome un crucero por el río San Lorenzo, el segundo más extenso de Canadá, para contemplar diferentes vistas de la ciudad.

2 Apreciar su arquitectura moderna

El ambiente mágico del Viejo Montreal contrasta con las calles pavimentadas, los edificios modernos y la vida agitada del centro financiero que hacen recordar que Montreal es, ante todo, una metrópolis moderna. La Place Ville-Marie (Metro McGill), donde se encuentra el primer rascacielos de Montreal, es uno de los iconos de la ciudad moderna. El edificio conforma de cruz de más de 40 pisos fue construido en 1962 como la sede del Royal Bank de Canadá. En su azotea, un faro giratorio ilumina el cielo y la ciudad, visible a más de 50 kilómetros de distancia.

Environment Canada (Metro Jean-Drapeau) es un museo dedicado al agua y al medioambiente cuya esfera constituye uno de los edificios más importantes de la historia de la arquitectura contemporánea y el Centro Canadiense de Arquitectura (Metro Guy-Concordia), con sus fascinantes exposiciones temporales sobre edificios, arquitectos y movimientos arquitectónicos, merecen una visita. En el Parque Olímpico, en tanto, se encuentra la mayor torre inclinada del mundo (175 metros) desde donde se obtiene una vista de 360 grados de la ciudad (cuesta 15 dólares la subida en funicular).

3 Subir el Mont Royal

Para otra vista magnífica de la ciudad, pero esta vez gratis, colóquese ropa cómoda, buenas zapatillas y diríjase a la cima del Mont-Royal (Metro Mont-Royal). El parque, obra del paisajista Frederick Law Olmsted, ideólogo del Central Park de Nueva York, está trazado por senderos boscosos que en otoño deleitan con sus tonalidades naranjas y amarillas.

4 Explorar sus barrios

En Montreal se conjugan idiomas, costumbres e ideologías. Basta pasearse por sus barrios para darse cuenta de que aquí todos tienen su espacio, como en el Village (Metro Beaudry), el barrio gay más grande de Norteamérica. Gracias al apoyo de las autoridades, el barrio es hoy un lugar próspero y de moda, lleno de restaurantes, bares, cabarets y hoteles a cual más fashion, en los cuales se despliega con orgullo la bandera tricolor característica de esta comunidad. Entre junio y septiembre, su calle principal se convierte en peatonal para recibir a un millar visitantes que vienen a presenciar la Pride Parade, una de las marchas más importantes a nivel internacional.

5 Ir de compras

Otra forma entretenida de conocer la ciudad es yendo de compras, uno de los placeres favoritos de los locales. Y es que Montreal se reconoce como una de las capitales de la moda, pero con oferta para todos los gustos y bolsillos. La Rue Sainte-Catherine es la avenida comercial por excelencia, donde están las tiendas departamentales más emblemáticas como La Baie, Ogilvy's y La Maison Simons. Cada julio se realiza aquí la venta de liquidación al aire libre más grande de Canadá. Para los que prefieren las tendencias más alternativas, el Boulevard Saint-Laurent (conocido como "The Main") tiene una variada oferta de moda extravagante, inusual y original. En tanto, las boutiques de lujo se concentran en Sherbrook, Laurier y Crescent. Durante el invierno y con temperaturas alrededor de los menos 30 grados, la única alternativa es andar como un verdadero topo por los pasillos de La Ciudad Subterránea, con sus tiendas, restaurantes, cines y pistas de hielo para patinar. Se puede acceder por las estaciones de metro.

6 Visitar las galerías de arte

Montreal no sería un innovador centro de arte cultural sin el trabajo de sus galeristas, quienes se han encargado de recolectar las obras de artistas de todo el mundo. Muchas de estas galerías se ubican en la Rue Sherbrook y en sus alrededores; allí se exhiben pinturas, dibujos, grabados y esculturas de reconocidos baluartes europeos y norteamericanos del arte moderno tales como Miró, Picasso y Chagall y de Quebec, como Lemieux, Borduas, Riopelle y Pellán.

