

# 4 Estaciones

La revista de los Countries y Barrios de Zona Norte

[www.revista4estaciones.com.ar](http://www.revista4estaciones.com.ar)

Mayo 2007 • Año 2 # 15

S

# 4 Estaciones

U

M

A

R

I

O

- 3 • *editorial*
- 4 • *efemérides*  
Sucedió en el mes de mayo... del año...
- 5 • *sabías quién era...*  
Francisco Pascacio Moreno
- 6 • *bioarquitectura*  
¿Qué pasa con las huellas del pasado cuando unimos nuestros pedacitos?
- 8 • *tecnología*  
Los 10 mejores productos tecnológicos de todos los tiempos
- 10 • *para tener en cuenta*  
Seguros para automotores
- 11 • *medio ambiente*  
Más desmontes, más inundaciones
- 12 • *consejos profesionales*  
Un acercamiento a los cuidados paliativos...
- 13 •  *mascotas*  
El gato sagrado de Birmania
- 14 • *terapias complementarias*  
Recuperando la Armonía a través del arte de la Sanación Energética
- 15 • *terapias complementarias*  
Yoga como aporte de salud en el embarazo
- 16 • *información general*  
Consejos para resolver Sudokus
- 18 • *filosofía de vida*  
¿Usted puede ponerse en cuclillas?
- 19 • *consejos profesionales*  
Control urológico a partir de los 50
- 20 • *ecosistema*  
Lorenzini
- 21 • *entretencimientos*  
**Rincón de los niños**
- 22 • *espacio solidario*  
Comedor Barrio San Luis
- 23 • *aromas y sabores*  
Carbonada

*“Sea la escarapela nacional de las Provincias Unidas del Río de la Plata, de color blanco y azul celeste”*

*Decreto del 18/02/1812 del poder constituido por el Primer Triunvirato*

Estimados lectores:

El origen del nombre del mes, es bastante incierto. Se dice que deriva del vocablo latín Maius; y éste a su vez, del nombre de la diosa romana Maya, (madre del dios Mercurio). A ella se la homenajeaba en estas fechas por ser la diosa del crecimiento.

Para nosotros, es el del otoño en toda su plenitud. Con los caminos y jardines alfombrados de hojas, con sus tonalidades ocres y con los primeros fríos.

Es el del retorno de la escarapela. Ella nos hace sentir unidos. Al llevarla junto a nuestro corazón nos ayuda a seguir luchando por los ideales de los patriotas de Mayo, quienes soñaban con una nación justa, grande y soberana.

No podemos pasar por alto y felicitar a todos los trabajadores en su Día.

4Estaciones los invita desde este mes a visitar su página Web. En ella encontrarán, todas las notas publicadas en los números anteriores, como también la revista en curso y una amplia variedad de imágenes zonales que iremos incrementando con el correr de los meses.

Esperamos sus comentarios, que nos movilizan a seguir creciendo mes tras mes...

**4Estaciones Staff**

Mayo 2007  
Año 2 - Número #15  
Dirección:  
Sandra de Ares

Diseño y producción:  
Atelier Digital

Colaboran:  
Silvia, Martha y Micaela



Foto de tapa:

Puente camino  
al Paraná de las  
Palmas

La revista **4Estaciones** es una publicación mensual independiente de DISTRIBUCIÓN LIBRE y GRATUITA, en la zona de Maschwitz, Belén de Escobar, Garín y Tigre.

Countries:

Aranjuez, Aranzazu, Los Horneros, Maschwitz Club, Náutico Escobar.

Barrios Cerrados:

Acacias Blancas, Alamo Alto, C.U.B.E., Fincas del Lago, Fincas de Maschwitz, La Arboleda, La Barra Village, La Candelaria, La Celina, Las Glorias, Los Angeles Village, Los Robles, Maschwitz Privado, Maschwitz Village, Palmers, River Oaks, San Andres, Santa Catalina, Santa Clara, San Isidro Labrador, San Lucas y Setiembre.

Los editores de **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.

Reg. de la Propiedad Intelectual: en trámite.

Tirada de esta edición: 4000 ejemplares.

## Sucedió en el mes de mayo... del año...

- 01/5 Día Internacional del Trabajador.  
Día de la Constitución Nacional, sancionada en la ciudad de Santa Fé por el Congreso General Constituyente.  
1865 Se firma el tratado de la Triple Alianza entre Argentina, Uruguay y Brasil contra Paraguay.  
1958 Asume la presidencia de la Nación el doctor Arturo Frondizi.
- 02/5 Día Nacional del Crucero General Belgrano.
- 03/5 Día Mundial de la Libertad de Prensa.
- 04/5 Día Internacional del combatiente de incendios forestales.
- 05/5 1813 La Asamblea General Constituyente de 1813 declara Fiesta Cívica el "25 de Mayo".  
1959 Muere en Buenos Aires el notable juriconsulto e internacionalista Carlos Saavedra Lamas. En 1936 se le acordó el Premio Nobel de la Paz por su intervención en la guerra boliviano-paraguaya: redactó el tratado que puso fin al conflicto.
- 07/5 Día de la Minería, instituido en 1945.  
Día del trabajador gráfico. La elección de este día se remonta al primer convenio laboral que obtuvo el gremio en 1950. 1919 Nace María Eva Duarte de Perón.
- 08/5 Día de Nuestra Señora de Luján, Patrona de la República Argentina.  
Día Mundial de la Cruz Roja.  
Día Nacional de la Prevención Sísmica.
- 09/5 Día Internacional de las aves.
- 11/5 1813 La Asamblea del Año XIII aprueba y sanciona el Himno Nacional Argentino.
- 12/5 1986 Muere casi centenaria la doctora Alicia Moreau de Justo, esposa del médico, legislador y político socialista Juan B. Justo. Se graduó como médica en 1914. Es autora de "La mujer en la democracia". Presidió la Conferencia por la Paz de América (1936). Propició el voto femenino. Nació en Inglaterra el 11 de octubre de 1885.
- 14/5 1905 Nace en Santa Fe el pintor y dibujante Antonio Berni, autor de grandes óleos como "Desocupados", "La siesta"; entre otros.
- 15/5 Día Internacional de la Latinidad.
- 17/5 Día Mundial de las Telecomunicaciones.  
1960, se instituye el Día de la Armada.
- 18/5 Día de la Escarapela.
- 19/5 1810 Cornelio Saavedra y Manuel Belgrano comienzan a gestionar la organización de un Cabildo Abierto.  
1813 La Asamblea General Constituyente declara abolidos los títulos nobiliarios y las torturas.
- 20/5 1780 Nace en Buenos Aires Bernardino Rivadavia, primer presidente argentino.  
1810 Juan José Castelli reclama a Cisneros la realización de un Cabildo Abierto.
- 21/5 1810 Los patriotas comienzan a organizar el Cabildo Abierto.
- 22/5 1810 El Cabildo Abierto impone la remoción de Cisneros.
- 23/5 1992 Muere en Francia el guitarrista y compositor Atahualpa Yupanqui, autor de "Cerro Bayo"; "El payador perseguido" y de popularizadas composiciones como "Luna tucumana" y "El arriero". Nació en J. de la Peña (partido de Pergamino, Provincia de Buenos Aires) el 31 de enero de 1908.
- 25/5 25 de mayo de 1810, Revolución de mayo.  
1811 Se inaugura en Buenos Aires la Pirámide de Mayo, cuya construcción se encargó al alarife Pedro Vicente Cañete.  
1812 Manuel Belgrano jura en Jujuy la bandera celeste y blanca.  
1862 Muere Juana Azurduy, guerrera boliviana de heroica actuación en la independencia del Norte.  
1908 Se inaugura en Buenos Aires el actual edificio del Teatro Colón.  
1960 Se inaugura en Buenos Aires el Teatro Municipal General San Martín.
- 27/5 1875 Nace Jorge Newbery, fundador de la aeronáutica argentina.
- 28/5 Día de los Jardines de Infantes y día de la maestra jardinera. Se fijan estas fechas en conmemoración por la muerte en 1950 de Rosario Vera Peñaloza, educadora y escritora, nacida el 25 de diciembre de 1873.
- 29/5 Día del Ejército Argentino.  
1892 Nace en Suiza Alfonsina Storni.
- 30/5 Día Nacional de la Donación de Órganos.
- 31/5 Día mundial sin tabaco.  
Día de la Energía Atómica.  
1852 Nace en Buenos Aires el geógrafo y paleontólogo Francisco P. Moreno.

