4 Estaciones

La revista de los Countries y Barrios de Zona Norte

2013

ENERO

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1 - Año nuevo

FEBRERO

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

11 y 12 - Carnaval
20 - Bicentenario de la Batalla de Salta.

MARZO

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

24 - Día de la Memoria por la Verdad y Justicia.
29 - Viernes Santo.

ABRIL

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

1 - Feriado Puente Turístico.
2 - Día del Veterano y de los Caídos en la Guerra de Malvinas.

MAYO

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1 - Dia del Trabajador
25 - Primer Gobierno Patrio

JUNIO

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

20 - Día de la Bandera
21 - Feriado Puente Turístico.

JULIO

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

9 - Día de la Independencia

AGOSTO

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

17 - Paso a la Inmortalidad del Gral. José de San Martín se traslada al 19/8

SEPTIEMBRE

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

OCTUBRE

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

12 - Día del respeto a la diversidad cultural se traslada al 14/10

NOVIEMBRE

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

20 - Dia de la soberanía Nacional, se traslada al 25/11

DICIEMBRE

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8 - Inmaculada Concepcion de María
25 - Navidad

SUMARIO

3 · lanzamientos
Nuevo CITROËN C3 ¡Más C3 para ver!

4 · personajes
Louis Braille

6 · bioarquitectura
¿Es mi fachada el reflejo de mi esencia?

9 · sabías que...
El delta del Paraná, objeto de estudio mundial

11 · ecosistema
Las aguas están vivas

12 · maschwitz mall
Bailar... la tendencia del momento

13 · deporte
VERANO... ¿Entrenar o no entrenar?

14 · vida saludable
Salud y ciclismo de interior

16 · reproducción
Inseminación artificial

17 · reflexiones
Las puertas del cielo

18 · sanaciones energéticas
Alcanzar la fusión con todas nuestras partes y manifestar más luz, amor y perfección... se puede!!!

19 · estética y capacitación
Proyectos para el 2013

20 · salud
Incontinencia urinaria de esfuerzo

21 · terapias alternativas
Curso de formación de facilitadores en decodificación de la memoria celular, por testeo muscular

22 · estética para la mujer
Como tratar y recuperar el pelo dañado

23 · espacio de arte
Alfarería en el bosque

86 Rincón de los niños ...

25 · noticias
El año más lluvioso del siglo

26 · aromas y sabores
Empanadas de pollo

27 · nuevos emprendimientos
El Surco promete buena comida y amistad

Editorial

"Se proclama soberana y en su juramento desaparece la fidelidad a Fernando VII. Ordena la acuñación de la primera moneda patria (en plata y oro) y su sello será adoptado luego como Escudo Nacional.

Declara la independencia de toda autoridad eclesiástica fuera del territorio.

Dispone la abolición de tormentos y la libertad de prensa.

Dispone la libertad de vientres, lo que significaba la libertad para todos los hijos de esclavos nacidos en el territorio de las Provincias Unidas del Río de la Plata a partir del 31 de enero de 1813.

Dispone la extinción del tributo, de la mita y toda forma de servicio personal, que afectaba sobre todo a los indios.

Dispone la supresión de títulos y signos de nobleza y la eliminación de los mayorazgos"

Asamblea General Constituyente del Año XVIII

Estimados Lectores:

El 31 de enero de 1813 se dió el primer paso para lograr la declaración de la independencia y la sanción de la constitución que debía regirnos como nación.

El Congreso convocado por el Segundo Triunvirato unos meses atrás, contó con la presencia de delegados de varias provincias. El mismo recibió el nombre de Soberana Asamblea General Constituyente.

Lamentablemente tuvieron que transcurrir tres años y medio para lograr el primer punto y cuarenta para la jura de la Carta Magna.

La Asamblea es recordada también por haber aprobado la creación del Himno y el Escudo Nacional pero sobre todo por la lucha que libró en pos de los Derechos Humanos. Se destacó la prohibición del tráfico de esclavos en todo el territorio pero debido a presiones internas y de Brasil no pudo decretar la total abolición de la esclavitud. Esta recién fue posible en 1853.

*El **2013** fue declarado por la Asamblea General de las Naciones Unidas "**Año Internacional de la Cooperación en la Esfera del Agua**" es por ello que tratarán de fortalecer el diálogo y la cooperación entre los distintos estados para luchar por la preservación de esa fuente de vida.*

*Y "**Año Internacional de la Quinua**" que bajo el título: "**un futuro sembrado hace miles de años**" se llevarán a cabo acciones en todo el mundo para promover el sembrado de este alimento, clave por su alto valor nutritivo y aporte a la seguridad alimentaria.*

Nuestro país ocupará este año un lugar en el Consejo de Seguridad de la ONU. Representará a América Latina y el Caribe como miembro no permanente, defendiendo la paz, la seguridad, la soberanía y el fin del colonialismo.

Junto a nuestros mejores deseos en el año que se inicia les ofrecemos una hermosa frase del escritor brasilero Paulo Coelho

"Quiero creer que voy a mirar este nuevo año como si fuese la primera vez que desfilan 365 días ante mis ojos"

Staff 4Estaciones

Enero 2013 - Año 7 - Número #83

Sandra Teresita Otero
Directora y Propietaria

Diseño y producción:
Atelier Digital

Colaboran:
Martha, Micaela y Lic. Alejandro Lafourcade

Nuestros medios de comunicación:

0348-4405211 - 011-15-6159-6790
e-mail: revista4estaciones@gmail.com
web: www.revista4estaciones.com.ar
Lectores de 4Estaciones *revista4estaciones*

Felíz 2013

La revista 4Estaciones es una publicación mensual independiente de **DISTRIBUCIÓN LIBRE y GRATUITA,** en Maschwitz, Escobar, Garín, Benavidez y Tigre, en más de 100 Comercios de la zona y un ejemplar para cada familia que vive en los:

Countries: Aranjuez, Aranzazu, Loma Verde, Los Horneros, Maschwitz Club.

Barrios Cerrados: Acacias Blancas, Alamo Alto, C.U.B.E., El Aromo, El Cantón, El Lucero, El Recodo, Fincas del Lago, Fincas de Maschwitz, Haras Santa María, Jardines de Escobar, La Arboleda, La Arbolada, La Barra Village, La Candelaria, La Celina, La Legua, La Montura, Las Glorias, Las Liebres, Lomas de Benavidez, Los Angeles Village, Los Olmos, Los Robles, Los Tacos, Maschwitz Privado, Maschwitz Village, Palmers, Rincón de Maschwitz, River Oaks, Roble Jóven, San Andrés, San Agustín, Santa Agustina, Santa Catalina, Santa Clara, San Francisco, San Isidro Labrador, San Lucas, San Marcos, Senderos I, Senderos II, Setiembre, Villa Bertha.

4Estaciones no se responsabilizan por las imágenes ni los valores publicados por los anunciantes en cada edición, como tampoco por las opiniones vertidas en las notas firmadas.

Registro de Propiedad Intelectual # 916294
Tirada de esta edición: 7000 ejemplares.
Oficina comercial: Islandia 2230, Belén de Escobar, Buenos Aires, Argentina

Nuevo CITROËN C3 ¡Más C3 para ver!

El nuevo diseño del modelo tiene su estreno en Argentina, se destacan como firmas estilísticas el innovador parabrisas Zenith y las luces diurnas de LED horizontales; utilizando una nueva plataforma, el Nuevo CITROËN C3 fue exclusivamente desarrollado en el MERCOSUR para toda América Latina y es referencia en la utilización de materiales verdes con 33 kilos de elementos reciclables y el 90% de índice de reciclabilidad;

Un estilo desarrollado para ser moderno y seductor, pero al mismo tiempo dinámico y robusto; una carrocería compacta y racional en sus dimensiones, pero que ofrece gran habitabilidad y confort a los ocupantes; un proyecto innovador y repleto de tecnologías, pero que dispensa la exclusividad. El Nuevo CITROËN C3, que llega a las calles para ser el nuevo referente en su rango de mercado. Es un modelo adecuado para las grandes ciudades, relleno con tecnologías de primera y soluciones creativas. La perfecta combinación entre confort y placer al conducir.

Desarrollado y producido en Brasil, en el Centro de Producción de Porto Real (Estado de Rio de Janeiro), el modelo está basado en una nueva plataforma y cuenta con un nuevo conjunto mecánico: motores, cajas de cambio, dirección, suspensión, llantas y neumáticos... ¡todo por la búsqueda de mayor confort y placer al conducir!