7 Comer como local

Montreal cuenta con una vasta gastronomía, pero si de cocina local se trata, haga una parada en Schwartz's (3895 Boul. St-Laurent, Metro Saint-Laurent) y encontrará el mejor sándwich de carne ahumada. Este lugar donde se come de pie es una institución de la ciudad, por lo que no se sorprenda si encuentra una larga cola de comensales. Si de comida francesa se trata, Une Crepe? (425 Avenue du Mont-Royal Est, Plateau Mont Royal) cuenta con una amplia carta de crepes salados y dulces a precios convenientes. Otra especialidad de la región son las famosas poutines, un mix de patatas fritas, queso fresco y salsa de carne que, por su alto contenido calórico, es el mejor revitalizante para los días de invierno o después de una salida nocturna.

8 Sumergir se en la bohemia nocturna

Los montrealenses son conocidos como los latinos del norte. Aquí la fiesta y la diversión no paran. En la Rue St-Laurent, el Village y la Rue Crescent encontrará una amplia gama de bares con DJs y locales con música pop, new age y moderna. Pero si hay algo que define a Montreal es el jazz.

9 Asistir a uno de sus espectáculos

Siempre hay algo novedoso o poco ortodoxo en Montreal. Si no es un festival (de jazz, cine, humor, cerveza, arte, fuegos artificiales, luces, folclore, globos aerostáticos y de todo lo que se le ocurra), la gran carpa del Cirque du Soleil en el Viejo Puerto siempre es una buena apuesta para ver lo mejor de las artes escénicas



Cómo disfrutar de una casa más ecológica

Aumentar la sensación de confort respetando el medio ambiente y ahorrando en la factura energética son las principales ventajas de tener una casa ecológica. Descúbre las

Aislar y climatizar

Revisar el nivel de aislamiento de tu casa es fundamental ya que, en la mayoría de ocasiones, parte de la energía que se consume en climatización (el gasto energético más importante de un hogar) se pierde innecesariamente por un mal cierre de ventanas o puertas. Instalar doble vidrio en las ventanas puede, por ejemplo, llegar a ahorrar más de un 50% de energía. Pero no sólo eso, sino que lograr una temperatura interior agradable durante todo el año gracias a una buena climatización de la calefacción y el aire acondicionado permitirá mejorar el nivel de bienestar en tu casa y crear un espacio cómodo y confortable.

Una casa bioclimática

Cuando existe la posibilidad de plantear el diseño de una vivienda desde el inicio, aspectos como el emplazamiento, la orientación, la distribución o los materiales utilizados influirán para lograr una casa ecológica. Un diseño bioclimático puede conseguir ahorros de hasta el 70% en la climatización y la iluminación. Así, se recomienda evitar situar la vivienda en complejos industriales o lugares ruidosos que produzcan contaminación ambiental o acústica, o en aquellos cercanos a líneas de alta tensión. Las aguas subterráneas o las fallas geológicas también determinarán el emplazamiento. En cuanto a la construcción, los materiales a utilizar deberán



ser lo más naturales posible. Cerámicos, piedra o madera serán más adecuados que el cemento o el hormigón armado.

Aprovechar la energía

Utilizar energías renovables como la del sol, el viento o la biomasa (desechos industriales, urbanos o rurales utilizados para generar energía) con el objetivo de obtener calor o electricidad es posible gracias a las múltiples alternativas que existen. Las más habituales son los paneles solares, los pequeños aerogeneradores, prácticos en casas aisladas, y las calderas de biomasa. Con la energía solar, y mediante paneles solares, se puede obtener energía térmica que genere agua caliente o calefacción, o energía fotovoltaica que genere electricidad. La inversión inicial en

estas infraestructuras puede amortizarse gracias al ahorro que se obtiene con su uso. Además, los paneles solares se pueden instalar tanto en casas unifamiliares como en comunidades de propietarios, aunque las nuevas viviendas ya vienen equipadas con ellos.

En cuanto a la biomasa, ésta puede utilizarse para generar energía, ya sea térmica o eléctrica. Suele ser un combustible más barato, recomendable especialmente para sustituir las instalaciones de calefacción de carbón. Utilizar calderas que funcionen con este combustible supone una disminución drástica en la emisión de CO₂.

Otra opción muy sencilla para obtener, en este caso, electricidad, es contratarla a empresas



que garantizan que en origen la obtienen de una fuente de energía renovable. La domótica también es un excelente aliado para reducir el consumo sin perder confort. Gracias ella, se pueden programar los electrodomésticos para que se enciendan en tarifa reducida, o controlar los sensores de presencia para activar luces.

