

4 Estaciones



La revista de los Countries y Barrios de Zona Norte

www.revista4estaciones.com.ar

Setiembre 2007 • Año 5 • # 51

S

4 Estaciones

U

M

A

R

I

O

- 3 • *editorial*
- 4 • *la palabra de un experto*
Verdades y alcances del by pass gástrico
- 5 • *información general*
Gran torneo de mami - Hockey gran!!!
- 6 • *espacio verde*
La huerta orgánica
- 7 • *consejos profesionales*
Bioética - El enfermo terminal y los cuidados paliativos
- 8 • *deportes*
Club de ex alumnos San Andrés
- 9 • *emprendimientos*
Araucaria - Condominio para Adultos
- 10 • *terapias complementarias*
Los cuencos cantores
- 11 • *consejos profesionales*
Obesidad abdominal y el riesgo cardiovascular
- 12 • *consejos profesionales*
Adios a las manchas solares
- 13 • *terapias alternativas*
La era de la luz ha llegado
- 14 • *filosofía de vida*
Hagas lo que hagas, hacé yoga
- 15 • *literatura*
Recomendaciones literarias
- 16 • *turismo*
Esto es Galicia
- 18 • *consejos para un buen comer*
Hablemos de Tradición, Hablemos de Fondue
- 19 • *inauguraciones*
Abre sus puertas Maschwitz Mall
- 20 • *entretenimientos*
Rincón de los niños
- 21 • *aromas y sabores*
Torta de mandarinas
- 22 • *espacio artístico*
Colores, palabras y sabores

“La gratitud en silencio no sirve a nadie”

Gladys Bronwyn Stern
(1890—1973)

Estimados lectores:

Esta frase de la escritora inglesa, nos hizo reflexionar. Hace tiempo que queremos agradecer las muestras de afecto y aceptación que a través de distintos medios nos hacen llegar.

Asimismo deseamos expresar nuestro reconocimiento a todos los artistas plásticos que confiaron en la propuesta que lanzamos al comienzo del año. Ellos, nos permitieron concretar el sueño de transformar las tapas, en pequeñas galerías de arte.

Los colores, siempre fueron nuestros mejores aliados. Elegimos la suavidad y el equilibrio del verde para recibir la primavera.

Ella, fue inmortalizada en el Renacimiento por Sandro Boticelli y acunada siglos más tarde por la música del excelso Antonio Vivaldi.

*Es la amada de los poetas y la más esperada por todos; **¿Será porque como a los primeros habitantes de América nos significa el reverdecer de la tierra?***

Para concluir felicitamos a todos los docentes, de los distintos niveles, que con esfuerzo se preocupan por la educación de niños, adolescentes y jóvenes.

Feliz Primavera

Setiembre 2008
Año 3 - Número #31

Sandra T. Otero
Directora y Propietaria

Diseño y producción:
Atelier Digital

Colaboran:
Micaela, Martha y
Lic. Alejandro Lafourcade
Foto de tapa:
“Serena Vibración”
Acrílico con técnica mixta
Medidas: 80 x 90 cm.
Lucrecia Montanero Dompe



La revista **4 Estaciones** 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, Rincón de Maschwitz, River Oaks, San Andrés, San Agustín, Santa Catalina, Santa Clara, San Isidro Labrador, San Lucas y Setiembre.

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

Registro de Propiedad Intelectual # 649.461

Tirada de esta edición: 5000 ejemplares.

Verdades y alcances del by pass gástrico

En los últimos tiempos, la repercusión mediática que mereció el tratamiento de la obesidad ha puesto en boca de la población términos y procedimientos antes infrecuentes. Sobre todo a partir del caso de Diego Maradona, una de estas técnicas (el by pass gástrico), alcanzó un alto nivel de difusión pública. Esta cirugía es considerada por los expertos como la mejor opción para combatir a los altos niveles de obesidad.

“La cirugía bariátrica es aquella que se realiza para tratar la obesidad mórbida, es decir, la que se acompaña de ‘morbilidades’, enfermedades que la persona no tendría si no fuera obeso, como hipertensión, diabetes, colesterol alto, amena del sueño, etc.”, explica el doctor Oscar Brasesco, experto en la materia y miembro del Programa de Obesidad y Cirugía Mini Invasiva (OCMI), con accionar en el Hospital Austral. Existen unas veinte variantes de estas cirugías, siendo las más conocidas la banda gástrica y el by pass. “Sin dudas, ésta última es la mejor -afirma-. Es segura, da resultados y tiene seguimiento a corto, mediano y hasta muy largo plazo”.

Recibido en la Universidad Nacional de Córdoba, el Dr. Oscar Brasesco es médico especialista en Cirugía General de la Universidad Nacional de Córdoba y el Consejo de Médicos de esa provincia. Fellowship en Cirugía Mini Invasiva y Cirugía Bariátrica en Cleveland Clinic Foundation de Florida (EEUU) entre 2000 y 2003, es uno de los mayores referentes de Latino América en el tratamiento quirúrgico por vía laparoscópica de la obesidad mórbida. “Los médicos deben ser muy estrictos -asegura el profesional-: sin indicación

no debe operarse. No es un juego, ni es como inyectarse toxina botulínica. Sin indicación precisa no hay cirugía”.

A su vez, a partir del desarrollo exitoso de las cirugías bariátricas, ha surgido recientemente una nueva especialidad dentro de la cirugía plástica: las cirugías post obesidad, que tienen como objetivo mejorar el contorno corporal de los pacientes (eliminando el excedente de la piel que queda luego de un descenso importante de peso).

En la Argentina aún son pocos los equipos médicos que realizan este tipo de intervención. Dentro de ellos se encuentra el servicio de Cirugía Plástica Post Obesidad que ofrece el Programa OCMI, coordinado junto a Brasesco por el cirujano Pablo Sánchez Saizar, quien indica: “El paciente bajó de peso y tiene como secuela el exceso de piel en diferentes regiones. Si bien ha logrado un buen objetivo, no se ve bien. Tiene un problema grave estético, físico y psicológico y necesita complementar el tratamiento con una cirugía. Esta intervención le permite sentir que finalizó con su obesidad”.

Además, los investigadores están abocados al estudio de que este tipo de intervención quirúrgica curaría la diabetes tipo 2: ocurre que el efecto reparador que el by pass tiene sobre las morbilidades podría ser similar en pacientes que no tienen un exceso de peso, debido a que el efecto de exclusión duodenal -es decir, que el alimento no pase por el duodeno- produce un estímulo sobre una hormona que actúa sobre el páncreas, aumentando la secreción de insulina y curando la diabetes.

continúa pag. 5

CONTINUAR

Más de mil

A mediados de 2007, OCMI, la Fundación Favaloro y el Hospital Austral celebraron con una fiesta en el Teatro Ópera el haber llegado a las mil cirugías bariátricas en la Argentina, desde su inicio en 2003.

Sobre este hecho, Brasesco expresó que el logro “me pone enormemente contento, porque cuando volví al país en 2003 no se hacía by pass gástrico, y hasta me decían que no se podría tampoco. Hoy no sólo hemos logrado pasar las mil cirugías, sino que tenemos uno de los programas de cirugía bariátrica más grandes del mundo”. El médico indicó que junto a su grupo “estamos operando a un volumen de pacientes grandísimo para cualquier parte del mundo. Somos referentes de cirugía bariátrica y estamos a la vanguardia”.

Lic. Alejandro Lafourcade
revista *4 Estaciones*

Gran torneo de Mami - Hockey gran !!!

