

4 Estaciones

La revista de los Countries y Barrios de Zona Norte

S

4 Estaciones

U

- 3 • *editorial*
4 • *Temaiken presenta*
La alimentación de los Tiburones

M

- 5 • *bioarquitectura*
Un lugar para limpiar nuestro cuerpo y reencontrarnos...
con nuestra alma. El baño

A

- 6 • *ecosistema*
Sacrificar a la dama

R

- 7 • *espacios verdes*
Nuestra huerta

I

- 8 • *dilemas del siglo XXI*
Los celulares y el afán por registrarlo todo

O

- 9 • *cuentos cortos*
Instrucciones para subir una escalera

- 10 • *reproducción*
Esterilidad masculina

- 11 • *consejos profesionales*
Cuando nuestras expresiones se convierten en Arrugas !!!

- 12 • *consejos profesionales*
¿Qué es el acompañamiento psicoterapéutico?

- 13 • *terapias alternativas*
La autosanación con la práctica del primer rayo azul del poder divino

- 14 • *literatura*
Recomendaciones literarias

- 15 • *terapias complementarias*
Hacia el bienestar

- 16 • *entretencimientos*
Rincón de los niños

- 17 • *management*
La crisis hace que los ejecutivos estén con un ojo puesto en la playa
y otro en la oficina

- 19 • *aromas y sabores*
Arrollados de carne picada

“El futuro tiene muchos nombres. Para los débiles es lo inalcanzable. Para los temerosos, lo desconocido. Para los valientes es la oportunidad”

Victor Hugo
(26/02/1802—22/05/1885)
Poeta, novelista y escritor Francés

Estimados lectores:

Hace 36 meses que los estamos acompañando. Buscando siempre frases que nos identifiquen con el momento que estamos pasando. Nos esforzamos por llegar a vuestros hogares con la mejor onda. Creemos que este es un momento complicado, pero que nos encuentra mejor posicionados que en crisis anteriores.

Febrero comienza con una de las sílabas más hermosas de nuestro abecedario: FE y no es de la Fe como sinónimo de religión de lo que hablamos, sino de la Fe que debemos tener en nuestras fuerzas, en la de los que comparten nuestras esperanzas, en nuestra comunidad.

Este país es vigoroso, no por nada resistió dos fundaciones. Es hermoso, con tierras ávidas de las manos de los hombres que las hagan producir. Con paisajes que se brindan al mundo para que sean admirados. Con ciudadanos que luchan día a día para brindarles a las generaciones futuras lo mejor.

Pensemos que lo que soñamos es posible, que vamos a salir adelante.

SIEMPRE RESURGIMOS sino dejaríamos de ser **ARGENTINOS**.

Recordemos este mes no sólo el día de San Valentín, sino también, el día 27, el de la Jura de la Bandera a orillas del río Paraná.

4 Estaciones Staff



Febrero 2009
Año 3 - Número #36

Sandra Teresita Otero
Directora y Propietaria

Diseño y producción:
Atelier Digital

Colaboran:
Martha, Micaela y
Lic. Alejandro Lafourcade

Felices vacaciones
2009

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.

La Alimentación de los Tiburones



Este verano, desde el 14 de enero y sólo durante cuatro semanas, conocé cómo se alimentan los tiburones y sobreviví para contarlo! Porque sólo dos veces por semana, podrás asistir a disfrutar como los buzos del acuario de Temaikén alimentan personalmente a cada uno de los 21 tiburones del Bioparque.

Con un cupo de 100 personas por día “La Alimentación de los Tiburones” es un recorrido exclusivo que comienza a las 16:30hs explorando los secretos del mar argentino. Luego, llega el momento esperado! Los buzos bajan al fondo del mar y comienzan la alimentación de los tiburones moteados y escalandrines. Al finalizar, todos los participantes participarán de un brindis.

¿Por qué los tiburones no comen a los otros peces del acuario? Esta es una de las tantas preguntas que quedarán respondidas en este viaje submarino. En el Bioparque, se alimentan a las tres especies de tiburón 2 veces a la semana con pescado. Con sólo comer el 2% de su peso semanal, los tiburones ya están satisfechos y no ponen en peligro a otros peces.

Con más de 1 millón de litros de agua de mar a +17°C de temperatura, traída desde las costas de Mar del Plata, el acuario alberga a más de 1800 peces del país. Los tiburones son uno de los animales más temidos del fondo marino y habitan los océanos desde mucho antes que los dinosaurios.

