

# 4 Estaciones

La revista de los Countries y Barrios de Zona Norte

Noviembre 2008 • Año 3 # 33

POR UNA VIDA SALUDABLE



1<sup>ra.</sup> Bicieteada

en Maschwitz...

16 de Noviembre 11 hs.

No es una competencia, es un paseo en familia, inscribite en

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

S

# 4 Estaciones

U

- 3 • *editorial*  
4 • *información general*  
Los adultos y el huracán Cumbio

5 • *ecosistema*  
Dientes descartables

6 • *espacios verdes*  
Nuestra huerta

7 • *cuidando la naturaleza*  
Las aves rapaces

8 • *curiosidades*  
Alfombras de Arraiolos... historia, magia y placer

9 • *terapias alternativas*  
Educando jugando ¿Qué necesitan los niños de hoy?

10 •

11 • *consejos profesionales*  
Tratamiento de la Flaccidez. Tightening Los efectos estéticos de la radiofrecuencia

12 • *sabías que...*  
La historia de la bicicleta

13 • *terapias alternativas*  
El Amoroso Servicio de los Ángeles

14 • *reproducción*  
Endometriosis

15 • *literatura*  
Recomendaciones literarias

16 • *bioarquitectura*  
¿Qué son las radiaciones telúricas?  
¿Cómo afectan a nuestra salud?

18 • *terapias complementarias*  
El Gi Gong

19 • *entretenimientos*  
Rincón de los niños

20 • *aromas y sabores*  
Tarta de Limón (Lemon Pie)

M

A

R

I

O

Estimados lectores, auspiciantes y amigos:

No es El Giro de Italia, ni El Tour de Francia, ni LaVuelta Ciclística de España, pero es y será "Nuestra Bicicleteada".

No los tenemos como participantes ni a Juan Curuchet ni a Walter Perez, medallas de oro en las últimas olimpiadas de China, pero SI, los queremos a todos nuestros vecino/as y amigo/as.

Sólo hay que traer buena onda y deseos de compartir un momento agradable, que esperamos llegue a ser una tradición en la zona.

Cuando el director médico de Prevent, salud y nutrición, nos habló de organizar en conjunto una bicicleteada, para resaltar lo fundamental de este ejercicio en la prevención de afecciones cardiológicas, no dudamos en sumarnos a la organización del evento.

Creemos que en estos momentos tan complicados, debido al deterioro de la economía mundial, la actividad física es una excelente ayuda para cuidar lo máspreciado que tenemos, que es la salud.

Es por ello que con mucho afecto, **los esperamos el domingo 16 a las 11 horas en la intersección de las calles Mendoza y Colectora Este, esquina de Espacio Maschwitz.**

Si llueve, que puede pasar, la Bicicleteada se trasladará al domingo siguiente.

Junto a Prevent, salud y nutrición, deseamos sea un día de fiesta, que congrege a toda la comunidad, uniendo a las familias.

Y si hablamos de familias no queremos dejar de saludar, el segundo domingo de noviembre, en su Día, a todas las ABUELAS.

Ellas son las que con mucho amor, más nos hacen conocer nuestras tradiciones.

## 4Estaciones Staff

Noviembre 2008  
Año 3 - Número #33

Sandra T. Otero  
Directora y Propietaria

Diseño y producción:  
Atelier Digital

Colaboran:  
Micaela, Martha y  
Lic. Alejandro Lafourcade



1ra. Bicicleteada  
16/11

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

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

Countries:

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

Barrios Cerrados:

Acacias Blancas, Alamo Alto, C.U.B.E., Fincas del Lago, Fincas de Maschwitz, La Arboleda, La Barra Village, La Candelaria, La Celina, Las Glorias, Los Angeles Village, Los Robles, Maschwitz Privado, Maschwitz Village, Palmers, 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.

Registro de Propiedad Intelectual # 649.461

Tirada de esta edición: 5000 ejemplares.

## Los adultos y el huracán Cumbio

Como nunca antes, en los últimos tiempos estamos asistiendo a un tratamiento desmesurado por parte de los medios acerca de las llamadas “tribus urbanas”. Si bien la tendencia de los adolescentes de agruparse según gustos y preferencias no es para nada nueva, sí lo es el enfoque que se le está dando a las tribus conformadas en años recientes.

Desde las pantallas de televisión y las páginas de los diarios, los jóvenes son retratados por poco menos que seres incivilizados, narcisistas que sólo esperan subir una imagen a su fotolog o violentos que consumen alcohol en grandes cantidades desde que comienzan a salir de noche. Desde el discurso de los emisores, eso son los jóvenes: en definitiva, gente peligrosa.

El temor o resquemor que provocan los adolescentes en los adultos no es nuevo, claro está. Desde fines de los '60 y hasta bien entrada la década de 1970, el simple hecho de tener el pelo largo ya era motivo de encierro en un calabozo. Los jóvenes, para la generación anterior, son “raros”, no entienden sus hábitos y no comprenden por qué no pueden amoldarse a lo establecido.

Lo que ocurre es que, precisamente, lo establecido es dinámico. De lo contrario, aún seguiríamos adoptando conductas propias del nacimiento de la sociedad. Pero también hay que ser justos: el dedo acusador nunca se detiene, y los jóvenes de hoy serán los adultos del mañana, y juzgarán a la próxima generación tal como les sucede a ellos ahora.

### Objetos de burla

Retomando el tema de las tribus urbanas, en la actualidad sucede algo hasta entonces inédito: los chicos son material de burla. Más allá de ser observados como extraterrestres por los panelistas de televisión, éstos se burlan de los adolescentes hasta el hartazgo.

Los invitan a sus programas y ellos van, con mezcla de ingenuidad y fascinación, para someterse a interrogatorios y chistes de mal gusto.

Propietaria del fotolog más visitado del país –unas 50 mil lecturas diarias-, Agustina Vivero es más conocida como Cumbio. Desde hace unas semanas, Agustina recorre estudios de TV soportando de todo un poco, inclusive que el conductor le pregunte si es varón o mujer, con falsa ingenuidad. “Soy nena”, respondió, y en su respuesta obligó a recordar su edad: mujer, no. Nena.

“Las generaciones viejas no están preparadas para comprender a Cumbio. Ella es un fenómeno porque sola logró convertirse en líder de su grupo a través de Internet”, declaró a Clarín Guillermo Oliveto, de la consultora CCR. Es cierto: como cara visible de su tribu –floggers-, la adolescente debe soportar no sólo lo que se describió en el párrafo anterior, sino que en otro programa se titule bajo su apodo “Bisexual a los 17”. ¿Alguien vio alguna vez que, por ejemplo, bajo el nombre de Mariano Grondona dijera “Heterosexual a los 76”? Claro que no.

Hubo, hay y habrá tribus urbanas. Quizás estas tengan como particularidad que han nacido de la mano de avances tecnológicos, lo que las hace más enigmáticas todavía, sobre todo para quienes no manejan las nuevas herramientas comunicativas. El daño que se hace en plena etapa de crecimiento suele ser irreparable. La burla sólo creará resentimiento en quien la recibe. Quizás sea bueno recordar las palabras de Cumbio: sólo son nenes y nenas.