El pasado 26 de Julio el Country Club Aranjuez se vistió de fiesta. Se llevó a cabo el PRIMER ENCUENTRO DE MAMI-HOCKEY 2008. Recibimos a los equipos de Campus, Praderas de Luján, Liceo Naval, Centro Naval, River y Old Blacks. La jornada se desarrolló dentro de un ambiente de camaradería y buena onda INCREIBLE!! Sin dejar por supuesto de competir. Pero la mejor parte llegó cuando luego de correr y hacer goles, nos relajamos y comenzaron los sorteos. Se regalaron entradas para los espectáculos de City Show (Frankenstein –obra infantil- y Airbag), 3 canastas de productos de Violeta Fabiani, 2 Cajas de cervezas Barba Roja, 2 botellas de Champagne de Mr. Wines y muchos más. El premio más esperado fue el palo de hockey GRAYS modelo 4000, que se lo llevó Gabriela Colombo.-

Cerramos con la entrega de premios: 1° Campus, 2° Centro Naval y 3° Old Blacks. Mejor jugadora: Cecilia Giordano (Praderas de Luján), y el título de Goleadoras fue

compartido por Mariana Silva (Centro Naval) y Carolina Perez Larrieste (Campus). El premio Fair Play, se lo llevaron las chicas de River. FELICITACIONES a todas!!!

Como broche de oro compartimos un tercer tiempo lleno de cosas dulces, caseritas hechas por todo el equipo de Aranjuez, como agasajo y retribución a todas las participantes por la excelente predisposición brindada y por haber hecho posible nuestro deseo: pasar un día deportivo y con muy buena onda. Muchas gracias!

Para cualquier información comunicarse vía mail a torneodehockey@hotmail.com.

Gracias Paola Prieto

La huerta orgánica

Beneficios del desarrollo de una huerta familiar. La comida sana es una buena razón para que con nociones básicas como las que les voy a ir contando cultivemos por lo menos algunas frutas y verduras. El hecho de que las cultivemos nosotros nos asegurará que sean naturales y libres de residuos de plaguicidas.

Lo natural nos asegurará el sabor, del cual estamos tan olvidados desde que consumimos hortalizas de huertas comerciales que buscan uniformidad, tamaño, forma, resistencia a distintos tipos de factores y otras conveniencias del mercado. Otro de los beneficios de tener una huerta es el de realizar una tarea distinta a la que habitualmente estamos acostumbrados y por lo tanto sacarnos un poco de lo cotidiano y estresante.

Por último, el hecho de ponerse en contacto con la naturaleza a veces nos ayuda a entender un poco el misterio de la vida y ponernos en su defensa a toda costa.

Ubicación:

De nosotros depende que la huerta sea un lugar agradable y que forme parte de nuestro jardín. Factores a tener en cuenta para su ubicación: **1.- El estilo que elijamos darle.**

Integrada en el jardín: mezclando las hortalizas en nuestros canteros con nuestros arbustos y flores. Tiene el inconveniente de limitar la clase de hortalizas. Algunas que podemos usar: acelga, espinaca, apio, berenjena, cebolla, puerro, escarola, lechugas, pimientos, remolacha, repollos

y algunas aromáticas como albahaca, perejil, tomillo, orégano, romero, salvia y ciboulette

En macetas: en patio o terraza.

En un lugar especial que destinemos de nuestro jardín: **Tradicional.**

Tradicional combinada con flores.

2.- El suelo que tengamos en nuestro jardín. Usando el mismo suelo de nuestro jardín: una tierra más o menos buena, con buen drenaje (no elegir lugares bajos), lo más horizontal posible, con una línea de agua cercana. De ser posible elegir un lugar cercano a la cocina para que no nos dé fiaca ir a buscar algo en esos días desapacibles del invierno. Si el suelo de nuestro jardín no es lo bueno que deseamos podemos incorporar mezclas más convenientes e incorporándolas al lugar que le destinemos (cantero o terrera). Se venden en los viveros compost y lombricompostos muy adecuados para esto. También con la huerta podemos ir desarrollando nuestro propio suelo a partir de restos vegetales como césped cortado, hojas de árboles, desperdicios de la cocina. Para esto es conveniente construir un compostero. Con pocos recursos lo podemos hacer y lograr muy buenos resultados para nutrir el suelo de la huerta y de nuestro jardín en general.

3.- Las horas de insolación: no menos de 8 hs. de sol directo (equinoccios: 21/3 y 21/9)

Ing. Agr. Gustavo Miglioli

Bioética- El enfermo terminal y los cuidados paliativos

La medicina es una ciencia en permanente cambio. En las últimas décadas los progresos tecnológicos y científicos han hecho posible una mayor esperanza de vida, el rescate de la vida en peligro de muerte, y el desarrollo de elementos terapéuticos que permiten, que cuando ya no es posible curar, quede el recurso eficaz de aliviar.

La medicina paliativa, cuando la curación ya no es el objetivo primario de la atención sanitaria, nos permite aliviar y consolar al paciente terminal. Esta mejora la calidad de vida que le corresponde a ese ser humano ofreciendo la posibilidad de sentirse atendido, acompañado y sostenido. Brindando también a sus familiares una mejor orientación y ayuda para enfrentar esa situación tan difícil. Por otra parte, a los agentes sanitarios les da la oportunidad de ejercer con más profundidad su vocación de servicio y valorar aún más su compromiso con la Vida.

Es de gran importancia se transite el camino más adecuado para poder dar una respuesta esencialmente humana, admitiendo siempre que hemos de seguir una línea racional para defender al enfermo terminal, basada en la dignidad de la persona y el valor de la vida, teniendo en cuenta los cinco valores que constituyen el cimiento de la atención médica brindada al paciente con síndrome terminal: La dignidad de la persona y de su vida; El bien personal de la salud; El principio terapéutico; La libertad/responsabilidad del enfermo y del médico y El valor de la solidaridad social

La Medicina paliativa es hoy una magnífica realidad, pero sobre todo, es una gran esperanza, para los enfermos terminales y moribundos, y en ella se apoyara la medicina del futuro.

Se ha dicho con mucha razón que hacer el diagnóstico de un paciente terminal es una gran responsabilidad profesional y ética, poniendo en esos momentos al servicio del paciente con más fuerza, todo el rigor científico y humano de la profesión médica. Es necesario tener en cuenta que hay una serie de disposiciones éticas que, apoyando el método científico, en forma reflexiva, nos van adentrando en el terreno del trato y seguimiento de un paciente terminal.

Se ha dicho que los cuidados paliativos responden a una manera nueva de comprender y asumir al enfermo terminal. Ha sido señalado que dichos cuidados están destinados a hacer más soportables el sufrimiento en la fase final de la enfermedad y de asegurarle al mismo tiempo al paciente un adecuado acompañamiento humano.

La Medicina paliativa es la única respuesta válida al tremendo desafío de la eutanasia.

“Tú me importas por ser tú, importas hasta el último momento de tu vida y haremos todo lo que esté a nuestro alcance, no sólo para ayudarte a morir en paz, sino también a vivir hasta el día en que mueras”

(Cicely Saunders).