En relación al C3 anterior, fueron alteradas las siguientes dimensiones:

- Largo: de 3.850 a 3.944 mm (+ 94 mm);
- Ancho total: de 1.667 a 1.708 mm (+ 41 mm)
- Distancia entre-ejes: de 2.460 (el mismo);
- Altura: de 1.533 a 1.521 mm (- 1 mm).

El Nuevo CITROËN C3 ofrece siete opciones de colores: Blanc Banquise (Blanco), Blanc Nacré (Blanco Perlado exclusivo para la versión “Exclusive Pack My Way”), Bleu Bourrasque (Azul), Gris Aluminium (Plateado), Gris Grafito (Grafito), Noir Perla-Nera (Negro) y Rouge Rubi (Rojo).

Podes venir a conocerlo a Gerli automotores, concesionario oficial Citroën, Lavalle 2040 - Zarate. 03487-430869/442185/437887

Louis Braille

Busto de Luis Braille en la Ciudad de Buenos Aires

El 4 de enero de 1809 nació en el pueblo de Coupvray, ubicado a sólo 33kilómetros al este de la ciudad de París, un niño al que bautizaron con el nombre de Louis.

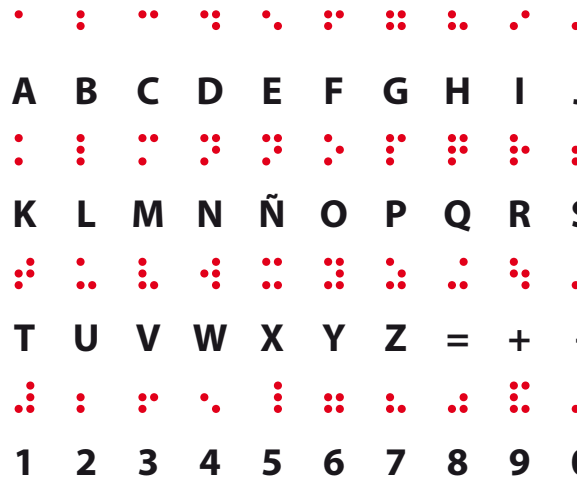
Alrededor de los tres años sufrió un accidente que cambiaria el destino de su vida. Al pequeño le gustaba jugar en la talabartería familiar mientras su padre y hermano mayor trabajaban. A pesar de tener prohibido tocar las herramientas, un día desobedeciendo a sus mayores salió corriendo con un punzón, con tan mala suerte que tropezó y se lo clavó en un ojo. A pesar de los esfuerzos de los padres y el médico del pueblo por salvar el órgano afectado, el niño perdió la visión totalmente pues la infección le afectó también el otro ojito. Todavía no existían los antibióticos que hubiesen podido solucionar el problema. Este suceso tan triste para la familia Braille marcó el comienzo de la inclusión de los invidentes en la sociedad. Hasta ese momento los ciegos si pertenecían a familias pudientes eran mantenidos por las mismas pero si eran de clases humildes generalmente terminaban pidiendo limosnas en las calles. Al cumplir Louis los 7 años de edad el párroco del pueblo atendiendo las súplicas de la madre lo admitió en el colegio parroquial para inculcarle los preceptos religiosos y tratar de ayudarlo en su educación.

Eran tantos los deseos de aprender que tenía el niño que el sacerdote comenzó a contarle bellas historias, cuentos y leyendas que despertaron más su curiosidad. Desde ese momento el buen abad puso todo su empeño en conseguir un instituto que pudiese brindarle una oportunidad en la vida.

Tres años más tarde los esfuerzos realizados tuvieron su recompensa pues fue admitido en el Instituto Real para Niños Ciegos, obteniendo también una beca que ayudaría en los gastos. La educación para los invidentes no era accesible para todos y sólo consistía en el aprendizaje de algunos oficios que trataban de incentivar las habilidades manuales. Al finalizar el primer año de estudios recibió varios premios por sus buenos trabajos demostrando una gran aptitud para la música. En la escuela existían unos pocos libros inventados por el fundador del colegio.

Estos eran muy incómodos y pesados, con letras en relieve que se elevaban de la superficie de las páginas. Imprimir una página llevaba varias semanas de trabajo. Era también muy complicado poder leer una palabra pues con los dedos se debía seguir el recorrido de la letra y recordarla mientras se tocaba la otra, reconocerla y unirlas.

En esa época el capitán de artillería del ejército del rey Luis XVIII Charles

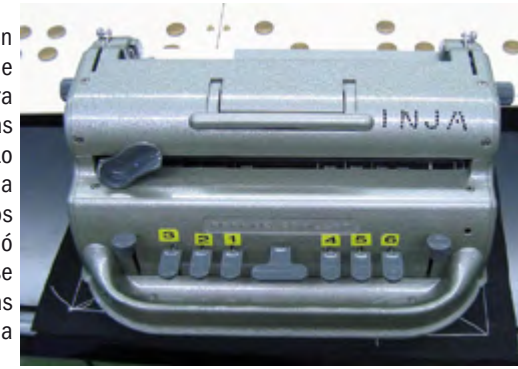


Máquina para la escritura braille Blista

Barbier llevó al instituto un sistema de escritura basada en puntos y rayas en relieve que él había inventado.

Era usado por los soldados en el frente de batalla durante la noche para poder comunicarse sin ser escuchados por el enemigo. También era el método usado para recibir las órdenes de los superiores.

Lo llamó Sonography pues la combinación de los doce puntos representaba diferentes sonidos. El sistema fue muy estudiado en el colegio pero pronto advirtieron que el mismo no permitía colocar signos de puntuación, representar números, hacer operaciones matemáticas o utilizar para las notas musicales. Sin embargo el joven Braille de apenas trece años de edad se basó en él para armar lo que seria el alfabeto que después se conocería en todo el mundo con su nombre. Trabajó con muchísimo empeño en sus ratos libres durante los meses siguientes experimentando diferentes posibilidades. Con la ayuda de la herramienta que causó su desgracia y muchísimas hojas de grueso papel encontró una buena solución para reproducir la fonética básica. Para llegar a ello combinó de sesenta y tres maneras diferentes seis pequeños puntos en relieve. Les dio a cada posición el nombre de cada una de las letras del alfabeto, el de los números, el de las vocales con los acentos, el de los signos de puntuación y el de los de las matemáticas.



Máquina de escritura braille, Perkins

Sus compañeros del Instituto se adaptaron fácilmente al nuevo alfabeto, más que entusiasmados porque podían escribir por primera vez en sus vidas y copiar pasajes de sus obras favoritas para que otros las pudiesen leer. Lo hacían al tacto, moviendo la mano de izquierda a derecha sobre el texto marcado por los puntos en relieve. Hasta el día de su muerte siguió trabajando para mejorar el sistema. Quería que se pudiese aplicar en la música y en las distintas disciplinas de las ciencias. Para ello contó con la ayuda de varios colaboradores.

A través del siglo XIX el sistema fue adaptado por los distintos idiomas cambiando la vida de los invidentes de todo el mundo.

En 1892 Frank H. Hall inventó la máquina de escribir con ese sistema.

El 6 de enero de 1852 con 43 años de edad recién cumplidos Louis falleció víctima de la tuberculosis. Fue enterrado en su pueblo natal.

Al cumplirse el primer centenario de su muerte sus restos fueron trasladados al Panteón de París donde reposan los restos de los héroes nacionales.

La abuela Martha

¿Es mi fachada el reflejo de mi esencia?

La imagen es lo primero que vemos y ven de nosotros, al mirarnos en un espejo o ver a alguien por primera vez observamos la ropa, el maquillaje, su postura, nos llegan diferentes sensaciones, lo mismo sucede cuando observamos una fachada, esa primera imagen, sus formas, sus colores, texturas, brillos nos generan sensaciones, casi sin pensarlo sentimos atracción o rechazo, lo que llamamos una primera impresión, es la primera visión que tenemos del alma de un hogar. Si nos detenemos por unos segundos podemos descubrir su esencia, un instante de estar presentes, de captar las energías. La fachada tiene mucho por contarnos, constituye la primera impresión de cuán interesante puede ser el interior, refleja la personalidad de la casa, expresa mucho de los propietarios, un estilo de vida y una época.

La fachada genera identidad

Estas viviendas necesitaban una trasformación que expresen la impronta de sus dueños. Algunas carecían de elementos personalizados, otras la composición arquitectónica exterior reflejaban la presencia de sus antiguos dueños. A veces el movimiento de la vida-cambios genera la necesidad de renovarnos y el estilo que antes nos identificaba ahora desea encontrar un nueva esencia.