Lic. Alejandro Lafourcade  
revista *4Estaciones*

## Dientes descartables

Sin lugar a dudas los hábitos alimentarios y el éxito depredador están íntimamente ligados con la estructura dental. Sería imposible imaginar un depredador exitoso que no posea una dentadura fuerte y resistente. Entonces cuesta



imaginar que un tiburón no la posea. Los escualos no tienen una estructura ósea, no poseen un esqueleto formado con huesos que le den una base firme a su dentadura, como pasa en los mamíferos. En su lugar poseen

una estructura cartilaginosa similar a los huesos de nuestro tabique nasal. Los dientes, de los escualos, que si son fuertes y resistentes, están apoyados y sostenidos por el débil cartílago. De hecho, cuando un tiburón muere y se degrada lo único que sobrevive al paso del tiempo y la descomposición son un puñado de dientes sueltos.

A su vez los músculos que conforman la mandíbula son extremadamente fuertes, al punto que se ha calculado que un tiburón de tres metros de largo posee una fuerza de mordida de 3 toneladas sobre centímetro cuadrado, suficiente para destrozar músculos y huesos de la presa con absoluta facilidad. Pero la pobre sustentación dentaria hace que los tiburones pierdan dientes con asombrosa facilidad y un depredador sin dientes estaría irremediabilmente condenado a muerte.

Sin embargo esto no sucede ya que los tiburones poseen el más asombroso sistema de recambio de dientes que la naturaleza haya creado. La mandíbula de los escualos presenta cinco filas de dientes funcionales. El tiburón sólo empleará la primera fila para morder pero, al momento de perder un diente, el próximo de la hilera se adelanta como si fuera una cinta sin fin, al mismo tiempo otro diente surge de la

encía ocupando el lugar vacío en la quinta fila.

Se estima que un diente de un tiburón tigre permanece en la primera hilera entre ocho y quince días hasta que se desprende por una mordida o simplemente es descartado.

Se calcula entonces que esta especie de tiburón reemplaza unos 2.400 dientes al año. Si se estima la vida de un tiburón tigre en unos 30 años se podría decir que ha reemplazado alrededor de 72.000 dientes. A un peso promedio de 15 gramos por diente el tiburón habrá producido casi 1.100 kilogramos de dientes en su vida, algo así como el triple de su peso corporal.

El indiscutible éxito de este sistema se basa en que los tiburones son los únicos animales del planeta que prácticamente no han sufrido cambios desde su aparición hace 30 millones de años. Un modelo perfecto no tiene por qué cambiar. Sin duda alguna los escualos no dejan de sorprendernos, más allá del terror que pudieran provocar son animales increíblemente fascinantes a los que aún estamos tratando de entender.

Es por eso que cada año se duplica en el mundo la cantidad de personas que eligen realizar un buceo programado con escualos. Estar en el agua con un grupo de tiburones, verlos moverse en su medio natural e incluso rozar con la punta de los dedos su rugosa piel es una experiencia única y muy difícil de explicar. Una experiencia, realmente, imposible de olvidar.

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

## Nuestra Huerta

Siempre es buena época para ir preparando, si es que aún no la poseemos, la construcción de una pequeña huerta que, para los tiempos que corren, puede hasta ser una herramienta importante para combatir nuestro "estrés".

**SI TENEMOS LUGAR EN NUESTRO JARDÍN** debemos tener en cuenta antes de programarla, es un consejo personal, ir de menor a mayor en cuanto a la superficie a utilizar. Hasta podemos incluir algunas hortalizas dentro de nuestros canteros. En mi casa siembro perejil y planto albahaca y ciboulette en los canteros de herbáceas. Este último si lo dejamos florecer es muy decorativo.

Bueno, ir de menos a más significa que cuando nuestro cultivo esté avanzado (noviembre-diciembre), tengamos el tiempo suficiente de atenderlo.

**SI NO TENEMOS JARDÍN** podemos cultivar algunas hortalizas en macetas o contenedores.

### PREPARACION DEL SUELO.

La técnica que se promueve en la agricultura actual es la de "labranza 0". Esto significa que el suelo debe moverse lo mínimo indispensable para que la semilla o la planta se ponga en contacto con él.

Trabajaremos el mismo para mantenerlo libre de "malezas". Le incorporaremos, para mejorarlo, materia orgánica en forma de compost (ver más adelante como armar en forma casera un "compostero"), humus de lombriz, resaca, estiércol bien descompuesto de vaca o caballo, harina de hueso o de carne, etc.

En lo posible no introducir fertilizantes químicos.

Para el cultivo en macetas o contenedores, primero observar que estos tengan suficiente drenaje libre. Colocar una capa de carbonilla o leca, luego el sustrato que preparamos con anterioridad (este podía ser uno: una parte de compost, 1/2 parte de buena tierra negra, una parte de resaca, una parte de estiércol, 1/2 parte de humus de lombriz.).

**ESPECIES fáciles de cultivar:** Acelga (*Beta vulgaris* var. cicla), Albahaca (*Ocimum basilicum*), Apio (*Apium graveolens*), Arveja (*Vicia sativa*), Ciboulette (*Allium schoenoprasum*), Escarola (*Cichorium endivia*), Espinaca (*Spinacia oleracea*), Hinojo (*Foeniculum vulgare*), Lechugas (*Lactuca sativa* var. capitata, crispera, longifolia), Maíz dulce (*Zea mays*), Perejil (*Petroselinum*

*crispum*), Achicoria o radicheta (*Cichorium intybus*), Pimiento (*Capsicum annum*), Rabanito (*Raphanus sativa*), Remolacha (*Beta vulgaris* var. rapacea), Tomate (*Lycopersicon esculentum*), Zanahoria (*Daucus carota*), Zapallito de tronco (*Cucurbita* sp.)

### CONSTRUCCION DE UN COMPOSTERO:

Se construyen dos compartimentos con tablas de madera separadas 1 o 2 cm. Estos tendrán 3 paredes fijas y la delantera tiene que ser removible para poder incorporar y retirar los residuos y el compost listo. compartimentos realizados de tablas de madera. La separación entre tablas de 1 o 2 cm. es para permitir que haya cierta circulación de aire en los montículos. Esto es porque la finalidad del compostero es convertir los restos vegetales del jardín (hojas, césped cortado, ramitas), restos vegetales o animales de la cocina (cáscara de frutas, de huevos, todo lo que sea orgánico, no huesos ni grasas) en materia orgánica que vamos a incorporar al suelo o a los sustratos que preparemos para mejorar la fertilidad de los mismos. Y para que estos restos se descompongan debe haber oxígeno, porque la mayoría de los microorganismos que intervienen en este proceso de descomposición lo necesitan.

Es por ello que no deben compactarse los montículos, sino ir depositándolos sin apisonarlos.