Residencia Geriátrica
La Alternativa
Director, Dr. Julio Ricardo

Club de ex alumnos San Andrés

Una propuesta formativa e integradora

Historia:

Desde hace 2 años el club de ex alumnos San Andrés viene desarrollando exitosamente un singular emprendimiento orientado al desarrollo deportivo, una actividad formativa abierta a todos los chicos pertenecientes a los diferentes barrios de la zona y al resto de la comunidad. La escuela está coordinada por el profesor de educación física Rubén Fernández Stupfler, docente especializado en deporte infantil y supervisada por la señora Ana Vinue y Jorgelina Rimoldi, ex leona. La escuela cuenta hasta la fecha con la participación de más de 100 chicos que - de manera muy entusiasta - asisten todos los sábados. Los chicos se encuentran compitiendo en los encuentros de rugby infantil programados por la URBA y las niñas en los encuentros programados por la Federación de hockey.

Misión del club San Andrés

- Formar a través de la práctica de deportes de conjunto, individuos respetuosos -virtud fundamental que hacen a las personas éticas- y generar un ámbito de camaradería donde jugadores (as), ex jugadores (as) y sus respectivas familias se encuentren y disfruten de un buen momento.

Objetivos Generales de la Actividad:

- Proporcionar y promover experiencias cinéticas que permitan a cada participante crear actitudes de respeto y solidaridad apreciando la cooperación entre sus pares y la comunidad.
- Satisfacer las necesidades psicomotrices, bio-psíquicas y sociales a través de un conjunto de vivencias predeportivas y deportivas que enriquezcan creativamente su acervo motor.
- Favorecer la coordinación psicomotriz -formación indispensable para la iniciación al aprendizaje sistemático y al desarrollo de su vida deportiva.

Objetivos Direccionales:

- Nivel Inicial: Lograr que cada participante tenga un espacio de formación inicial deportiva -aprendiendo y afianzando movimientos y cualidades físicas básicas- a fin poder desempeñarse en un futuro mediato libremente y con seguridad dentro del juego reglado.
- Nivel Aprendizaje & Consolidación: Lograr que aprenda a jugar en equipo desarrollando y afianzando sus distintas cualidades fisicotécnicas individuales pertinentes a los

deportes aprendidos. La idea es contribuir a expandir su propia constelación de recursos psicomotrices (la elección futura tendrá que ser una consecuencia y no un fin).

La escuela promueve entre sus miembros de la comunidad el siguiente código de convivencia:

- 1- Jugar limpiamente. cultivar el fair play.
- 2- Ser responsable. entrenar con seriedad y continuidad.
- 3- Ser puntual siempre. tanto en los entrenamientos como en los partidos programados, torneos y giras.
- 4- Ser un colaborador permanente. estar atento ante cualquier situación espontánea que se presente.
- 5- Actitud permanente para actualizarse. conocer los mecanismos de juego. aprender a interpretar e intelectualizar el reglamento.
- 6- Respeto mutuo. Ser cordiales. Es importante mantener las formas entre toda la comunidad deportiva (entrenadores, jugadores, colaboradores, manager, padres y dirigentes). no permitir que nadie altere el espíritu formativo pretendido.
- 7- Auto cultivar el semblante deportivo. Demostrar permanentemente actitud y afán de superación.
- 8- Ser siempre solidario. estar siempre dispuesto para extender una mano a los compañeros, entrenadores y colaboradores.
- 9- Respetar al rival jamás humillarlos.
- 10- Respetar al árbitro. aceptar sus fallos y de no estar de acuerdo con ellos jamás producir acciones verbales y gestuales indebidas dentro y fuera de la cancha.

Datos de interés:

- Lugar: Club San Andrés – Calle Italia 1600 (en frente del barrio San Isidro Labrador) Benavidez
- Día: Sábados de 10.00 hs. a 12.00 hs.
- Dirigido a : Ambos sexos de 5 a 14 años
- Categorías: Inicial (de 5 a 6 años) - Aprendizaje (de 7 a 10 años) – Consolidación (de 11 a 14 años)
- Deportes Fútbol - Rugby - Hockey - Iniciación Deportiva (solo para chicos de 4 y 5 años)
- Duración: de marzo a Diciembre
- Costo mensual de la actividad: \$ 50.
- Informes: 4790 8032 int. 321 de 9 a 17 hs.
- E-mail: Escuelabenavidez@sanandres.esc.edu.ar

ARAUCARIA
condominio para adultos

Condominio para Adultos

Durante los aproximadamente 20 años que componen la última etapa de la vida, nuestra sociedad no dispone de espacios suficientes para disfrutar del tiempo libre y participar activamente en eventos sociales y culturales.

Este nuevo barrio destinado a Adultos Mayores se propone cubrir estas necesidades, creando un hábitat saludable y recreativo, con las comodidades necesarias tanto para las personas sanas como para aquellas que eventualmente tengan necesidades especiales.

Ubicado en Corsini y Río Negro, emplazado en una hectaria y media, cuenta con aproximadamente 4000 mts.2 de espacios verdes comunes y con una añosa arboleda para encuentros o simplemente para la contemplación. En los 11000 mts2 restantes se construirán 44 viviendas de entre 60 y 70 mts.2, dispuestas en pequeños grupos, las cuales dispondrán de un área de esparcimiento exterior privado.

Las unidades serán de primera calidad, de construcción tradicional y similares entre sí, para conformar un housing homogéneo.

En las áreas de uso común, habrá un edificio donde se desarrollarán, actividades

sociales y recreativas. También contará con un sector destinado a la preservación de la salud en sentido amplio, en donde se podrá disfrutar de un gimnasio, cancha de tenis y pileta de natación.

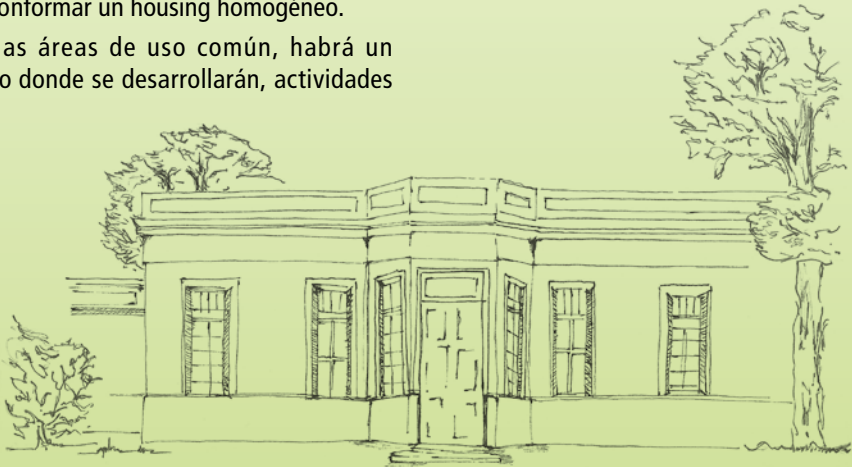
Un lugar único, en perfecto equilibrio.

Si hay algo difícil de lograr en la vida es encontrar el perfecto equilibrio, el punto medio. Ese lugar que abandonamos sólo para dinamisarnos y relacionarnos. En Araucaria nos proponemos ofrecer un espacio físico y espiritual para que sea más fácil encontrar el equilibrio. La perfecta combinación de refugio personal y punto de encuentro.

Lo mejor de ambos mundos.

Todo el equipamiento, la mejor calidad de servicio y por sobre todo, un entorno de belleza natural.

*Un desarrollo de Sinérgico y C M Group S.A.
Consultas en www.araucariaccondominio.com.ar
o telefónicamente a Sinérgico,
al 03488-446600 / 443003*



Los cuencos cantores

Oriundos de los Himalayas, son también conocidos como los cuencos tibetanos y cada vez se conocen más en otras sociedades occidentales.