La iluminación más baja en consumo

Las lámparas de bajo consumo se pueden utilizar para todo tipo de aplicaciones domésticas. Las fluorescentes compactas pueden consumir hasta un 80% menos que las comunes y duran 6 veces más. Los LED (diodo emisor de luz) son lo último en iluminación eficiente: consumen 20 veces menos que una bombilla incandescente, pueden durar lo equivalente a 6 años encendidos y brindan una luz constante

Ahorrar agua

Utilizar de forma eficiente el agua es posible gracias a dispositivos de ahorro y de reutilización. Entre los más comunes se encuentran las griferías e inodoros que permiten reducir el caudal o usar menor cantidad de agua en las cisternas. En griferías son novedad los modelos electrónicos que se accionan con detectores de presencia. Otro sistema innovador es el que mezcla aire y agua limitando el consumo de agua pero manteniendo la misma sensación de presión en el chorro de agua.

Decorar con mentalidad ecológica

El mobiliario con el que decoras tu casa puede ser también ecológico. Maderas procedentes de plantaciones controladas o fibras naturales son una elección sostenible. Las pinturas ecológicas dejan respirar el material que recubren ya que utilizan pigmentos, disolventes y aglutinantes naturales. Además sus colores son más vivos y se ensucian menos.



BUY, SELL, RENT PROPERTY ALL-OVER PANAMA.

WE HAVE THE BEST DEALS!

- Beach
- Chiriquí highlands
- City
- Homes
- Islands
- Farmland
- Condos
- and more...

All-inclusive property site tours, business and legal advice, relocation services

Office: (507)775-0253
 Spanish: (507)6676-2269
 English: (507)6618-4288
wfung@prestigepanamarealty.com





Sistemas de descanso, una elección muy personal

UN EQUIPO DE DESCANSO DEBE COMBINAR ELEMENTOS QUE LO FORMAN DEL MODO MÁS INDICADO PARA QUIEN DESCANSARÁ SOBRE ÉL.

Tómese el tiempo que necesite para elegir los componentes de su cama (colchón, almohada y base) y antes de comprar un modelo u otro pruébelos en la propia tienda

Un tercio de nuestra vida transcurre en la cama. Algo tan importante como el sueño no es tan sólo una cuestión de cantidad, sino también de calidad. De nada sirve dormir ocho horas si un colchón demasiado blando o una almohada inadecuada impiden un descanso óptimo. Un buen día depende de una noche reparadora, y ésta de un buen equipo de descanso. Al elegir los componentes de su cama (colchón, almohada, base), tómese todo el tiempo que necesite y no dude en probarlos en la misma tienda antes de decidirse por uno modelo u otro. Compare precios -diferencias son notables- pero no escatime en la compra de los componentes de su cama: considere este gasto como una inversión en salud.

COLCHÓN: CONVIENE CAMBIARLO CADA 10 AÑOS

- Tenga en cuenta la elasticidad puntual del colchón: la base debe ceder sin excesos bajo las partes con más peso del cuerpo (hombros y pelvis), ofreciendo a la vez un soporte firme para las zonas menos pesadas.

- Un colchón nuevo sobre un somier viejo se

estropea antes, lo más recomendable es renovar el equipo de descanso al completo.

- Adquiera un colchón firme y recto (ni blando ni duro), suficientemente mullido como para que se adapte a las curvas de su columna. Un buen colchón es el que presta apoyo a toda la columna cuando se está acostado boca arriba.

- Los colchones de látex, más caros y duraderos, contienen millones de pequeños agujeros que permiten que el cuerpo transpire. Se adaptan a los movimientos que se hacen al dormir, pero sin perder la firmeza necesaria para un buen descanso. Además, son hipoalergénicos y resistentes tanto al polvo como a la suciedad. Resultan la mejor elección para personas que sudan mucho o que están enfermas y deben pasar largo tiempo en la cama.

- Es conveniente cambiar el colchón cada 10 años, ya que pasado este tiempo no se puede garantizar que continúe en buen estado. No obstante, puede usarse más años si se mantiene en buen estado. Se debe dar la vuelta al colchón cada tres meses (girarlo arriba y abajo, y de la cabeza a los pies) independientemente cual sea el modelo, evitando así que el colchón se deforme en cualquiera de sus lados.

- Compare los años de garantía que ofrece cada

fabricante de colchones. Tenga en cuenta que se trata de un gasto importante y de un artículo que debe durar al menos una década.