El piso de cada compartimento debe permitir el libre escurrimiento del exceso de agua para los momentos de mucha lluvia o humedad. Esto puede solucionarse tapando el compostero con un techito de chapas, pero en este caso, cada tanto, debemos mojar las mezclas para que tengan la humedad necesaria para que se produzca la descomposición. Esta se termina en 3 ó 4 meses en tiempo cálido y 6 ó 7 en tiempo frío.

Se comienza en el compartimento 1. Cuando se completa éste, se retiran los restos del 1 y se pasan al 2 cuidando que lo que estaba arriba pase abajo. Se comienza a llenar nuevamente el 1 y cuando se termina ya estará listo el 2 para usar. Cualquier duda pueden mandar mail y les contestaré con mucho gusto.

Ing. Agr. Gustavo Miglioli  
03488-15-689737

## Las aves rapaces

También llamadas aves de presa o de rapiña, son aves cazadoras carnívoras, insectívoras o carroñeras que, de acuerdo a la especie, su alimentación varía desde grillos hasta monos. Por lo general todas las rapaces, a diferencia de otras aves, presentan un rápido vuelo, tienen un pico curvado y grande y, en muchas especies, desarrollado para desgarrar.



En Temaiken se utilizan algunas herramientas de la cetrería tradicional mezcladas técnicas de condicionamiento animal, para facilitar la rehabilitación total o parcial de las aves rapaces que llegan al Bioparque heridas, golpeadas, algunas incluso lastimadas por disparos de armas de fuego.

El objetivo de este trabajo es lograr que el animal recupere y desarrolle sus habilidades naturales (volar, cazar, etc.)... durante todo este proceso, el animal es continuamente evaluado para ver si puede ser liberado o no, ya que para ser liberado debe reunir las condiciones necesarias para poder sobrevivir en la naturaleza,

sin embargo las que aquí tenemos, el águila mora, Jote cabeza negra, chimango y Lechuza del campanario no pueden ser reintroducidas a la naturaleza a causa de no poder valerse por sí mismas y aún dependen de la mano del hombre para seguir viviendo; estos casos son muy importantes para nosotros, ya que se los utiliza con fines educativos, y a dar a conocer cuales

son las problemáticas actuales a las que se enfrentan, es una de las tantas formas con la que se puede ayudar a proteger estas fascinantes aves.

Existen en la Argentina 60 especies de rapaces diurnas y 18 nocturnas. Todas ellas cumplen un rol importante en el ambiente siendo reguladores naturales de insectos, roedores y carroña evitando así la transmisión de diversas enfermedades. Lamentablemente la mayoría

presentan muchas problemáticas como ser reducción del hábitat, mascotismo, caza deportiva, envenenamiento por pesticidas o herbicidas, etc.

**FUNDACIÓN TEMAIKÉN**  
 Ruta Provincial 25 Km. 0,700 (1625)  
 Escobar – Bs. As. – Argentina  
 Conmutador : (54) 03488-43-6800  
 Fax: (54) 03488-43-6860  
[www.temaiken.com.ar](http://www.temaiken.com.ar)



## Alfombras de Arraiolos... historia, magia y placer

La historia de la alfombra se interna por una mullida trama tejida en las milenarias culturas orientales.

Nacidas de la elemental necesidad de contar con un lugar donde tenderse de los pueblos nómadas, las alfombras se suman a esa larga lista de usos y costumbres que resistieron al paso del tiempo y que hoy forman parte de la vida cotidiana transformándose en elementos de decoración.

Si nos remontamos en el tiempo, las alfombras están presentes en el momento de descanso, de reunión familiar, de rezo, de abrigo y de comida.

Estas piezas artísticas que representan estilos, diseños, tradiciones y armonía existen desde el Siglo V. Las culturas orientales fueron las encargadas de mantenerlas intactas hasta nuestros días.

Los pueblos árabes que invadieron la Península Ibérica desde el Siglo XII dejaron allí, toda su influencia artística que sobradamente conocemos en arquitectura, tallado de madera, cerámica y alfombras.

Específicamente en Portugal, en el Siglo XV, en un poblado llamado Arraiolos en oportunidad de refugiarse de la expulsión de los Reyes Católicos, un grupo de familias árabes comienza un tipo de bordado a mano que sustituye la alfombra original a fin de ahorrar material y poder, en menor tiempo, reemplazar sus piezas abandonadas al huir.

Esa forma de bordar, con lana y en una base de yute, conforman en

material y técnica las Alfombras de Arraiolos, cautivantes por la facilidad de su ejecución, la nobleza de sus materiales, la armonía de sus diseños y el equilibrio en la utilización del color.

A esos diseños tradicionales que originaron estas alfombras, las delicadas y trabajadoras manos portuguesas, agregaron su ingenuidad y ornamentos. Su utilización se extendió a Brasil en la época de la colonia y llega a nuestros días, donde apreciamos que una alfombra hecha con nuestras manos es una joya, cuyos quilates se miden, no sólo en sus casi infinitas puntadas sino en un valor más importante: el que estas obras contendrán un pedazo de nosotros mismos porque nuestra vida se desliza al compás de sus puntadas.

Días alegres o menos alegres, planes y nuevos proyectos, horas solitarias o en compañía se irán enredando a la aguja y a la lana que pide la yuta para transformarse en nuestra alfombra.

Mueble, abrigo, altar, las alfombras de Arraiolos nos traen recuerdos de tierras exóticas y tejen entre sus hilos la historia de antiguas civilizaciones.

Griselda Gragnolati  
Profesora en técnica Arraiolo  
03488-441117  
011-15-6140-7216



## “Educando Jugando” ¿Qué necesitan los niños de hoy?

*Las facultades que determinan nuestra inteligencia, nuestra experiencia vital y nuestra conducta social, son resultado de que en la infancia nos hayan conducido a saber jugar correctamente” Rudolf Steiner*

Podemos percibir que hoy día las individualidades en los niños están muy presentes y marcadas desde los primeros años de vida. La autoridad que el adulto representaría para el niño, ya no es condición natural, sino que los pequeños reclaman el reflejo del trabajo interno del adulto para así advertir la autoridad. Con esto podemos decir, que la autoeducación es el primer paso hacia la educación de los niños y la libertad, siendo coherentes en nuestro pensar, sentir y actuar, para no caer en la contradicción y en la carencia de sentido.

Los niños de esta época están inmersos en un mundo colmado de discordancia, estímulos y atracciones materialistas que atentan muchas veces contra el bienestar y el propio balance natural del ser humano. Es por eso, que en estos períodos, es imperioso volver a reconectar con los principios básicos de la existencia. La alimentación del infante, no está basada solamente en la ingesta de comida, sino también en alimento anímico y espiritual. Algunos puntos esenciales más allá de una alimentación sana y orgánica, es el juego del niño. ¿Qué tipos de juegos y elementos les estamos ofreciendo a los niños para jugar? ¿Respetamos sus ritmos?