Se usan como ayuda en la meditación, como vasijas de sacrificio y para comer, no obstante, aparentemente pocas personas tienen una información confiable sobre el tema, y si el pueblo de los himalayas, posee algún conocimiento al respecto, lo guarda en silencio...

Lo importante es que existen y que han hallado su lugar en el mundo Occidental, podemos usarlos y experimentar su energía transformadora y ésta es más que suficiente para acercarnos a ellos...

Cuando se interpretan varios cuencos juntos comienzan a resonar los tonos que se entremezclan, produciendo los sonidos más inesperados y misteriosos.

Se realizan masajes utilizando cuencos de diversos tamaños y de ahí el sonido nos invita a escucharnos, a recobrar otra confianza, auto valoración, promueve los procesos de recuperación física, permite modificar las ondas cerebrales, favoreciendo los estados de relajación y los trabajos de meditación, elevando las defensas del organismo y armonizando al mismo tiempo el sistema nervioso y cardíaco.

Alivia el stress y la ansiedad;

Mejora la concentración y la creatividad;

Elimina dolores y tensiones musculares;

Disminuye las situaciones de hiper actividad;

Desarrolla desbloques emocionales;

Elimina notablemente los estados de insomnio;

Equilibra y limpia el Aura;

Ayuda a eliminar toxinas;

“El sonido es energía, es color, es forma. El sonido modifica la forma.”

Griselda Maselli
 Terapeuta en masaje tradicional
 Tailandés y Cuencos Tibetanos
 Estudio Aire

Obesidad abdominal y el riesgo cardiovascular

En el reciente Congreso Mundial de Cardiología asistí a una conferencia a cargo del Dr. Valentín Fuster, reconocido Cardiólogo español que ejerce su actividad profesional en la ciudad de New York, y verdadero referente de la Cardiología mundial. Uno de sus conceptos más impactantes fue "si no se toman medidas concretas en los próximos 10 años no alcanzarán las camas en los centros de internación para dar solución a todas las complicaciones derivadas de la obesidad".

Hoy nadie duda que tener sobrepeso u obesidad es malo para la salud, pero cómo evaluar si la gordura de una persona la está poniendo en riesgo es un asunto controvertido.

Muchos estudios determinaron que para las personas con peso normal, tener mucha panza, lo que técnicamente denominamos "obesidad abdominal" podría resultar mortal.

Las personas no sólo deberían observar su peso, sino también su cintura.

El índice de masa corporal, o IMC, que relaciona el peso con la altura del individuo, se ha vuelto la medición estándar utilizada, pero la forma en que se distribuye la grasa en el cuerpo, especialmente en la línea de la cintura, sería aún más importante que cuántos kilos de más tiene una persona.

Se considera que los hombres que tienen más de 102 cm. y las mujeres con más de 88 cm. tienen un riesgo aumentado de desarrollar enfermedades cardiometabólicas.

Los hombres que tienen mayor circunferencia de cintura son un 22 por ciento más propensos a morir que los hombres con cinturas más delgadas, independientemente del IMC. Un riesgo similar se observó en las mujeres.

Asimismo, las personas consideradas abdominalmente obesas son un 20 por ciento más proclives a morir que sus pares con cinturas más delgadas.

La obesidad ha dejado de ser un trastorno típico de sociedades opulentas y despilfarradoras y se ha convertido en una pandemia. Entre la mitad y dos tercios de la población mundial tiene ya problemas con la balanza.

Es necesario comenzar de forma temprana a enseñar a los niños la importancia de comer bien y hacer ejercicio. En cuanto a los adultos hay dos aspectos fundamentales: por un lado, seguir difundiendo información sobre los riesgos cardiovasculares y, por otro, promover la medición de cintura como una rutina en las consultas médicas.

La medición de la circunferencia de la cintura, una práctica conveniente y barata en la atención primaria, proporciona un marcador clínico para el riesgo cardiovascular y de diabetes en todas las regiones del mundo, incluso en los pacientes con un peso normal.

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

Adiós a las Manchas Solares

Una consulta muy frecuente en dermatología estética es debido a las manchas color café con leche presentes en la cara, escote y espalda debido a la exposición solar.

Exponerse al sol sin protector solar, sobreexponerse o no respetar los horarios recomendados podría ocasionar desde simples manchas en la piel hasta generar patologías importantes, por ello nos contactamos con el Dr. Abran para que nos oriente un poco en relación a este tema.

Doctor, ¿Qué problema específico trae la exposición inadecuada al sol?

La exposición solar en forma crónica e inadecuada o irresponsable produce un envejecimiento prematuro, rápido y crónico de la piel, esto se refleja con la aparición de manchas, en general color café con leche denominadas léntigos, especialmente frecuentes en las zonas más expuestas como son la cara, el cuello, el escote y la espalda.

¿Todas las manchas producidas por el sol son léntigos?

No, la exposición inadecuada al sol se sabe que trae como consecuencias problemas aún más graves en determinadas personas, por ello es importante la consulta a un especialista para descartar cualquier sospecha de patología maligna, todo problema tratado a tiempo se trata y con muy buenos resultados.

¿Cómo determinamos si las manchas son un problema mayor?

Desde el punto de vista estético toda mancha es un problema, la idea es autoevaluarla y ante la posibilidad de una mancha asimétrica, de bordes irregulares o que cambia de color o crece con el tiempo concurrir a un dermatólogo.

¿Cuáles son los tratamientos actuales para las manchas solares?

Hasta hace algunos años se limitaba exclusivamente al tratamiento cosmético con cremas blanqueadoras, peelings químicos y microdermoabrasión, en la actualidad el advenimiento láser produjo una gran revolución

en el tratamiento de este problema.

¿Cualquier láser quita las manchas solares?

NO, esto es importante recalcarlo, hoy en día muchos profesionales se jactan de tener tecnología láser para no quedar relegados en el campo profesional, pero lo cierto es que muy pocos centros poseen tecnología realmente terapéutica capaz de quitar manchas solares, se trata de equipos de uso Médico exclusivamente, de alta potencia y en particular para tratar las manchas la longitud de onda ideal esta cerca de los 560NM o 1200NM.

Todo esto no es suficiente, además la emisión de los pulsos láser debe estar en el orden de los nanosegundos, solo esto se consigue con el Q-Switched Láser, por supuesto que nosotros contamos con esta tecnología y está a su disposición en nuestros diferentes centros.

¿Cómo es y cuanto tarda un tratamiento?

En relación al tiempo que dura una sesión podrán ser aproximadamente 15 minutos, las sesiones podrán realizarse cada 15 días y si bien se recomiendan entre 3 a 8 sesiones para eliminar todas las manchas solares podrían verse las mejorías desde la primer sesión. El tratamiento es indoloro y se acompaña de un sistema criógeno que enfría la superficie de la piel inmediatamente antes de ser tratada.

¿Requiere cuidados posteriores?

No, solo seguir cuidando adecuadamente la piel y no exponerse al sol sin protección solar importante: en todo caso las indicaciones se darán en forma personal en la consulta, las personas interesadas en obtener más información sobre este y otros tratamientos podrán llamarnos telefónicamente a nuestros centros o enviar un correo electrónico solicitando información a info@feminaestetica.com

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

“La era de la luz ha llegado”

Oh, Amada/o hermana/o, la conciencia humana reconoce hoy el despertar de una nueva tierra en el corazón de cada hombre. Tierra de Luz, Verdad, Poder y Divinidad.

