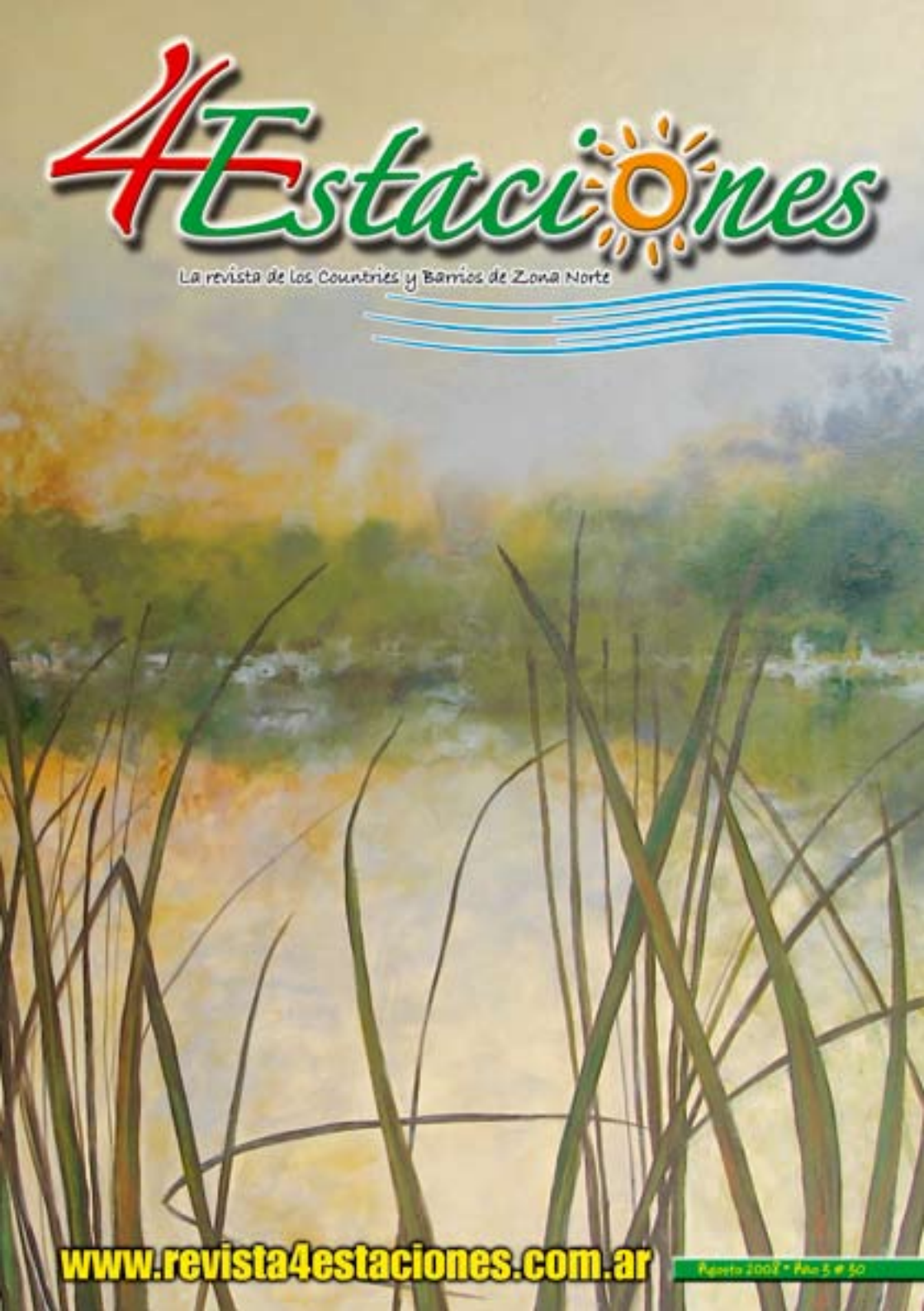
4Estaciones

La revista de los Countries y Barrios de Zona Norte



www.revista4estaciones.com.ar

Agosto 2008 • Año 5 # 50

SUMARIO

4Estaciones

3 • editorial

4 • consejos profesionales
La difícil tarea... De comunicarse con los adolescentes

6 • espacio verde
Autóctonas

7 • bioarquitectura
Nos acostumbramos? o rompemos los límites?

9 • tecnología
Apple presentó el nuevo iphone 3G

10 • ecosistema
El hombre pez

11 • consejos profesionales
Trastornos menstruales, un enfoque osteopático

12 • consejos profesionales
Todo sobre los chequeos pre deportivos

13 • consejos profesionales
Las mujeres y los procedimientos Estéticos más adecuados según la edad.

14 • terapias alternativas
Portal Dimensional 8:8:8 y Activación del cuerpo de luz

15 • filosofía de vida
Yoga para el síndrome pre-mestrual . La postura del Arco. Dhanurasana.

16 • consejos profesionales
Ovodonación o Donación de óvulos

17 • consejos para un buen comer
Maridajes

18 • management
Además de creatividad, ¿Qué se necesita para emprender en la Argentina?

20 • medio ambiente
La contaminación que no queremos ver

21 • entretenimientos
Rincón de los niños

22 • aromas y sabores
Algo para recordar

23 • espacio artístico
Arquitectura + Arte

Estimados lectores:

Comenzamos el Año, contándoles un cuento que hablaba de la llama de la Esperanza y ésta, no nos abandonó.
Nos habló primero desde la selva colombiana con el rescate de Ingrid Betancourt y sus compañeros de cautiverio y luego desde el recinto del Senado de la Nación.
Todos sentimos que la democracia estaba presente y salía fortalecida.
Ahora confiamos en la posibilidad del diálogo entre el gobierno y el campo. Deseando que dejen de lado las confrontaciones que tanto daño nos hicieron.
No olvidemos que el general don José de San Martín luchó con valor por el fortalecimiento de nuestras instituciones. Sobretodo para brindarles a los niños un país justo y soberano.
Nos queda a nosotros el compromiso de lograrlo, pues los NIÑOS son:

Vidas…….. No las cortes.
Arpas…… Hazlas vibrar.
Flores ……..…… No las marchites.
Amores…….. Correspóndeles.
Bellezas…… No las manches.
Son la obra de Dios…….. Protégelos.

Celebremos junto a ellos su Día con mucho amor.

Invitamos a todos los lectores, auspiciantes y amigos a plantar un árbol, el Día 29 de Agosto, para festejar su día.

4Estaciones

Agosto 2008
Año 3 - Número #**30**

Sandra T. Otero
Directora y Propietaria

Diseño y producción:
Atelier Digital

Colaboran:
Micaela, Martha y
Lic. Alejandro Lafourcade

Staff

Foto de tapa:
Juncos:
técnica: Acrílico
Medidas:1.30x1.00m
M. Victoria Nava de Saager

La revista 4Estaciones es una publicación mensual independiente de DISTRIBUCION 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, Rincón de Maschwitz, River Oaks, San Andrés, San Agustín, 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: 4500 ejemplares.

SUMARIO

La difícil tarea... De comunicarse con los adolescentes

Una de las quejas más frecuente que los padres manifiestan en relación a sus hijos adolescentes es la dificultad en la comunicación. Queja que por otra parte también expresan los hijos hacia sus padres.

Para lograr tener un diálogo más fluído y eficaz con los adolescentes es necesario tener en cuenta el estilo, la motivación y el contenido de lo que se quiere comunicar. Aprender a decir y aprender a escuchar es fundamental.

Los motivos por los cuales los padres quieren comunicarse con sus hijos adolescentes pueden ser variados. A menudo, los padres sienten que tienen que investigar, interrogar, para saber que le pasa a su hijo, como está.