Brindarles los materiales adecuados para que jueguen es parte de la formación y educación apropiada que los pequeños necesitan recibir. Lo ideal es ofrecerles elementos nobles y naturales, siempre teniendo como premisa su origen y creación. Los elementos naturales como la madera promueven una sensación orgánica, un tipo de textura, aroma y sustancia particular. Les recomendamos algunas sugerencias a la hora de elegir juegos y materiales para los niños: - pizarrones, tizas, acuarelas vegetales, pastas y crayones de cera (para pintar), - arcilla y cera de abeja (para modelar), - lana de oveja natural, telares, bordados, vellón

(manualidades), elementos de la naturaleza para hacer móviles y decoraciones: hojas secas, ramitas, piedras, flores, piñas, frutos secos, - caracoles, cristales, arena (para hacer mandalas y dibujos sobre una plataforma), - nidos de pájaros, muñecos, duendecillos y animales de paño ó tejidos a mano, - telas de diversos colores y texturas (que sean de fibra natural, los niños las utilizan con múltiples fines, hacen casitas, las transforman en capas y en todo lo que su imaginación despliegue), instrumentos de música (flautas de caña, tambores, palillos, campanitas, etc.), amasado de pan y todo lo que el niño pueda crear con sus manos en alimento, siempre acompañado y guiado por un adulto (ya sea manteca, crema, jugos de frutas, tortas, pizzas, etc.), juegos con la tierra, ya sea plantar, cavar, cortar ramas, hacer casitas con troncos. Pensemos que los niños a través de sus juegos siempre intentan acercarse a la realidad, porque de ese modo la descubren y la interiorizan, es por eso que juegan a la mamá, al doctor, a la maestra, al carpintero, construyen viviendas, preparan la comida, visten a sus muñecos. Si los observamos en todos sus actos imitan la vida misma, por ello es que debemos proporcionarles aquellas cosas que creamos necesarias para su desarrollo y bienestar. Pensemos entonces que a través de la educación se pueden implementar juegos, estimulando el adulto su creatividad para que la tarea del niño sea gustosa y a través del interés pueda aprender. La meta es educar para el futuro, estamos formando futuros hombres para una sociedad más justa, verdadera y equitativa. Recordemos entonces, que si conducimos a los niños a saber jugar correctamente, estaremos dando forma a ese ser anímico espiritual que anhela desarrollarse en libertad.

Samanta Pistocchi  
Zooterapia - Pedagogía Waldorf - Terapia Musical  
Tel. 155-341-9883  
[www.caminosalser.com/seresdeluz](http://www.caminosalser.com/seresdeluz)  
[www.seresdeluz.com.ar](http://www.seresdeluz.com.ar)



## Tratamiento de la Flaccidez. Tightening

### LOS EFECTOS ESTETICOS DE LA RADIOFRECUENCIA

#### ¿CUÁL ES LA RAZON POR LA CUAL LA RADIOFRECUENCIA SE HA PUESTO DE MODA?

Es un método nuevo, de resultados rápidos, indolora, sin efectos adversos y esto la convierte en un método muy buscado.

Está más que comprobado que la radiofrecuencia es un modo seguro, clínicamente probado para reafirmar y contornear la piel, con mejoras en el contorno y textura, las cuales suceden naturalmente a través de la estimulación del propio colágeno.

Es además no-invasivo, no quirúrgico y sin inyecciones.

#### ¿QUÉ ES LA RADIOFRECUENCIA?

La RADIOFRECUENCIA es un eficaz método para el tratamiento de la flaccidez, presentando variados efectos, y siendo el más importante el efecto térmico. Éste produce un aumento controlado de la temperatura en la piel, y de esta manera genera un estímulo en dermis y el consiguiente aumento en la producción de fibras colágenas. Existe un efecto inmediato y uno a largo plazo (en los próximos 3 meses).

#### ¿CUÁLES SON LOS RESULTADOS EN EL TEJIDO TRATADO?

La revitalización de la membrana celular., reafirmación de los tejidos dermo-epidérmicos y aumento de la actividad fibroblástica con mayor producción de colágeno y elastina. A todo esto se le agrega un incremento metabólico local, eso implica disminución del tejido adiposo., aumento de la disponibilidad de oxígeno y nutrientes celulares.

Favorecimiento del retorno venoso y drenaje linfático y como consecuencia es además un tratamiento desintoxicante

#### ¿QUÉ INDICACIONES TIENE? y

#### ¿QUÉ ZONAS SE PUEDEN TRATAR?

La Radiofrecuencia es un tratamiento útil tanto para la estética facial como para la estética corporal.

A Nivel Facial:

Flaccidez de cuello. Mandíbula y Mejoramiento del Contorno facial.

A nivel Corporal:

Flaccidez en muslos, Piernas, Glúteos, Brazos, Abdomen y interna de rodilla.

#### ¿CUÁNTO TIEMPO DURA UN TRATAMIENTO?

La duración de la sesión depende del área a tratar. Un tratamiento de una pequeña zona dura aproximadamente de 10 a 30 minutos. No se requiere anestesia

#### ¿CUÁNTAS SESIONES LLEVA UN TRATAMIENTO?

En el área de la cara desde 1 a tres sesiones seguidas (cada 15 a 30 días) hasta obtener un óptimo resultado.

Luego se repite al mes y luego a los 5 meses. En el área corporal pueden necesitarse algunas sesiones más (entre 5 y ocho), luego se repite al mes y a los 5 meses. Se usa en el área interna de los brazos, entrepiernas, muslos, abdomen, parte lateral de cintura y cadera, levantamiento de glúteos.

#### ¿CUÁLES SON LOS RESULTADOS INMEDIATOS?

Se sentirá y se notará la piel más suave, firme y elástica inmediatamente después de su tratamiento DERMADEEP-RF. Se notarán a la vez algunos efectos de contorno, los cuales comenzarán realizando la forma de su rostro. Las mejoras continúan a través del tiempo y las sesiones (3), una por mes, se seguirán notando las mejoras en la piel como resultado de la nueva producción y aumento del colágeno. Los efectos adicionales, como el realce de contornos también continuarán de 6 a 12 meses.

#### ¿DE QUÉ DEPENDE LA CANTIDAD DE SESIONES Y SUS RESULTADOS?

Todo tratamiento médico tiene una variabilidad que tiene relación con los parámetros utilizados por el profesional, además cada paciente tiene una forma muy personal de responder al tratamiento, no hay dos pacientes iguales. Referente al paciente, depende del estado de la piel y la cantidad de colágeno existente dado por un aporte nutricional adecuado, stress controlado, exposición moderada a las condiciones climáticas, sol, cigarrillo.

En cuanto a las condiciones técnicas, en general, depende de la frecuencia emitida, la temperatura, penetración de la onda, grado de enfriamiento, geometría del electrodo, técnica usada, presión ejercida en el cabezal, conductividad del tejido.

#### ¿PUEDE COMBINARSE CON OTROS TRATAMIENTOS?

Por supuesto, otros tratamientos estéticos pueden potenciar efectos positivos, , por ejemplo el Plasma Rico en Plaquetas en forma de mesoterapia., reducción de grasa con distintos métodos, colocación de hilos "Rusos".