La mente del viejo hombre descubre y comprende acabadamente el sentido de ser un humano galáctico, en plena conexión con sus orígenes de perfección y completud. De pleno derecho a expandirse sin límites y manifestar la Infinitud de su Esencia.

Proclama con amable y ferviente devoción la Buena Nueva, para que todos escuchen y sepan de todas las bendiciones que les están aguardando a causa de sus propios meritos de ascensión.

El llamado es para cada quien. No teman y siempre confíen. Simplemente recuerden lo que hoy les pedimos compasivamente: “confíen... confíen... confíen...” porque todo está sucediendo según lo ha solicitado la santidad proveniente de sus dorados corazones.

La era del sufrimiento, la maldad y la fría experimentación alejada de la Fuente está terminando definitivamente en este planeta.

Ha llegado la hora de mirarse cara a cara, en el mundo de superficie, con sus propias sombras y librar la última batalla con todos los demonios que uds mismos se han creado...

Sus corazones hoy pueden sentir que la imperfecta mente humana así como la limitada experiencia del ego se disolverán en el poderoso y más poderoso abrazo de la Luz que elijan activar en sus propios campos de energía respondiendo al mando de su libre albedrío. Y entonces Luz y Oscuridad serán el Uno en uds.

Vivan despojados de historia este nuevo y glorioso comienzo. Vibren en la sinfonía que la Tierra expresa hoy en los umbrales de su tan anhelada Iluminación hacia los planos mayores de Orden, Belleza e Inmaculada Pureza.

Permitan que el insondable Océano de la Vida los alcance en sus universos de existencia microcósmica y experimenten cada una de sus células y partículas danzando en la flamante frecuencia de Perfecta Resonancia Armónica.

Escuchen, sientan, experimenten, confíen... siempre confíen porque hay abundante compañía en esta tarea de transformar y conducir a todo el planeta hacia el próximo destino que ya es parte del ahora.

El futuro resuena en presente por eso transitan el cierre definitivo de sus saldos kármicos pendientes y comienzan a ser uds mismos quienes están listos para sostener con la propia pureza del Alma-Corazón-Solar-Diamante la nueva vibración de Gaia, la Tierra Ascendida.

Escuchen, sientan, experimenten con los sentidos renovados

y expandidos... y sigan confiando. Este es su más espectacular salto de Fe que jamás se hayan creado en la historia de todas sus encarnaduras. Golpeen y todas las puertas les serán abiertas.

Pidan y todo el Cuerpo Universal manifestará sus deseos e intenciones. Recuerden el lugar que se han comprometido a ocupar para la realización de este magno proyecto de Amor y Liberación.

Ofrezcan sus cuerpos individuales como vibrantes y poderosas anclas de la brillante Presencia Central y manifiesten toda la claridad, la suavidad, la fuerza y el equilibrio del Corazón Unificado.

Reconozcan que son la verdadera red de Luz que el planeta necesita para renacer.

Acunen a la bendita madre tierra para que pueda morir dulcemente a toda la vieja energía que ya ha cumplido su servicio aquí y cántenle el mejor mantra de Ascensión. Y de inmediato verán erigirse exultante en su natural fulgor y dentro de uds mismos a la tan anhelada Gaia.

Y entonces, sabrán que ya han llegado. Que todos son la nueva tierra; el planeta de la dimensión donde solo existe el Amor Sagrado; donde solo se expresan la divina voluntad y la profunda consagración de los corazones a la vida en eterna armonía.

La Paz es siempre con todos nosotros. Les bendicimos en la maravillosa y más resplandeciente Presencia del Altísimo que habita en todos y en cada uno y desde toda la Eternidad.

Y dejamos, mientras tanto, resonando en sus oídos, mentes y corazones nuestra más dulce petición:

“Confíen... confíen... confíen... Y siempre confíen porque la Era de la Luz Ya ha llegado a uds.

Confíen porque ya están verdaderamente a Salvo en el Magno y Soberano AMOR de todos los tiempos. Celebren por ser Reyes de esta nueva co-creación.

Y simplemente vuelvan a confiar porque ya han regresado definitivamente al Hogar. Amén Aleluya!!!”

Somos la Hermandad Blanca Femenina y la Hermandad Blanca Masculina irradiándoles el Amor que uds mismos se han creado en esta legítima Ascensión. Voceros: Maestro Jesús y su llama gemela ascendida.

Marisa Ordoñez - Lic. En Psicología.
 Master en Técnicas de Sanación Energética.
 03488- 444597 / 011 1551101332
 Marisa_macnet@hotmail.com
 www.fuerza-positiva.blogspot.com

Hagas lo que hagas, hacé yoga

“Todos los hombres son sabios; unos antes, los otros, después”. *Proverbio Chino*

Yoga es una palabra que tiene muchos niveles de significado pero es fundamentalmente la conexión de la conciencia con la vida, es lo que posibilita el dominio de la mente-cuerpo. Como resultado de ello obtenemos fuerza y paz mental.

Cuando conectamos la conciencia a la vida hay crecimiento espiritual, es decir logramos el coraje necesario para enfrentar la vida con conocimiento, alegría y un propósito superior. La posibilidad de encontrar la fuerza interna y la sabiduría para saber cómo estar en los acontecimientos de la vida con una conciencia más elevada. El yoga provee la técnica que nos posibilita conectar conscientemente las distintas partes del cuerpo y de la mente. Estas partes así se apoyan mutuamente.

Hacemos yoga cuando ejercitamos la concentración en cada una de las cosas que hacemos habitualmente. Llevar allí la conciencia, no desconectarse ni de los movimientos, ni de los pensamientos. Que cada cosa que hagamos tenga la conciencia presente. A las personas muy activas quizá les resulte difícil permanecer en una postura o estar quietos durante largo rato para meditar. En esos casos sólo la atención consciente en la respiración cuando caminamos puede ser una práctica de yoga. Al hacerlo percibiremos que en ese momento estamos “aquí y ahora”, totalmente presentes.

Una práctica constante ejercita la atención, no sólo sobre nuestros aspectos internos sino también sobre cada una de las acciones que realizamos y todo lo que nos rodea. Al despertarnos, podemos llevar la conciencia al cuerpo y sus sensaciones. También al ducharnos, al lavarnos los dientes y al vestirnos, al caminar, al hablar y al relacionarnos con los demás. La atención debe estar despierta aún en las tareas más rutinarias y sencillas como barrer o lavar los platos. Saber siempre lo que estamos haciendo en ese

preciso instante, con la mente atenta a ello, sin dejar que vague hacia el pasado o el futuro es vivir en realidad el momento presente. Pero ¿cuántas veces lo vivimos realmente?; ¿cuántas veces nos olvidamos de nosotros mismos y de lo que nos rodea para revivir en la fantasía de la mente los momentos tristes o alegres del pasado?; ¿cuántas veces nos preocupamos e inquietamos innecesariamente por lo que está por venir? El pasado no existe más que en nuestra memoria, el futuro es una promesa incierta; entonces sólo nos queda el presente. Vivir el momento presente es vivir la eternidad, es instalarnos con felicidad en el aquí y el ahora. Eso es yoga.

Es increíble la cantidad de energía vital que perdemos cuando, sin verdadera conciencia de lo que estamos haciendo, nos movemos de una actividad a otra, de una relación a otra sin plantearnos una meta, un objetivo. Si mantenemos la conciencia despierta en cada uno de nuestros actos podremos canalizar esa energía, ser más eficientes en nuestro trabajo y detectar las reacciones condicionadas por la educación y por el ambiente, darnos cuenta de lo que viene realmente de nosotros y de aquello que no nos es propio. Una mente atenta puede percibir el mundo de una manera más rica y amplia.