Los jóvenes, por su parte, ven en muchas de las preguntas formuladas por sus padres, intentos de intromisión en su intimidad. Y ellos en general no están muy motivados para hablar.

Muchas veces cuando los padres se comunican con sus hijos a menudo utilizan un estilo y tono de superioridad, por entender de alguna forma que son ellos los que dicen cosas más importantes que las que sus hijos piensan o dicen.

A veces interrumpen o pretenden establecer un diálogo sin contar con la predisposición del adolescente en ese preciso momento. O pronuncian sermones o monólogos que no permiten la interacción. O gritan para imponer una idea.

Por su parte el estilo del adolescente no facilita las cosas. Quizá lo más irritante es la "no respuesta", la respuesta con monosílabos, la cara de aburrido o el negarse a escuchar directamente.

Y lo más difícil el contenido del dialogo. Los padres emiten juicios, acusan o comienzan con enunciados de rechazo y los hijos consideran "a priori" que sus padres son "viejos" y que por eso no entienden.

¿ Qué deberíamos tener en cuenta para que la comunicación sea más eficaz? APRENDER A DECIR. APRENDER A ESCUCHAR.

- APRENDER A DECIR

La manera en como expresamos un mensaje, o sea " como se dice", es tan importante como el contenido y la claridad del mismo. Si la discusión es excesivamente dolorosa o emotiva tal vez se puede procurar una manera de transmisión "no verbal". Los hijos pueden tener así la oportunidad de meditar con más cuidado.

Si se está en medio de una fuerte pelea o uno se nota "muy fuera de sí" tal vez diferir la discusión para un rato después con más calma retomarla, puede ser un importante recurso para una comunicación más eficaz. Veamos esta situación: Federico llega a casa más tarde de lo convenido. Su padre lo recibe muy enojado sin permitirle a su hijo dar explicaciones. En el medio de la pelea , a los gritos , sin poder escucharse entre ellos, la mamá intervine, abraza a su hijo y le dice "Estaba muy angustiada pues creí que te había pasado algo grave. Verte bien me tranquiliza . Ahora es muy tarde y con los gritos vamos a despertar a tus hermanos. Mañana hablaremos del asunto.

CONTINUAR

Es esencial mostrar respeto por los pensamientos, sentimientos y deseos del adolescente. Por eso resulta fundamental que los padres se abstengan de hacer bromas o utilizar calificativos que obligadamente entorpecerán la posibilidad de diálogo.

• APRENDER A ESCUCHAR

Ser un buen oyente no es únicamente no hablar. Aprender a escuchar al adolescente puede ser un componente clave para una mejor comunicación.

Escuchar con eficacia exige atención: no se puede escuchar mientras se lee algo o mirando la tele, o si está apurado porque no se puede demorar.

Hacer preguntas permite clarificar lo que el adolescente nos quiere decir, pero debemos tratar de que la charla no se convierta en un interrogatorio.

Decidir guardar silencio para que nuestro hijo pueda tener la oportunidad de hablar puede ser tan importante como elegir las palabras que queremos pronunciar.

Veamos algunas ideas prácticas que pueden facilitar la comunicación:

- Medite acerca de lo que desea decir y cómo lo dirá antes de abordar un tema importante. Le dará mayor claridad a su palabras y contribuirá a impedir que diga algo que en realidad no desea decir.
- Defina claramente sus prioridades para ese momento. Y cuales no lo son.
- Sea conciso siempre que pueda.
- Evalúe cual es la disposición de su hijo para escucharlo en ese momento. Si su hijo/a se está preparando para una salida difiera la conversación si no es prioritaria.
- Use palabras que describan lo que usted siente o necesita. Muchas veces los adolescentes sienten que tienen que adivinar lo que sus padres piensan.
- Utilice eficazmente los silencios... pero no apele a ellos para evitar un conflicto.
- No tema reconocer que está equivocado. No se trata de tener todas las respuestas ni de ganar todas las discusiones.
- Si está muy nervioso, trate de calmarse antes de hablar . Gritar no es un modo eficaz de comunicación. Si usted nota que ya perdió el control, reconózcalo y discúlpese.
- Escuche cuidadosamente a su hijo/a. Y respete también sus silencios.
- Evite los calificativos negativos. La crítica incesante provoca respuestas defensivas que interrumpen la comunicación. No permita tampoco palabras agresivas de parte de su hijo y menos aún, caiga en la tentación de responder del mismo modo.

No obstante estas interferencias en la comunicación, la relación de los padres con los hijos adolescentes está nutrida por el afecto y luego de las tormentas aparece la promesa de volver a intentarlo.

La construcción de cualquier relación, aún aquella que nos une a los seres que más amamos, no es jamás ni fácil ni lineal

Dra. Carina Officialdegui
Médica pediatra
Especialista en Adolescencia
Crecer espacio pediátrico

Autóctonas

Les sigo contando un poco más acerca de la conveniencia de utilizar cada vez más las especies nativas no solo en el jardín sino en las veredas, paseos públicos, espacios comunes de barrios, plazas.

Agrego lo de los espacios públicos por la baja probabilidad, pero probabilidad al fin de que algún funcionario lea.

Les sugiero algunos árboles para tener en cuenta: el más conocido:

El ceibo (Eritrina crista-galli).

Se reproduce fácilmente de semilla y también por estacas, incluso crecidas. Dirigiéndolo convenientemente, o sea, cortando al ras las ramas basales se puede utilizar perfectamente en veredas. Es un árbol de hermosa corteza, muy bonitas flores rojas que atraen a los colibríes. Sería bueno formar bosquecillos en las banquinas que dan a la autopista Panamericana.

La cina cina (Parkinsonia aculeata).

Hermoso árbol espinoso, de un follaje muy etéreo y particular con folíolos muy pequeños y de una floración amarilla muy abundante.

Quiero denunciar que en la banquina de Panamericana, casi frente al Restaurant La Estancia tirando hacia la casa de juegos hay un ejemplar que lo lastiman todos los años cortándolo y dejándolo con 50 cm de ramas, realmente no entiendo tal saña.

Otra de las especies utilizable en estos espacios abiertos, dada su rusticidad es el espinillo, o churqui en quechua o kafén en mapuche (Acacia caven) con flores en pompones amarillos muy perfumadas.

Estas tres especies son de hoja caduca quiere decir que en invierno están desnudas de follaje. Les nombro otras tres pero de hojas perennes.

El aguaribay (Schinus molle var. Areira)

De follaje verde oscuro y de ramas péndulas como el sauce llorón, da frutos color rosado (pimienta rosa).

La anacahuita (Blepharocalyx tweediei)

De flores amarillas, muy perfumadas y de frutitos color rojizo que permanecen mucho tiempo en la planta y lo comen los pájaros.

El sauco (Sambucus australis)

Con in florescencias muy llamativas blancas, hojas compuestas muy lindas, frutos oscuros y brillosos que sirven para hacer dulce si llegamos antes que los pájaros.

Ing. Agr. Gustavo Miglioli
03488-15--689737

Nos acostumbramos...? o rompemos los límites?

Acostumbrarnos a vivir de determinada manera puede ser perder de vista algo valioso o convivir con lo que nos está molestando...

Cuando las posibilidades de cambio se desestiman las personas tienden a conformarse y acostumbrarse, conviven en situaciones incómodas.

La creación de nuevos espacios que ayuden al confort de nuestros hogares debería tener que ver con un conjunto.

Pensemos que **nuestra casa es un TODO.** Es mucho más que la suma de una cocina + dos baños + tres dormitorios + un living + un parque.

La familia necesitaba un espacio-galería donde reunirse con amigos, hacer asados y pasar las tardes en conexión con la pileta y el parque.

Las reglamentaciones de los retiros nos daban una sola posibilidad: construir la galería apoyado a un lateral, incomunicado con el resto de la casa.