## Francisco Pascasio Moreno

Naturalista (Geógrafo, antropólogo y explorador) - 1852/1919

El Perito Francisco P. Moreno fue uno de los primeros naturalistas que hubo en nuestro país, además de ser una excepcional figura de la historia nacional.

Nació en mayo de 1852. Pasó sus primeros años en contacto con la naturaleza y se sintió fuertemente atraído por sus misterios. Aun niño, empezó a coleccionar en las vastas estancias de sus padres restos petrificados de la vida autóctona de América. El interés con que desarrollaba esta actividad hizo que su padre le construyera una habitación para que guardara en ella todos sus materiales, pero la mayor pasión de Moreno pasaba por los viajes, a los que dedicó casi toda su vida.

En 1872 fundó, en colaboración con un grupo de ingenieros, la Sociedad Científica Argentina. En 1873 y 1874 hizo sus primeros viajes a la Patagonia efectuando itinerarios -poniendo en riesgo su vida en más de una ocasión- por regiones hasta entonces inexploradas, en las que recogió una serie de materiales que iniciarían los estudios americanistas. En 1875 el gobierno de la provincia de Buenos Aires y la Sociedad Científica Argentina le proporcionaron los medios para efectuar un nuevo viaje al sur argentino. En este recorrido Moreno atravesó la Patagonia de océano a océano y cumplió uno de sus mayores anhelos: ponerse en contacto directo con las naciones indígenas de la Patagonia y estudiar su enigmático pasado y sus orígenes. Los datos y materiales recogidos en aquella expedición abrieron horizontes nuevos a la antropología sudamericana e impulsaron a varios científicos europeos (como el francés Broca) a tomar a las razas indígenas de América del Sur como objeto de estudio. A la vez Moreno quedó fuertemente impresionado por el drama de aquellas razas en agonía. Trató entonces de humanizar las relaciones entre los argentinos y sus razas indígenas exigiendo tierras y escuelas para ellas y protestando contra los métodos que habían sido empleados para "civilizarlos".

En 1876 hace uno de sus viajes más famosos al extremo sur de América y lo narra en su *Viaje a la Patagonia Austral*, obra con gran cantidad de observaciones originales. Este recorrido estuvo lleno de aventuras y descubrimientos. Remontó el río Santa Cruz y descubrió el lago que llamó Argentino, exploró y trazó el primer mapa de la región de los lagos San Martín y Viedma, descubrió valiosos yacimientos arqueológicos e importantes fósiles. Con este viaje empieza a revelarse el misterio que hasta entonces cubría a la Patagonia, siendo reemplazadas las leyendas y fábulas por el conocimiento directo del lugar.

En 1879 Moreno donó toda su colección arqueológica, antropológica y paleontológica personal, consistente en más de 15 mil ejemplares de piezas óseas y objetos industriales -que hasta ese momento constituían la base del museo de la Sociedad Científica la Provincia de Buenos Aires- a la provincia de Buenos Aires, que fundó con ellas el Museo Antropológico y Etnográfico de Buenos Aires. Con la fundación de La Plata, el gobierno decidió trasladar el museo a la nueva Capital y entonces se le dió el nombre de Museo de Historia Natural de La Plata.

Por proveer todo el material para el museo -incluso dos mil libros de su biblioteca particular- y por el reconocimiento general a su persona, fue nombrado Director vitalicio del Museo. La institución se convirtió rápidamente en un centro de estudios superiores que llamó la atención de los grandes especialistas europeos. Se multiplicaron las colecciones valiosas, los trabajos publicados descifraban viejos problemas americanos y, fundados por Moreno, comenzaron a publicarse los *Anales* y la *Revista del Museo de La Plata*. El Museo de La Plata llegó a ser la institución científica más importante del país.

En 1879 Moreno volvió a la Patagonia septentrional. A cargo de un pequeño e inapropiado barco, su viaje tenía la misión oficial de buscar, como se decía entonces, "tierras aptas para la colonización". Pero una vez en Viedma, convencido de que lo más urgente era explorar la zona del Nahuel Huapi, partió a caballo hacia el oeste y recorrió más de mil kilómetros recogiendo datos valiosos para su futura obra geológica. En el periplo, fue hecho prisionero por los indios pero logró huir.

Pasado aquel trance decidió partir hacia Europa, donde estudió con los más célebres maestros. De vuelta en Buenos Aires, algunos años después, encontró cautivos del gobierno a los mismos caciques que lo habían tenido cautivo a él e hizo todo lo posible por salvarlos, defendiéndolos ante la opinión pública y ocupándose de sus necesidades.

Además de sus numerosos viajes de estudio al sur argentino, Moreno recorrió la cordillera de los Andes, desde Mendoza hasta la puna de Atacama, interesado en la interpretación de la frontera occidental argentina. En 1896, ya reconocido internacionalmente por sus exploraciones y estudios, era una autoridad indiscutible en su materia. Surgió entonces la cuestión de límites con Chile. El tratado 1881 establecía como frontera las cumbres que fueran divisorias de aguas, pero la demarcación efectiva de la frontera estaba sometida al laudo arbitral del gobierno inglés. Como perito oficial argentino en el litigio, en pocos meses Moreno preparó su obra *Frontera argentino-chilena*, que es una síntesis notable de la geografía de las fronteras de nuestro país, y en 1896 viajó a Londres para facilitar el laudo arbitral de la Reina de Inglaterra y presentar una síntesis excepcional sobre el conflicto que permitiría recuperar para el país una gran superficie. Gracias a esta labor, en 1902, recibió la Medalla del Rey Jorge IV y, al año siguiente, 25 leguas de tierras en la Patagonia en carácter de homenaje nacional. De esas tierras donó una parte al gobierno para la construcción del Parque Nacional Nahuel Huapi.

Murió en 1919, sumido en la mayor pobreza. Por desavenencias circunstanciales que había mantenido con el gobierno nacional, éste no envió representación oficial a sus exequias. Recién en 1944 sus restos fueron trasladados a la isla Centinela, en el Lago Nahuel Huapi, en una suerte de desagravio nacional a su memoria. Actualmente el glaciar del Lago Argentino, que él descubrió, lleva su nombre.

Extractado de [www.educ.ar](http://www.educ.ar)

## ¿Qué pasa con las huellas del pasado cuando unimos nuestros pedacitos?

Por la arquitecta Adriana Neimoguen.

Cuando decidimos dejar de vivir fragmentados y atrevernos a demoler las barreras que nos dividen en pequeñas partículas aparecen las huellas de lo que éramos.

Hoy solucionaremos las huellas que quedan en el piso cuando eliminamos tabiques y unimos espacios.

Cuando recuperamos ambos pisos: Es aconsejable la utilización de un tablón de madera lustrada para unirlos y completar la decoración repitiendo este material en otros detalles, estantes, muebles, molduras, etc. Si en los ambientes existe algún material de revestimiento que nos guste mucho, por ejemplo laja San Luís, ladrillo cerámico, ladrillo de vidrio, podemos usarlo como material de cierre.

Cuando recuperamos uno solo:

Existe un principio básico: recuperar el más sano y que mejor cumpla con nuestras necesidades.