Esta es mi última contribución a este medio que me dió la maravillosa oportunidad de comunicarme con muchas personas que me aportaron confianza, cariño, conocimiento. A Sandra y José Luis ¡Gracias! A mis queridos alumnos ¡Gracias! Aunque no esté cerca seguiremos en contacto y estarán siempre en mi corazón.

OM Shanti, que el amor, la luz y la paz estén siempre en nuestro corazón

Stella lanantuoni
stellaianantuoni@gmail.com

Recomendaciones literarias

Estimados lectores:

Desde este número les ofreceremos una nueva sección.

Es sobre literatura. En ella vamos a recomendar de la forma más objetiva posible algunos libros para tener presentes a la hora de elegir.

Esta columna estará dirigida tanto a la gente que le gusta leer como a la que no. Tal vez, estas últimas encuentren, un título que les llame la atención, y las predispongan en la maravillosa aventura del arte de leer.

Nuestro primer título es *Crepúsculo*, Best-Seller de Stephanie Meyer autora de nacionalidad norteamericana.

Es una historia de amor y suspenso apasionante donde no falta la sensualidad y la aventura.

Está tan bien redactada, que el lector llega a identificarse con los personajes, sintiéndose transportado a un mundo diferente.

Breve síntesis:

Cuando Isabella Swan se muda a Forks, una pequeña localidad del estado de Washington en la que nunca deja de llover, piensa que es lo más aburrido que le podía haber ocurrido en la vida. Pero su vida da un giro excitante y aterrador una vez que se encuentra con el misterioso y seductor Edward Cullen. Hasta ese momento, Edward se las ha arreglado para mantener en secreto su identidad vampírica, pero ahora nadie se encuentra a salvo, y sobre todo Isabella, la persona a quien más quiere Edward...

Es muy interesante. La historia atrapa tanto a mujeres como a los hombres.

Un plus de información: para fin de año va a salir la película, pero no por eso dejen de leer el libro que está muy bueno..

Además no se pierdan la continuación de esta gran historia, a través de los libros *Luna Nueva*, *Eclipse* y estamos esperando la traducción del cuarto y último libro de esta serie que es *Amanecer*.

Nuestro segundo libro es un clásico de todos los tiempos "*Cumbres Borrascosas*" de Emily Brontë.

Lo atractivo de esta historia es el clima opresivo y el trágico romance que relata.

Hay un aura de tristeza y de continuas desgracias muy propias de la época en que fue escrita.

Trata sobre el amor imposible de dos compañeros de la infancia. Los celos, las intrigas, las diferencias sociales, que se ven acrecentadas desde la muerte del padre de Catherine. Heathcliff el protagonista lucha con todas sus fuerzas por el amor de la joven, pero la sociedad e innumerables problemas hacen muy difíciles los momentos de felicidad.

Lo recomiendo por lo interesante de la trama, los problemas que enfrentan los personajes y la mezcla de sentimientos y pensamientos a la hora de decidir sus destinos. Haciéndole honor a las novelas de sus tiempos hace hincapié en la posición de la mujer respecto a la sociedad y todo lo que conlleva

Micaela Ares
micanataares@gmail.com

Esto es Galicia

Ubicada en el noroeste de la península Ibérica, en el Finisterre-el fin del mundo europeo-esta extrema periferia salvada desde el siglo XI, por el Camino de Santiago, ha modelado un carácter muy particular en sus gentes, lo mismo que su clima lluvioso, pero con la particularidad de que la costa de las Rías Baixas es la más soleada del litoral septentrional español, y su imponente paisaje, hecho de costas, ríos, montes y bosques, atrapa al viajero más indiferente.

Alborada, muiñeira, carballo, alala, morriña, corredoira, palabras donde se mezclan la música, la naturaleza y el paisaje todo...Galicia tiene una lengua propia, que en la edad media dió lugar a una extraordinaria lírica galaico-portuguesa ,que fue la primera manifestación poética de la península Ibérica (cultivada por los reyes de Castilla y Portugal, Alfonso X el sabio y Don Dinis, respectivamente) que denota una identidad propia, un sitio distinto forjado a lo largo de lo siglos por una geografía y una historia única...Esto es Galicia.

Justamente la historia, herencia celta sobre-valorada por los historiadores y poetas románticos como Manuel Murguía (el marido de Rosalía de Castro) y Eduardo Pondal (el autor de la letra del himno gallego), pero a su vez confirmada por estudios genéticos, que nos permiten rastrear sus orígenes en los castros celtas de Santa Tecla y Boroña.

Huellas prerromanas, que junto a esta naturaleza, en la que el agua ,la flora, la fauna y las piedras cobran vida ,han cimentado la Galicia mágica, que

aparece en el " Bosque animado " de Wenceslao Fernández Flores. El pasado romano, esta presente en el mismo nombre de Galicia, derivado de Gallaecia, la provincia fundada en Roma, cuyos limites llegaban por el sur al río Douro, hoy Portugal y por el este abarcaban, zonas de las actuales Asturias, León y Zamora.

Un pasado del que todavía hablan las Murallas del Lugo, la Torre de Hércules de A. Coruña o el Puente Romano de Ourense De los suevos, que instauraron en Galicia el primer reino germánico de la Península, dejando en ella la división administrativa en parroquias, tan característica de esta tierra..El sello medieval lo encontramos en el Camino de Santiago, en sus cinco catedrales (Compostela, Ourense, Lugo, Mondoñedo y Tui. y en el sinfín de castillos y monasterios, cuyos nombres nos darían una lista interminable...Esto es Galicia.

Galicia una de las tres nacionalidades históricas de la España de las autonomías, junto a Cataluña y el país Vasco, tiene 3 millones de habitantes y la tercera parte de ellos reside las siete grandes ciudades: Vigo, A Coruña, Ourense, Santiago ,Ferrol, Lugo y Pontevedra, pero también una población muy dispersa, hasta el punto que la mitad de las entidades de población de toda España, está en Galicia. Pero además otros 3 millones de gallegos viven todavía fuera de su tierra debido a la emigración que tuvo como principal destino América (muy especialmente Bs Aires) y después Alemania y Suiza.

Además el viajero podrá visitar Santiago de Compostela, su famosa Catedral y el Camino al apóstol, toda la belleza paisajística de las Rías Baixas, la zona más turística de la Comunidad, con lugares emblemáticos como Sanxenxo (la Marbella gallega), Baiona y la isla de la Toxa pero también la Costa de Morte, y las rías de A. Coruña, Pontevedra y la Mariña lucense, con sus bellezas naturales, en las que se destaca la monumental playa de las Catedrales y ya luego en el interior, la Ribeira Sacra formada por los ríos Miño y Sil, que a su vez bañan infinidad de monasterios, donde el arte y la cultura aparecen en todo su esplendor...Esto es Galicia....

Finalmente, el gallego es un pueblo alegre que celebra más de dos mil fiestas al año y además con una excelente gastronomía ponderada por todos los que llegan hasta ella. Los Mariscos, el pulpo y la ternera gallega son conocidos internacionalmente junto a sus deliciosos vinos albariño, ribeiro y godello.