Dr. Ramiro Abran  
Femina - 011-5353-9453  
[www.feminaestetica.com](http://www.feminaestetica.com)

## La historia de la bicicleta

La bicicleta es el medio de transporte individual más ingenioso y perfeccionado de cuantos se han inventado. Constituye una herramienta perfecta que a la vez obliga a un ejercicio saludable, no contamina por que se desplaza por el esfuerzo del usuario. En el mundo existen unos 800 millones de bicicletas que transportan cada día a millones de ciudadanos a sus quehaceres. En los países más desarrollados se usa la bicicleta, sobre todo, para hacer deporte y disfrutar de la naturaleza.

El Conde Mede de Sivrac ideó en 1791 el velocífero. Este invento poseía dos ruedas de madera, que se unían entre sí por una tabla rígida en posición horizontal sobre la cual se sostenía el conductor. Este juguete era agotador pues debía moverse por el impulso de las piernas apoyadas alternativamente en el suelo. Más tarde el Barón Karl von Drais perfeccionó el invento incorporando un rudimentario manillar. El vehículo se conoció por draisina.

Los primeros intentos de dotar al velocípedo de accionamiento mecánico se sitúan allá por el año 1817. Se cuenta que en diversas ocasiones se había sugerido a Karl Friedrich Drais von Sauerbronn que dotara a su invento de un accionamiento mediante palanca o manivela, a semejanza de los que se conocían desde hacía tiempo en otros vehículos accionados por fuerza muscular. Drais contestaba a estas propuestas que las piernas tenían mucha más fuerza que los brazos, justificando de esta forma su sistema de accionamiento directo.

En el año 1821, Louis Gompertz propuso una solución que podía llevarse a la práctica, pero que tenía el inconveniente de requerir grandes esfuerzos para el desplazamiento del vehículo. Gompertz equipó la draisina con un mecanismo de ruedas dentadas accionado mediante palancas que estaban unidas entre sí mediante una barra transversal, que podía desplazarse a lo largo del extremo superior de la horquilla de la rueda delantera. El conjunto podía impulsarse hacia delante y hacia atrás. Una de las dos palancas accionaba un segmento de la rueda dentada que impulsaba por su lado, al tirar de la palanca hacia atrás, un piñón conectado con el eje delantero. Al volver a impulsar la palanca hacia delante, la transmisión de la fuerza se producía mediante una rueda libre.

En 1839 el herrero escocés Kirkpatrick MacMillan recoge esta idea aunque la aplica al accionamiento de la rueda posterior.

El constructor de carruajes francés, Pierre Michaux instala el primer taller para la fabricación en serie de bicis. Los pedales se incorporarían a la rueda delantera, lo cual obligaba a que fuera de mayor tamaño- unos dos metros de diámetro- que la trasera, para conseguir un desplazamiento con estabilidad. El problema era cuando el usuario quería arrancar o parar el vehículo que debía ser ágil pues requería un gran salto que muy a menudo terminaba en

una aparatosa caída.

En 1853 Philipp Moritz Fischer de Obersdorf, cerca de Schweinfúrh inventa el pedal, que incorpora directamente al eje de la rueda delantera de un velocípedo de dos ruedas hecho de madera y dotado de llantas metálicas.

En 1855 se celebra en París la primera Exposición Internacional de Bicis, donde se presentan modelos con ruedas de goma, cambio de marchas y frenos no muy eficaces. De forma independiente Pierre Michaux y Pierre Lallement inventan el accionamiento mediante pedales a la rueda delantera en bicis de dos ruedas de igual tamaño. entre los años 1860 y 1861.

En 1867, Madison incorpora a las ruedas del bicis los radios de acero tensado que es aprovechado por la fábrica inglesa de bicicletas propiedad de W. F. Reynolds y J. A. Mays.

En 1869 Johann Friedrich Trefz introduce el accionamiento de la bicicleta por la rueda trasera que representa una mejora significativa de este vehículo que es bautizado con el nombre de calcorata.

Después de que en el año 1878 Thomas Shergold de Gloucester construyera la bicicleta de seguridad equipada con dos ruedas de igual diámetro y accionamiento mediante cadena posterior, el inglés Henry John Lawson pone al mercado su Safety que había sido patentada en 1876. El inicio de la fabricación de bicicletas más seguras se logra con las transmisiones de rueda por cadena de los constructores Shergold y Lawson que fabricarían un modelo conocido por Robert III con estructura moderna y bastidor trapezoidal típico. En 1894 la empresa francesa Métropole de la sociedad Marié Campagne comercializa una bicicleta sin cadena equipada con una transmisión por cardán. La bicicleta se conoce por Acatène y tiene prestigio en todo el mundo.

En 1900 el fabricante de bicicletas Fichtel & Sachs pone al mercado un cubo de marcha libre para bicicletas que muy pronto incorpora todo el mundo.

En la actualidad existen distintos tipos de bicicleta como la bicicleta de carreras, fabricada en materiales ligeros y con diseños aerodinámicos como manillares bajos y ruedas lenticulares; bicicletas de montaña con cuadro reforzado y ruedas anchas para poder circular por terrenos abruptos, dispone de marchas cortas para subir sin esfuerzo las pendientes; bicicleta de cross, que es una versión derivada de la bicicleta de montaña con un cuadro ligero y fuerte, manillar ancho y ruedas gruesas que permite maniobras acrobáticas; bicicleta de alta competición que dispone de los mejores avances de la técnica como pueden ser, cambio de marchas electrónico, cuadros de fibra de carbono, manillar ergonómico y fabricado en los materiales más modernos y finalmente la bicicleta de paseo que es un híbrido entre la bicicleta de montaña y la de competición.

# El Amoroso Servicio de los Ángeles

## ¿Qué Son los Ángeles?

Ellos son una de las infinitas manifestaciones de Dios, fuente de toda Luz y Vida. Se trata de seres que existen en un estado puro de la energía divina y desprovistos del aspecto denso del cuerpo físico tal como lo experimentamos los seres humanos.

## ¿Cuál es su naturaleza?

Dentro de la Jerarquía del Cielo (tema desarrollado en la última publicación) se encuentran ubicados en el Tercer Reino llamado de la EVOLUCIÓN ANGÉLICA; el cual refleja el Amor de Dios expresado a través del Rayo Rosa.

Los seres de este reino prestan servicio en el ámbito de los sentimientos, emociones e intuición. Sus virtudes básicas son el cuidado, la adoración, la compasión, la guía, la esperanza, la asistencia, la alegría.

Este Reino representa la pureza del Espíritu Santo de Dios para sostener la continua y natural transformación evolutiva de la vida que requiere disolver lo viejo para trascenderse a sí misma.

Los Seres desde este plano han asumido la misión de alimentar, guiar, sostener y proteger a toda alma que evoluciona en los planos físicos de la existencia. También ellos evolucionan dentro de este reino hasta llegar a ser grandes seres de Luz a cargo de legiones y huestes encargadas de servicios de amor específicos. Los Arcángeles se encuentran entre los Jerarcas de esta rama evolutiva del Ser. Ellos sirven en cada uno de los 7 Rayos. Son los Siete Misteriosos que todas las culturas mencionan con diferentes nombres. Se los denomina en India Los Siete Hijos de Aditi, también en otros sitios de oriente son los llamados Siete Espíritus en el Sol. En el Cristianismo y el Islam son los Siete Grandes Arcángeles. Y, desde este reino, los Devas son los ángeles que trabajan directamente con los Elementales.