Convencidos de que la relación del quincho con la cocina y la casa iba a ser exclusivamente exterior, la familia decía 'eso no importa.. Llegamos por afuera'

Sin imaginarse que la ensalada que prepararían para el asado tendría que pasar por todo el perímetro de la casa hasta llegar a la mesa, incluso en el invierno.

Al ingresar comprobamos que efectivamente el pasillo que conectaba las habitaciones en forma transversal (ingreso - parque) terminaba en dos placares. Generando un espacio oscuro que actuaba como tapón al jardín.

Había que encontrar una solución!

Para que este nuevo espacio sea tan útil, funcional y práctico como la familia lo necesitaba mi visión de unidad, armonía y confort me exigía encontrar una ***respuesta integral a este conflicto.***

La solución: continuar el pasillo hacia el parque, reubicando los placares creativamente y colocando una puerta de vidrio que permita el paso de la luz. Este nuevo pasillo luminoso nos conecta el interior de la casa con el quincho sobre un deck de madera.

Todos se quieren dar sus gustitos.

Teniendo el proyecto listo para empezar comenzaron a surgir inquietudes por parte de los integrantes de la familia:

-"Me gustaría poder proteger la 4x4 cuando llueva fuerte

Y si es ese mismo lugar..? pero las maderas no soportan el peso de una camioneta y el deck se rompería..!

-"Si, y yo quiero cambiar el piso del living y pasillo"

Soluciones que integran las ideas y amalgaman las necesidades.

El nuevo espacio consiste en una parrilla integrada con una mesada de granito separada virtualmente del resto, una barra y banquetas altas. Todo bajo un techo de maderas que al estar distanciadas permite gran entrada de luz, sin perder la función de 'techo', cubierto con chapas transparentes.

CONTINUAR

Más funciones, menos costos.

La crisis que se presentó anteriormente nos ayudó a poder unificar conceptos.

La necesidad de que la 4x4 pudiera ingresar en el quincho nos dió la oportunidad de diferenciar con el solado los diferentes usos:

- Deck para el área estar y comedor semicubierto
- Porcellanato satinado de alto transito para el sector cochera, parrilla y barra.

Con el cambio de deck de madera por piso de porcellanato se lograron reducir los costos y satisfacer los gustitos de ambos.

En la parrilla el piso también es cerámico, haciéndolo mucho más fácil de limpiar y a la vez integrando este nuevo espacio con el resto de la casa, continuando el material, cambiando el interior que estaba deteriorado.

El resto del ambiente es un deck de madera que se inclina hacia el parque.

El uso de las formas irregulares, y la posibilidad de romper con la ortogonalidad, nos permite orientar nuestras miradas hacia los sitios mas agradables de nuestra casa

La casa creció.

Los espacios se unen de manera fluída y natural, en el mismo recorrido.

Interior y exterior están enlazados, rompiendo los límites previstos.

La oscuridad se transformó en luz.. Y los gustitos en realidad..

Arquitecta Adriana Neimoguen
03488-480363
011-15-5 613 2248
bioarteneimoguen@yahoo.com.ar

Apple presentó el nuevo iPhone 3G

Dos veces más rápido y a mitad de precio

"Solo un año después de lanzar el iPhone, estamos lanzando el nuevo iPhone 3G que es dos veces más rápido a mitad de precio", dijo Steve Jobs, CEO de Apple. ***"iPhone 3G soporta Microsoft Exchange ActiveSync al momento de sacarlo de la caja, corre las aplicaciones para terceros creadas con el SDK iPhone, y estará disponible en más de 70 países de todo el mundo este año."***

iPhone 3G ofrece a los usuarios un acceso más rápido a Internet y correo electrónico a través de su red celular con quad-band GSM y tri-banda HSDPA para la transmisión de voz y conectividad de datos en todo el mundo. iPhone 3G soporta Wi-Fi, 3G y EDGE y las redes cambian automáticamente entre ellos para garantizar la mayor rapidez y velocidades de descarga. El nuevo iPhone 3G también hace que sea más fácil para multi-tarea simultánea con comunicaciones de voz y datos, por lo que con el iPhone 3G puede navegar por Internet, obtener mapas, o consultar su correo electrónico mientras está hablando por teléfono.

iPhone 3G incluye el nuevo software del iPhone 2.0 con el iPhone SDK y las principales características de la empresa como el soporte para Microsoft Exchange ActiveSync para ofrecer correo electrónico, contactos y calendario de sincronización, así como limpieza remota y Cisco IPsec VPN para acceso encriptado a las redes corporativas. El iPhone SDK permite a los desarrolladores crear aplicaciones sorprendentes que liberan el iPhone pionero Multi-Touch interfaz de usuario, tecnología de animación, acelerómetro y tecnología GPS en el mundo más avanzado de la plataforma móvil.

iPhone 3G incluye la nueva tienda Apple, proporcionando a los usuarios de iPhone con aplicaciones nativas en una gran variedad de categorías incluyendo juegos, negocios, noticias, deportes, salud, de referencia y los viajes. La App Store funciona en las redes celulares y Wi-Fi, lo que significa que es accesible desde cualquier rincón, así que el usuario puede comprar y descargar aplicaciones de forma inalámbrica y empezar a utilizarlas inmediatamente. Algunas aplicaciones son libres e incluso la App Store avisa cuando las actualizaciones de la aplicación se encuentran disponibles. La tienda Apple estará disponible en 62 países en el momento del lanzamiento.

Las características adicionales disponibles con el software del iPhone 2.0 incluye la posibilidad de buscar mapas en tiempo real y realizar un seguimiento de su progreso con la tecnología GPS, desplazarse en masa y eliminar varios mensajes de correo electrónico, búsqueda de contactos, acceso a una nueva calculadora científica, a su vez, restricciones de control paterno para contenidos específicos, guardar las imágenes directamente desde una página web o enviarlas por correo electrónico a su iPhone y transferirlas fácilmente de vuelta a su biblioteca de fotos en la Mac o PC. iPhone 3G ofrece un sorprendente tiempo de conversación de 10 horas en redes 2G y 5 horas usando 3G, con un máximo de 5 a 6 horas de navegación en la Web, hasta 7 horas para la reproducción de vídeo y hasta 24 horas para la reproducción de audio.

iPhone 3G saca ventaja de MobileMe, un nuevo servicio de Internet que empuja correo electrónico, contactos y calendarios en línea de una "nube" para aplicaciones nativas en el iPhone, iPod touch, Mac y PC. Con el correo electrónico MobileMe, los mensajes son empujados al instante al iPhone, eliminando la necesidad de comprobar manualmente por correo electrónico y esperar para las descargas, mantiene contactos y calendarios continuamente actualizados de manera que los cambios realizados en un solo dispositivo se actualiza automáticamente a otros dispositivos. Con iPhone, se puede incluso tomar una foto y enviarla directamente a una galería MobileMe para compartir con amigos y familiares.

http://latam.apple.com/pr/

El hombre pez

Desde mucho tiempo antes de que la historia se escribiera, el hombre ha tratado de alcanzar la profundidad de los mares, primero en busca de alimento, después por simple curiosidad. Pero fue recién a mediados del siglo pasado cuando, llevado por la interminable búsqueda del conocimiento de sus propios límites, convirtió estos descensos en el mar en un récord mundial. Se trataba de llegar más profundo en apnea, o sea, simplemente reteniendo la respiración.

La historia de los récords comenzó en 1911 cuando el buque italiano Regina Margarita perdió su ancla original a una profundidad de 66 metros. Un buceador local de figura desgarbada se acercó al capitán asegurándole que él podría llegar al ancla y atarla a un cabo para después poder izarla. El hombre, sin ningún equipo de buceo y ante la sorpresa de todos cumplió con su palabra. Su nombre era Haggi Statti y quedaría grabado, por siempre, en la historia mundial del buceo en apnea.