- Para obtener un óptimo rendimiento del colchón en cuanto al confort y duración del mismo, resulta imprescindible que elija la base o canapé con sumo cuidado. La regla de oro es que éste sea firme y uniforme.

BASE O SOMIER

- En ella se asienta el colchón y tiene una gran importancia e influencia en el descanso. Es fundamental que forme un conjunto indivisible con el primero. Una buena base garantiza una columna vertebral sana y sin problemas, favorece la posición correcta de la misma, y mantiene el colchón en las condiciones adecuadas. Se debe elegir en función de las necesidades de cada persona

ALMOHADA

Los expertos coinciden en señalar que la elección de la almohada es muy personal. También insisten en que cuando se cambia de colchón y base, lo más probable es que también haya hacerlo mismo con la almohada. El motivo es bien sencillo: la curvatura de nuestra espalda en la nueva cama será distinta, y para que descansen con la columna vertebral recta necesitaremos dar

con una almohada que respete la posición de descanso adecuada.

- De plumas. Se moldean a gusto de cada uno. Pero tienen un inconveniente: al hacer con la cabeza una especie de nicho, dan más calor.

- De látex. Muy adaptables a la forma y peso de la cabeza.

- De fibras de poliéster. Las hay de gran calidad, con un efecto parecido al de las plumas, que se lavan sin problema, y otras peores, que se quedan apelmazadas al hacerlo.

ROPA DE CAMA

- Las sábanas naturales son las que más transpiran, pero hay tejidos sintéticos y mixtos que pueden aportar las cualidades necesarias. Es importante que el tamaño no sea pequeño para evitar inquietud en el descanso. Si una persona se mueve mucho, se destapa y acaba despertándose.

- En cuanto a las mantas y a los edredones, dependen de las preferencias de cada uno. Las primeras son más pesadas y actúan como un aislante térmico. Si no son lo suficientemente porosas para que se escape una cierta cantidad de calor, al dormir se puede sentir un sobrecalentamiento incómodo. Los edredones de buena calidad son más sueltos.



ELEGIR EL MEJOR EQUIPO

- No olvide que todas las personas somos diferentes en estatura y peso, en hábitos de descanso (postura), en el uso (individual o doble), etcétera. Tenga en cuenta otras exigencias como pueden ser problemas circulatorios, respiratorios o dolores de espalda.

- A la hora de adquirir un equipo de descanso tenga en cuenta que éste debe ser un todo interactivo entre los diversos elementos que lo forman y la persona que descansa sobre él. Un

colchón inadecuado sobre un soporte correcto, o viceversa, no cumplirá su misión de forma efectiva ya que las ventajas que aporte se verán minimizadas ante la ausencia del complemento ideal.

- Tómese el tiempo que necesite para elegir los componentes de su cama (colchón, base, almohada), y antes de decidirse por uno u otro modelo no dude en probarlos en la propia tienda. Siéntese en la orilla del colchón, vea si éste lo soporta bien y lo rápido que recobra su forma. Déjese aconsejar por un profesional.



Dream Falls

Tenemos toda la línea de colchones Simmons.

Visite nuestro showroom donde Usted podrá probar y sentir las diferentes texturas y firmezas de nuestros colchones.