Datos curiosos de los Tiburones

- Son capaces de localizar a sus presas a varios km de distancia.
- Pueden pasar sin comer entre 15 Y 30 días.
- Se guían por vibraciones acústicas que se propagan a gran velocidad en el agua.
- Pueden percibir sangre o animales en descomposición a

mucho distancia.

- Poseen receptores sensibles a los campos eléctricos, que los ayudan a localizar a sus presas y orientarse en el campo magnético terrestre.

Tiburón escalandrón

Posee su cabeza estrecha y puntiaguda, dientes grandes y triangulares; dos aletas dorsales y 5 hendiduras branquiales. Las hembras son más grandes que los machos; una hembra adulta puede alcanzar los 3 metros, mientras que los machos no suelen superar los 2,5 m. de largo.

Puede ser encontrado a menudo sobre el fondo marino o cerca de la superficie. Es una de las especies con menor tasa de reproducción, con un máximo de dos crías cada 2 años, lo que genera que no tenga gran capacidad para soportar la pesca.

Es un fuerte nadador, principalmente activo durante la noche. Al ser una especie migratoria, se desplaza hacia nuestras costas durante el verano y en dirección ecuatorial en otoño e invierno.

Tiburón moteado

También llamado gatopardo se identifica por su cabeza ancha y redondeada, una sola aleta dorsal y 7 hendiduras branquiales. Se lo distingue por su color grisáceo con numerosos puntos negros en el cuerpo y puede llegar a alcanzar los 4 metros de largo.

Al ser una especie costera, frecuenta aguas tranquilas como bahías poco profundas.

Se desplaza en forma lenta, pero puede desarrollar grandes velocidades al momento de atacar a sus presas. En nuestras costas aparece desde agosto a hasta diciembre, acentuando su presencia durante la primavera.

www.temaiken.org.ar

Un lugar para limpiar nuestro cuerpo y reencontrarnos... con nuestra alma. El baño

En nuestro pequeño y "gran templo", nuestro hogar, muchas veces al buscado equilibrio orgánico lo encontramos en el placer de darnos un buen baño. Físicamente el choque del agua en el aire produce iones negativos, altamente beneficiosos para la salud.

El cuarto de baño cada vez toma mayor protagonismo dentro de nuestros hogares, y requiere atención desde el primer momento del proyecto integral.

¿Cuál es el mejor lugar para ubicar el baño?

En la Arquitectura Solar Pasiva utilizamos el área del baño (al igual que la cocina) como pulmón térmico protector de las áreas de estar y dormitorios. Lo Ubicamos al Sur, Sudeste, Sudoeste, fachadas frías en invierno o incluso al Oeste fachada con alta radiación en verano. El baño es un lugar frío, sus materiales de revestimiento lo hacen gran consumidor de calorías en invierno, por esta razón es aconsejable independizar su calefacción del resto de la vivienda.

• **Se debe evitar ubicar al baño en zonas emisoras de gas radón.**

Este gas se filtra a la casa a través de los desagües, y las cañerías de agua. Es sumamente radiactivo y aparece en forma natural en algunas venas de agua. Pero se vuelve más peligroso cuando se libera al aire y puede inhalarse cuando se calienta el agua o cuando sale pulverizada de la ducha. Es de suma importancia que el lugar tenga ventilación.

• La ciencia oriental Feng Shui al **considerar al hogar como un modelo del cuerpo humano y sus funciones**, y teniendo el baño la función básica de eliminar los desechos humanos desaconseja ubicarlos cerca de la puerta de entrada principal ya que por contrapartida por ella entramos.

• Aconseja **independizar el inodoro** del resto del recinto, incluso la puerta del cuarto debe ocultarlo cuando entramos, (para que el chí nutriente no se vaya por el desagüe).

Incorporar la bañera al dormitorio tampoco es aconsejable, la función de descanso no debe mezclarse con la de limpieza.

Lo ideal, es que **los cuartos de baño sean además lugares placenteros**, donde poder pasar ratos gratificantes. Realzarlos con objetos personales y colores que sean de gusto personal y que estén relacionados con la zona bagua en la que se hallan situados, incrementa naturalmente el nivel de energía.

Crear nuestro espacio de placer.