## Mensajeros de la Luz

En su etimología, la palabra "ángel" proviene del término griego *angelos* y del latín *angelus* que significan por igual "mensajero".

Son auténticos retransmisores de las divinas virtudes contenidas en cada uno de los 7 Rayos de la LUZ DIVINA ó Esencia del Ser (que explicaremos en próximas publicaciones).

Los ángeles hacen que las altas vibraciones del Dios/Diosa-Padre/Madre Creador sean fácilmente accesibles a la conciencia de quienes habitamos el plano físico. Son verdaderos reductores o transformadores de la Gran Luz en la experiencia humana de aprendizaje y evolución. Es

un primer gran paso en nuestro camino espiritual pues la relación que tengamos con los ángeles representa la relación que podemos comenzar a tener conscientemente con algo superior experimentándolo como un Dios real y accesible para todos. Dentro de este reino, específicamente, los ángeles portan las aspiraciones de Dios de compartirse para multiplicarse a sí mismo a través de los sentimientos más puros, perfectos y nobles.

Invocando siempre su presencia y agradeciendo recurrentemente su amorosa asistencia podemos crear experiencias tan asombrosas como evolutivas en el camino de recuperar la memoria de nuestra auténtica identidad.

## Entrenando la Conexión angelical

Toma lentas y profundas respiraciones mientras visualizas una radiante Luz Blanca-Platino- Cristal descendiendo desde un Gran Sol Dorado que ubicas bien alto por encima de ti. Piensa que esta Luz al bajar se transforma en un resplandeciente Tubo de Luz que gira de manera continua en sentido izquierda - derecha cubriéndote por completo de arriba-abajo. Siente como esta Luz impregna todo tu cuerpo físico por dentro, llegando a cada célula. Permanece sostenido como levitando dentro de este hermoso cordón de Luz que en su extremo inferior se ancla en el centro de la tierra.

Ahora estás listo para comenzar tu viaje hacia la profundidad de tu corazón. Viaja con tu imaginación hacia un océano de Luz que recorres hacia adentro en un continuo movimiento espiralado y siempre de izquierda a derecha. Allí simplemente invocas:

*"Dulce ángel del Señor,  
te invito a participar en mi vida,  
Acepto y celebro tu Luz  
como mi benéfica instrucción y guía.  
Sagrado Mensajero de Dios  
en mi corazón libremente danza  
Donde, unidos por la alegría, somos  
el mismo amor, la misma magia!  
Gracias. Hecho ya Está!  
Desde ahora y para siempre,  
Y de forma retroactiva hacia atrás"*

Que disfrutes de este nuevo estado y te reconozcas como un verdadero ángel humano! Namasté!

Marisa Ordoñez - Lic. En Psicología.  
Master en Técnicas de Sanación Energética.  
03488- 444597 / 011 1551101332

## Endometriosis

La endometriosis es una enfermedad que se presenta entre el 3-10% en mujeres en edad fértil y 25-35% en mujeres no fértiles. Se caracteriza por la presencia de glándulas y tejido endometrial (capa interna del útero) fuera de la cavidad uterina. Existen varias teorías que explicarían su causa, entre ellas la posibilidad de una menstruación retrógrada.

Podemos sospechar la presencia de endometriosis cuando la paciente refiere menstruaciones dolorosas, dolor al mantener relaciones sexuales, o sangrados anormales. Y si, además consulta por dificultades en su fertilidad, se deberá realizar estudios complementarios como ecografía transvaginal. Sin embargo el diagnóstico de certeza lo dará la laparoscopia confirmando la presencia de esta patología, la biopsia correspondiente. Se puede presentar desde lesiones mínimas en órganos pélvicos hasta grandes quistes ováricos que distorsionan la anatomía de la pelvis.

El tratamiento dependerá de la edad de la paciente, del grado de endometriosis, si desea embarazarse y la respuesta que haya tenido a otras terapéuticas.

Si la paciente no desea embarazo, se le podrá ofrecer diferentes fármacos cuyo objetivo será producir un estado de pseudoembarazo y disminución del tenor estrogénico

Si la paciente desea embarazo, y ya se le ha realizado la laparoscopia diagnóstica y terapéutica, y su anatomía ha quedado restituida, una de las posibilidades sería realizar estimulaciones de la ovulación pudiendo agregar inseminaciones intrauterinas.

La fertilización in Vitro podría ser considerada, en caso de que con las terapéuticas antes mencionadas no se hubiera logrado el embarazo tan deseado.

Dra. Irene Dall'Agnoletta

Especialista en Medicina  
Reproductiva

Dir Med. Procreate Escobar  
info@procreateescobar.com.ar  
Medica staff del Servicio de Fertilidad  
Hospital de Clinicas

Altos del sol - Escobar  
03488422820

Consultorios Life- Ing. Maschwitz  
03488442044

## Recomendaciones literarias

Estimados lectores:

Gracias al éxito obtenido por el libro "El Código Da Vinci", la editorial española Umbriel reeditó las obras anteriores del escritor americano Dan Brown.

"La fortaleza Digital" fue su primera novela. En ella, ya se aprecia su inteligente manera de narrar.

La trama se desarrolla entre la hermosa ciudad española de Sevilla, muy bien descrita, y los edificios de la Agencia de Seguridad Nacional de los Estados Unidos.

Es una vibrante historia de engaños, crímenes y secretos, donde no falta la cuota de romanticismo.

Toda la acción se centra en un código indescifrable hasta para la mayor máquina creada por el hombre, a la que llaman Fortaleza Digital. Es así como nos adentramos en el fascinante mundo de las computadoras, donde la información lo es todo.

Es una ficción cautivante, en ella, el suspenso es el principal protagonista.

"La vida no es la que uno vivió,  
sino la que uno recuerda y  
como la recuerda para contarla."

Con esta bella frase, el gran escritor colombiano Gabriel García Márquez

comienza su libro "Vivir para Contarla". Lo escribió veinte años después de haber recibido,

en 1982, el premio Nóbel de Literatura.

En él, nos conduce a los lugares y situaciones que lo inspiraron para

escribir sus novelas más famosas: "Cien Años de Soledad", "El Coronel no Tiene Quien le Escriba",

"El Amor en Tiempos del Cólera" o "Crónica de una Muerte Anunciada", entre otras.

Obras impregnadas de un maravilloso realismo mágico, que cautivaron a toda una sociedad, transponiendo las fronteras del continente.

En "Vivir para Contarla" relata la historia de sus abuelos maternos tan unidos a su infancia, mostrándonos un ámbito familiar muy querido por él.

Nos hace recorrer la ciudad de Aracataca, y nos cuenta el comienzo de la relación de sus padres, mostrándonos personajes tan reconocibles en sus futuras novelas.