Beautyrest



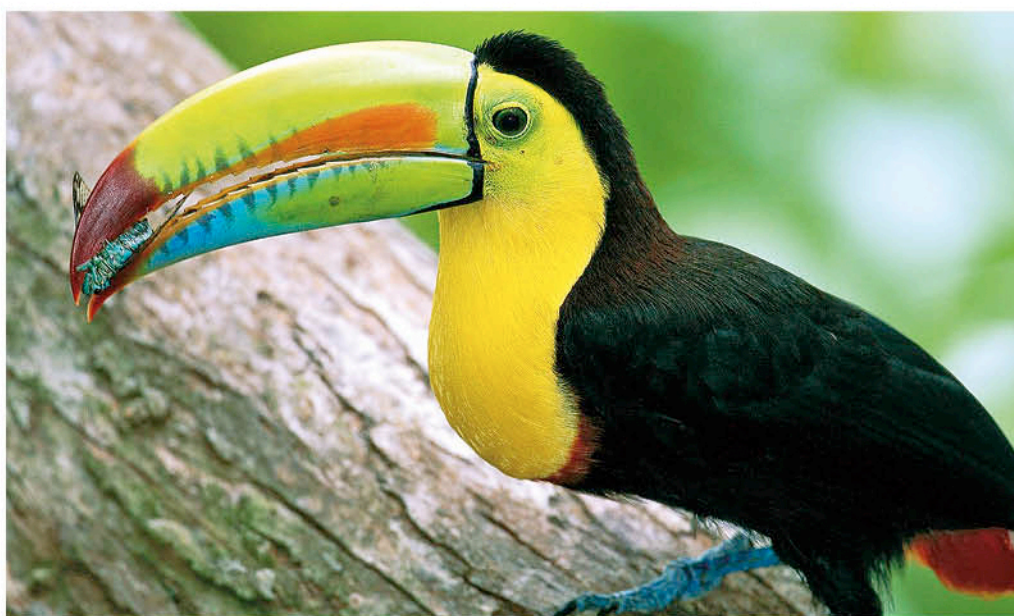
Tel.: (507) 730-7641

Ave. 2da. oeste - Plaza Delco, local #2 - Al lado de la clínica Halphen

email: info@dreamfalls.net

Web: www.dreamfalls.net





Nuestra Misión

Cuipo es una empresa social cuya misión es proteger la selva tropical en peligro de extinción en el mundo mientras que proporciona programas de educación y sensibilización que inspiren a individuos y organizaciones a cultivar hábitos de por vida para una vida sostenible.

Cuipo ha determinado que se puede operar con mayor eficiencia e incentivar a las asociaciones y sociedades mixtas de trabajo como una empresa social en lugar de una empresa sin fines de lucro tradicional. A diferencia de las organizaciones no lucrativas que están en constante aumento de fondos para cubrir un presupuesto predeterminado anual, Cuipo es capaz de reinvertir y utilizar su capital para comprar la tierra de manera exponencial más y crear conciencia

para nuestra causa.

¿Qué es un Cuipo?

El árbol de Cuipo se localiza principalmente en las zonas montañosas de las selvas tropicales de América Central. Es un árbol muy importante y se detecta fácilmente, ya que se extiende por encima de los otros árboles con alturas que van de 40 a 60 metros (130-200 pies). Árboles Cuipo sólo tienen hojas en la parte superior.

El árbol de Cuipo también es distintivo debido a los grandes anillos en su corteza, cada 1-2 metros, que se extienden hasta la parte superior. La corteza del árbol de Cuipo es rojizo o de color gris y sus raíces son de color marrón rojizo o marrón amarillento. El árbol de Cuipo es donde el águila

arpía (ave nacional de Panamá) hace su nido, el águila arpía es conocido como el ave más fuerte del mundo. Tanto el árbol Cuipo y el águila arpía se encuentran en las listas en peligro de extinción debido a la deforestación de las selvas tropicales de América central.

Cuipo dona el 100% de la tierra se adquiere a su 501 (c) 3 (fundación sin fines de lucro) 1 metro en metro. Cuipo financia los gastos de mantenimiento y conservación de la tierra una vez que se han adoptado para asegurar que se mantiene en su estado prístino naturales, a salvo de la deforestación.

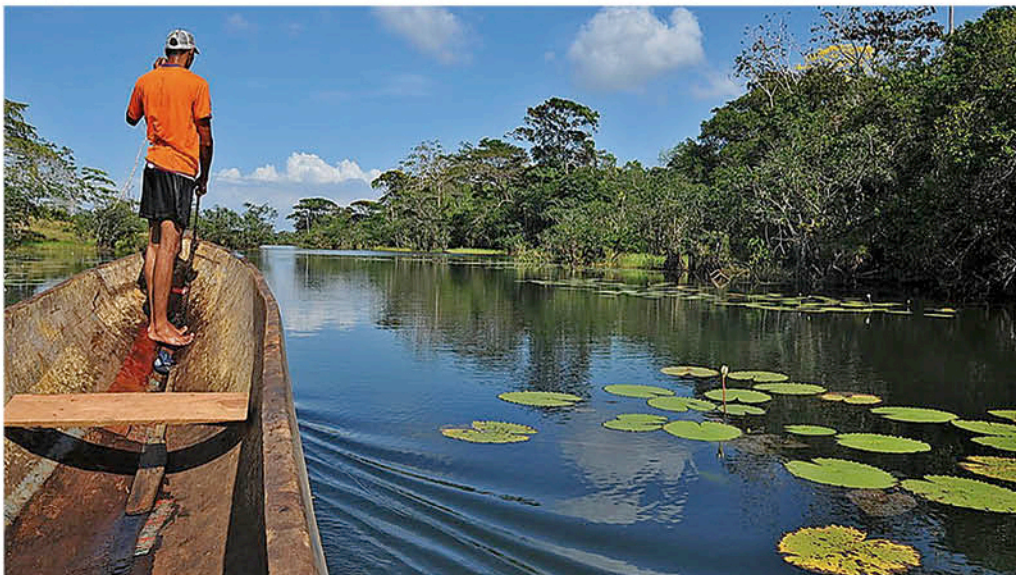
A través del programa Iniciativa Verde de Cuipo, Cuipo será ofrecer empleo a la comunidad local para salvaguardar esta tierra y asegurarse de que la deforestación no se produce. Cuipo también