Alicia colecciona caracoles, estrellas de mar, hipocampos, corales, hasta pequeñas piedras con peces petrificados, desde siempre soñaba con tener un lugar para su colección, y disfrutar las formas y colores diferentes.

Su esposo soñaba con tener su spa propio, y disfrutar del hermoso paisaje todos los días al bañarse por la mañana.

Cuando imaginaron el lugar lo hicieron pensando en "crear una sensación".



1) Al hacer el estudio geobiológico del terreno se comprobó en el área Sudeste una vibración media-baja. Se plantaron pinos, para elevar la energía, y se utilizó esta zona para ubicar el baño en suite y el vestidor. 'Al poco tiempo la ionización del aire a través del agua de la ducha elevaría la energía vital del lugar'.

En el terreno no había contaminación con gas radón.

2) Se planificó un baño con tres sectores:

- La bañera hidromasaje y la ducha con vista al paisaje.
- El inodoro y el bidet en compartimiento separado.
- La plataforma expositora de la colección, como mesada transparente de los dos lavabos (ver imágenes).

La misma plataforma continua alrededor del hidromasaje doble creando áreas de relax a cada lado, para descansar y volver a la inmersión.

3) Se estudió cuidadosamente la altura de la ventana, disfrutar el paisaje dentro de la bañera es muy importante.

La ventana-cuadro tiene vidrio fijo doble, reduce la fuga de calor y la posibilidad de empañarse. Una pequeña ventana sobre la fachada Sur hace de aireador, cuando el ambiente se satura de vapor.

4) Un escalón de mármol travertino recorre la bañera y contiene la ducha, creando un banco con la plataforma, para poder apoyarse cuando desean secarse los pies, o descansar. Todo esta integrado con una trama ortogonal y a 45°, para lograr aún más amplitud visual, incluso las bachas son hexagonales.

5) Verde y arena los colores elegidos, relacionados con la salud, y el mar. Un toque de violeta, dos cactus completan la decoración para equilibrar la energía yin.

Todos los sitios son importantes, cada espacio de nuestro hogar puede ser entendido como un modelo del cuerpo humano y sus funciones.

Aprovechar nuestros propios tesoros: cerámicas de colores, bachas antiguas, todo puede servirnos para ser utilizado, cuidando así nuestros recursos económicos de la mano del sentir de nuestra alma.

Arquitecta Adriana Neimoguen

03488-405157

011-15-5 613 2248

bioarteneimoguen@yahoo.com.ar



Sacrificar a la dama



La cabeza del hipocampo es muy parecida a la de la figura del caballo en el juego de ajedrez y, en este juego, es muy común sacrificar a la dama para mantener a salvo al rey. Una simple estrategia llevada a cabo con el único fin de

ganar la partida. En el fondo del mar esta estrategia forma parte de la vida misma de los caballitos de mar. La conducta de este pequeño animal, típico de una fábula, es única en el reino animal. La hembra depositará alrededor de doscientos pequeños huevos en la bolsa incubadora que el macho posee en su abdomen. Una vez hecho el depósito la hembra se aleja dejando la puesta bajo la absoluta responsabilidad del macho y desentendiéndose en absoluto de la situación.

Poco a poco la bolsa de incubación del macho se va cubriendo de una capa esponjosa que es lo que hará que los embriones reciban su necesario suministro de oxígeno y sustancias nutrientes. Al cabo de cuatro semanas el macho se anclará por medio de su cola prensil a un alga del fondo y comenzará con las contracciones del parto. Empleando su máxima fuerza muscular contrae la cola contra el vientre y se agita de un lado a otro. Al cabo de pocos minutos la primera cría, una copia en miniatura de sus padres, saldrá con fuerza por el orificio que presenta la bolsa. A medida que las crías nacen el orificio se va haciendo mayor y después de las primeras 40 expulsiones las crías comienzan a salir en grupos de 15 o 20 individuos.

En tanto la madre, que parece no tener ninguna relación con este acto, está desarrollando un papel fundamental en el futuro de las crías. Las hembras de hipocampos suelen ser bastante más grandes y sus colores son muchos más brillantes y llamativos que el de los machos. Por esta razón la hembra puede ser descubierta y devorada por sus enemigos, peces carnívoros y crustáceos, con mayor facilidad que el

macho que es más pequeño y presenta colores menos llamativos, casi como un camuflaje azul grisáceo. De esta manera la hembra se sobre expone para distraer la atención preservando al macho y a las pequeñas crías. La naturaleza compensa este déficit haciendo que, en el momento del nacimiento el número de hembras supere, con mucho, al de los machos.