Las posibilidades son variadas; la elección será el resultado de combinar funcionalidad + estética + mantenimiento + creatividad.

Recuperaremos alfombra. Si dejamos, por ejemplo, el piso de la alfombra del comedor diario y unimos este espacio a la cocina, la línea desnuda del piso que dejó la pared que tiramos la cubrimos con el nuevo material cerámico avanzado sobre la moquette formando un divertido dibujo.



CONTINUAR

SUMARIO

Recuperamos cerámica. Elijamos una cerámica cuya medida sea igual a la existente o submúltiplo. Podemos levantar algunas hileras de la recuperada y colocamos salpicado el nuevo piso, definiendo una guarda o el diseño que surja de nuestra imaginación.



Recuperamos madera. Si lo nuevo es un colorido piso de cerámica en la zona de la cocina y salamandra, podemos jugar con formas que resalten esta unión. Adelantándonos algunos centímetros no solo desaparecerá la línea virtual entre pasado y presente sino que además potencializaremos la unidad.



## Los diez mejores productos tecnológicos de todos los tiempos

Los redactores de la prestigiosa revista tecnológica PC Word han elaborado la lista de los mejores inventos de las últimas décadas, en las que los ordenadores e internet han cambiado sustancialmente nuestra forma de vida. A la hora de seleccionar los productos tuvieron en cuenta factores como la calidad, el grado de innovación, la popularidad, la forma de adaptarse al paso del tiempo o la repercusión en el mundo de la tecnología.

Estos son los productos que ocupan los 10 primeros puestos de una lista de 50:

### 1. Netscape Navigator (1994)



Creado por Marc Andreessen, fue el primer navegador comercial de la historia, propiedad de Netscape Communications.

Inicialmente no ofrecía grandes posibilidades, pero se convirtió en una aplicación pionera que poco a poco fue mejorando e inspiró a otras empresas a la hora de crear sus propios navegadores.

### 2. Apple II (1977)

Aunque este ordenador de Apple no fue el primero de la historia, sin duda sí fue el primero que permitía hacer algo útil, además de presentar un diseño mucho más cuidado que cualquier otro ordenador del momento.

La mayoría de los expertos están de acuerdo en que el Apple II fue la máquina que realmente inició la industria de los ordenadores personales.



### 3. TiVo HDR110 (1999)

Una tecnología que permite grabar contenidos de la televisión en un disco duro.

Un sistema mucho más efectivo y de mejor calidad que el VHS que, aunque aún no es muy popular en España, ha cambiado la forma de ver la televisión de muchas personas en todo el mundo.

### 4. Napster (1999)

La revista no se refiere al actual Napster estrictamente regulado al que sólo se puede acceder mediante suscripción, sino al original.

Napster no sólo pasará a la historia por haber inventado el popular sistema de intercambio de archivos P2P, sino por haber forzado a la industria discográfica a reconocer la creciente presencia de la música digital.



### 5. Lotus 1-2-3 para DOS (1983)

Un programa de hojas de cálculo para DOS que alcanzó gran popularidad en la década de los '80, lo que contribuyó al éxito de los PC en las empresas.

El crecimiento de Microsoft y su programa Excel supusieron la caída del Lotus 1-2-3.

### 6. iPod (2001)



El famoso iPod de Apple no fue el primer reproductor portátil de música, pero sí fue el primero que simplificó lo suficiente el proceso como para hacerlo cómodo.

Con un diseño ligero y elegante, el iPod ha supuesto una revolución en el mundo de la música digital.

### 7. Hayes Smartmodem (1981)

Este aparato creado por Dennis Hayes fue el primer modelo de módem.

Con este invento, Hayes encabezó la revolución de las telecomunicaciones.

### 8. Motorola StarTAC (1996)

El primer teléfono móvil que fue realmente funcional (los anteriores eran demasiado grandes e incómodos).



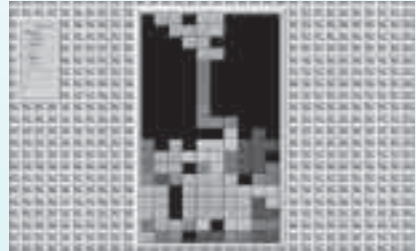
Su diseño pequeño, ligero y práctico fue imitado por muchas empresas de telefonía móvil.

### 9. WordPerfect 5.1 (1989)

Una increíble aplicación para DOS muy innovadora que puso la base para los futuros programas de procesamiento de texto.

Fue utilizado durante muchos años, hasta que Windows se convirtió en el sistema operativo predominante, tanto en empresas como en ordenadores de particulares.

### 10. Tetris (1985)



El famoso puzzle creado por el ruso Alexey Pazhitnov fue el primer videojuego que planteó un reto puramente cerebral.

Se ha convertido en el modelo de puzzle por excelencia inspirando a muchos otros y reinventándose a sí mismo hasta la actualidad con multitud de versiones diferentes.

### Otros grandes inventos

Entre los otros 40 productos tecnológicos de la lista se encuentran "inventos" tan variados como el Photoshop, el sistema operativo Windows 95 o el videojuego World of Warcraft.

Algunas empresas, como Apple, Microsoft, Nintendo o Sony tienen el privilegio de aparecer varias veces en el listado.

## Seguros para automotores

En la nota anterior hemos puesto en conocimiento de los lectores los alcances de la cobertura de responsabilidad civil de automotores y esperando haber sido claro y explícito en la explicación de esa nota hablaremos del seguro de robo e incendio en automotores y cuales son sus alcances.

Como primera medida para tener asegurado su vehículo contra robo e incendio usted deberá tener primero la responsabilidad civil del mismo, (esta cobertura tiene que estar en póliza si o si, además la responsabilidad civil es obligatoria), a partir de acá usted puede cubrir el automóvil ante un robo total e incendio total, lo que le cubriría a usted el robo de la unidad completa y el incendio total (más de un 80 %).

Para esta cobertura se le suma al costo de la resp. Civil un adicional de robo que esta directamente relacionado con el valor del vehículo (el costo de la responsabilidad civil es igual para todos los vehículos ya que no incide el valor del auto).

El valor del automóvil que se pone en la póliza es el valor de tabla que poseen todas las Cias de seguros y es el que consta en póliza al momento de contratar la cobertura.

En caso de robo total de la unidad o el incendio total del mismo se liquida hasta la suma asegurada en póliza, si en el transcurso de la vigencia de póliza el vehículo aumentó, se debe ajustar hasta llegar al valor del mismo, por tal motivo es importante que las pólizas se lean y se entiendan y no se tiren en un cajón o en la guantera del auto porque se suele leer la misma en el momento del siniestro y es allí donde aparecen los

problemas y diferencias, (si usted no entiende lo que contrata asesórese con su productor, él le explicará y lo mantendrá asesorado siempre), no olvide que su productor está de su parte y va a tratar de ayudarlo y explicarle los pro y los contra del contrato que usted firma con la Cia.

Entonces queda claro, primer paso de contratación: resp. Civil, segundo paso: robo total más incendio total, tercer paso: robo e incendio total y parcial, el cual explicaremos a continuación.

Para esta cobertura hay que sumarle al costo de póliza un adicional y cubre en caso de robo los faltantes que tenga el vehículo al momento de la aparición y las partes quemadas del auto en caso de incendio.

Hay un cuarto paso que se le suma a las coberturas antedichas que son adicional de cristales y granizo, y una quinta que es el todo riesgo que cubre todos los daños al vehículo cualquiera sea el motivo, esta cobertura es la más costosa y generalmente se impone a cargo del asegurado una franquicia que dependerá de la Cia. y del tipo de contrato que se firme (las franquicias significan que ante un siniestro el asegurado, participa en el gasto de reparación del auto en una suma determinada que puede ser 1500, 3000 etc depende como se contrató).

Bueno esperando haber sido claro con la explicación me despido hasta la próxima nota donde ahondaremos más en detalle sobre todo lo expresado en estas dos notas.