Luego, se sucedieron los intentos por llegar más profundo. La década del 70 sorprendió al mundo con un duelo singular. El italiano Enzo Maiorca y el francés Jacques Mayol se sucederían metro a metro en un diálogo entre campeones que daría vida a la película Azul Profundo. Con una tecnología más sofisticada los hombres descienden aferrados a un peso de 30 kilogramos ligado a un cable de acero. Al llegar al fondo los buzos se sueltan del sobrepeso y llegan impulsados por sus aletas a la superficie. A esta forma de sumergirse se la conocerá como Récord de Peso Variable. Fue Mayol quien a fines de 1976, con este método, logra sobrepasar los 100 metros de profundidad en apnea.

La década del 90 nos sorprende con otro duelo de apneístas. El cubano Pipín Ferreras y el italiano Umberto Pelizzari se disputan el récord de profundidad en apnea de peso variable. El 3 de noviembre del 2001 será Umberto Pelizzari, foto de la derecha, quien alcance, en Capri, la profundidad máxima de 131 metros. Después se idearía otra modalidad para alcanzar la profundidad, conocida como "no limits" en la que los buzos retornan a la superficie tomados de un globo que inflan al llegar al fondo. Umberto Pelizzari alcanzará entonces los 150 metros de profundidad siendo superado luego por Pipín Ferreras que alcanzó, en la misma categoría los 162 metros. Pero la categoría "no limits" no fue homologada por ninguna federación y se encuentra aún en un estado experimental.

Cuando le preguntaron a Umberto Pelizzari el por qué de los récords, el simplemente respondió: "Uno no desciende 150 metros en apnea para ver lo que se encuentra a su alrededor sino para indagar en el abismo interno de uno mismo."

Tito Rodriguez
Director
(24/09/1958 - 06/04/2007)
Instituto Argentino de Buceo
© 2007 IAB
www.iab.com.ar

Trastonos menstruales. Un enfoque osteopático.

Dentro de la ginecología, los trastornos menstruales son los de consulta más frecuente.

Se denomina dismenorrea a la menstruación dolorosa.

Esta se caracteriza por la aparición en los días previos y durante la menstruación de síntomas tales como calambres en miembros inferiores, dolor de cabeza, mareos, dolores lumbares, diarrea o estrenimiento, dolor pélvico, irritabilidad, depresión. Es decir afecta tanto el estado anímico como físico de la mujer.

El enfoque médico de tratamiento consiste en la administración de antiinflamatorios (ibuprofeno, naproxeno, ácido acetilsalicilico), o también la prescripción de un tratamiento hormonal mediante la administración de anticonceptivos.

Todo esto busca la disminución del edema y la inflamación, y en el caso de los anticonceptivos, una alteración en las concentraciones hormonales.

Desde el punto de vista osteopático, todas estas alteraciones se ven acompañadas de trastornos en el normal funcionamiento y movilidad del sistema locomotor, más especificamente en la pelvis y el sistema de ligamentos que sostienen al útero, como así también en el sistema que integran el sacro y el cráneo.

Todo este conjunto de elementos anatómicos puede verse restringido en su normal movilidad en situaciones como golpes, caídas en posición sentada (muy nocivas), traumatismos durante el parto, cicatrices abdominales, etc.

La tarea del osteópata se centrará en la restitución del movimiento de todas estas estructuras, para que a través de este, se normalice el funcionamiento.

El tratamiento osteopático proporciona a la mujer otra herramienta para el alivio de este síndrome, más allá de el medicamentoso.

No hay que resignarse a padecer este tipo de dolencias, puede mejorar y mucho. Lo normal es que la menstruación y su período previo no duela.

Lic. Diego Rodríguez

M. P 2786

Osteópata

CENTRO QHALENDAR

Todo sobre los chequeos pre deportivos

Días atrás leí un artículo en la revista especializada British Medical Journal sobre un estudio realizado hace dos años entre 30.000 personas que deseaban competir en diversas prácticas deportivas: el 6% presentó anomalías en el electrocardiograma de reposo, mientras que en casi el 5%, 1.459 personas, se observaron problemas en el de ejercicio. El dato más llamativo es que de este último grupo, 1.227 no habían mostrado ninguna alteración en el primer electro.

Los autores remarcaron que para reducir los casos de muerte súbita de deportistas, debe existir la obligatoriedad de ambos controles: el ECG en reposo y la ergometría, para todo aquel atleta que aspire a competir. Remarcaron que solo en los Estados Unidos, cada tres días muere un atleta joven mientras hace deporte por problemas cardíacos desconocidos

Con Beijing 2008 en la mira, los deportistas, sus entrenadores, los gobiernos y el público se preparan. Ahora más que nunca conviene enfatizar las precauciones que cualquier atleta debería tomar para proteger su salud cardiovascular.

Hoy nadie duda sobre los beneficios que produce a la salud la práctica deportiva. Todas las guías cardiológicas del mundo recomiendan realizarlo media hora por día, al menos cinco días por semana. Desde la caminata a paso vivo hasta la práctica de deportes son suficientes para que el riesgo de padecer una afección cardiovascular se torne bajo. Desde ya esto va acompañado del control del resto de los factores de riesgo coronario: diabetes, hipertensión, tabaquismo, colesterol elevado, etc.

Lamentablemente no existe un estudio médico que confirme con el 100% de seguridad que un atleta de alto rendimiento o un deportista en general no tenga riesgo de padecer muerte súbita o una alteración cardiovascular.

Si expresamos lo contrario estaremos haciendo futurología. Lo que si podemos asegurar es que al momento del estudio la persona evaluada no presenta ninguna alteración cardiovascular, pero lamentablemente no podemos decir qué puede suceder 10 minutos después.

Hoy en todo el mundo se considera que son ineludibles los chequeos anuales de salud para los deportistas de alto rendimiento más jóvenes y también sobre todo para los de más de 35 años, ya que las muertes súbitas que se producen en esta edad tendrían su causa en cardiopatías isquémica: esto es, lesiones coronarias que se ponen solo en evidencia ante un esfuerzo muy considerable.

Frente a este panorama no cabe duda de que el electrocardiograma de reposo y la ergometría deben ser obligatorios, especialmente para los mayores de 17 años.

Finalmente haré referencia a la miocardiopatía hipertrófica: la principal causa de muerte súbita en los menores. Esta patología a veces no aparece en los estudios convencionales. Con un estudio ecográfico Doppler de apenas minutos se puede realizar el diagnóstico.

Como surge de estas líneas la prevención en la medicina ha tomado un lugar de relevancia, y hoy podríamos decir que con controles adecuados las muertes en las canchas debieran ser solo una rareza.

Dr. Walter Glantz
Cardiólogo Universitario
A cargo del Servicio de Cardiología de PREVENT

Las Mujeres y los procedimientos Estéticos más adecuados según la edad.

Sin importar la edad y cuán bella sea una mujer siempre se tiene ese deseo de estar aún en mejor forma, para lo cual en general recurren a especialistas, en este caso nos entrevistamos con los Dres. Abran y Teixeira quienes se han convertido en referencia en la materia, brindando servicios de calidad en Blue Building, Del Viso.

En relación a estos temas, nos comentaba el Dr. Teixeira:

Las mujeres consultan por diversas técnicas especiales, médicas y quirúrgicas, nuestro principal objetivo es informar, poder brindar la solución a la preocupación estética que trae la paciente.

¿Qué rango de edad tienen las pacientes que los consultan?