La famosa fidelidad entre el macho y la hembra no es más que un mito. En los acuarios los machos suelen morir después del parto, en libertad algunos logran vivir muy debilitados. Los encuentros entre machos y hembras suelen ser fortuitos sobre todo debido a la gran mortandad de hembras debido a la sobre exposición. Si el macho sobrevive al parto, aceptará los huevos de otra hembra para volver al ciclo reproductivo, en tanto que una hembra puede servir a varios machos a lo largo de su corta vida.

Al momento del nacimiento las diminutas crías buscan inmediatamente el refugio en el fondo alejándose inmediatamente del padre que pudiera confundirlas con alimento. A partir de ese momento comenzará su solitaria vida intentando escapar del peligro de un ambiente demasiado agresivo para un animal tan lento y delicado.

En este momento, en algún lugar del planeta líquido, una diminuta cría de hipocampo de apenas nueve milímetros de longitud acaba de nacer y busca refugio entre las algas del fondo. Su pequeño corazón late acelerado por el miedo a un mundo enorme y hostil. En sus genes conserva las instrucciones del juego de la conservación de las especies donde sobrevivir es la regla y sacrificar es la estrategia que conduce al éxito. Donde a veces es necesario perder un individuo para mantenerse en el juego de la vida.

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

Nuestra huerta

Estamos comenzando el verano y las incógnitas con respecto al cuidado de nuestras hortalizas es tanto o mayor que en el invierno. Las de hoja: lechugas, escarolas, radichetas, acelgas, etc, se van en flor y pierden su textura al endurecer sus fibras. Si no las vamos a usar para semilla podemos arrancarlas de raíz e incorporarlas al compostero y volver a sembrar. Los cuidados para la siembra son: si la hacemos directa, o sea en su lugar definitivo, construir una media sombra sobre el almácigo ya que si se llega a quedar sin agua en un mediodía bravo los plantines que están germinando pueden morir. A medida que van creciendo ir raleando para que quede más espacio para las que van a quedar, e ir sacando la media sombra de a poco para que se vayan rustificando. Si el almácigo lo hacemos en un cajón para luego transplantar al lugar definitivo es más sencillo protegerlo porque lo movemos de la sombra al sol como nos convenga. Cuando los plantines tienen entre 5 a 7 cm ya podemos transplantarlos. Yo les aconsejo que no lo hagan al lugar definitivo sino a una macetita 10 (boca de 10 cm) ya que de esta forma seguimos cuidando el plantín y no lo exponemos al sol del mediodía recién transplantado. Una vez que se repuso del trasplante y armó bien su sistema radicular dentro de la macetita (más o menos 10 a 15 días) lo plantamos en el lugar definitivo, observando de hacerlo a primera hora de la mañana o mejor todavía a última de la tarde y regándolos bien.

Como regla gral. mantener siempre el suelo cubierto con mantillo. El mantillo puede ser pasto y hojas secas o estiércol seco de vaca o caballo y siendo muy exquisitos y si nos sobra compuesto semi terminado.

Las hortalizas que van a estar en pleno apogeo van a ser:

Tomates: mantener los tutores bien afirmados al suelo e ir atando las ramas a estos suavemente con hilo de algodón o lo que es mejor con formio. Tratar que haya una proporción pareja de frutos y parte verde, por lo gral, debemos sacar algo de verde para que entre más sol a la planta y sobre todo al fruto, también se aconseja despuntar los brotes que salen en las axilas de las hojas y limpiar de hojas viejas o secas y de

frutos feos o apestados. Cuanto más sol reciban las tomates mejor.

Pimientos: Con respecto al sol igual que los tomates, cuanto más horas de sol mejor. A diferencia del tomate de rama el pimiento en general es arbustivo o sea que no da ramas tan largas y debemos tratarlo como arbusto. Conviene tutorarlo con ramas o cañas porque si da mucho fruto y grande el peso de los mismos puede quebrar las ramas. Esto es válido para el pimiento rojo, verde, ají p/encurtir y los picantes.