ORGANIZACION EUGENI  
MAIPU 1443 ING MASCHWITZ 03488440978  
MAIL.seugeni@arnet.com.ar

## Más desmontes, más inundaciones

Greenpeace denunció boicot de las provincias del norte a la Ley de Bosque

Buenos Aires, Argentina — Greenpeace realizó una protesta en la que denunció que el Consejo Federal del Medio Ambiente (COFEMA) intenta trabar la sanción de la Ley de Bosques, en el marco de una reunión convocada por las provincias de Salta, Formosa, Jujuy, Tucumán y Santiago del Estero.

La protesta consistió en una demostración para graficar la relación entre los desmontes de bosques nativos, el Cambio Climático y la recurrencia de inundaciones en el norte del país. Sumergidos en un cubo de acrílico, y personificando a dos campesinos con el agua hasta el cuello, los activistas de Greenpeace sostuvieron un cartel que decía “más desmontes = más inundaciones.”

“Los bosques juegan un papel fundamental en la regulación climática, el mantenimiento de las fuentes y caudales de agua y la conservación de los suelos. Son nuestra natural esponja y paraguas protector. Cuando perdemos bosques nos volvemos más vulnerables ante las lluvias y corremos serios riesgos de inundaciones”, señaló Hernán Giardini, coordinador de la campaña de Bosques de Greenpeace Argentina.

El Consejo Federal del Medio Ambiente, que se reunió entre martes y miércoles en la sede de la Secretaría de Ambiente y Desarrollo Sustentable de la Nación, está integrado por representantes de las diferentes secretarías de medio ambiente de las provincias.

“Claramente el objetivo de esta reunión del Consejo Federal del Medio Ambiente es boicotear la Ley de Bosques, no por casualidad esto está organizado por un grupo de provincias

muy comprometidas con los desmontes”, explicó Juan Carlos Villalonga, director Político de Greenpeace Argentina.

Al mismo tiempo, Greenpeace denunció que el avance de los desmontes en las provincias del norte se produce en coincidencia con el boicot que están realizando los senadores de la región al tratamiento de la ley de bosques en el Senado de la Nación.

“Mientras la Ley de Bosques espera en un cajón para ser tratada, se produce una descontrolada emisión de permisos que implican la destrucción de bosques nativos por parte de provincias como Salta, que en los últimos cuatro meses convocó a audiencias públicas para autorizar desmontes por más de 150.000 hectáreas, el doble de lo que autorizó el año pasado y más de la mitad de lo que se desmonta por año en todo el país”, afirmó Giardini.

La Ley de Presupuestos Mínimos de Protección Ambiental de los Bosques Nativos, que ya cuenta con media sanción,

establece una moratoria a los desmontes por un año para cada provincia desarrolle un ordenamiento territorial de sus bosques nativos y que los mismos sean utilizados de manera racional, compatibilizando las necesidades sociales, económicas y ambientales.

La Ley de Bosques fue impulsada por Greenpeace y otras organizaciones ambientalistas y cuenta con el apoyo de numerosas organizaciones campesinas e indígenas como la Federación Agraria Argentina, el Movimiento Campesino de Santiago del Estero (MOCASE) y la Organización de Naciones y Pueblos Indígenas en Argentina (ONPIA).

Comunicado de Prensa Greenpeace Argentina



## Un acercamiento a los cuidados paliativos. . .

El cáncer constituye hoy un verdadero problema de la salud pública, cuya incidencia va en franco aumento. Cada año aproximadamente 9 millones de personas enferman de cáncer en el mundo. Durante siglos la mayoría de los pacientes oncológicos fallecían en condiciones deplorables. Es frente a esta situación que ya hace más de 30 años surge el movimiento Hospice, primero, y los cuidados paliativos después. Así, la Organización mundial de la salud (OMS) ha tomado estas iniciativas como propias y propone difundir los Cuidados paliativos a nivel mundial. Los define de la siguiente manera:

***“Los Cuidados Paliativos son un abordaje que mejoran la Calidad de Vida de pacientes y familiares que padecen problemas asociados con enfermedades que amenazan la vida, a través de la prevención, y alivio del sufrimiento, por medio de la identificación precoz, la evaluación de excelencia y el tratamiento del dolor y otros problemas físicos, psicosociales y espirituales”***

El Área asistencial de los Cuidados Paliativos incluye pacientes con enfermedades oncológicas, neurológicas evolutivas o degenerativas, enfermedades metabólicas y genéticas, pacientes con enfermedad renal crónica y pacientes portadores de Síndrome de Inmunodeficiencia adquirida

En 1967, este proyecto se hizo realidad con la apertura del “St. Christopher Hospice” en Londres, dirigido por Cicely Saunders, enfermera, asistente social y médica

al mismo tiempo, quien consiguió organizar un ambiente propicio en el que los pacientes pudieran adaptarse a la situación terminal, logrando una mejoría en la calidad de vida cuando se prestaba una atención apropiada tanto a los síntomas molestos como a los aspectos psicológicos, sociales y espirituales del enfermo.

El éxito de este centro y de la labor interdisciplinaria en él realizada, permitió que la filosofía paliativa se expandiera posteriormente a otros hospicios y hospitales, con la aparición de grupos consultores y centros de referencia, atención a domicilio y diversos programas de investigación y docencia.

Es posible conseguir un control adecuado de los síntomas en el domicilio con la intervención del médico de cabecera y la Unidad de Asistencia Domiciliaria, o en el hospital, en las unidades de Cuidados Paliativos

***“Conseguir que un Ser Humano tenga una buena muerte, es cumplir con el deber que tiene la comunidad de proteger y cuidar la vida de todos sus componentes, como una reverencia a la vida misma, mientras esta brille en una persona”***

Dra Peirano Gabriela  
Tel: 03488-444825  
Ing. Maschwitz

## El gato sagrado de Birmania

El gato sagrado de Birmania es un gato que seduce por su nombre mágico evocando esplendores y misterios del Lejano Oriente. Único por sus 4 guantes blancos típicos en todo ejemplar de la raza. Su temperamento gentil, su porte magnánimo, su peloje semilargo, de sedosidad inigualable y de fácil acicalamiento, y su expresión afable con ojos azul zafiro lo convierten en un seductor fascinante y altamente irresistible.

### ORIGEN

La historia del gato Sagrado de Birmania está imbuida de misterio milenario y leyenda, que ha fascinado a los amantes de los felinos a lo largo de los años. La leyenda describe cómo el birmano obtuvo su peloje y marcaciones tan particulares y dice así:

En un templo construido en las laderas del Monte Lugh, vivía el sagrado Kittah Mun-Ha, gran Lama de alta jerarquía divina. Su vida estaba dedicada a la adoración, contemplación y servicio sagrado a Kyan-Kse, la diosa de los ojos zafiro que presidía sobre la trasmigración de las almas y aquella que permite a los Kittahs volver a la vida en un animal sagrado antes de lograr la perfección de los grandes sacerdotes. Mun-Ha meditaba frente a la estatua de la diosa en su trono y en sus cercanías siempre estaba Sinh, su querido oráculo, un gato blanco de ojos amarillos.

Una noche los vandálicos Phoums provenientes de Siam, invadieron el templo sagrado y el Kittah Mun-Ha acogió el beso de la muerte. Su gato divino Sinh, ante la mirada desesperada del resto de los Kittahs sufrió el milagro de la trasmigración inmediata. Sinh se subió al trono y al pecho de su maestro, quien por primera vez no estaba mirando a la diosa. Súbitamente sus ojos amarillos se volvieron azules como los de Kyan-Kse. Al mirar hacia la puerta, su manto se cubrió de un resplandor dorado y sus cuatro patas se volvieron color tierra salvo los pies que estaban en contacto con el cuerpo sagrado de su maestro, estos se volvieron de un blanco imaculado. Los Kittahs siguiendo su mirada cerraron las puertas de bronce del templo, que fue salvado del saqueo y la profanación. Mas Sinh, que no había abandonado el trono en 7 días, fallece llevando a Kyan-Kse el alma de Mun-Ha, demasiado perfecta para esta tierra.