Estas memorias que llegan hasta el comienzo de la madurez, nos hablan del nacimiento de su vocación por el periodismo, del viaje que realiza como corresponsal por Europa y de la decisión de dedicar su vida a la literatura.

Es un libro muy interesante y grato de leer.

Cambiando de tema me gustaría felicitar a la autora Stephenie Meyer, y comentarles que el mes pasado salió Amanecer, el último libro de la saga de Crepúsculo que trata sobre las aventuras de Bella y el vampiro Edward Cullen. El cual a tenido una gran cantidad de ventas tanto acá en la Argentina como en el resto del mundo.

Micaela Ares  
micanataares@gmail.com

## ¿Qué son las radiaciones telúricas? ¿Cómo afectan a nuestra salud...?

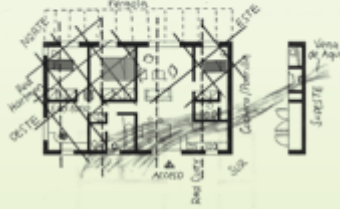
Las radiaciones telúricas son como paredes de energía que emanan desde el suelo; si trazamos un paralelismo con la Acupuntura podría decirse que representan a los puntos sensibles de la Tierra. Estas paredes, hoy llamadas líneas de Hartman, se elevan hasta una altura de 2000m. Su intensidad y densidad son variables, pero se establecen dimensiones constantes, líneas de 25 cm de espesor en sentido Norte Sur y sus paralelos cada 2 metros, cruzadas por otras semejantes en orientación Este Oeste. Formando una trama a 45° de éstas, están las llamadas Currey, cada 4,5m aproximadamente. Los ríos subterráneos o venas de agua también emanan energía y, en combinación con la red telúrica, amplifican enormemente la conductibilidad magnética. Estas radiaciones actúan por sobrecarga y cuando una persona instala su cama, su escritorio o su oficina en la intersección de estos vértices amplificados, el sistema inmunológico comienza a manifestar disfunciones que al principio se expresan como simples síntomas pero luego dan paso a la constitución de la enfermedad. La sintomatología puede exteriorizarse como jaquecas, problemas circulatorios, falta de concentración, estrés, dificultades respiratorias y, en última instancia, hasta enfermedades terminales.

Ruth y Juan deciden en abril del año pasado adquirir un viejo almacén cerca de la localidad de Luján para utilizarlo

antes: almacén habitado



ahora: almacén reciclado



como vivienda de fin de semana. A principios de año la madre de Ruth, por problemas de salud se muda a vivir con ellos. Al poco tiempo el viejo almacén se transformó en vivienda permanente.

Las necesidades de la familia eran: cocina y baño a nuevo; un pequeño local independiente de los dos dormitorios existentes que funcionara como expansión de ellos, para

usar como escritorio; un tercer dormitorio para la abuela, fuera del sector, una zona de parrilla, con baño al exterior (para posible piscina) y cochera.

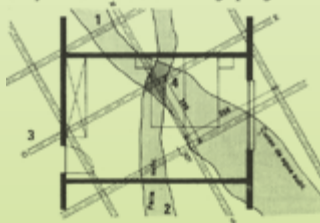
### Nuestras pautas fueron:

- 1- Hacer el estudio de radiaciones telúricas y sus posibles zonas geopatógenas. Se descubrió que una vena de agua cruzaba lo que hasta antes del reciclaje era la habitación de Juan (hijo); actualmente allí se dispuso la nueva cocina, área fría y húmeda que mira al Sur, conectándola con la zona semicubierta de la parrilla y la cochera. Con esta disposición captamos además los vientos del Sudeste creando un área muy agradable para el verano y protectora en invierno.
- 2- Los lugares de permanencia prolongada como la cama y el sillón de estudio fueron ubicados en zonas neutras.



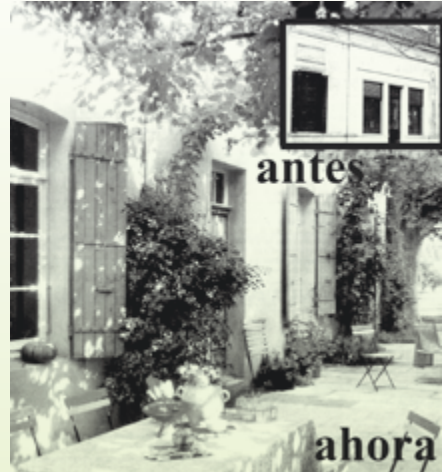
- 3- Se incorporó en lo mas alto de la cubierta una ventanita que hace de ventilador natural cuando por diferencia de temperatura succiona el aire fresco que viene de la cochera barriendo el calor de los ambientes.
- 4- Todos los dormitorios, el estar y el comedor se organizaron utilizando los muros existentes con vistas al Noreste para obtener mejor asoleamiento e intimidad.
- 5- Sólo una salamandra ubicada en lugar estratégico en el centro del living y dando su cara posterior a un dormitorio, suficiente para calefaccionar la vivienda.
- 6- El baño complementario con acceso del exterior es al mismo tiempo el baño en suite de la abuela. Se respetó la forma edilicia al máximo, potenciando su estilo.
- 7- Los muros exteriores se pintaron en tono durazno, en continuidad con el solado de la expansión. La carpintería de madera original se pintó de blanco, en contraste con los postigones celeste grisáceo.
- 8- Se reciclaron sillas plegadizas de madera y hierro pintándolas de diferentes colores pasteles para recrear el patio trasero que durante los meses de calor está protegido por una pérgola, la parra de uva chinche, frescor del verano, calidez del invierno.

conjunción de varias influencias geopatógenas



*Vivimos más apurados aún de lo que creemos, estamos aquí y allá sin apropiarnos de lo imprescindible, lo sustancial, de nosotros mismos.*

*¡Bienvenido al tiempo de patio, galerías*



*al exterior, de aromas, colores y sombras, que invocan nuestras raíces, preservan señas de identidad; charlas al aire libre, mate y contemplación!*

*A la hora de comprar, diseñar, reciclar, o decorar nuestra casa es fundamental tener en cuenta todo lo que podemos sumar si incorporamos el conocimiento de las ENERGÍAS INVISIBLES para proteger nuestra salud y la armonía del espacio. Somos profesionales de la arquitectura que trabajamos con geobiólogos y radiestesistas para enriquecer el arte de vivir en estos días.*

- 1- aguas subterráneas
- 2- falla geológica
- 3- retículas electromagnéticas de la tierra
- 4- punto nodal geopático

Arquitecta  
Adriana Neimoguen  
03488-480363  
011-15-5 613 2248



bioarteneimoguen@yahoo.com.ar

## El Qi Gong

### ¿Qué es el Qi Gong?

Es un método terapéutico que se aplica en la medicina china. Basada en los

mismos principios que la acupuntura: utiliza los meridianos como redes de concentración y de circulación del CHI o ENERGIA. Su práctica está fundamentada en tres principios:

- El control del movimiento realizado con naturalidad y lentitud.

- El control de la respiración que se sincroniza al gesto.