Desde los 20 años hasta más de 70 años, diferentes preocupaciones con diferentes soluciones por supuesto, las mayores consultas nos llegan de mujeres entre los 35 y 55 años

¿Cuáles son las técnicas más solicitadas?

Depende de cada caso en particular, de todos modos podríamos generalizar y decir que "cada década tiene sus técnicas preferidas" como por ejemplo las chicas hasta los 30 años en general vienen solicitando mesoterapia para la celulitis o consultan por implantes mamarios.

¿Entonces podríamos decir que hay técnicas especiales para cada edad?

No técnicas especiales por edad, pero lo cierto es que como te contaba las consultas de las mujeres hasta los 30 años lo mismo pasa en otras edades, las mujeres entre 30 y 40 años consultan mucho por lipolaser modeladora y por Botox, ya después de los 40 años es mas frecuente que consulten por hilos rusos o rellenos faciales, cerca de la menopausia y hasta los 60 años los tratamientos mas pedidos son los realizados con Láser y lifting quirúrgico, después de los 60 años se imponen los tratamientos de revitalización celular.

¿En relación a los procedimientos quirúrgicos, donde los realizan?

Dependiendo el caso y los requerimientos de la paciente pero podría ser en la zona o en el Barrio de Belgrano en Capital Federal, trabajamos con varias clínicas.

¿El Láser que uds. Utilizan que tratamientos puede realizar?

En lo quirúrgico puede hacer una cirugía de varices endoluminal mínimamente invasiva y procedimiento de lipoescultura láser, además de ser utilizado para diversos tratamientos transdérmicos como remoción de tatuajes, eliminación de arañitas vasculares, tratamientos de rejuvenecimiento facial, de celulitis y flaccidez y depilación definitiva.

¿Cómo debe hacer una persona para contactase con ustedes y determinar que tratamiento necesita?

Puede comunicarse en forma telefónica para pedir un turno y ser evaluado, nuestras asistentes están de 9 a 20 horas de lunes a viernes y los días sábados de 9 a 13 hs., las consultas son siempre con turno previo, las esperamos.

Dr. Ramiro Abran
Femina
011-5353-9453
www.feminaestetica.com

Portal Dimensional 8:8:8 y Activación del Cuerpo de Luz

Qué es un Portal Dimensional? Es una situación energética en la que la frecuencia vibratoria de la Tierra se eleva y la frecuencia vibratoria de dimensiones más sutiles baja hasta llegar a niveles mutuamente compatibles e interconectables.

La Apertura del Portal de Orión es un evento galáctico que tendrá lugar el día 8 de Agosto de 08, de allí 8-8-8 y dará acceso a este planeta a un estado de elevada vibración que podemos definir como "estado de Gloria".

Este estado significa acercar, recibir y estrechar el contacto, de manera natural con la vibración, presencia de las más altas jerarquías espirituales, hasta ahora inaccesibles para lo humanos por la gran diferencia de niveles vibratorios existentes, la cual progresivamente se va acortando a medida que la Humanidad y el Planeta se elevan en el marco del proceso de Ascensión Planetaria. Recordemos que la Ascensión es recuperar la unión con la Esencia.

IMPLICA ACTIVAR NUESTROS CUERPOS DE LUZ A TRAVÉS DE TODAS LAS CODIFICACIONES DIVINAS y ACELERAR CON ELLO NUESTRO VIAJE EVOLUTIVO DE RECONEXIÓN CERCANA CON LA FUENTE DEL ORIGEN O PRINCIPIO CREADOR.

EN ESTE VIAJE NUESTRO CUERPO FÍSICO MUTA HACIA VOLÚMENES DE LUZ MAS Y MAS ELEVADOS A NIVEL CELULAR TRANSFORMANDOSE EN UN VERDADERO CUERPO DE LUZ.

Nos estamos convirtiendo en una "Especie de Luz a través de la activación-manifestación de nuestra forma corporal de Luz Ascendida ó Cuerpo Cristino. Y nuestro planeta se está convirtiendo en su propia luz, en una Estrella.

Cualquier cosa que una persona haga en pro de su conciencia personal, de su conciencia planetaria, de su sanación ó aprendizaje tiene un efecto directo en la Ascensión de su propio Cuerpo de Luz.

Los cambios y modificaciones de nuestra conciencia, sentimientos y percepciones que todos estamos experimentando, están preparándonos para crear y experimentar nuestro Cuerpo Crístico.

Los síntomas más frecuentes en este proceso de Activación de nuestro cuerpo de Luz son:

* Sudores nocturnos pues nuestros cuerpos físicos queman los aspectos inferiores y más densos de nosotros mismos grabados en los registros de nuestras células.

* Sensación de frío persistente. Señal de que estamos entrando en una dimensión muy superior después de mucho integrar y desintoxicar,

* Sueños vívidos, salvajes y, en ocasiones, violentos. Estamos liberando muchas vidas de energía con vibración inferior.

* Mareos, pérdida del equilibrio, vértigo y sensación de dar vueltas pues el aumento de la velocidad de rotación de nuestras células y átomos es lo que nos permite viajar hacia dimensiones más elevadas.

* Dolor generalizado en el cuerpo y días de fatiga extrema. Nuestros cuerpos se están transformando en una forma cristalina, a fin de permitirnos residir en los reinos superiores y poder recibir la luz superior continuamente.

* Pérdida de memoria y dificultad para encontrar palabras pues nos estamos moviendo entre dimensiones y experimentando una desconexión con los viejos programas mentales.

* Sensación de desorientación; ¿Dónde estoy? ¡Ya no encajo en ninguna parte y parece que nada me queda ni se siente remotamente cómodo!

* Una pérdida de identidad. Extraña sensación de desconexión pues ya no reconocemos la imagen que alguna vez fue familiar. Sensación de estar casi fuera del cuerpo.

* "Ver" y "escuchar" cosas. Sentir que nos estamos volviendo locos o desarrollando alguna enfermedad mental. Es que, en verdad, estamos experimentando rápidamente varias dimensiones al mismo tiempo y una gran apertura de todos nuestros sentidos.

* Intolerancia hacia las cosas de menor vibración (de 3D) reflejadas en conversaciones, actitudes, estructuras sociales, modalidades de sanación, multitudes, ruido, comidas, TV, otras voces humanas, etc. Así somos "empujados" hacia adelante... A ser y crear lo Nuevo.

* Desgano, pérdida de pasión y alegría por la vida pues estamos en un período de reinicio.

* Un deseo de ir "a casa" como si todo hubiera TERMINADO y ya no perteneciéramos aquí. Nuestros viejos planes para venir han sido completados. Básicamente hemos terminado con nuestra previa encarnación que implicaba elevar la frecuencia del planeta con el objetivo de alcanzar la masa crítica. Hemos logrado mucho de esto al transmutar las energías más oscuras y densas a través de nosotros mismos. Ahora ya no tenemos que hacer eso y podríamos sentir que simplemente queremos irnos de aquí y alejarnos de esa experiencia. Pero realmente lo que viene a continuación es simplemente divino y no se parece ni remotamente a la primera fase. Y muchos nos quedamos para experimentar y crear el Nuevo Mundo.

Todos podemos ascender y encarnar nuestros cuerpos de Luz sostenidos por nuestra Divina Fuente y, a través de la apertura de los diversos portales que el Cielo nos regala. Desde nuestro libre albedrío podemos optar por crear y vivir con alegría este sagrado proceso pues existe una Buena Nueva:

La fisicalidad, tal como la conocemos en este planeta, está dejando de existir y ya se está manifestando en la Tierra una nueva era: la "Civilización del Amor", de los divinos °Seres Humanos de Luz° a medida que seguimos evolucionando como Especie y, al Ascender, encarnamos más y más lo que verdaderamente somos: Luz/Amor.

Marisa Ordoñez- Lic. En Psicología.