Aquí todo es bueno: el pescado, la carne y las verduras....No deje de probar la empanada el cocido, el lacon con grelos o el churrasco. El culto al cerdo es ancestral y existe una variedad autóctona, el proco celta. No deje de concurrir a alguna de las ferias que desde el medioevo mantiene una identidad que las hace únicas, conviva con sus gentes.... Participe de la enorme cantidad de romerías con que su pueblo, mezcla la fe con el paganismo, donde el mundo de los vivos se superpone con el de los muertos, como en San Andrés de Teixido en la Puebla del Caramiñal

o en Santa Marta de Ribarteme, en cuya procesión participan, portando su ataúd, quienes durante el año han recuperado la salud mediante su fe. Las hogueras de San Juan (donde se comen las mejores sardiñadas), el magosto (cuando se degustan las primeras castañas y se bebe el primer vino), el Entroido (Carnaval) en Verin, Laza o la Limia, (en Ourense), o la Rapa das Bestas (en la que se marcan y cortan las crines a los caballos criados libremente en los montes)...

Si usted no tiene origen gallego acérquese a alguien que lo sea y corroborará su capacidad de trabajo, su honestidad y su bonhomía y si lo es, si tuvo la suerte de nacer en esta tierra...pues levante la copa y brinde con quien esto escribe, por que solo mirándonos a los ojos nos reconoceremos y podremos disfrutar de todo lo que Dios nos ha regalado... porque ¡Esto, esto es Galicia...!

Si puede, en alguna oportunidad acérquese a esta tierra y comprobará que todo lo dicho era verdad... ¡una maravilla, casi desconocida!

Profesor Adolfo Lozano Bravo
Viajes Abran Pista S.A
011-5252-3500

Hablemos de Tradición, Hablemos de Fondue

Hablar de Fondue es hablar de historia, nadie sabe con exactitud de donde proviene pero Suiza se lleva todo el crédito, hoy en día esta preparación se extendió por todo el mundo.

Raclette (raspar) es otra preparación que asemeja a la Fondue, este horma de queso semiduro se coloca sobre un soporte que apoya la media horma cerca de la chimenea donde se va acercando la pieza hasta lograr derretir levemente el queso la idea es que los comensales sentados alrededor del hogar coman y charlen mientras se va derritiendo el queso raclette algunos lugares este plato se compañía con fiambres ahumados y conservas en vinagre.

La Pierrade a pesar que no se utiliza el queso como ingrediente principal lleva pequeños trozos de pollo, carne vacuna y de cerdo que van depositando con mucho cuidado sobre la sobre la piedra volcánica caliente, en estos casos cada comensal elige lo que comerá entre las carnes, verduras o queso.

Si de Fondue se trata están los que dicen que no es necesario desperdiciar un buen queso en esta preparación, que no es necesario un buen vino por que el sabor de la cepa de pierde y que el pan es algo menor.

Y están los que como yo, creen que es necesario un buen queso, un buen vino participará de gran parte del sabor de nuestra Fondue y que el pan tiene que ser casero tipo campo y si es posible saborizado, como dicen cada cocinero con su receta, pero de lo que estamos seguros es que si utilizamos un buen producto, mucho esmero y amor el resultado dará mucha satisfacción.

En la zona de Ing Maschwitz se encuentran dos lugares donde pueden pedir algún consejo para la preparación de la Fondue o probarla in situ si prefieren.

El clásico restaurant Hans o Taribo Restaurant.

Receta (4 personas)

Aquí les doy nuestra Receta

Queso Ementhal 200gr

Queso Fontina 200 gr.

Queso Gruyere 100 gr.

Muzzarela 10gr

Vino 100cc

Caldo de verduras 400cc

Licor Kirsh cantidad necesaria

Ajo 1 diente

Preparación

Calentar la Marmita y frotar el ajo con un tenedor, Agregar el vino para que se produzca un intercambio de temperatura y se evapore el alcohol, Seguimos con el caldo evitando que hierva.

Luego introducimos el queso previamente rallado en tres etapas revolviendo en forma de ocho para que no se queme

Apenas derretido el queso disolvemos una cucharadita de maicena con el licor kirsh, lo divertido de este procedimiento que no hay que dejar de revolver la preparación

Consejo: Siempre tener a mano el caldo por si nuestra Fondue espesa mucho y maicena disuelta en agua fría por si no toma la consistencia deseada.

La Fondue se acompaña con pan de campo tostado y cortado en dados, también salchicha, fiambre, champiñones y todo lo que se le ocurra.

Espero que la disfruten.

Daniel Ontiveros, Cocinero
Taribo Restaurant

Abre sus puertas Maschwitz Mall, el primer centro comercial de cercanía del país

Buenos Aires – Ingeniero Maschwitz – Este mes de septiembre, abrirá sus puertas Maschwitz Mall. Desarrollado por BACE (Buenos Aires-Córdoba Emprendimientos), estará ubicado en el ramal Escobar de la Panamericana (ruta 9), será el primer centro comercial con el concepto de cercanía en el país -

Maschwitz Mall se convertirá en el punto de encuentro y de resolución de necesidades más importante de la zona. De este modo, con un nuevo concepto en centro comercial, cubrirá las necesidades

Entre algunas de las firmas que estarán presentes en el Mall se encuentran el nuevo formato de Carrefour Home, la cadena de cafeterías, The Coffe Store, las marcas de indumentaria: Kevingston, Mimo y Co, Ricky Sarkany, Mistral, Muua, empresas de telefonía celular: Movistar, Claro, Personal, el Banco Francés, la óptica + Visión, marcas de autos: Citroën y Peugeot, entre muchos otros.

Además de la oferta comercial, Maschwitz Mall contará con una completa gama de servicios como venta y service de



diarias de compras y servicios de los habitantes del lugar, y que al mismo tiempo se podrá optar por disfrutar de un momento de relax y esparcimiento en un lugar climatizado, confortable y seguro.

Maschwitz Mall, es un emprendimiento mixto, comercial y de servicios, que cuenta con cincuenta y tres locales comerciales y una completa gama de servicios profesionales, en una superficie total de 8.532m2 cubiertos distribuidos en planta baja y tres niveles. Sus locales son amplios, de 50 a 70 m2 y cinco metros de vidriera, y además cuenta con un gran sector de estacionamiento para más de cuatrocientos autos.

computación, correo; y un amplio sector de servicios profesionales, como un centro médico, un laboratorio, centros de estética, psicólogos, abogados y contadores.

Este concepto de centro comercial de cercanía, que nace en EEUU y ahora llega al país, se presenta en un formato mediano y en escala humana, estructurado como una ojiva de doble circulación, lo que permitirá que el público pueda circular por el lugar de manera ágil y rápida.



maschwitzmall
centro de compras y servicios

Rincón de los niños ...

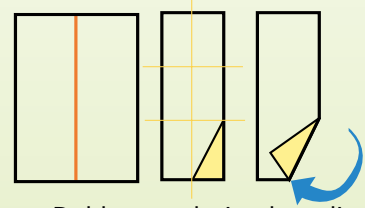
A ver si podemos ayudar a nuestros hijos a contruir avioncitos para jugar esta primavera, si quieres ver más modelos,

entren a www.avioncitosdepapel.com

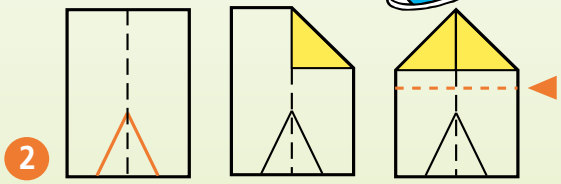
Una página super recomendable...

riff

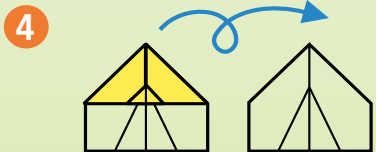
Súper velocidad, vuelo recto y sostenido; este también tiene ganas de ir "al infinito y más allá".