diseña programas de educación para que los trabajadores locales y los pueblos indígenas de la selva regiones pueden desarrollar las habilidades necesarias para adquirir un empleo remunerado.

Mediante la creación de programas de educación y conciencia podemos animar a la gente a adoptar una postura en contra de la destrucción innecesaria de nuestra selva preciosa, así como enseñar a los hábitos que se traduzcan en estilos de vida sostenibles con menor impacto sobre el medio ambiente. La mayoría de estos hábitos no sólo son beneficiosos para el medio ambiente, sino también beneficioso para el usuario final de un punto de vista económico.

Sabemos que sería casi imposible de poseer cada metro de la selva tropical y mantenerlo a salvo de la destrucción, pero podemos hacer una diferencia. A través de la combinación de la preservación de la tierra, la educación y la conciencia, todos podemos trabajar juntos para salvar a nuestro planeta.

Históricamente, los densos bosques y el terreno rocoso de la Selva en Chepo es protegido del mundo exterior, pero la mejora del transporte y la expansión del desarrollo amenazan ahora a este próspero ecosistema. La selva tropical está empezando a desaparecer a medida que las actividades de los agricultores, los desarrolladores, la minería y el turismo exacta de su pesada carga. Esta preciosa reserva se está autorizado para la tala, la agricultura y el desarrollo a un ritmo sin precedentes.



¿Por qué salvar la selva tropical?

La selva ofrece:

20% del oxígeno de la Tierra

25% de las plantas utilizadas en la medicina

50% de las plantas de la Tierra y los animals

CÓMO FUNCIONA

Cuipo adquiere selva tropical en peligro y lo hace disponible para la adopción de una forma asequible - un metro a la vez.

Los miembros de Cuipo adoptan y conservan

estas parcelas real de selva tropical en peligro.

Cuipo CONSERVAS

Cuipo compra de tierras que de otro modo podría ser bien definidos y destruidos por el desarrollo, la tala, la ganadería o la agricultura, y lo protege siempre.

Inside Panama Real estate es una de las compañías que se une a la protección de nuestro medio ambiente y te invita adoptar tus parcelas en: www.cuipo.org/insidepanamarealestate



¡Ya Abrimos!

#9

NUEVA REVILLA Calle 2da.

Horario

7:00 am a 7:30 pm

R
FARMACIAS *Revilla*
Desde 1905

Parque 777-8513 • Obaldía 777-8555 • Cinco Esquinas 777-8551 • Mercado 777-8520 • Concepción 777-8558
Boquete 777-8556 • San Mateo 777-8552 • Policlínica 777-8520 • Calle 2da. 775-7754



75
años

Albrook - Albrook Mall - Ricardo J. Alfaro - Vía Argentina - Transístmica - Calle 50
Los Pueblos - Los Andes - Obarrio - Vía España - Paitilla - Costa del Este
Perejil - Centenario - Villa Lucre - Central - Calidonia - Tucumén - Chiriquí