Yoga para el síndrome pre-menstrual
La postura del arco: Dhanurasana

La mayor parte de las mujeres experimentan en algún momento de sus vidas síntomas del síndrome pre-menstrual. El síndrome pre-menstrual está caracterizado por la ansiedad, la irritabilidad y la depresión junto a una sensación de hinchazón y ansias de comer dulces.

Hay muchas soluciones homeopáticas y alimenticias para estos síntomas. El chocolate, las bananas y las almendras contienen magnesio, un mineral que disminuye los calambres y ayuda a normalizar el metabolismo de la glucosa. Pero las posturas en una práctica regular de yoga pueden ser también muy beneficiosas.

La postura del arco (Dhanurasana) es una postura de extensión que estira y entona los ovarios, el útero y los órganos abdominales. Así aumenta la energía total y mejora el humor. También está recomendada para los diabéticos porque actúa sobre las glándulas de secreción interna, especialmente sobre el páncreas. También mejora la circulación sanguínea y linfática.

Para realizarla acuéstate boca abajo, exhalando flexiona las rodillas de manera que los talones queden cerca de los glúteos. Deja la frente apoyada en el piso. Con la mano derecha toma el empeine o el tobillo derecho y luego haz lo mismo con la mano izquierda, tomando el tobillo o el empeine izquierdo.

Inhalando eleva la cabeza, los hombros y el pecho mientras dejas que los pies se eleven hasta la altura de la cabeza, quedando el cuerpo apoyado sobre las caderas. Deja los pies muy livianos, que solos se eleven y concéntrate en la respiración abdominal.

Si los pies no pueden mantenerse juntos separa las rodillas pero une los dedos gordos de los pies para mantener la alineación de la columna.

Permanece en la postura durante diez respiraciones o repítela dos o tres veces subiendo y bajando sin esforzarte. El progreso en el asana (postura) se nota en la flexibilidad que va ganando la columna y por el tiempo que podemos mantenerla con comodidad.

Cuando quieras deshacer la postura realiza el camino inverso al que hiciste para armarla, apoyando lentamente el torso en el suelo.

Una vez que lo hayas hecho lleva los glúteos hacia los talones y relaja compensando en la postura del niño (Balasana). Apoya la frente en el piso y los hombros y los brazos a los costados del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba. Permanece también diez respiraciones.

Esta postura lleva la respiración a la zona abdominal y a la pelvis, masajeándolas y entonándolas. La ligera inversión de la cabeza, el cuello y el torso relaja los músculos de la espalda y alivia el dolor de cintura y lumbares.

Si la postura anterior es muy exigida te recomiendo comenzar por Ardha dhanurasana o el medio arco. Para ello colócate boca abajo, frente apoyada en el piso, con los brazos a los costados del cuerpo, pies y piernas juntas. Flexiona la rodilla derecha llevando el talón cerca del glúteo y deja la pierna izquierda extendida. Lleva el brazo derecho hacia delante mientras te tomas el pie derecho con la mano izquierda. Inhalando levanta cabeza y hombros mientras dejas que la rodilla derecha se separe del piso y se eleve. No tires del pie con la mano. Quédate en la postura haciendo respiraciones profundas y lentas y luego baja. Relaja en la postura del niño (Balasana) Y luego repite del otro lado.

La práctica del yoga en casa tiene la ventaja de que tú mismo la controlas y buscas lo que es más necesario para ti en ese momento

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

Ovodonación o Donación de óvulos.

La ovodonación o donación de óvulos es una técnica de reproducción asistida cuya implementación ha aumentado en los últimos años y su difusión ha crecido rápidamente debido a la obtención de excelentes resultados., siendo las chances de éxito, o sea el logro del embarazo tan deseado de un l 50%.

Los mismos se ven favorecidos por la utilización de óvulos de mujeres donantes fértiles menores de 35 años., con un historial negativo de enfermedades de transmisión genética, y estudios negativos para sífilis, toxoplasma, HIV, hepatitis B, y C, Clamydias, y rubéola.

Y **¿A quién se le indica la ovodonación?**

A aquellas parejas en las cuales la mujer se encuentra sin función ovárica (sin menstruaciones) :presentando fallo ovárico primario (por alteraciones genéticas) , fallo ovárico prematuro (por causa infecciosas, autoinmunes, quirúrgicas, etc.), o simplemente en la menopausia es decir luego de 1 año de su última menstruación.

Y en mujeres con actividad ovárica (con la presencia de menstruaciones) que han realizado varios ciclos de Fertilización in Vitro sin éxito., o aquellas mayores de 40 años con una reserva de función ovárica muy disminuida.

Debido a la complejidad de este procedimiento se aconseja un asesoramiento psicológico que ayudará a la pareja a transitar por este tratamiento con ideas más claras y menores angustias para recibir al hijo tan anhelado.

Dra. Irene Dall´Agnoletta
Especialista en Ginecología.
Esterilidad Fertilidad
Médica del STAFF de la Sección de Fertilidad del Hospital de Clínicas José de San Martin.

Miembro de la Sociedad Argentina de Medicina Reproductiva

Independencia 247 - Escobar
03488-422820

Alte. Brown 1786 - Ing. Maschwitz
03488-442044

Maridajes

La tradición dice: Vinos tintos Carnes rojas, Salsas rojas y Vinos Blancos. Carnes blancas y salsas blancas Aún coherente en términos generales, con el tiempo ha caído en desuso, hoy cada uno elige lo que más le gusta.

Claro está que no deja de ser importante tener en cuenta algunos datos de la realidad, la combinación de sabores y aromas de la comida y el vino alterará inevitablemente el sabor y el aroma individual de cada uno, los alimentos dulces aunque no sean postres incrementarán la acidez, la amargura y astringencia del vino harán también que un vino dulce parezca menos dulce.

Los alimentos con alta acidez por ejemplo cítricos harán que los vinos blancos con alta acidez sean más suaves y ricos.

Los alimentos amargos aumentarán el amargor de algunos vinos, la sal por lo general baja la amargura y astringencia.

Respetando que la combinación de comidas y bebidas es un hecho absolutamente subjetivo me gustaría sugerir algunas combinaciones puntuales que al menos pueden servir.

Carnes vacunas grilladas: Malbec, Cabernet Sauvignon (deben tener cuerpo).
Cordero: Syrah
Cerdo: Riesling, en blancos y Merlot en tintos
Carnes Salseadas: Cabernet - Malbec o Cabernet - Merlot
Pastas secas o Frescas: Chardonnay en blanco, Pinot Noir en tinto
Pastas con salsas Mediterráneas sin crema o con verduras: Rosados o Blancos secos (Semillón).
Pucheros: Tempranillos
Quesos Duros: Tintos suaves (Bonarda, Tempranillo, Malbec)
Quesos Blandos: Tintos jóvenes suaves y ligeros.
Quesos de cabra: Sauvignon Blanc
Aves: Blancos con cuerpo (Chardonnay o Semillon o tintos jóvenes)
Risotos: Pinot Noir o Bonarda
Postres: Vinos cosecha Tardía u Oportos si tiene chocolate
Frutas: Champagne Brut o Rosado

Además de buscar una buena combinación entre vinos y platos, tenemos que pensar que el vino es un producto delicado que no se puede servir de cualquier manera.

Consejos

Copas: La variedad de ellas es tan grande que siempre encontraremos una mejor, lo importante es que permita percibir los aromas y sabores con mayor percepción e intensidad no solo por el formato sino también la calidad del vidrio o cristal.

La copa: Estándar de mayor resultado es, la copa de degustación fácil de encontrar.