- El control de la mente que dirige al QI (el aliento, la voluntad) al interior del cuerpo.

La práctica consiste en movimientos sincronizados con la respiración y la intención en dirigir la energía hacia determinados puntos, zonas, o meridianos. Hay técnicas de sonidos, estiramientos de meridianos, posturas estáticas de pie, sentado para meditación y transformación de la energía física hacia un nivel espiritual. El Qi Gong tiene la finalidad de obtener el máximo rendimiento con el menor esfuerzo posible, prevenir en salud, reestablecer el equilibrio psico-físico-espiritual prolongando la vida, fortaleciendo y conservando la energía original del individuo.

### Aplicaciones terapéuticas

El QI GONG es un método eficaz para modular la respuesta emocional y afrontar las situaciones de tensión psico-emocional, permitiendo una mejor comprensión y adecuación al medio. Su práctica regular de una vez al día como mínimo, disminuye la necesidad de sueño entre 1 a 3 horas, con un efecto relajante y tonificante inmediato.

Estudios científicos realizados en niños y adultos, demuestran su acción favorable en la memorización, la imaginación, la creatividad, el desarrollo del esquema corporal y fortalecer su capacidad de atención. En el adulto sedentario contribuye a devolverle la flexibilidad de las articulaciones y fomentar la circulación de la energía sin transpirar o fatigarse. En los deportistas y adolescentes, mejora su resistencia, tonificando las estructuras óseo-articulares y comunicando potencia al esfuerzo muscular intenso y breve.

En los ancianos cuando los anquilosamientos y la artrosis agotan la movilidad y los sistemas cardiovascular y respiratorio se debilitan, favorece el sistema inmune y a los tejidos dañados o que han iniciado el proceso degenerativo.

El QI GONG regula el sistema nervioso central y el resto de los sistemas orgánicos, facilitando un armonioso equilibrio entre los órganos desarrollando una fuerza interior que eleva la inmunidad y prepara para la acción. También aumenta la capacidad pulmonar y la energía vital por lo cual es una gran ayuda para quienes padecen de astenia. También el Qi Gong actúa de manera directa sobre la circulación sanguínea y se usa para regular la presión arterial. El qi gong acelera el metabolismo al estimular la secreción de las glándulas, ayudando a la regulación del peso y la salud emocional.

Centro Qhalendar  
A. Brown 1312 - Ing. Maschwitz

# Rincón de los niños ...

## Les dejo una frase de Arquímedes 287 / 212 a.C

Consagró su vida a la investigación en los campos de la matemática y la física. Centró su estudio en la geometría y la aritmética y en lo que hoy se conoce como cálculo integral. Estudió sobre áreas y volúmenes de figuras sólidas curvadas y sobre áreas de figuras planas; y entre otras cuestiones ideó el espiral Arquímedes, cuyo radio vector es proporcional al ángulo.

Entre sus inventos se citan la rueda dentada, el tornillo sin fin, la palanca e inventó la polea compuesta. Se le atribuye, entre la maquinaria de guerra, la invención de la catapulta. En el año 212 a.C. Siracusa fue finalmente invadida por las tropas romanas, y Arquímedes fue muerto atravesado por la lanza de un soldado, en su propia casa.



U O O M R O O O O I O  
 † ☠ ✌ ☢ ✋ ☀ ✌ ✎ ✌ ✌ ✌ ✌ ✌ ✌ ✌  
 O T O O S V O O O A O  
 ✌ ❄ ☀ ✌ ☹ ✋ ☹ ✎ ☢ ✌ ☹  
 Q O O N O H O C O O  
 ✈ † ✎ † ☠ ✌ ✎ ✌ ✌ ✌ ✌ ✌  
 O D O L O O O O O  
 ✌ ✎ ✎ ☹ ✌ ☠ ❄ ✎

## Sudoku para resolver el fin de semana



**Que buen chiste... ja ja ja...**  
 Estos son tres amigos que están en un parque y uno dice:  
 -Mira que casualidad, mi mujer fue al cine a ver los tres cerditos y tuvimos tres hijos.  
 Y otro dice:  
 -Pues la mía fue al cine a ver Blancanieves y los siete enanitos y tuvimos siete hijos.  
 Entonces el tercero se va corriendo, y los otros dos le dicen:  
 -A donde vas con tanta prisa!  
 A lo que el otro responde:  
 -Al cine, que mi mujer se ha ido a ver 101 dálmatas !!!!

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

solución pag 20

## Tarta de Limón (Lemon Pie)

*Elegí para este mes uno de los postres más tradicionales.*

*No es original de nuestras tierras, pero es tan sabroso que merecería serlo.*

*En él se mezclan tres recetas, una tarta dulce, una crema de limón y una cubierta de merengue.*

*Cuentan los estudiosos del arte culinario que ya se servía en las cortes del reino de Inglaterra, en la época Medieval, pero sin el merengue. Este, recién se le incorporó en el siglo 19.*

### Ingredientes para la masa:

200 grs. de harina común.  
1 cucharadita de polvo para hornear.  
100 grs. de azúcar.  
1 huevo y 1 yema.  
125 grs. de manteca a temperatura ambiente.  
2 cucharadas de vino dulce o leche.  
1 cucharada de ralladura de limón.

### Crema de limón:

3 yemas.  
1 lata de leche condensada.  
El jugo de 2 limones grandes o 3 chicos.  
Ralladura de 1 limón.

### Cubierta:

3 claras.  
10 cucharadas de azúcar molida.  
Azúcar impalpable para espolvorear, cantidad necesaria.

### Preparación:

Colocar en un bols la harina mezclada con el polvo para hornear, el azúcar y la ralladura de limón. Incorporar la manteca, el huevo, la yema y el vino dulce.

Unir todo hasta formar un bollo suave. Agregar leche si fuera necesario.

Mientras se pone a descansar la masa en la heladera, (alrededor de 20 minutos) se

prepara la crema uniendo suavemente todos los ingredientes.

Encender el horno. Enmantecar y enharinar un molde de tarta de preferencia desmontable de 26 cms de diámetro.

Estirar la masa, ubicar en la tartera, y hacerla llegar a los bordes formando un repulgue. Cocinar en horno moderado de 5 a 8 minutos.

Retirar, incorporar la crema y hornear durante 15 minutos.

Mientras se está cocinando preparar el merengue batiendo las claras a punto nieve. Agregar el azúcar al final, en forma de lluvia.

Cuando la crema de limón esté cocida, esparcir con espátula el merengue, o colocarlo en una manga con boquilla rizada.

Espolvorear con el azúcar impalpable. Llevar a horno fuerte unos minutos hasta gratinar.

Pueden reemplazar la tarta dulce por una pasta preparada con 15 vainillas desmenuzadas y unidas con 100grs de manteca blanda. Esta preparación no es necesario cocinarla antes de ubicar la crema. Con sólo 10 minutos de cocción, es suficiente.

Feliz Día de la Tradición

La abuela Martha  
marthaconhache@gmail.com

Una mirada hacia atrás vale  
más que una hacia adelante

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