Cuando 7 días más tarde los Kittah se reúnen para designar al sucesor de Mun-Ha, todos los gatos del templo se acercaron, vestidos de oro con 4 guantes blancos y ojos azul zafiro profundo, y en silencio rodearon al más joven de los Kittahs, quien fue designado sucesor.

Corolario de esta leyenda es que el Gato Sagrado de Birmania lleva el alma de su maestro al cielo, mas aquel que ose lastimar a una de estas criaturas sagradas sufrirá el tormento de los infiernos hasta que el alma que haya perturbado sea apaciguada.

Según los registros la historia de esta maravillosa raza es apenas menos romántica. Se dice que a principios del siglo XX los monjes de Lao Tsun regalaron una pareja de gatos sagrados al Mayor Gordon Russell, de la armada británica, en agradecimiento por su protección. Desafortunadamente el macho fallece en el viaje más la hembra "Sita" en condición de dulce espera, llega a Francia en 1919 y sus bebés son los fundadores de la raza en Occidente.

Otra versión cuenta que un millonario americano Mr. Vanderbilt, obtuvo estos gatos, durante un crucero por Medio Oriente, de un sirviente desleal que los hurtara del templo Lao-Tsun. Esta pareja de gatos luego fue cedida a Mame Thadde Hadisch. El macho falleció desafortunadamente en el barco, mientras que la hembra también llamada Sita sobrevivió y dio a luz en Francia en 1920.

En 1925 se reconoce la raza como tal en Francia, en 1966 en Inglaterra y en 1967 en USA. Fuere cual fuere la historia real del Gato Sagrado de Birmania sus orígenes aún siguen envueltos en un halo de misterio.

### CARÁCTER Y PERSONALIDAD:

Entre las diversas razas felinas el birmano se destaca por ser sociable, confiado y gentil. Son gatos relativamente callados de voz refinada y suave, adorables compañeros y fieles a sus dueños. Ansian la compañía humana. Son moderadamente activos, juguetones y deseosos de atención. Una cualidad muy especial es que mantienen la mirada cautivando el alma. Son muy inteligentes y fáciles de educar, inclusive se los ha llegado a apodar gato-perro pues con paciencia y dulzura no hay cosa que el birmano no pueda aprender... más de un birmano trae su juguete para que el dueño se lo arroje cual perro con su pelota.

El birmano tiene un porte elegante y magnánimo. Es un gato que necesita el cariño y la atención de su protector y no hay cosa más grata para él que la interacción. Tratado con suavidad y paciencia no hay recompensa más grande que el amor de un birmano. Casi como haciendo honor a sus orígenes el birmano es un gato con gran percepción y siempre estará acompañando a su dueño aun más en momentos difíciles.

Es un gato paciente y tolerante con los niños y le gusta involucrarse en las actividades del hogar y del dueño o cuando éstas se vuelven demasiado activas suele retirarse silenciosamente para una apacible siesta.

Diana Wahrlich

SHAMANDU BIRMANS

"The cat in gloves that will catch your soul"

www.shamandu-birmans.com

Buenos Aires-Argentina

# Recuperando la Armonía a través del arte de la Sanación Energética

¿Qué es una sanación energética?

Se trata de una herramienta sencilla para equilibrar Mente, Cuerpo y Emociones. Así como para potenciar CAPACIDADES INNATAS y mejorar resultados en las diferentes áreas, elevando la calidad de vida personal y social.

Este método se basa en el poder sanador de la Energía Inteligente y Perfecta que da fundamento a todo lo que existe como forma de vida en el Universo.

La física moderna ha comprobado que, más allá del aparente nivel de las partículas de "materia densa", existe energía por todas partes: en el aire que respiramos, en el agua, en la luz del sol, en los objetos aparentemente inanimados, en los animales y plantas, en los cuerpos celestes, en las células microscópicas, etc. Hablamos de Energía, como sinónimo de Fuerza en movimiento y de Poder en acción.

TODO LO QUE EXISTE POSEE UNA DETERMINADA FRECUENCIA DE ENERGÍA. Esto quiere decir que todo VIBRA A DETERMINADA VELOCIDAD.

Por eso decimos que LA ENERGÍA ES VITAL; QUE ES LA BASE DE TODA CORRIENTE DE VIDA, como si se tratara de un "alimento cósmico" responsable de mantener los ciclos de nacimiento, transformación y muerte de todo lo que existe.

**Podemos hacer contacto, conscientemente, con esta Energía a través de diferentes caminos: la oración, meditación, visualización, respiración consciente, práctica de Reiki ó disciplinas afines como el Yoga y, por supuesto también a través de las Sanaciones.**

De ese modo, ampliamos nuestra conciencia y abrimos nuestra experiencia al sentido de Unidad. Nos vamos reconociendo y sintiendo progresivamente partes esenciales del mismo Todo. Esto eleva naturalmente nuestro nivel de armonía interior y nos permite estar mejor adaptados al mundo externo.

¿Cómo actúa la sanación energética?

En todos los casos, se produce una re-calibración entre las frecuencias del sistema de energía del consultante y las frecuencias más elevadas de la Fuente de Suministro Universal (Energía Creadora ó de Origen). Se trata de un trabajo sutil para re-conectar ambas corrientes de energía **que se refleja en beneficios concretos, tales**

**como (y sólo por nombrar los más frecuentes):**

- aumento del vigor para las tareas cotidianas,
- recuperación de la salud física,
- mayor claridad mental y mejor rendimiento intelectual,
- disminución del stress ó fatiga crónica,
- liberación de bloqueos emocionales,
- mejor calidad de la vida sexual,
- incremento del adecuado uso de potenciales / aspectos positivos personales para el logro de mejores resultados (en lo laboral, social, familiar, vocacional, etc).

¿Cómo se realiza?

De manera muy simple. El receptor de la sanación puede permanecer sentado ó recostado sobre la camilla e incluso de pie. Sólo se le pide guardar observación sobre su respiración manteniendo los ojos cerrados y sostener la intención de abrirse a la actuación de la Energía Sanadora. El resto lo lleva adelante el sanador desde su rol de canal o puente facilitador para el reencuentro del individuo con su Fuente de Origen.

¿Cuánto tiempo dura una sanación?

El trabajo dura una hora reloj, aunque la sanación propiamente dicha puede durar, a veces, sólo algunos minutos. Se trata de un entrenamiento integral e integrador que resulta sanador en todo su despliegue y a partir del cual, el tiempo y las características particulares de la sesión energética dependen directamente de las condiciones de necesidad del sistema de energías del receptor, en el momento en que consulta.

Nunca una sanación resulta igual a otra, aún cuando se trate del mismo receptor y del mismo sanador. Por esta razón, el enriquecimiento interior y el desarrollo de conciencia se potencian, sin límites, para ambos participantes por igual en cada encuentro de trabajo.

Marisa Ordoñez  
Lic. en Psicología  
Asesora Transpersonal  
Master en Técnicas de Sanación Energética.  
03488 444597 / 011 1551101332  
Marisa\_macnet@hotmail.com

## Yoga como aporte de salud en el embarazo

La práctica de yoga aporta el componente fundamental durante el período de gestación, a la mamá y al bebé, que es la tranquilidad de la mente y la confianza que este logro atrae por sí mismo.

La serenidad de la mente que adquiere la madre influye directamente sobre el bebé. Esta se alcanza al enfocar y dirigir los sentidos hacia el interior, observando el proceso de la respiración. El cual actúa en primera instancia sobre su aspecto físico, que se relaja de tensiones, luego de manera inmediata en su aspecto mental, cediendo la agitación y el ritmo habitual de los pensamientos, logrando de esta manera relajarse por completo.