Envolventes que enlazan

El acceso en línea recta y alejado, se trasformó en un hall de recepción vidriado que nos abraza en cada llegada. Fue el diapasón que además permitió cambiar la posición de la puerta de noroeste a norte, mejor orientación para su nuevo dueño.

Una pérgola voló desde el dormitorio en planta alta, hacia el paisaje verde, al mismo tiempo hace de semicubierto para protección del auto. Ahora la fachada une la galería existente, el balcón - pérgola y la trama de madera del nuevo acceso principal logrando una envolvente que enlaza funciones y vistas.

En este caso los clientes necesitaron ampliar el primer piso, y fue además la oportunidad para recrear la identidad detenida en el tiempo. La resultante una imagen moderna de volúmenes puros, sensibilidad de los propietarios expresada en forma, textura y color.

Me convocaron para reciclarla y adaptarla a un nuevo estilo de vida. Se amplió el living capturando el mejor asoleamiento y vistas. Se creó un patio como acceso, que hace a la vez de galería semicubierta, se construyó una pileta como puente , entre el exterior y el interior.

El nuevo lenguaje de expresión, detalles en perfecta armonía y formas orgánicas.

Esta fachada lejos estaba de invitarnos a pasar, como protagonista nos recibía una función de servicio, la cochera.

La puerta principal en el primer piso, y escondida sobre un lateral, casi imperceptible.

Se diseño un elemento formalmente atractivo y texturado que a su vez generaba la función de balconeo desde el

living en planta alta y semicubierto para la planta baja. La diagonal de este pórtico marcaba la escalera, el ascenso hacia el primer piso para descubrir el acceso principal Un elemento formal y funcional otorgó a la vivienda carácter y presencia.

La vivienda carecía de identidad. Se encuadró la puerta principal, sumándole un estar hacia el este. Se diseñó una moldura especial para eliminar los aleros, refinando las líneas. Un color tierra, piedras y formas puras le otorgaron unidad elegancia.

La mayoría de los seres humanos percibimos solamente formas exteriores sin tomar conciencia de la esencia interior, de la misma manera no reconocemos nuestra esencia y nos limitamos a identificarnos por la forma física y psicológica.
Sin embargo al observar una flor, un cristal, una piedra preciosa o un ave, hasta una persona con un grado mínimo de presencia puede sentir que hay algo más que una simple existencia física, aún sin comprender la razón por la que se siente atraída y percibe cierta afinidad por ella.

El trabajo más bello que tengo y sigo eligiendo es capturar la esencia de cada vivienda para transformarla en el hogar que refleje el espíritu de la familia.

Arquitecta Adriana Neimoguen
0348-4405157 / 011-15-5 613 2248
bioarteneimoguen@yahoo.com.ar
www.bioarteneimoguen.com.ar

El delta del Paraná, objeto de estudio mundial

Si de cuidado del Medio Ambiente se trata, 2012 ha sido un año en el que la lupa de los ambientalistas se ha posado sobre los ríos y sus humedales -zonas naturales e inundables a través de las cuales el agua drena- y la necesidad de mantenerlos protegidos.

En este sentido, la entidad mundial Wetlands International difundió a fines del año que acaba de concluir un informe sobre el avance de las urbanizaciones cerradas sobre los humedales del delta del Paraná y la ribera platense, indicando que dichos emprendimientos ***"están alterando el régimen hidrológico del humedal y produciendo graves impactos"***, como los ocurridos con la cota de inundación del río Luján, incrementada más allá de los valores históricos tras las fuertes lluvias.

Precisamente, el problema de la edificación sobre humedales ha sido una de las principales señales de alerta emitidas por asociaciones defensoras del Medio Ambiente en los últimos meses. De hecho, a principios de 2012 la Defensoría del Pueblo de la Provincia detectó 45 puntos de impacto ambiental sólo en la cuenca del Luján.

Wetlands International es una organización mundial, sin fines de lucro, que opera sobre bases científicas y produce instrumentos e información ***"para brindar asistencia destinada al desarrollo y aplicación por parte de los gobiernos de las políticas, convenios y tratados que son necesarios para lograr la conservación de los humedales"***. Así, desde la institución señalaron que ***"los cambios económicos y culturales han llevado al desarrollo de grandes urbanizaciones en la región del delta del Paraná y la ribera platense, en las inmediaciones del mayor cinturón urbano industrial de Argentina, que alcanza cerca de 15 millones de habitantes"***.

Según señala un reciente trabajo de la Fundación Humedales / Wetlands International Argentina, elaborado por la doctora Patricia Kandus (del laboratorio 3iA de la UNSAM) y la licenciada Irene Fabricante (de LETyE del laboratorio 3iA de la UNSAM), en la región del delta del Paraná y su área de influencia se identificaron 229 urbanizaciones cerradas, cuyas extensiones van desde

las 60 a las 2.000 hectáreas, incluyendo tanto obras ya terminadas como las que aún son proyectos.

(Foto: vecinosdelhumedal.blogspot.com.ar)

Precisamente, ***"el 90% de estas urbanizaciones se ubica en las planicies aluviales de los ríos tributarios al delta en el área continental, principalmente en las planicies de inundación del arroyo Pinazo en Escobar, del río Luján, del Reconquista-Canal Aliviador y del Arroyo de la Cruz".*** El resto se ubica en la zona de islas del delta del Paraná, particularmente en las inmediaciones del frente de avance en los partidos de Tigre y San Fernando, y en los departamentos de Villa Paranacito y Victoria (Entre Ríos).

De acuerdo a lo expresado en la ONG, ***"en la mayoría de los casos el proceso de urbanización en estas áreas lleva a la conversión del humedal a un sistema terrestre, negando las cualidades físicas y biológicas propias de estos humedales, provocando la desaparición de importantes servicios ecosistémicos como la regulación hidrológica, el control de las inundaciones, la protección de las costas y la depuración del agua"***; agregando que ***"estas construcciones resultan en un incremento de la tasa de riesgo de desastre debido a inundaciones que debería ser previsto".***

Por otra parte, acerca de las medidas que deberían tomarse, en Wetlands International recomendaron que ***"un ordenamiento del uso del territorio que considere todos los factores involucrados en los procesos de urbanización y el desarrollo de normas claras para su gestión, permitiría evitar desastres de este tipo".***

Lic. Alejandro Lafourcade
revista 4Estaciones

Las aguas están vivas

Las medusas, que gozan de muy mala fama entre los seres humanos, habitan en casi todos los mares del planeta. El cuerpo de estos animales está conformado por un 98% de agua, de ahí que reciban el nombre de “agua viva”. Hay unas doscientas especies de medusas, de las formas más diversas. Su cuerpo está constituido por una masa principal en forma de campana de la que cuelgan grupos de tentáculos en torno a cientos de hilos individuales. Mientras que algunas especies llegan a alcanzar un tamaño máximo de dos centímetros hay otras como la Cyanea arctica que alcanza un diámetro de campana de 2,5 metros y sus tentáculos pueden medir hasta setenta metros de largo. La naturaleza exacta de la toxina de los tentáculos de la medusa, que no es mortal para los seres humanos todavía es un misterio. Pero sí se ha comprendido el mecanismo mediante el cual la inyecta. Para ello usa capas de nematocistos en su piel para paralizar y matar a sus presas. Cuando toma contacto con la piel de un pequeño pez, los nematocistos se contraen repentinamente, a razón de veinte metros por segundo, expulsando varios proyectiles. Uno es un filamento que se enrosca y se pega en torno a cualquier protuberancia que toque. Las funciones del nematocisto son semejantes a las del arpón ballenero. Un tubo barbado toca a la presa y penetra en su piel, el veneno entra a la herida por los poros del tubo, entonces se contraen los tentáculos llevando a la presa hacia la boca de la medusa donde unos tentáculos orales especiales conducen el alimento a la cavidad interna. Si bien la mayoría de las medusas son inofensivas para el ser humano y otras tantas sólo causan una fastidiosa sensación de quemadura, siempre es conveniente mantenerse a distancia de estos extraños animales. De todos modos es una atracción especial para un buzo poder verlas deslizándose por el fondo con sus movimientos ondulantes, bailando una danza cargada de sensualidad. Agua que se mueve dentro del agua, la vida que se abre paso y se manifiesta de variadas formas.