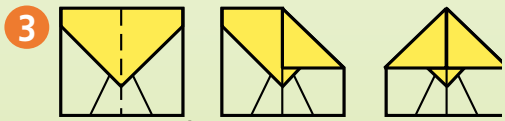
1 Doblar una hoja al medio. Hacer el pliegue que formará la cola -los extremos de este pliegue deben ir desde la mitad del borde inferior hasta un tercio del borde lateral.



2 Desdoblá el papel; los pliegues del paso anterior deben quedar abajo. Dobla las hacia adentro las esquinas superiores, haciendo que coincidan con la línea del medio. Después, dóblala punta hacia abajo, a unos 2 de distancia de donde se juntaron las esquinas.

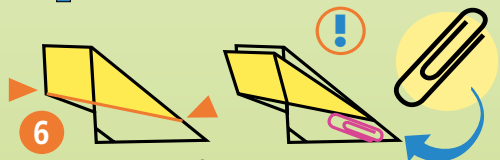


4 Debería haberte quedado así. Ahora, da vuelta el papel...

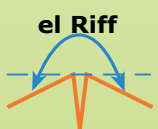


3 Nuevamente, dóblala hacia adentro las esquinas superiores, y dóblala hacia arriba el triangulito que queda.

5 ...y plegá el avión al medio, empujando hacia arriba el pliegue de la cola, que debería quedar "escondida" entre las dos mitades del papel.



6 Para terminar, plegá las alas siguiendo la línea marcada. Agragale un clip de papel en la punta para evitar que se abra demasiado en vuelo, y...! listo!



Sudoku

para resolver el fin de semana



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

solución pag 21

Torta de mandarinas

Es la receta ideal para que las mamás, las abuelas o las tías obsequien a los estudiantes en su Día.

Esta fruta está considerada la cenicienta de los cítricos, a pesar de las vitaminas que posee.

Las mandarinas, son originarias de China y no se sabe si su nombre proviene del de los Mandarin (funcionarios chinos) cuyos trajes en la antigüedad eran del color de las mismas.

Los navegantes portugueses las llevaron a Europa y desde allí llegaron a América. España es en estos momentos el principal productor mundial.

No se priven de hacerla, es muy fácil y sabrosa.

Ingredientes:

2 Mandarinas.

1 taza de aceite neutro (yo utilizo el que nombra a la Naturaleza).

2 huevos.

1 ½ de azúcar.

2 tazas de harina leudante.

1 cucharadita de té de jengibre, o canela, o 2 cucharaditas de esencia de vainilla.

Preparación:

Lavar con cepillo las mandarinas, se utilizan completas, sólo hay que sacar las semillas.

Se cortan en 6 u 8 porciones y se colocan en el vaso de la licuadora. Se puede reemplazar por la procesadora. Licuar sin que lleguen a desintegrarse del todo. Agregar el aceite y volver a licuar, reservar.

En un bols batir los huevos con el azúcar a punto crema. Integrar el licuado y seguir batiendo. Perfumar con la esencia o el jengibre. Pueden usar canela o algún condimento para repostería.

Cambiar la batidora por una espátula e incorporar la harina con movimientos envolventes.

Deben utilizar la misma medida de taza para todos los ingredientes.

Volcar el preparado en un molde Savarín de 26 cms de diámetro o en uno de budín Inglés de 28cms, enmantecado y enharinado. Se puede utilizar una tartera o un molde de torta, pero los anteriores son más fáciles de transportar y cortar.

Cocinar en horno moderado durante 35 minutos.

Le agradezco a la Abuela Lidia haberme permitido compartir con ustedes esta receta.

Nos la hizo probar, en un hermoso encuentro de "viejas jóvenes Maestras".

Feliz Día a todas las Maestras y también para los Profesores y Estudiantes.

La abuela Martha
marthaconhache@gmail.com

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

Colores, palabras y sabores

El 10 de Setiembre, a las 19:30 horas, en un mismo espacio, se unirán mágicamente 3 mujeres, para brindar un acontecimiento único en la zona.

Lucrecia Montangero Dompe, con su amplia paleta de colores, Beatriz Borgeaud, presentando su libro "Lilith, el secreto" y Patricia Anastasio, abriendo las puertas de su restaurant Hans, para lograr una conjunción muy deliciosa.

En Maschwitz ..no sé porque singular energía me siento bien .. Respiro un aire casi especial...

La primera vez que llegué al Restaurante de Patricia, aquel recordado BRISAS... me pareció que conocía todo...

- Ella me dejó hacer...

Llegué con mis cuadros y allí mismo nos pusimos como viejas amigas a redecorar las paredes.

Mentiría si no digo que me fascinó la idea....

Ella con su cálida sonrisa manejaba el Restaurante a las mil maravillas... y confié en mi y me dejó exponer mis obras.

Fue el primer contacto con Maschwitz...

Desde ese día mis cuadros estuvieron allí... ahora la seguí a HANS.

Este plácido lugar, cálido y elegante provocó una movida en mis colores, parecía que los sabores subían al pincel...

Cada cuadro saborizado por internas experiencias, cada cuadro viendo allí en HANS entre los vibrantes platos exquisitos, pintados especialmente para cada comensal.

HANS abre sus puertas al arte... brinda una gota más de sabor a ese antiguo y conocido lugar.

Patricia está apoyando vivenciando nuevas ideas. El arte tiene una amiga.

Lucrecia Montangero Dompe.

Hace más de veinte años inicié a buscar información sobre una energía escondida en un mito, un mito que hablaba de otra mujer antes de Eva : Lilith.

Hay una historia escondida en el tiempo, un mito que intenté profundizar para encontrar el significado que ayudara en mi



camino evolutivo.

Los mitos pertenecen a las tradiciones de transmisión oral.

Los mitos, leyendas y también lo escrito en los Evangelios tiene la finalidad de transmitir significado.

He intentado en esta búsqueda, encontrar el significado que este mito tenía para mi y transmitirlo reflexionando –no acerca de las pruebas de su existencia como hecho real- sino en la verdad que esconde todo mito.

Intenté conectarme con otros

niveles de percepción para ir hacia Lilith.

En el primer encuentro de Adan y Lilith, en la primer relación sexual, cada uno quería estar sobre el otro y no pudieron, no pudieron dialogar ella se fué... se enojó y se fué.

Y Lilith se fué al Mar Rojo y allí está, siempre buscando su lugar.... perdida en el mar de nuestro inconsciente.

Y él se durmió y la soñó, y en el sueño creció su deseo de tenerla, de llegar a ese lugar profundo de renacimiento donde podría parirse y descubrirse nuevo.

Y porque la había conocido la deseó.

Y la soñó, soñó su otra parte, el lado oscuro de su interioridad.

En ese sueño él la soñó distinta a aquélla del origen, distinta a su recuerdo original.

Y entonces nació Eva de un deseo concreto de Adán, y de esa mujer nacieron los hijos del cuerpo, los hijos concretos, pero los otros, los hijos en relación con el encuentro profundo y lo creativo, esos hijos deben ser con aquella energía del origen ,deben ser con Lilith.

Patricia y Hans , abren sus puertas para presentar mi libro.

Beatriz Borgeaud

Un encuentro de Lucrecia y los colores, Beatriz y las palabras, Patricia y los sabores unidos todos en HANS.