Experimentar esta quietud permite que la mamá se conecte placenteramente con su cuerpo y por lo tanto con el bebé, disfrutando de cada manifestación que surge de conexión entre ambos.

De esta manera, la embarazada comprende y acepta los cambios en su cuerpo de forma natural, y actuando ante los dolores o molestias positivamente y con claridad.

El contacto profundo consigo misma, la induce al autoconocimiento brindándole confianza, al tener a su alcance las herramientas suficientes para aplicarlas cuando lo desee, durante el embarazo o en el trabajo de parto y durante el mismo.

Utilizará las técnicas de yoga para calmar y cesar cualquier síntoma, molestia o dificultad que se presente tanto a nivel físico, como mental o emocional.

El aprendizaje de los movimientos adecuados, la respiración y la relajación concientes, brindan numerosos beneficios que atenúan los malestares que suelen presentarse en este período de cambios en el cuerpo, como náuseas, edema de tobillos, dolores de la espalda baja, ciático, dificultad de respirar, indigestión, constipación, estrés, tensión crónica, etc.

Estos beneficios proporcionan a la embarazada tranquilidad y alegría que trae como consecuencia un mejor estado de salud y un embarazo vivenciado plenamente como parte de su maravilloso aprendizaje.

Este estado natural de salud contiene al bebé por consecuencia directa, aportando en todos los aspectos de su ser lo mejor para su desarrollo.

Ese control de vitalidad y la experiencia en la práctica de yoga va a contribuir para un parto de manera natural y una rápida recuperación del mismo.

Como resultado la madre goza de la felicidad de traer a un Ser al mundo, a esta experiencia de humanidad, a través de un pleno estado de conciencia.

Este es el gran objetivo de la práctica de yoga durante el embarazo.

Carlos Castell  
Instructor de Yoga  
[www.aramayoga.com.ar](http://www.aramayoga.com.ar)

## Consejos para resolver Sudokus

### Casillas en cruces de filas y columnas

Hay un método bastante básico pero efectivo para localizar algunos números rebeldes que no se descubren empleando los métodos de eliminación. A falta de una denominación estándar podría llamarse «casillas que hay en cruces de filas, columnas», o simplemente «cruces». Consiste en fijarse en una casilla que esté situada en un cruce de filas y columnas en las que haya muchos números y comprobarlos todos por orden, del 1 al 9, observando cuáles no pueden ser porque ya están en esas filas o columnas, para ver si con un poco de suerte sólo queda uno.

Es difícil de un solo vistazo darse cuenta de que se puede deducir un número a partir de los que hay en el tablero, parecen muy pocos y muy dispersos.

								7
4	9				2	1		
						6	5	9
								8

Sin embargo, basta fijarse en la casilla objetivo, la que está en el cruce de la fila central y la columna de la derecha. Esa es la casilla a comprobar. Numerando por orden rápidamente los ya existentes se ven 1 2 4 9 en la fila y el 7 8 en la columna. Por tanto podría ser cualquiera del grupo 3 5 6. Pero observando la región en que está la casilla «cruce» se observa que el 5 y 6 ya están allí, de modo que sólo queda uno posible, que es la solución: el 3.

Es muy importante al llevar la cuenta de todos los números ya existentes que afectan a los candidatos de una casilla «cruce» fijarse en los de las filas como las columnas como en los de la misma región, como en este ejemplo.

Utilizando esta técnica cuando hay suficientes números es fácil que en muchas casillas sólo quede un número posible, con lo que se pueden avanzar pasos hacia la solución final.

								7
4	9				2	1		3
						6	5	9
								8

### Parejas de números

Este truco se puede utilizar con bastante frecuencia y permite llevar los razonamientos lógicos un poquito más allá para descubrir la posición de nuevos números en el tablero de una forma realmente peculiar. Se basa en encontrar números posibles «emparejados», normalmente en la misma fila o columna.

En este diagrama faltan bastantes números. A primera vista en la primera región habría que situar los números 4 7 8, pero cada uno pueden tener al menos dos posiciones posibles. Nada que hacer de momento. En la región intermedia izquierda faltan seis números: 1 2 3 4 7 8 y los cruces de números con las otras regiones tampoco parecen ayudar mucho aunque hay algunas eliminaciones. En la región inferior faltan también cinco números. Demasiados. Y no hay métodos de eliminación directa que sirvan en este caso. ¿Se puede deducir la posición de algún número más en esas regiones teniendo en cuenta únicamente los que se ven en el tablero?

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



Para seguir la pista a todos esos números «posibles» en cada casilla se suelen escribir con lápiz, en pequeñito, los dígitos correspondientes. Aunque cada persona lo hace de forma diferente, una forma es la que muestra la imagen. A partir de la eliminación de algunas casillas de las misma fila o columna, con los números 2 y 3 se escribe 23 en la primera casilla y 23 en la segunda. Eso quiere decir que en esas casillas pueden ir el 2 o el 3, pero no está claro en qué orden. (Hay quien escribe 23/32, o bien emplea pequeños puntitos en las posiciones, o utiliza un lápiz de otro color.)

5		9		8			
3		1					
6	2						
	9	<sup>23</sup>					
	6		2	3			
	5	<sup>23</sup>					
9	1						
2							
7			3				

El truco para las parejas de números, explicado como una regla, es el siguiente: Dos números posibles en pareja que estén en dos únicas casillas en la misma fila, columna o región, se comportan de modo que se pueden eliminar esos números

de todas las demás casillas de esa fila, columna o región, aunque no se sepa exactamente todavía dónde va cada uno de ellos. La razón para esto es la siguiente: si son dos números y sólo hay dos sitios posibles (aunque no se sepa en qué orden) no puede ir ningún otro número distinto en esas casillas. Si en la primera casilla resultara ir otro número distinto a los de la pareja, entonces el primero de los números de la pareja se podría colocar en la segunda casilla, pero faltaría una casilla más para el segundo número - y como esos dos números sólo eran posibles esas dos casillas, se llegaría a una contradicción.

De cara a los razonamientos, esas dos casillas se comportan casi como una (la «casilla de la pareja») y por eso si además las casillas están en la misma fila o columna se pueden eliminar esos mismos números individuales de todas las demás casillas de esa fila/columna (si forman fila, los de la fila, si forman columna, los de la columna). La única condición es que sean una pareja de dos números y estén en sólo dos casillas.

Nota: Esta técnica también funciona con tríos de números, empleándose el mismo razonamiento, incluso si alguno de los tríos está incompleto, como también ha apuntado un lector en los comentarios.

En esa misma región del diagrama 6b se podrían haber escrito más números posibles. Por ejemplo las casillas de la columna de la izquierda podrían llevar todas el 148 porque esos números también faltan en esa región. Y donde se ha escrito

23/23 se podría haber escrito 23478/23478, pero según la regla 4, 7 y 8 son innecesarios porque 23 es la pareja correcta para esas dos casillas (cualquier pareja formada por 4, 7 y 8 no lo sería porque también son posibles en otras muchas casillas, no sólo en esas dos, de modo que no cumplen la regla).

Utilizando la regla de las parejas se puede considerar que en las dos casillas marcadas van el 2 y el 3 aunque no se sepa en qué orden. Esto permite por ejemplo trazar con ellos una línea vertical hacia abajo para eliminar unas cuantas casillas de la región inferior. Como además hay un 3 a la derecha que facilita la eliminación de otra casilla, resulta que se puede poner un 3 en la casilla central

Como puede verse, el efecto de esta técnica es realmente curioso: se ha colocado un 3 en la última región sin que se sepa realmente hasta más adelante dónde va situado el 3 de la región intermedia, que es el que ha ayudado a eliminar las otras opciones.