“No se puede defender lo que no se ama y no se puede amar lo que no se conoce”

en homenaje a Tito Rodriguez - Director - (24/09/1958 - 06/04/2007)

Instituto Argentino de Buceo © 2007 IAB

Bailar… la tendencia del momento

Una forma diferente de mantenerte en forma y salir de la rutina

Visage es un lugar en donde podés aprender a bailar, divertirte y mejorar la calidad de vida física, mental y emocional. De este modo, es como niñas desde los 3 años de edad hasta adultos de todas las edades pueden tener un espacio con disciplinas acorde a su gusto y capacidad.

Para Visage bailar es la opción más divertida para ejercitar tu cuerpo y tu mente. El baile es una actividad aeróbica que permite, además de hacer actividad física, sentirse mejor con uno mismo y con los demás. Todos los que bailamos encontramos en esta actividad un cable a tierra, un entretenimiento que además de beneficiar el cuerpo regocija el alma y libera la mente.

El bailar desarrolla tu autoestima, mejora tu estado anímico, estabiliza la presión, enriquece el sistema inmune, se liberan endorfinas, modela tu cuerpo y te ayuda a mantener un peso saludable.

Bailar es Ser quien querés Ser … es contar una historia a través del movimiento…

Esto en el espectador genera emoción, alegría, relajación, armonía, felicidad…

Bailar es una manera de comunicar con el cuerpo, mostramos nuestra personalidad, contamos cómo nos sentimos… cuando uno baila se ponen de manifiesto los sentimientos, las emociones, la forma de sentir y pensar. Muchas veces bailando se dejan traslucir cosas que son difíciles de expresar con palabras. Bailar es un modo precioso de ser libre, sincero, espontáneo… es dejarse llevar por la música y dejar que el cuerpo “hable”.

Nuestras actividades:

- Para quemar calorías y divertirte: ritmos latinos y mix dance; reggaetón y ritmos urbanos, salsa y bachata
- Para aprender y mejorar tu técnica de baile y corregir tu alineación postural: jazz
- Para interpretar coreografías de ritmos variados y recrear videoclips: música ``80, coreo dance y free dance.
- Para los más chicos: comedia musical, danzas clásicas, pop, jazz, acrobacia y hip hop.

También contamos con nuestra escuela de Taekwondo ITF para iniciación en la disciplina y entrenamiento de alumnos avanzados.

PARA CAPACITARNOS organizamos seminarios con Maestros y Coachs reconocidos en el ambiente artístico y televisivo. (Hernán Alegre, Gustavo Bertuol, Vanesa García Millán entre otros).

Te esperamos a conocer nuestras instalaciones y probar una clase sin costo ni compromiso alguno.

Visita nuestra web www.visagemaschwitz.com.ar
Nuestro face Visagemaschwitz

VERANO... ¿Entrenar o no entrenar?

Esa es la pregunta...
Con la llegada del verano, llegan las vacaciones y con ello tenemos la posibilidad de entrenar en sitios diferentes a los habituales: playa y/o montaña. Estos son sitios ideales para no dejar de entrenar y prepararnos para hacer una buena base para los meses de otoño.
Pero la mayor parte del verano la pasamos acá y continuamos con nuestras actividades cotidianas, así que te recomendamos no dejar de entrenar, pero con responsabilidad.
El verano trae temperaturas más altas, lo que puede afectar tu desempeño a la hora de correr o entrenar. Estos seis tips te ayudarán a alcanzar la línea de llegada.

Elegir el lugar para realizar la actividad
Disfruta de las condiciones inmejorables del verano para entrenar. No importa que haya más calor, podemos elegir horarios en los que el sol no apriete tanto. Es mejor realizar actividad por la mañana, o cuando baja el sol y/o bajo techo. En el caso que practiquen clases de fitness grupal, es importante que el salón tenga aire acondicionado, pero con temperaturas normales, de lo contrario es perjudicial debido a los bruscos cambios de temperatura.

Hidratación
Debe ser en forma constante, y en lo posible incorporar bebidas que contengan sales minerales, o si no, consumir agua con unas gotas de limón.

Alimentación
En lo posible consumir alimentos frescos y livianos, como ensaladas, pollo o carne magra. Hay que evitar alimentos con alto poder graso, y disminuir las harinas blancas, consumiendo muchas frutas y jugos.
Las personas con problemas de presión baja necesitan consumir alimentos un poco más salados, esto hará que no sientan decaimiento. Evitar la cafeína, los suplementos de energía y las píldoras para adelgazar, porque elevan el metabolismo, lo que te hará sentir más caliente.

Programas
Las rutinas con peso deben ser un poco más livianas que el resto del año. El ejercicio aeróbico lo podemos seguir haciendo pero si nos falta el aire es mejor realizar ejercicios intervalados o en circuitos, para tener una pausa de recuperación.

Descanso
Cuando estás acalorada, tu corazón tiene que trabajar más duro para mantener la presión sanguínea en tus órganos vitales, los músculos que estás utilizando y tu piel, lo que en cambio limita el flujo a tu cerebro. El resultado es agotamiento de calor, lo que puede provocar desmayos, mareo, fatiga y pérdida de la visión periférica. “Si notas estos síntomas, salite de la carrera, recuéstate y eleva tus piernas más alto que tu pecho”.

Vestimenta
Tratar de no usar ropa ajustada, y en lo posible que sea de algodón bien liviano y de colores claros.
Teniendo en cuenta esto y mucho más, te esperamos en CUIDAR Gimnasio para realizar las clases más seguras y divertidas.

CONSULTA CLASES Y HORARIOS DE VERANO.

CUIDAR Gimnasio
Alegrando tu Verano

Salud y ciclismo de interior

Todos sabemos que realizar actividad física en muy bueno para nuestra salud, en esta oportunidad nos vamos a referir al ciclismo de interior o Indoor Bike-X. La practica de esta actividad correctamente realizada es muy importante para mantener nuestro cuerpo en excelente forma física y psíquica, además de mejorar el estado cardiovascular y respiratorio; ayuda a eliminar calorías y reducir peso, reduce el latido del corazón en reposo, disminuye los niveles de ansiedad y estrés, fortalece el sistema músculo esquelético, seguridad de la práctica deportiva en bicicleta, ayuda a reducir el colesterol, aumenta el flujo sanguíneo, fortalece los músculos de la espalda, abdomen, glúteos y piernas, incrementa la densidad ósea, es decir, los huesos se vuelven más fuertes, es una actividad muy divertida en donde sin darnos cuenta nuestro metabolismo cumple un rol fundamental.

Tenemos que saber que nuestro metabolismo esta compuesto por diferentes sistemas energéticos, a continuación les dejo un breve y escueto resumen de cómo funciona internamente nuestro cuerpo a nivel fisiológico.

Hay que saber que nuestro cuerpo funciona como un motor de un vehículo, sin combustible no funciona, a continuación sabremos que cuando pedaleamos por diferentes terrenos en este caso imaginarios por ser ciclismo de interior, hay que saber la importancia del combustible utilizado en cada sesión:

La energía para la actividad muscular es producida a través del ATP o Trifosfato de Adenosina. Es decir que el ATP como componente químico interviene en un numero de reacciones para liberar energía que será para la contracción muscular.

Los niveles de ATP almacenados en el músculo en reposo son muy reducidos y servirían solo para unos segundos de actividad muscular. Esto es equivalente a la energía necesaria para una actividad explosiva como puede ser una pocas vueltas de pedal. ¿de donde viene la suplementación adicional del ATP?

La respuesta es la transferencia de energía química durante la ruptura de los carbohidratos, grasas y proteínas de los alimentos consumidos.

Así es como sucede la transferencia: cuando la energía es liberada del ATP se forman dos subproductos. Estos nuevos compuestos químicos son el Di fosfato de Adenosina o ADP y un Fosfato inorgánico (F). La energía química de los alimentos se utiliza para recombinar estos subproductos y volver a formar (resintetizar) nuevamente ATP, repitiéndose el proceso una y otra vez. El entrenamiento mejora la velocidad y eficiencia de esta resíntesis y retrasa la fatiga. En el momento en el que fallamos en resintetizar ATP al nivel en que lo estamos usando, podemos llamarlo fatiga y es el punto donde la performance disminuye. Tenemos tres sistemas energéticos:

SISTEMA ANAERÓBICO ALÁCTICO:

Energía producida en ausencia de oxígeno y lactato. El ATP almacenado en los músculos junto con el substrato de alta energía Fosfocreatina (PC) se combinan para producir energía duradera por alrededor de 10 segundos, aunque en realidad la potencia decrece rápidamente a partir de los 5 o 6 segundos de un esfuerzo máximo.