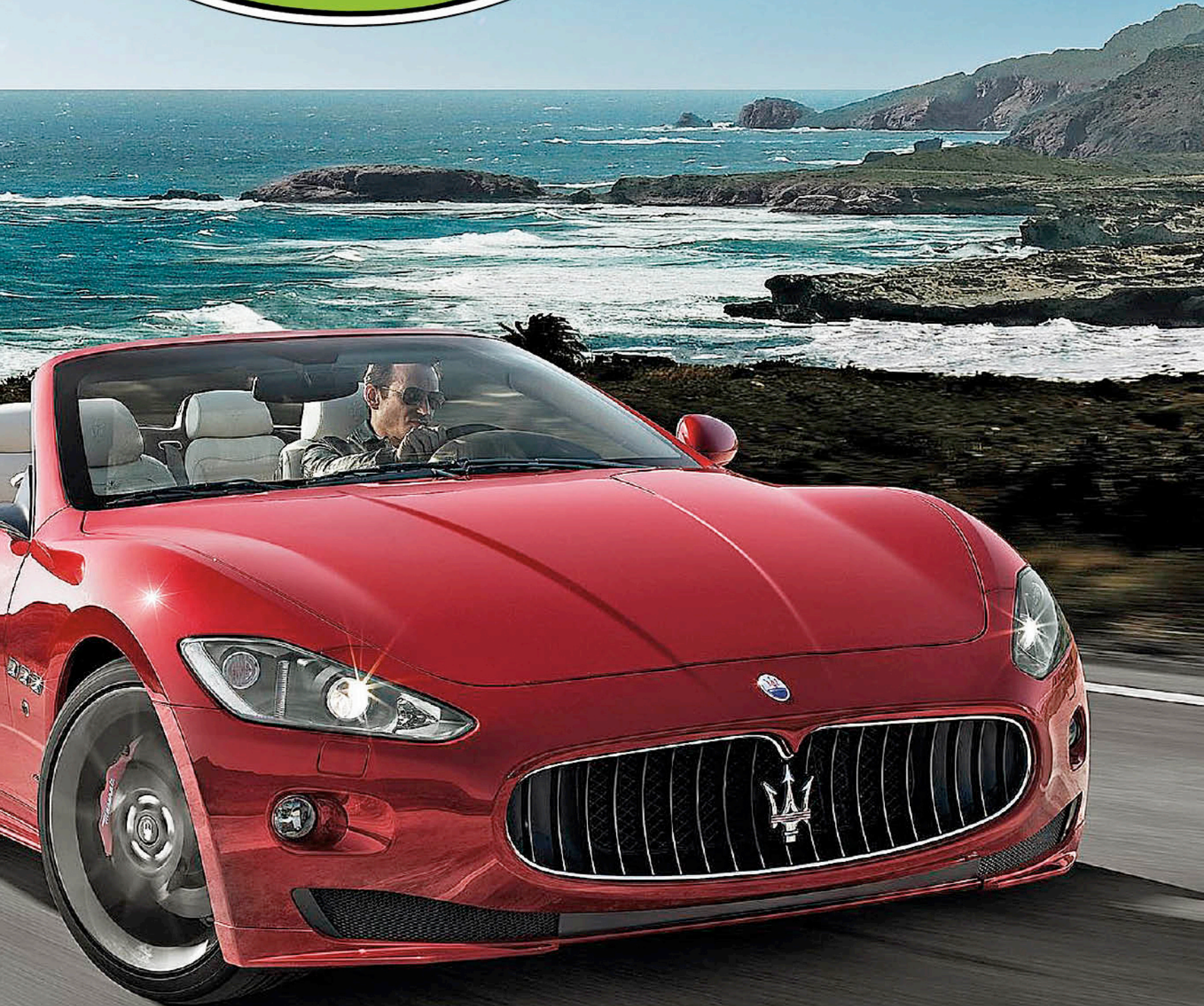
★ PROXIMAMENTE
Chitré
Arraiján





COMPRA Y VENTA

www.sandiautos.com



774 - 9584

ventas@sandiautos.com

6615 - 5457

Vía Porras • Ave. Obaldía

6480 - 8339

David, Chiriquí • Panamá

DeVilLe

HOTEL
PANAMA



*Pequeño en tamaño,
Grande en servicio*

DeVilLe, Bello Boutique Hotel en el Corazón financiero de Panamá. Único en su clase, con elegantes suites para huéspedes exigentes, que desean un hotel tranquilo y diferente.

- 33 Suites • Centro de Negocios • Internet
- Restaurante Alkimia • Room Service
- Valet Parking • Servicio de Lavandería
- WiFi en todo el Hotel • Salones de Reuniones

... Pasión por el detalle



- Tel: +507 - 206 3100
- Fax: + 507- 206 3111
- www.devillehotel.com.pa

Calle 50 y Beatriz M. de Cabal "Area Bancaria"
Apartado 0832-0172 W.T.C
Panamá, República de Panamá