Temperaturas:
Espumantes entre 6 y 8 grados
Blancos Suaves entre 8 y 10 grados
Blancos secos entre 10 y 12 grados
Rosados entre 12 y 14 grados
Tintos ligeros entre 14 y 16 grados
Tintos sólidos o buen cuerpo entren 16 y 18 grados
Y Blancos Dulces entre 7 y 10 grados

Raymon Alvarenga
Taribo Restaurant

Además de creatividad, ¿qué se necesita para emprender en la Argentina?

Hoy, muchos argentinos sienten la necesidad interna y tienen las ganas de poner en marcha sus proyectos. Pero ¿cómo se logra llevar la idea a la práctica y armar una compañía en un contexto turbulento como el actual? Existosos empresarios emprendedores dan algunas pistas.

Cuando Thomas Alva Edison presentó en conferencia de prensa su gran descubrimiento, la lamparita eléctrica, un periodista le preguntó como lo había logrado. El inventor contestó que después de 9.999 intentos finalmente prendió. La siguiente pregunta fue si no se había sentido frustrado y cansado después de tantas pruebas fallidas. "No", respondió el estadounidense, porque había descubierto que existían 9.999 formas de que la lamparita no encendiera. Esto, es emprender.

"Como emprendedores tenemos una gran cantidad de errores acumulados, pero que en definitiva son experiencias que sirven para encontrar el camino correcto", aseguró Sergio Compell, co - fundador de Pronto Wash, una compañía que revolucionó el concepto del autolavado, generando marca, franquicia y exportación de la misma.

Y agregó: ***"Es necesario estar en un proceso de innovación continua, no quedarse"***. Este consejo fue uno de los tantos que se escucharon este jueves durante el "Quinto Congreso Argentina Necesita Emprendedores", jornada en la que 18 empresarios nacionales como Gabo Nazar (creador de Cardón), Garry Farrell (Prüne), Norberto Taranto, Verónica Zuberbuhler (VZ) y Marcelo Salas Martínez (Café Martínez), entre otros, presentaron sus casos de éxito. Estas experiencias fueron escuchadas por casi 700 asistentes.

Durante su presentación, Compell recomendó a los presentes que, más allá de buscar inversores, hay que perseguir ***"padrinos"*** para las ideas, a los que hay que ligar al proyecto de alguna manera e ***"incorporar su talento y experiencia"***.

A su turno, el vicepresidente de Quickfood, Luis Bameule, contó que ***"el emprender es algo muy cercano a mi familia. Hoy no somos accionistas, pero mi padre fundó la empresa hace casi 50 años. Comenzó como una micro empresa familiar en la década del 60 y hoy es una empresa grande"***.

A fines del 2007, la familia vendió el paquete accionario a la brasileña Marfrig. Cuestionado al respecto, Bameule señaló que ***"fue una decisión muy dura porque todos tenemos una vocación fuertísima por el negocio, pero en esto hay que ser enormemente realista. Descubrimos que en un momento en el que había un viento favorable para los alimentos y la carne, la atmósfera no era favorable para que nosotros pudiéramos acompañar ese viento y salir a globalizarnos más"***. Y vaticinó: ***"Hay que ser fríos y saber si es el timimg o no para seguir"***.

La venta de la compañía, sin embargo, no lo frenó a la hora de relatar su experiencia en el negocio familiar y la manera en que hamburguesas y la marca "Paty" se convirtieron en un sinónimo para la gran mayoría de los argentinos.

De hecho, la compañía vende entre 37 y 38 millones de hamburguesas mensuales y alrededor de 30 millones de salchichas. Y, lo que empezó como una micro empresa familiar, hoy emplea a 1.800 personas en la Argentina y a más de 800 en Uruguay.

La importancia de la atmósfera

"En primer lugar se necesita de una atmósfera para emprender, para que aquellos que quieren iniciar un proyecto encuentren un terreno fértil para hacerlo. Cuando no es favorable, no aparecen las vocaciones, las innovaciones, se paga esa luz, las ideas no aparecen, sólo queda la intención de sobrevivir", advirtió el vicepresidente de Quickfood.

CONTINUAR

Según su experiencia, dentro de la atmósfera, son fundamentales las reglas de juego, el saber reinventarse y adaptarse a las crisis permanentes, sobre todo en determinados sectores como, por ejemplo, los alimentos perecederos.

En opinión del empresario, "además de contar con mucha creatividad, paciencia y empuje", los emprendedores tienen que tener una "cintura espectacular. Es un verdadero desafío tener que adaptarse a reglas tan cambiantes y esto pone a prueba permanentemente la creatividad y esa consistencia que hay que tener entre el sueño, el impulso, el trabajo y el no bajar los brazos."

Una diferencia fundamental

Bameule diferenció el negocio de la empresa: "Cada tanto hay que reflexionar sobre esto y ver si lo tenemos claro. Un negocio empieza y termina con una operación, mientras que, cuando uno emprende algo a largo plazo -como sucede con una compañía- es una tarea ardua que se repite y se modifica en el tiempo. En este sentido, me parece importante marcar la diferencia entre hombres de negocios y empresarios".

Según Bameule, en todo emprendimiento el sueño es muy importante ya que "cuando uno se lanza con un emprendimiento, además del click creativo se ponen en marcha otras cuestiones. Se afecta, por ejemplo, mucho a la familia; es una pasión que hace que el tema esté presente todo el tiempo.

Establecer acuerdos, la clave

De acuerdo a su experiencia, recomendó a los emprendedores establecer una serie de acuerdos básicos ya que evitan enormes problemas futuros. En el caso de Quickfood, contó que fueron tres:

1. La fórmula y la calidad no se cambiarían. Según contó Bameule, su padre pensaba que la marca era la firma, una manera de hacerse responsable del producto que estaba vendiendo.

2. Como en el futuro esperaban ser una empresa internacional, operarían en el mundo formal pase lo que pase.

3. Se respetarían siempre los compromisos que se establecieran, sean éstos escritos o no.

"Estos tres compromisos son pocos, pero fueron puestos a prueba en innumerables oportunidades en todos estos años", aseguró.

Las recomendaciones

Hacia el final de su presentación, el vicepresidente expuso una serie de útiles recomendaciones que deben tenerse en cuenta al momento de emprender:

- Saber adaptarse a las crisis
- Dar mucha contención a los integrantes de la organización
- Tener a la familia muy unida y acompañando el proceso
- Al meterse en un proyecto, tratar de estimularlo permanentemente

Y concluyó: "Para sacar adelante un sueño hay que tener la mochila bien cargada no sólo de formación sino también de información, de principios, de valores y, si es posible, de un poquito de suerte".

Cecilia Novoa

© infobaeprofesional.com

La contaminación que no queremos ver

Desde hace años, la "contaminación visual" avanza en pueblos y ciudades. Los carteles pueden causar stress y distracciones al volante. La legislación es escasa.

Mientras, al hablar del cuidado del Medio Ambiente, los ciudadanos y los medios dedican casi todos sus esfuerzos a evitar la contaminación del aire y el agua, existe una forma de polución más silenciosa, pero a la vez mucho más observable: la "contaminación visual", fenómeno relacionado con el desarrollo de las ciudades y centros urbanos que afecta la calidad de vida de quienes habitan allí.

Al recorrer las ciudades y localidades más populosas, se observa la abundante cartelería, la multiplicación de publicidades y la telaraña de cables que se entrecruzan en las calles; elementos cuyos efectos podrían derivar en el denominado "stress visual" y accidentes de tránsito, más allá del aspecto estético. En el plano local, si bien Ingeniero Maschwitz aún conserva mucho de fisonomía pueblerina, el progreso –y sus consecuencias- está tendiendo sus redes a pasos agigantados.