Es el sistema utilizado predominantemente en ejercicios de alta intensidad (Max) y corta duración ya que es la respuesta mas rápida para la resíntesis de ATP. La recuperación completa de este sistema se logra a los 2 o 3 minutos.

SISTEMA ANAERÓBICO LÁCTICO:

Energía producida en ausencia de oxígeno. La energía producida por este sistema viene exclusivamente de la glucosa (glucógeno) almacenada en los músculos para la resíntesis de ATP. También es un sistema relativamente rápido y puede durar hasta unos 2 minutos aunque su mayor potencia va desde los 15 a los 50 segundos. El ácido láctico es el subproducto de desecho y cuando se acumula por arriba d cierto nivel provoca fatiga muscular y puede tomar entre 30 y 60 minutos para ser completamente removido.

SISTEMA AERÓBICO:

Energía producida en presencia de oxigeno. Este se utiliza para liberar energía del glucógeno muscular o hepático y las grasas almacenadas y proveer ATP para la contracción muscular.Los niveles de glucógeno almacenado al comienzo de una clase o carrera determinara la disponibilidad de combustible para mantener la performance en el tiempo. El cuerpo solo puede almacenar suficiente glucógeno para aproximadamente 90 minutos de ejercicio a una intensidad muy alta. Por lo tanto la recarga de glucógeno a través del consumo de carbohidratos es imperativo si el ejercicio continua mas allá de este tiempo.

Debemos explicar que cualquier evento ciclístico la producción de energía no recae solamente en un sistema sino que son los tres en diferente proporción los que sintetizan ATP. Es decir es una combinación de los tres sistemas que variará según el evento ciclístico. Por lo tanto la función de los tres sistemas es resintetizar el ATP en el músculo para mantener la contracción muscular y por ende, el movimiento que requiere el ejercicio.

Importante: Durante todo el tiempo los tres metabolismos están en funcionamiento, pero uno predominará más que el otro.

SEBASTIÁN AVELLANEDA
Prof. Nacional de Ed. Física.
Capacitador en Fitness.
Perteneciente al staff de capacitación del Instituto de Capacitación Aeróbica Internacional.
Creador del programa de ciclismo de interior INDOOR BIKE-X.
Director de IB-X Fitness.

Inseminación artificial

La inseminación artificial es una técnica sencilla de baja complejidad que puede realizarse en el consultorio y se define como la introducción de espermatozoides en el aparato reproductor de la mujer con el objetivo de lograr el embarazo.

INDICACIONES

1) Esterilidad por causa masculina
En los casos de alteraciones en el número, velocidad, y forma de los espermatozoides. Conocido con el nombre de oligoastenospermia.
Incapacidad para depositar el semen en la vagina
Ocurre en los casos de eyaculación precoz, vaginismo, hipospadias, eyaculación retrograda,

2) Esterilidad de causa femenina.
Cuando la interacción de los espermatozoides con el moco cervical no es el adecuado
Disfunciones ovultorias
Aquellos ítems como la falta de ovulación que puede asociarse a la presencia de ovarios poliquísticos, e insuficiencia de cuerpo luteo..
Endometriosis
Cuando estamos frente a la presencia de endometriosis grado I-II, las inseminaciones serian una alternativa válida.

3) Esterilidad de causa desconocida
Esta entidad es un diagnóstico que se realiza por exclusión cuando los estudios básicos de fertilidad se han mostrado normales.

4) Esterilidad de causa inmunológica
Su causa es incierta, poco conocida y poco frecuente, a veces la presencia de anticuerpos antiespermatozoides a diferentes niveles puede alterar la movilidad del espermatozoide, o la interacción entre el óvulo y el espermatozoide. La inseminación intrauterina evitaría el contacto con el moco cervical. en casos severos se indicaría fertilización in vitro (icsi).

Procedimiento
Una vez indicada esta técnica se realiza una estimulación ovárica controlada en la paciente, mediante ecografía transvaginal, indicando la capacitación del semen, cuando se consigue un diámetro folicular de 20 mm y realizándose la inseminación a las 36 hs. aproximadamente.

Dra. Irene Dall' Agnoletta
Especialista en Ginecología y Obstetricia.
Especialista en Medicina Reproductiva.
Procrearte Filial Escobar.
Médica Staff Servicio de Fertilidad Hospital de Clínicos
0348 4422820 - 0348 4442044

Las puertas del cielo

Un hombre, su caballo y su perro iban por una carretera. Cuando pasaban cerca de un árbol enorme cayó un rayo y los tres murieron fulminados. Pero el hombre no se dió cuenta de que ya había abandonado este mundo, y prosiguió su camino con sus dos animales (a veces los muertos andan un cierto tiempo antes de ser conscientes de su nueva condición...).

La carretera era muy larga y colina arriba. El sol era muy intenso, y ellos estaban sudados y sedientos. En una curva del camino vieron un magnífico portal de mármol, que conducía a una plaza pavimentada con adoquines de oro. El caminante se dirigió al hombre que custodiaba la entrada y entabló, con él, el siguiente diálogo:

- "Buenos días."
- "Buenos días", respondió el guardián.
- "¿Cómo se llama este lugar tan bonito?"
- "Esto es el Cielo."
- "¡Qué bien que hayamos llegado al Cielo, porque estamos sedientos!"
- "Usted puede entrar y beber tanta agua como quiera. Y el guardián señaló la fuente."
- "Pero mi caballo y mi perro también tienen sed..."
- "Lo siento mucho", dijo el guardián, "pero aquí no se permite la entrada a los animales."

El hombre se levantó con gran disgusto, puesto que tenía muchísima sed, pero no pensaba beber solo. Dió las gracias al guardián y siguió adelante.

Después de caminar un buen rato cuesta arriba, ya exhaustos los tres, llegaron a otro sitio, cuya entrada estaba marcada por una puerta vieja que daba a un camino de tierra rodeado de árboles. A la sombra de uno de los árboles había un hombre echado, con la cabeza cubierta por un sombrero. Posiblemente dormía.

- "Buenos días", dijo el caminante.

El hombre respondió con un gesto de la cabeza.

- "Tenemos mucha sed, mi caballo, mi perro y yo."
- "Hay una fuente entre aquellas rocas", dijo el hombre, indicando el lugar. "Podéis beber tanta agua como queráis."

El hombre, el caballo y el perro fueron a la fuente y calmaron su sed. El caminante volvió atrás para dar las gracias al hombre.

- "Podéis volver siempre que queráis", le respondió éste.
- "A propósito ¿cómo se llama este lugar?", preguntó el hombre.
- "El Cielo."
- "¿El Cielo? ¡Pero si el guardián del portal de mármol me ha dicho que aquello era el Cielo!"
- "Aquello no era el Cielo. Era el Infierno", contestó el guardián.

El caminante quedó perplejo.

- "¡Deberíais prohibir que utilicen vuestro nombre! ¡Esta información falsa debe provocar grandes confusiones!", advirtió el caminante.
- "¡De ninguna manera!", increpó el hombre. "En realidad, nos hacen un gran favor, porque allí se quedan todos los que son capaces de abandonar a sus mejores amigos."

Paulo Coelho

"La gente no hace amigos, los reconoce" Vinicius De Moraes

Gracias, Gracias, Gracias Ana
http://somosredenergetica.blogspot.com.ar/

Alcanzar la fusión con todas nuestras partes y manifestar más luz, amor y perfección... se puede!!!

En esta publicación les comparto la celebración de un nuevo nacimiento.

Mucho se ha hablado de la Ascensión, en el área del quehacer Espiritual, en estos últimos tiempos donde venimos experimentando grandes oleajes de cambio. Podríamos decir que la Nueva Era en la que nos movemos nos invita a volvernos profundos conocedores de toda nuestra potencialidad para reconocernos "maestros de nuestra real identidad"; esto es, estar conscientes de todo lo que somos como seres creadores y asumirnos libres y responsables de nuestro nuevo destino para el devenir de una nueva sociedad basada en el orden superior, la solidaridad y el bien mayor para todos.

El pasado portal del 12/12/12 nos ha abierto la gran oportunidad para experimentar la llamada "segunda venida del Cristo" conectándonos con la fuerza de otro nivel de inteligencia hasta ahora dormido en la humanidad. No se refiere a ningún evento religioso relativo a ningún culto. Es la posibilidad de activar la "Resonancia de Unidad" con nuestro Ser Total. De reconectarnos con la información de nuestro Diseño Original y hacer una óptima gestión de nuestro "manual de instrucciones".