Aprovechando de nuevo la formación de la pareja 23/23 de la región central se puede observar que el 7 de abajo elimina varias de las casillas de la región central, y se puede situar allí también un 7 como definitivo.

Esto demuestra por qué esta técnica es tan poderosa: ha permitido incluso situar un número en una región donde apenas había ninguno, con solo otro número de ayuda y sin siquiera conocer con exactitud dónde van los componentes de la pareja que sirve de guía.

5		9		8			
3		1					
6	2						
	9	<sup>23</sup>					
	6	7	2	3			
	5	<sup>23</sup>					
9	1						
2	3						
7			3				

Las parejas de números no sirven para hacer barridos de eliminación por filas o columnas cuando las casillas de la pareja no están situadas en la misma fila/columna (en diagonal). En ese caso sólo sirven para eliminar otros números posibles de

la misma región, lo cual no obstante también puede ser útil. Cuando están en la posición adecuada, eliminan muchas más casillas posibles y ayudan a encontrar más números.

## ¿Usted puede ponerse en cuclillas?

En las culturas occidentales la gente no suele ponerse en cuclillas cuando realiza sus actividades y rutinas diarias. Ese es el motivo por el cual a cadera es una de las articulaciones que se “endurece” a edad más temprana perdiendo elasticidad y movimiento todo el cuerpo.

En yoga esta postura se llama malasana o “la postura noble”.

El ideal de esta postura es que al practicarla pueda quedar con los pies y rodillas juntos, los talones apoyados en el suelo, las nalgas cerca de los talones, y los brazos alrededor de las piernas. Me dirán que esta posición no es fácilmente realizable para muchos de nosotros, pero con la práctica, no importa la edad que usted tenga, se consigue.

Al comenzar la práctica de ponerse en cuclillas debe tener sus pies separados con las puntas levemente hacia fuera, busque que el abdomen esté en contacto con sus muslos y que las rodillas se acerquen a las axilas. Debe tener la sensación de que el abdomen se alarga desde las ingles. Si sus talones no llegan a tocar el piso puede colocar una manta fina por debajo de ellos para mantener la comodidad y el equilibrio.

En cambio si usted está cerca de conseguir que sus talones toquen la tierra, puede llevar a cabo un contrapeso en sus manos, tales como una bolsa de arena, para permitirle

bajar los talones. También se puede apoyar la espalda contra una pared y caminar los talones hasta llegar tan cerca de la pared como sea posible. Al hacerlo relaje los tendones delanteros de los tobillos.

Esta postura fortalece los músculos de las piernas, tobillos, los pies y articulación de las rodillas. Calienta el cuerpo cuando hace frío, mejora el equilibrio, previene del pie plano y fortalece la región pélvica. Alivia la lumbalgia, favorece la circulación sanguínea y es excelente para prevenir las várices. También la musculatura de la espalda se vigoriza y equilibra.

Por eso, siempre que sea posible, cuando se le caiga algo o acaricie a su perro trate de practicar la postura de ponerse en cuclillas.



©2004 kalakrestafitness.com

Stella Ianantuoni  
 Instructora de Yoga  
 Universidad del Salvador  
 03488-405157 / 011-15-4417-8223

## Control urológico a partir de los 50

La Urología es una especialidad médico-quirúrgica que se ocupa del estudio, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades que afectan el aparato urinario de ambos sexos y el aparato reproductor masculino.

Es importante destacar, que en Estados Unidos el cáncer de próstata es la segunda causa de muerte en hombres, y el principal diagnóstico de cáncer en el sexo masculino. Los métodos de diagnóstico precoz y tratamiento curativo, han mejorado las cifras de muerte por cáncer de próstata en la última década.

La ausencia de síntomas característicos del cáncer de próstata prolongan el tiempo a la consulta urológica, siendo ésta tardía en muchas oportunidades.

¿Quiénes deben realizarlo?

Hombres mayores de 50 años sin antecedentes familiares de cáncer de próstata.

Hombres mayores de 45 años con antecedentes familiares de cáncer de próstata.

Los elementos necesarios para la detección precoz del cáncer de próstata son; PSA (enzima sanguínea) y examen físico.

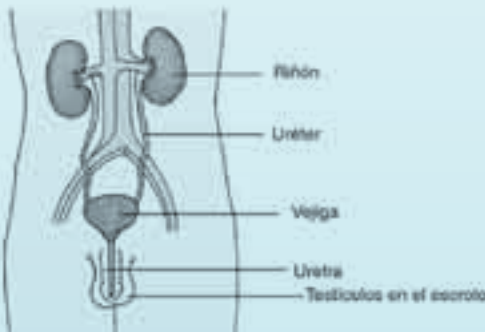
El aumento en la detección de cáncer de próstata, asociado al uso del PSA junto con la disminución de la mortalidad a partir de los años 90, debido al incremento del tratamiento curativo (cirugía); son datos concluyentes a favor de la detección precoz (screening).

La finalidad del control urológico es detectar enfermedades en etapas iniciales y brindarle un tratamiento adecuado.

Gabriel Moncalvo

Dr. Especialista en Urología por UBA y Sociedad Argentina de Urología.

Tel 011 1560503874



## Lorenzini

Difícilmente encontremos en el fondo del mar un animal tan fascinante ni enigmático como el tiburón. Tan complejo y difícil de investigar que tal vez nunca lleguemos a entenderlo completamente. Tan misteriosos como atractivos, los escualos desafían la imaginación humana desde las horas más tempranas de nuestra historia.

Sabemos que poseen un excelente olfato y una aguda visión pero, sin duda, de los sentidos de los tiburones el más misterioso e interesante es el que les permite detectar corrientes eléctricas de muy bajo voltaje.

La cabeza de los escualos posee una intrincada red de sistemas electrosensoriales conocido como "ampollas de Lorenzini". Cada uno de estos sistemas consta de una pequeña cámara llena de una jalea conductora y tapizada de pequeñas cilias mucho más delgadas que un pelo humano. Estas ampollas irradian hacia la piel tomando contacto con el exterior por medio de pequeños poros visibles en el hocico.

Esta red de pequeños cables biológicos forman un complejo sistema electrosensorial que puede detectar diferencias de voltaje tan bajos como de unos 5 nanovoltios/cm, es decir 5 millonésimas de un voltio medidas a una distancia de apenas 1 cm, lo cual representa la mayor sensibilidad eléctrica de todo el reino animal. Esto le permite a un tiburón detectar el campo eléctrico producido por el minúsculo corazón de un pez pequeño. Es como si, para el tiburón, cada presa tuviera un aura que la rodea y que la hace "visible" aún cuando está enterrada en la arena.

Experimentos en mar abierto han permitido atraer a los tiburones por medio de un pez sangrante pero, al llegar a él lo ignoraron completamente prefiriendo morder a otro

pez al que se le habían colocado electrodos con un estimulador eléctrico. También se estima que este sistema le posibilita al tiburón detectar los campos magnéticos terrestres lo que le permitiría utilizar su sentido eléctrico como una brújula interna que le serviría para la orientación diaria en distancias relativamente cortas o incluso para orientarse en las grandes migraciones lo que explicaría la extraordinaria exactitud de éstas.

La imagen de los tiburones ha ido cambiando con los años, cuánto más sabemos de ellos y de sus conductas más seguros nos



encontramos a su lado y menos les tememos. Hace 30 años teníamos que asegurarles a nuestros buzos que no había tiburones en el área para que decidieran bajar. Hoy, en algunos lugares, si no les garantizamos la oportunidad de verlos no justifican la necesidad de ir al fondo.

El buceo programado con varios tiburones a la vez es uno de los buceos más requeridos del mundo y, sin duda alguna, uno de los más excitantes y misteriosos. En estas inmersiones nunca se han registrado accidentes.