Un estudio reciente reveló que, en la Ciudad de Buenos Aires, el 70% de los carteles publicitarios está en infracción. Sobre las características de este fenómeno, los especialistas en asuntos de Ecología definen a la contaminación visual como "el abuso de ciertos elementos no arquitectónicos que alteran la estética, la imagen del paisaje tanto rural como urbano, y que generan, a menudo, una estimulación visual agresiva, invasiva y simultánea".

La legislación que se ha aplicado hasta el momento es, además de escasa, endeble. Todavía se recuerda un fallo sancionado hace casi una década, en el que se prohibía que la Avenida Lugones -zona clave de la Capital Federal- estuviera colmada de aquellos anuncios publicitarios inmensos. Sin embargo, luego de un breve período de cumplimiento, los avisos volvieron a la carga, y en la actualidad continúan allí, más firmes que nunca, captando la atención de los miles de conductores que circulan a diario.

Un caso más cercano también puede servir como ejemplo: en el municipio de Pilar, un proyecto nacido en el seno de la Secretaría de Obras Públicas –tendiente a regular la cartelería en la vía pública, el cableado aéreo y demás cuestiones- está hace más de cuatro años a la espera de su tratamiento y aplicación definitiva.

Peligro al volante

Desde su planta en el Parque Industrial Pilar, en el Centro de Experimentación y Seguridad Vial (CESVI) han estudiado de cerca el impacto que la publicidad de gran tamaño o mal ubicada puede provocar en el tránsito, asegurando que "si el conductor pudiera dejar de lado las distracciones mientras conduce, las cifras de accidentes serían mucho menores".

A partir de estudios realizados en CESVI, Leandro Gutiérrez indica que "la superpoblación de carteles publicitarios que hay en determinados puntos de la vía pública se traduce en un alto grado de distracción para los conductores; en primer lugar, por el efecto de dispersión en la atención que provocan y, en segundo lugar, porque muchas veces interfieren con las señales de tránsito".

Lic. Alejandro Lafourcade
revista 4estaciones

Rincón de los niños ...

Les dejo una frase de **Mohandas Karamchand (Mahatma) Gandhi** Político hindú cuyas enseñanzas inspiraron los movimientos pacifistas del mundo.

1869 - 1948

S

L V D

I .

M Q

U E

T P

A

N F

B R

Sudoku

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

para resolver el fin de semana

solución pag 22

Algo para recordar

No crean que soy tan vanidosa como para nombrar así, a la receta del mes de agosto. Sucede, que quería compartir con ustedes, la hermosa experiencia que tuve el Día del Amigo (Amiga).

Le agradezco a Sandra, directora de 4Estaciones, me permita hacerlo.

Vivo en la Capital, pero amo este lugar desde hace varias décadas. Es por ello que con un grupo de amigas, decidimos pasar esa fecha tan agradable de manera distinta.

Hace años que nos reunimos en alguna de nuestras casas, a tomar el té (o mate) con masitas, tortas o bocaditos que nosotras mismas preparamos. Pero este año, queríamos rememorar tiempos pasados.

Llegamos a la Rural, nos subimos al 60, y enfilamos hacia Maschwitz.

Nos debíamos esta escapada.

Fuimos pioneras del country Los Horneros donde nuestros hijos, pasaron su infancia y adolescencia. Como el sello era el cambio, buscamos un lugar donde se sirvieran picadas de fiambres, tablas de queso y cerveza artesanal (no teníamos que manejar).

Nos recomendaron un sitio muy simpático: Che Campo ubicado en la avenida principal, muy cerca de la colectora. Hacia allí nos dirigimos. Nos gustó la calidez del ambiente. Su estilo, y la atención que nos brindaron.

Manuel, uno de sus dueños, nos recomendó la exquisita picada Premiun.

Les aseguro que es un premio para el paladar más exigente.

Por suerte los fiambres tandilenses, no son salados y nuestra presión no se quejó.

Los quesos saborizados y el roquefort tenían el punto justo de maduración.

Aprendimos que Chitorra es una clase de salame español, que no tiene nada que envidiarle al Holstein de nacionalidad alemana.

El solomillo y la bondiola ahumados respetan las tradiciones europeas en su elaboración y las berenjenas en escabeche, son tan caseras como las nuestras.

El pan de campo, que repetimos varias veces, es un atentado a la silueta.

Todo matizado con hermosos recuerdos: Como, las primeras Fiestas de la Flor a las que concurrimos.

Las misas de los domingos en la capilla, donde colaborábamos para la terminación del techo, o las reuniones de Fin de Año, cuando nos poníamos las mejores galas y no nos reconocíamos después de haber jugado a la tarde al tenis o al voley.

Un hermoso día para el recuerdo que nos llenó el corazón. Prometimos volver, para probar las otras picadas.

Les cuento una anécdota: en la fiesta de diciembre de 1974, la banda de jazz contratada por la comisión de fiesta de nuestro ex country tenía como solista a una joven y todavía desconocida Valeria Lynch.

La abuela Martha
marthaconhache@gmail.com

La frase a descubrir:

Perdonar es el valor de los valientes. Solamente aquel que es bastante fuerte para perdonar una ofensa, sabe amar.
Mahatma Gandhi

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

Arquitectura + arte

Las personas se expresan y conectan de distintas maneras. Algunos lo hacen por medio de la poesía o la escritura, otros lo hacen a través del habla o la música. Yo encontré muy rápidamente en la vida que el dibujo y la pintura eran mi camino para comunicarme. Es en ese terreno donde me desenvuelvo con comodidad.

Desde muy chica descubrí que mis dibujos llamaban la atención. Era allí donde me destacaba. Al llegar la adolescencia esto se hizo más notable porque mis diarios eran más gráficos que escritos y, por supuesto, la profesión que elegí y hoy ejerzo se basa en el diseño y la creación. Soy arquitecta.

Mucho tiempo dibujé a mano alzada. En los años de estudio universitario reemplazé los lápices por el tablero y cuando llegó la tecnología incorporé al mouse. Hace ya varios años que estas herramientas conviven con los acrílicos, pinceles, espátulas y lienzos. Todas son parte de mi vida y no me imagino sin ellas.

A diferencia de la arquitectura, en la pintura no tengo límites ni condiciones ni pautas fijas. Me dejo ser, fluir. Se trata de una búsqueda interna. Allí vuelco mi manera de ver y sentir la realidad , mis energias y mi ser. A veces padezco y otras veces disfruto porque cuando comienzo una obra nunca se bien a dónde voy a arribar. En ese espacio se puede innovar constantemente. Todo el tiempo surgen formas e imágenes inesperadas. Es una aventura impredecible, sorprendente y que produce un gran entusiasmo.

Participé en diversos talleres como el de Karim Godnik, Virginia Corda, Claudio Barragán, todos artistas reconocidos internacionalmente. Actualmente participo en Noesis Arte, un grupo integrado por A. Arceluz, S.Diaz, G. Novoa y S. Saager, espacio donde cada una con su propia búsqueda y estilo, compartimos el disfrute y amor por la pintura. Desde hace algunos años exponemos con mucho éxito en distintas galerias de Capital y Pilar.

Lo importante de esta actividad es que tanto el proceso como el resultado final me dan generalmente mucho goce: un estado de plenitud y satisfacción personal muy grandes. Aún cuando reniego al no obtener lo que me propongo, me sorprendo con resultados inesperados. Y también es mágica la conexión con el espectador. Es fascinante que a través de las formas y los colores de una obra se llame la atención del otro, que se le despierten sensaciones o imágenes internas que solo cada uno particular e íntimamente puede ver.

María Victoria Nava de Saager

www.artenoesis.com.ar
mvnava@yahoo.com.ar
cel: 03488 15536428

"Reflejos 3" - díptico (1,30 x,90) - técnica: acrílico

"Carretas" - díptico (1,60 x 1,20) - técnica: acrílico