El mundo que habitamos nos propone la experiencia de todos los contrastes, entre lo positivo y lo negativo... lo bueno y lo malo... lo luminoso y lo sombrío... sucede por vía inevitable que, vamos excluyendo, silenciando y rechazando como propias todas aquellas partes que nos han resultado dolorosas, desagradables y limitantes.

Resonar en unidad requiere de la decisión evolutiva de fusionarnos con todo ello sintiéndolo y asumiéndolo nuestro; viendo todo lo que somos en esencia. La conciencia crística es el estado de la mente que se ha unido a su profunda raíz, el alma y el espíritu para trascender las fuerzas de la dualidad e ingresar al nivel del Uno. Allí se diluyen las tensiones al integrar las partes que habían permanecido en "guerra" para iluminar todos los aspectos oscuros generadores de karma flagelante y destructivo.

La Ascensión nos exige "mirar" los hechos tal como fueron, reconocer los escenarios donde sucedieron, asentir a las causas semillas que han seguido actuando vida tras vida... aventurarse en el interior de esos espacios escindidos de la propia humanidad y adentrarse en los laberintos de esa separación llamada "la noche oscura del alma", como lo relata San Juan de la Cruz. En lo concreto esto se vive como un enfrentamiento recurrente con el dolor de la propia creación relativa a los albores de la evolución. El camino no es fácil.... Pero es posible!

En vistas a estos requerimientos nace Metafusión; una nueva propuesta que, con herramientas de este tiempo, acompaña a los voluntarios en el camino de integración de todas las partes, ayudando a desatar los nudos más profundos que nos retienen y demoran en la llegada a las nuevas resonancias de Luz, Amor y Perfección que nos son requeridas para este tiempo planetario y la nueva raza humana. La base de este camino de autodescubrimiento y superación es la refinada amalgama entre la visión Metafísica, el conocimiento de la Física Cuántica, las nobles y diversas formas de las Constelaciones y las técnicas energéticas de Sanaciones Multidimensionales.

Metafusión es un sendero de asistencia para el intenso y reconfortante trabajo que es necesario sostener cuando se trata de iluminar la noche oscura del alma. Es un llamado para todos los buscadores de nuevos tesoros. Si tú, estimado lector, ESTAS BUSCANDO...

* DESCUBRIR LA MAS PROFUNDA FUERZA DEL AMOR
* ALCANZAR UN NUEVO ORDEN EN LAS RELACIONES COTIDIANAS
* MATERIALIZAR RESULTADOS EXTRAORDINARIOS EN LOS DISTINTOS ÁMBITOS DE TU EXPERIENCIA
* DEVELAR Y MANIFESTARTE EN AUTENTICA LIBERTAD
* ENCONTRAR CLARIDAD EN TU SAGRADA MISIÓN O DIVINO PLAN ?

METAFUSIÓN afirma con el aval de la experiencia personal, familiar, profesional y diaria que ...

SE PUEDE!!!!!

Les auguro la creación del más bello, bendito y próspero de los destinos a todos y a cada uno para este nuevo ciclo de vida 2013.

NAMASTE

Consultas e inscripción al 011-15-5110-1332 011-15-5328-4176
Email: metafusion.sepuede@hotmail.com.ar

Proyectos para el 2013

Cada vez más personas se mudan lejos del centro de la ciudad, buscando una mejor calidad de vida y necesitan de quienes les puedan proveer todo tipo de servicios. En el caso de su cuidado personal buscan nuevos centros de estética o profesionales para tratamientos a domicilio. Este panorama da lugar a nuevas posibilidades laborales en el área de la Estética, la Salud y la Belleza.

Para satisfacer la demanda de capacitación y facilitar el acceso de los profesionales a los productos, LACA (Laboratorio Argentino de Cosmética Avanzada) abrió sus puertas en Gral. Pacheco en el año 2009.

Debido al exitoso crecimiento y para que Zona Norte no se quede atrás, la distribuidora LACA Pacheco ofrece una amplia variedad de cursos iniciales y de perfeccionamiento y trae las últimas novedades por medio de lanzamientos de productos, talleres de distintas técnicas aplicadas en estética y jornadas de Actualización.

En Octubre de 2012, se realizó la 1er Jornada de Actualización Estética LACA Zona Norte. En ella se presentaron nuevos principios activos, la utilización de aparatología integrada a los tratamientos faciales y corporales, marketing para profesionales de la estética y el tema "**Sol y Cáncer de piel.**"

Los disertantes fueron: Carolina Bonaluce (cosmiatra, esteticista); el lic. Pablo Vendramini (de Body Health Group); la lic. Gabriela Gergic, (gerente de Cielo y Tierra Spa) y el Dr. Alberto Velasco (dermatólogo, coordinador de la campaña nacional de educación e información médica sobre cáncer de piel del 2007 al 2011).

Para octubre de este año tenemos proyectada la realización de la 2da Jornada de Actualización Estética y a partir del mes de marzo incorporaremos el servicio de entrega de productos a domicilio para profesionales.

¡Queremos que LACA Pacheco sea el segundo hogar para los profesionales de la Estética!

Daniela Riesgo (cosmetóloga)
Directora de Capacitación
Distribuidora LACA Pacheco

Incontinencia urinaria de esfuerzo

La incontinencia urinaria de esfuerzo se define como la pérdida involuntaria de orina ante un esfuerzo físico que aumente la presión intra abdómino-pelviana (tos, estornudo, actividad física, etc) que puede condicionar un problema higiénico y/o social. Afecta a más del 40% de la población femenina en algún momento de su vida pero puede afectar también al sexo masculino.

Si bien hay situaciones especiales que pueden provocar aisladamente un episodio de incontinencia sin que signifique patología, no hay que subestimar los síntomas. Aún cuando la pérdida de orina sean unas pocas gotas, es suficiente para entender que se puede estar generando un problema potencial.

Algunos factores que pueden producir IUE:

. Pacientes con uretra corta

. Partos y traumatismos obstétricos. Aquí el tratamiento juega un rol fundamental durante el embarazo como prevención de IUE, educación respiratoria y dominio sobre el suelo pélvico para el momento del parto.

. Prolapsos uretrales y/o vesicales

. Menopausia, por deficiencia de estrógeno

. Entrenamientos con ejercicios abdominales clásicos sin protección perineal. A mayor cantidad de abdominales mayor probabilidad.

. Debilidad y/o falta de coordinación de los músculos del suelo pelviano

Los tratamientos disponibles son variados, siempre de manera interdisciplinaria, según la etiología.

El tratamiento Kinesiológico con Técnicas Globales de Corrección Postural ofrece un tratamiento integral para pacientes con IUE, cualquiera sea la causa, a través de técnicas especializadas de reeducación del suelo pélvico, de manera activa e indolora que ayudan a mejorar en gran medida la calidad de vida de los pacientes. Luego de 1 a 2 meses aproximadamente el 60% de los pacientes observa una mejoría, pero puede tardar hasta 3 meses sentir un cambio considerable.

Lic. Valeria Pauza, Kinesióloga Fisiatra (UBA) MP 5643
Especialista en Técnicas Globales de Corrección Postural (Postgrado UBA)
Área Kinesiología CENUBI
(0348) 15 4490387

Curso de formación de facilitadores en decodificación de la memoria celular, por testeo muscular

Durante los cursos de formación se enseña a descubrir y liberar los mecanismos inconscientes que nos mantienen limitados en cuanto a poder experimentar una mayor libertad emocional, física y espiritual. Aprenderemos una serie de técnicas desarrolladas para trabajar con cada bloqueo y permitir su liberación. Durante el aprendizaje el trabajo es teórico practico, lo cual nos permite apropiarnos de estas técnicas al haberlas experimentado en nosotros mismos. Siempre en un marco de cuidado y respeto mutuo. Los participantes se descubrirán en un proceso de transformación y autoconocimiento, de compañerismo y contención adecuados para sostener el cambio positivo.

Inicia en ENERO 2013.

HABLEMOS UN POCO DE LA TECNICA...

Nuestra percepción de la "realidad" está condicionada por nuestras creencias.

Nuestra forma normal de manejar sentimientos desagradables nos lleva a evitar, negar o resistir ciertas experiencias. La resistencia produce más conflicto que a su vez genera una decisión eventual de evitar o negar ese problema o relación. Lo que se suprime es atraído por resonancia una y otra vez a nuestra experiencia. Nos sentimos atrapados en nuestro medio, impotentes de hacer algo al respecto.