Berenjena: La forma de la planta es casi similar al pimiento así que debemos tutorarla igual. Se cosecha cuando el fruto alcanza el tamaño que deseamos y su color borravino en el caso de la berenjena roja y el fruto no debe dejarse madurar.

Maíz dulce (choclo): Debajo y entre las filas de los choclos se pueden plantar las lechugas que tenemos en macetitas después del trasplante ya que van a aprovechar la sombra para desarrollarse mejor. Es una buena asociación.

Cucurbitáceas: Zapallito, zucchini, calabaza, zapallo, todas estas rastreras y pepino de rama. Para este último igual que los tutores de los tomates, desramar para que no se vaya en vicio y cosechar a medida que alcanzan tamaño y color verde oscuro, no dejar amarillear en la planta. Los zapallitos y zucchini cosechar a medida que van alcanzando el tamaño, no dejar pasar. Con el zapallo y las calabazas podemos dejarlos más tiempo que no se corre el riesgo de pasarnos.

Casi todas las aromáticas están en su apogeo también. Ciboulettes, mentas, orégano, tomillo, romero, lemon grass, albahaca, etc. Las que estén en macetas cuidar que no les falte agua ya que en esta época consumen gran cantidad de ella. Si el perejil nos floreció es porque ya cumplió su segundo año ya que es una especie bianual y debemos renovarlo, por eso conviene sembrarlo todos los años.

Bueno como siempre los invito a que hagan las consultas que quieran y con todo gusto les responderé. Hasta la próxima.

Ing. Agr. Gustavo Miglioli.

Los celulares y el afán por registrarlo todo

“Si apagan los celulares, quizás puedan disfrutar del show”, aconsejó la cantante islandesa Björk en pleno concierto, en 2007 durante un recital en nuestro Gran Rex. Cansada de esos aparatitos que no dejaban de retratarla o filmarla, la islandesa paró la canción que estaba interpretando para rogar que hicieran valer el dinero de la entrada de otro modo. Hay formas y formas: “No me filmes más, la c... de tu madre”, escupió un menos diplomático Alfredo Casero el año pasado, en medio de su espectáculo en City Show Pilar.

Desde hace unos cinco años –por poner una fecha arbitraria-, cada vez que se asiste a un recital (ya sean esos en los que la gente está sentada, o cuando el campo hace que la mayoría lo vea de pie), es inevitable sorprenderse –y por qué no compadecerse- de los miembros del público que lo único que hacen es sostener su telefonito en alto para retratar a quien está en el escenario, cuando (humilde opinión) lo verían mejor con sus propios ojos, y no a través de una pantalla. Para eso, es mejor esperar el material de algún otro que haya estado grabando y bajarlo de Youtube.

La pregunta sería esta: ¿Qué lleva a la gente a dejar de lado la emoción de tener enfrente a ese que sólo ve en las revistas o la tele, y pasarse la noche filmándolo o sacándole fotos? ¿Por qué ese afán por dejarlo todo registrado?

Si hay algo envidiable en cualquier acontecimiento es el famoso “yo estuve ahí...”: el que vio a Sumo, el que fue al show de Paul McCartney en River, el que vio a Almendra en un teatrito de mala muerte, el que se cruzó a Sábado en alguna Feria del Libro e inclusive el que fue a algún partidazo de fútbol o a algún otro acontecimiento cultural...

Todos sucesos comparten en común que de ellos hay muy pocos registros

audiovisuales, lo que los hace aún más especiales. Sin embargo, en un futuro cercano, ese componente que lo hace más valioso, ese aura de exclusividad se borrará por completo, debido a que todo podrá ser visto u oído.

El término “aura” no es aleatorio: en su crítica a la por entonces naciente sociedad de masas, allá por la década de 1930, el filósofo alemán Walter Benjamin se refirió a la pérdida de las obras artesanales en detrimento de los productos de la industria cultural, creados en serie a la manera de las líneas de producción de las fábricas. En su teoría, Benjamin aseguró que toda obra de arte estaba dotada de un “aura”, debido a su carácter único e irrepetible.

Benjamin expresaba: “Incluso en la reproducción mejor acabada falta algo: el aquí y ahora de la obra de arte, su existencia irrepetible en el lugar en que se encuentra. El aquí y ahora del original constituye el concepto de su autenticidad (...) En la época de la reproducción técnica de la obra de arte, lo que se atrofia es el aura de ésta. Al multiplicar las reproducciones, pone su presencia masiva en el lugar de una presencia irrepetible”.