Cuando llegamos al fondo y los vemos pasar a nuestro lado nos quedamos fascinados por su increíble hidrodinamia, sus movimientos sinuosos y su porte de seguridad. La increíble experiencia de estar en contacto con el animal más poderoso del planeta que pasa a nuestro lado "olfateando" nuestras eléctricas auras tal vez sin entender a esos extraños "peces" que respiran formando ruidosas burbujas.

Tito Rodríguez  
 Director Instituto Argentino de Buceo  
[www.iab.com.ar](http://www.iab.com.ar)

# Rincón de los niños ...

En la escuela... estamos a full, así que entretengáanse con los siguientes desafíos...



**E**   **A**   **D**

\* \* ○ □ ▲ \* □ □ \* ■ \* \* \* □

**V**   **O**   **L**

\* ♦ □ ● \* □ \* □ ○ □ ● □ ▲

**J**   **N**

□ \* \* \* □ □ ▲ \* ■ \* \* \* □

**C**   **S**   **E**

\* □ ○ □ ● □ ▲ □ \* \* \* ▲

**P**   **H**

□ \* □ □ ■ □ \* \* ○ □ ▲

**R**

\* □ □ \* ■ \* \* \* □ \*

**I**   **M**

♦ \* ♦ \* □ \* □ ○ □

**Martin Luther King**

\* \* □ ○ \* ■ □ ▲

**CHICOS...**

Me alludan a resolver la siguiente famosa frase...

Es fácil, sólo debes completar los espacios vacíos con las pistas que te damos...

**Sudoku** para resolver el fin de semana



Solución en la pag. 23

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

## Comedor Barrio San Luis

A los vecinos de Maschwitz:

Otra vez queremos acercarnos a uds., para contarles como transcurre el Comedor este año.

En el mes de ENERO se recibió la siguiente donación:

4 bolsas de chupetines, 10 kg. de fideos, 2 jugos de 3 lts., 2 pack de leche, 2 Nestúm, 3 Vitinas.

En el mes de FEBRERO se recibió :

4 kg. de azúcar, 4 kg. de harina, 4 kg. de cacao, 3 bolsas de papas, 1 bolsa de cebollas, 6 pack de huevos.

En el mes de MARZO se recibió:

52 lts de leche + 7 lts leche, 1 pack galletitas expess, 1 galletitas dulces, 4 garrapiñadas, 4 turroneos, 2 pan dulces, 2 ensaladas de frutas, 2 kg. de arroz, 1 kg. de yerba, 22 kg. de fideos, 5 kg. de azúcar, 4 kg. de harina, 4kg. de nesquik, 4 jugos de 3lts. c/u , agua.

Además, 9 cuadernos, 5 docenas de lapices de color, 3 doc. de marcadores, 2 pares de medias, 2 plasticolas, 4 biromes, 1 rep. de 48 hojas, 1 mochila.

6 bolsas de ropa. 1 bolsa de juguetes. 14 sillas.

Esto pertenece a donaciones del Barrio Finas de Maschwitz , Barrio Fincas del Lago y vecinos.

Además este mes se recibió donación de Accion Social: Aceite, arroz, azúcar, fideos, harina, leche, yerba, caldo.

Por otra parte les queremos contar las actividades que realizan los niños cada día:

Lunes, miércoles y viernes: de 18 hs. a 20 hs. Taikwondo (Prof. Raul y Daniel Gomez)

Martes: Dibujo, plástica y comic (Prof. Suarez de Casa de la cultura de Escobar)

Jueves: Manualidades (Betty Galizia)

Viernes: Computación (Sr. Caporaletti, vecino), Cuentos ( Sra. Donaylo , vecina)

Sábados: Danzas árabe.

Menú que reciben los niños : (de 17 hs. a 19 hs. aprox.)

1. Pizza, jugo, leche con chocolate, pan con dulce, gelatina.

2. Panchos, jugo, leche con chocolate, bizcochuelo, arroz con leche.

3. Sandwichitos de salchichon, jugo, leche, facturas, gelatina.

4. Empanadas, jugo , leche, galletitas, arroz con leche o una sopa.

Cuando comience el frío, la idea es hacer sopas espesas, guisos, polenta, etc..

POR FAVOR, cuando las donaciones quieran hacerse directamente en el comedor, pedimos que primero se comuniquen con la Sra. Betty Galizia, para que ella las reciba personalmente, evitando así cualquier tipo de confusión.

Muchisimas gracias a todos por su colaboracion y constancia, y por supuesto siempre seguimos invitando a todos los que quieran sumarse a esta obra por los niños !!!!!!!!

Betty Galizia : TE 03488-427864

Cel. 03488- 15301108

Casa part. Santa Isabel 2442

Comedor Barrio San Luis: San Nicolas 388

Carolina Fromm : 03488- 405 102

Mariel Villanueva : 03488- 405 238



### Carta de un niño

*El venir al comedor para nosotros siempre es una fiesta... Betty siempre nos sorprende con ricas comidas y con lindas sorpresas, además aprendemos computación, dibujo, literatura, árabe y taekwondo.*

*También queremos contarles que no nos alcanza la leche y necesitamos materiales para los distintos talleres.*

*Queremos agradecer a toda la gente que nos ayuda y en especial a Martín Barroca.*

*Vengan a visitarnos cuando quieran, les mandamos muchos saludos.*

Gustavo Renis

Niño del comedor del Barrio San Luis

## Carbonada

Este delicioso guiso de carne; tradicional de la cocina criolla, es de origen belga (Carbonnade). En su versión original lleva cerveza, duraznos y pasas de uvas.

### Ingredientes para 6 porciones:

- 4 cebollas, picadas gruesas.
- 1 morrón rojo grande cortado en juliana.
- 3/4 kgrs. de carne de ternera en cubos( cuadril, nalga o cuadrada).
- 2 zanahorias peladas y cortadas en rodajas finas.
- 4 papas, 2 batatas y 6 rodajas de calabazas cortadas en cubos.
- 3 tomates pelados y picados.
- 6 choclos tiernos cortadas en rodajas de 2cms de espesor.
- 3 duraznos amarillos (opcional).
- 4 cucharadas de aceite.
- 1 taza de caldo.
- 1 cucharada de azúcar.
- Sal, pimienta, pimentón, orégano y ají molido a gusto.
- 1 zapallo grande, para usar en la presentación.

### Preparación:

Colocar el aceite en la cacerola más grande que tengan. Freír primero la cebolla y luego el morrón; sumar la carne, tapar y cocinar unos minutos. Condimentar con la sal, la pimienta, el pimentón y el ají molido.

Agregar los tomates, el azúcar y el caldo. Cocinar 20 minutos a fuego moderado.

Destapar y poner las zanahorias. Después de otros 10 minutos de cocción ubicar las papas y las batatas. Seguir cocinando siempre a fuego suave.

Agregar por último el orégano, el zapallo y el choclo.

Cada vez que incorporan un ingrediente

mezclar todo muy bien con cuchara de madera o espátula de plástico.

Debe quedar un guiso no muy espeso.

Si fuera necesario añadir más caldo de carne (preparado con 2 cubitos, queda muy bien). Controlar el condimento.

Los duraznos se agregan 10 minutos antes de servir.

Se pueden reemplazar las papas y las batatas por una taza de arroz.

Presentación:

Ubicar la Carbonada en una fuente honda y servir en cazuelas, acompañadas con tostadas de pan francés, pinceladas con aceite y pimentón.

Si quieren lucirse, presentarla dentro del zapallo ahuecado. Al mismo deben sacarle una tapa que no deben cocinar, pero sí lavar bien.

El zapallo se cocina al horno 45 minutos, pincelado con aceite por dentro y por fuera, sobre una asadera también aceitada. Rellenarlo con una taza de leche, para que no se queme. Debe quedar bien firme.

Deseo que los ideales de Mayo siempre nos acompañen.

La abuela  
marthaconhache@gmail.com

### solución

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