Cuando experimentamos una situación que nos produce estrés, se activa en nosotros una reacción defensiva inconsciente. Fisiológicamente esto se traduce como una anulación de la parte frontal del cerebro encargada de las nuevas opciones creativas, y la persona queda condicionada a la programación del cerebro posterior, basada en protegerse del dolor, del miedo y del miedo al dolor. Esta respuesta es coherente frente a una situación de peligro real, el problema surge cuando se transforma en un modo permanente de acción, ya que quedamos condicionados a las respuestas instintivas, produciendo con el tiempo también un desequilibrio físico.

Memoria en las células

Nada de lo que experimentamos escapa de quedar impreso y grabado dentro del holograma celular. En la memoria de nuestras células está escrito el programa de nuestra existencia, cada parte contiene la información completa del todo holístico. Mediante el testeo muscular de precisión conseguimos decodificar esta información y obtenemos un contacto directo con todos los niveles de nuestra conciencia. Esto nos permite conocer y transformar las verdades que fueron suprimidas y negadas en un intento de ser lo más perfectos posible según nuestro actual sistema de creencias. Mediante esta técnica podemos ir energéticamente a dichos momentos para descubrir y desactivar estos mecanismos en la edad de su causa.

Gradualmente, a medida que vamos despejando bloqueos y nuestras circunstancias mejoran, comienza a liberarse nuestro potencial y propósito.

A partir del mes de ENERO, comenzaremos con el CURSO DE FORMACIÓN DE TERAPEUTAS EN DECODIFICACIÓN DE LA MEMORIA CELULAR en MASCHWITZ.

El viernes 4 de Enero será la charla introductoria, abierta y gratuita y el VIERNES 11 de Enero la primera clase, de 10 a 12hs.

Informes e Inscripción:
Viviana Weinberg - Álvaro Azzimonti
Terapeutas Holísticos
www.despertardeluz.com
0348-468-1471/ 011-15-5881-4899

Como tratar y recuperar el pelo dañado

A través del tiempo el cabello va sufriendo diversos cambios y agresiones, esto se debe a distintos motivos, tales como stress, factores climáticos y ambientales, cambios hormonales por los embarazos, servicios técnicos de peluquería y muchas veces un maltrato involuntario del mismo. Para contrarrestar estos efectos debes tomar en cuenta el tipo de daño que ha sufrido o esta sufriendo tu cabello y actuar en consecuencia.

A continuación te doy algunos consejos para los distintos motivos de daño del pelo y como recuperarlo.

¿Tu cabello es totalmente virgen y natural y nunca ha sido sometido a trabajos químicos de peluquerías ni tinturas caseras, etc. pero aún así se ve reseco y opaco?

Esto se debe a los cambios hormonales o bien a los efectos de los cambios climáticos y ambientales (smog, polución etc.), en este caso existen tratamientos con cremas reestructurantes que ayudan a mantener la hidratación y humedad que el pelo va perdiendo, estos tratamientos se realizan cada diez días o cada un mes dependiendo del grado de daño o sequedad del cabello, también existen tratamientos portantes que se aplican en el pelo y no se enjuagan, nutriendo e hidratando el pelo todo el tiempo.

Existen hoy muy buenos tratamientos para rejuvenecer tu pelo , uno de estos tratamientos es el novedoso EXFOLIANTE CAPILAR; mediante el cual se quitan las células muertas del cabello y se nutre e incorporan los componentes que el pelo pierde con el tiempo, además quita el frizz y controla el volumen de tu pelo. Este novedoso tratamiento se realiza en el salón y lleva aprox. unos 40 minutos realizarlo.

El tirar mucho del pelo al desenredarlo o atarlo muy fuerte también puede ser un factor de daño continuo, para esto te recomiendo desenredar el cabello siempre húmedo previa aplicación de crema desenredante si es muy rebelde o bien un acondicionador después del lavado, la forma correcta de desenredarlo es desde las puntas hacia las raíces evitando así que se formen nudos en los medios para que evites los tirones. Las famosas colitas o banditas de pelo muy ajustadas tampoco son recomendables ya que cortan el pelo, se pueden reemplazar por ganchos tipo pinzas o bananas de plástico o carey.

También es muy importante para mantener el pelo saludable cortar las puntas al menos cada 45 días y realizar todos los tratamientos en el salón de peluquería bajo supervisión de un profesional ya que el sabrá cual es el adecuado para cada caso.

Gastón Azocar
Veykap peluquería

Alfarería en el bosque

El domingo 9 de diciembre de 2012, en Alfarería en el Bosque Taller de Cerámica, realizamos con todo el grupo de alumnos una experiencia llamada Rakú, una técnica oriental de horneado en arcilla refractaria donde las piezas son retiradas del horno a casi 1000°C y se las coloca en viruta de madera, lográndose así la metalización de los óxidos que contiene el esmalte y una textura táctil y visual muy diferente a lo que vemos en la cerámica tradicional.

El grupo fue muy colaborador y participativo. Este tipo de reuniones son muy enriquecedoras porque integran, fortalecen y vinculan a las personas, ya que no todos vienen en los mismos horarios, permitiendo a los autores de las obras cerámicas que se ven en el taller conocerse entre sí.

En la página **http://www.facebook.com/AlfareriaEnElBosqueTallerDeCeramica** podrán observar parte del proceso de esta técnica y las piezas terminadas, como también encontrarán fotos del lugar, de los alumnos y sus obras, información de mi trayectoria como docente y demás datos para comunicarse.

3	2	7	9	8	4	6	1	5
6	4	5	3	1	7	8	2	9
9	8	1	2	5	6	3	7	4
2	5	9	1	6	8	7	4	3
1	7	6	5	4	3	9	8	2
8	3	4	7	9	2	1	5	6
5	6	2	8	7	9	4	3	1
7	9	3	4	2	1	5	6	8
4	1	8	6	3	5	2	9	7

En el verano se seguirá dictando clases por la mañana y en la tarde a partir de las 17hs. Invito a quienes tengan inquietudes y deseen conocer más sobre el arte cerámico a contactarme y así acercarse a mi taller.

Los espero.

Nybia Mari
011-15-3230-9525

VACA... vacaciones...

Chistesitos

El niño a su papá:
¡Papá, papá, vinieron a preguntar si aquí vendían un burro!
¿Y qué les dijiste, hijo?
Que no estabas.

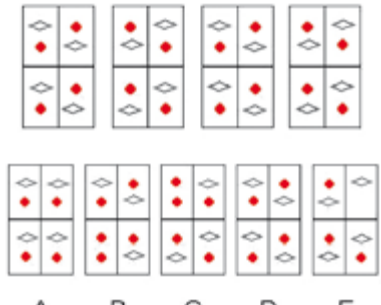
Mamá, mamá,
¿Es cierto que descendemos de los monos?
No lo sé cariño,
tu padre nunca me ha presentado a su familia.

En una juguetería,
un niño escoge
un peluche de canguro.
Va a la caja y le entrega un billete
de monopoli a la cajera,
ésta le dice
amablemente:
Amor, esto no es dinero de verdad.
Y el niño le contesta:
Este tampoco es un canguro
de verdad.

Mientras jugaba con mi hija ésta me dijo:
Mami, te quiero.
Y le contesté:
Y yo a ti, pero díselo a papi también.
Y la niña le dijo a su papá:
¡Papi, quiero a mami!

Serie gráfica

Estudie las cuatro primeras figuras para determinar lo que sucede en la serie y descubre la letra de la figura que mejor la continúa.



Sudoku

para resolver el fin de semana

		7						
			3	1			2	
9			2					4
				6				
							8	2
8		4			2	1	5	
5		2		7	9		3	
7		3			1			
	1		6	3				

Solución en la pág. 82

El año más lluvioso del siglo

No forma parte del Servicio Meteorológico, tampoco es como los meteorólogos mediáticos que a diario vemos en la tele –cada vez con más espacio-, pero Matías Zugasti de a poco ha ido convirtiéndose en una valiosa fuente de información, gracias a su hobbie: desde hace una década, este comerciante pilarense de 32 años mide la cantidad de agua que cae cada día, dando una referencia del cambio climático que fue sufriendo la zona norte en los últimos años.

Parte del Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Pilar, Matías comenzó a tomar los registros en el año 2001, mientras estudiaba Administración Agraria, como parte de una materia que se convirtió en un gusto personal. El joven posee un pluviómetro con el cual lleva adelante sus estudios: el artefacto es una especie de embudo milimetrado, "que cuesta entre 50 y 100 pesos y se consigue en cualquier local de insumos agrarios", explica.

Zugasti realiza guardias de 24 horas en el destacamento del Parque Industrial de Pilar. En cuanto a sus mediciones, comenta que "lo hago todos los días de 7 a 7. Al horario lo implanté yo, porque a esa hora todavía el sol no es muy fuerte como para que evapore unos milímetros. Si fuera más tarde me modificaría la medición". Además, tiene un agradecimiento especial: "Muchas veces tengo que llamar a mi mujer para pedirle que mida la lluvia por mí... La verdad me tengo que sacar el sombrero, porque sin ella muchas veces no hubiese podido medir".

Luego de tantos años de observar el fenómeno, afirma que las ciudades "se perjudican con aquellas lluvias en las que cae mucha agua en poco tiempo, anegando las calles". Es decir: más intensidad en menos tiempo, más posibilidades de inundación. "Normalmente, con 30 o 35mm. en poco tiempo, alcanza para que haya problemas en las calles".

Apasionado por lo que hace, Zugasti señala que controla la lluvia desde 2003: "tengo todo anotado, día por día, luego sumo el mes, y luego todo me da la cantidad anual". Según sus registros, "el año 2007 había sido el más lluvioso de la última década. Incluso, ese año cayó nieve, el 9 de julio, fue muy particular...".

Solo basta con observar el comportamiento del clima para darse cuenta que su cambio no es puro cuento: lluvias casi tropicales, inundaciones y una temperatura que con los años va aumentando paulatinamente sus valores medios son el resultado de acciones del hombre que no son precisamente positivas. Algunos pocos datos ayudan a tomar conciencia: en el trimestre agosto-septiembre-octubre llovió al menos una vez cada tres días.

Además, el cambio climático aparece reflejado en las estadísticas de Matías Zugasti, señalando que "en los últimos cinco años se nota que fue aumentando la media de lluvias en la zona norte. Entre 2003 y 2006 era parejo, pero desde 2007 comenzó a subir, con más de 1.200mm. en todo el año. Desde ese momento, no baja de 1.000 milímetros anuales".

Por otra parte, y como una manera de compartir su trabajo, Matías abrió una cuenta en Twitter (@MatiasZugasti) para que la gente pueda consultar la cantidad de milímetros de agua que caen en la zona durante cada lluvia.

No le faltará de qué ocuparse: parece nomás que este año habrá que acostumbrarse a vivir algo similar. Sólo en verano, los expertos afirman que lloverá alrededor de –como mínimo- ocho veces por mes...

Lic. Alejandro Lafourcade
revista 4Estaciones

Empanadas de pollo

Revisando las recetas editadas durante estos años advertí que nunca había publicado una muy sencilla y sabrosa.
Mis empanadas de pollo que tanto les gusta a mis nietos. Son una buena opción para compartir con la familia o amigos en estas noches veraniegas.

Ingredientes para dos docenas.

1 pechuga entera de pollo, sin piel.
4 cebollas blancas grandes.
1 ají morrón rojo de buen tamaño.
2 tomates medianos o 3 cucharadas de puré de tomates.
150 grs de aceitunas verdes fileteadas.
2 cucharadas de ketchup.
1 cebolla de verdeo y 1 puerro cortados en 3 ó 4 trozos.
3 hojas de laurel.
Orégano, ají molido, sal y pimienta cantidad necesaria.
Aceite de buena calidad 3 cucharadas.

Preparación: Primer paso:

Colocar una olla a hervir con abundante agua. Cuando rompa el hervor agregar la cebolla de verdeo, el puerro, las hojas de laurel, una cucharita de sal y otra de orégano. Mezclar bien con una espátula y añadir la pechuga sin sacarle el hueso. La pueden reemplazar por 3 supremas medianas.
Cocinar durante 20 minutos y dejar enfriar en el agua. Retirar, deshuesar y cortar con un buen cuchillo en porciones bien pequeñas. Es un poco de trabajo, pero el resultado lo amerita.

Segundo paso:

Picar las cebollas a gusto. No utilizo la procesadora pues me gusta que se noten los ingredientes.
Lavar bien el ají morrón, partirlo al medio, retirar las semillas y cortarlo primero en finas tiras y después en pequeños dados.
En un jarro con agua bien caliente colocar los 2 tomates, dejar unos minutos y sacarles la piel. Retirar las semillas y picar. Poner en un colador para que escurran.

Tercer paso:

Cubrir la base de una cacerola con el aceite, llevar a un fuego mediano y saltear las cebollas. Cuando se ponen transparentes condimentar con una cucharada de orégano. Mezclar bien y agregar el ají morrón. Cocinar unos minutos y añadir los tomates y las 2 cucharadas de Ketchup.
Salpimentar y espolvorear con el ají molido. Agregar los daditos de pollo y cocinar mezclando bien durante otros tres o cuatro minutos.
Retirar del fuego y añadir las aceitunas. Integrar todo muy bien, pasar a un recipiente y conservar

en la heladera hasta el momento de preparar las empanadas. Generalmente lo hago el día anterior para que se concentren más los sabores.
Siempre elijo las tapas tipo criollas.
Ubicar una porción del relleno en cada masa. Pincelar con agua (la condimento con orégano, sal y pimienta) la mitad del borde y cerrar con el repulgue elegido. Condimento el agua para que los bordes sean más sabrosos.
Colocar separadas en una asadera rociada con spray vegetal y llevar a horno fuerte entre 15 ó 20 minutos.
Las pueden preparar y guardar sin cocinar en el freezer. Espero les guste.

Les deseo un muy buen comienzo de año

La abuela Martha
marthaconhache@gmail.com

El Surco promete buena comida y amistad

Un lugar no sólo para comer bien, sino también pasar un buen momento junto a familiares o amigos: con ese concepto nació El Surco, restaurante especializado en cocina al disco que recientemente desembarcó en Ingeniero Maschwitz, con una propuesta gastronómica amplia y audaz.

El restaurante está ubicado en Colectora Este al 2100, siendo sus especialidades el asador criollo y la cocina al disco (también incluye menús infantiles). El lugar abrió sus puertas el pasado 10 de octubre y funciona todos los días menos los martes, tanto al mediodía como a la noche.

En cuanto a la oferta, el sitio ofrece variedad y audacia: se puede comer un costillar, vacío, lechón o cordero al asador; o bien un disco de mar (con mariscos, pez espada, salmón con salsa de camarones), de lomo o de cerdo; como también pastas, entre otros platos. “Es una propuesta amplia y con mucha personalidad”, afirman en El Surco. “Buscamos que la gente tenga la oportunidad de variar en lo que come, pero siempre compartiendo, ya que son para dos personas. ‘Compartir’ es una palabra que siempre nos gusta remarcar”.

El éxito no tardó en llegar, debido a que la respuesta y los comentarios de la gente hasta el momento son más que positivos, logrando conseguir un público fiel que aumenta a medida que El Surco va asentándose en la zona. Los objetivos planteados a priori, como la oferta variada y la satisfacción del cliente, están cumpliéndose con creces. Por ahora no quedan dudas: quien conoce el lugar, vuelve.

Unidad

El restaurante El Surco nació a partir de la inquietud de un grupo de amigos que conformaron sus familias en Ingeniero Maschwitz desde hace ya varios años. Además, si bien todos ellos tienen una actividad paralela distinta, han aunado voluntades para darle vida al lugar.

De ahí que, desde un principio, el valor de la amistad haya estado bien al frente a la hora de darle forma la propuesta, sumado a la pauta de lograr una propuesta gastronómica integral, que tenga que ver directamente con el estilo del lugar. “Buscamos algo que no había, expresando a través de El Surco lo que está buscando la gente de Maschwitz, con la que ya nos sentimos identificados”, expresan.

Así, el lugar nació a través del encuentro entre amigos y –por carácter transitivo- en el poco tiempo que lleva funcionando ya se ha convertido en un espacio para la amistad y la familia. “Nos conocemos a través de nuestros hijos, así que la familia fue la esencia de nuestra amistad. Por eso para nosotros es un pilar importante y quisimos representar eso, que sea un lugar para los que buscan lo que buscábamos nosotros”, afirman los socios.

Además, la carta del lugar surge también de los gustos personales de sus creadores, siempre afectos a compartir una reunión en la que el plato principal es un buen asado o una deliciosa comida preparada al disco.

Por eso, cuando surgió la idea del restorán, al diseñar el perfil gastronómico no fue extraño que lo primero que se haya mencionado fuera la cocina al disco, uno de los fuertes de El Surco, que con su propuesta ha llegado a Maschwitz para quedarse.

El Surco - Asador criollo - Comida al disco
Colectora Este 2187 - Ingeniero Maschwitz - 0348-444-7070

Lic. Alejandro Lafourcade
revista 4Estaciones