Aquí y ahora. El asistir a un evento deseado produce sensaciones y recuerdos, deja marcas que cada persona evocará de acuerdo a sus propias impresiones. Por más elementos técnicos que hoy existan para retener las imágenes y sonidos, nada se compara con haber estado ahí.

Tal vez la vieja frase se esté modificando: “Yo no estuve ahí, pero me lo pasó un amigo por mail”. Si es mejor o peor, es opinable.

Instrucciones para subir una escalera

Nadie habrá dejado de observar que con frecuencia el suelo se pliega de manera tal que una parte sube en ángulo recto con el plano del suelo, y luego la parte siguiente se coloca paralela a este plano, para dar paso a una nueva perpendicular, conducta que se repite en espiral o en línea quebrada hasta alturas sumamente variables. Agachándose y poniendo la mano izquierda en una de las partes verticales, y la derecha en la horizontal correspondiente, se está en posesión momentánea de un peldaño o escalón. Cada uno de estos peldaños, formados como se ve por dos elementos, se situó un tanto más arriba y adelante que el anterior, principio que da sentido a la escalera, ya que cualquiera otra combinación producirá formas quizá más bellas o pintorescas, pero incapaces de trasladar de una planta baja a un primer piso.

Las escaleras se suben de frente, pues hacia atrás o de costado resultan particularmente incómodas. La actitud natural consiste en mantenerse de pie, los brazos colgando sin esfuerzo, la cabeza erguida aunque no tanto que los ojos dejen de ver los peldaños inmediatamente superiores al que se pisa, y respirando lenta y regularmente. Para subir una escalera se comienza por levantar esa parte del cuerpo situada a la derecha abajo, envuelta casi siempre en cuero o gamuza, y que salvo excepciones cabe exactamente en el escalón. Puesta en el primer peldaño dicha parte, que para abreviar llamaremos pie, se recoge la parte equivalente de la izquierda (también llamada pie, pero que no ha de confundirse con el pie antes citado), y llevándola a la altura del pie, se le hace seguir hasta colocarla en el segundo peldaño, con lo cual en éste descansará el pie, y en el primero descansará el pie. (Los primeros peldaños son siempre los más

difíciles, hasta adquirir la coordinación necesaria. La coincidencia de nombre entre el pie y el pie hace difícil la explicación. Cuidese especialmente de no levantar al mismo tiempo el pie y el pie).

Llegando en esta forma al segundo peldaño, basta repetir alternadamente los movimientos hasta encontrarse con el final de la escalera. Se sale de ella fácilmente, con un ligero golpe de talón que la fija en su sitio, del que no se moverá hasta el momento del descenso.

De "Historias de Cronopios y de Famas", Julio Cortázar, 1962

Julio Cortázar nació en Bruselas (Bélgica) el 26 de Agosto de 1914 donde su padre era funcionario consular. Murió el 12 de Febrero de 1984 en París tras haber contribuido decisivamente a la difusión de la literatura latinoamericana.

Fue un defensor de los derechos de los pueblos latinoamericanos. Se estableció en París en el año 1951 gracias a una beca.

Hacía traducciones para la UNESCO, mientras dedicaba sus desvelos a la creación literaria.

En esta ciudad escribió la mayoría de sus obras. Fue así como publicó sus primeros libros de cuentos:

"Bestiario" (1951). "Final del juego" (1956). "Las armas secretas" (1959).

Siguió luego con su primera novela "Los premios" (1960). Y otro libro de relatos: "Historias de Cronopios y de Famas" (1962). Hasta editar la obra que considera su mayor aliento: "Rayuela" (1963).

Transgredir las leyes de la narración era para Julio Cortázar una forma de escritura más que una licencia. En muchos de sus libros se reflejaba su compromiso político y su ideología de izquierda.

En los últimos años escribió: "Todos los fuegos el fuego" (1966).

"La vuelta al día en ochenta mundos" (1967). Homenaje a Julio Verne.

"62 Modelo para armar" (1968). "Octaedro" (1969).

"Alguien que anda por ahí" (1977). "Un tal Lucas" (1979).

"Queremos tanto a Glenda" (1980) y

Los astronautas de la cosmopista (1982), escrito en colaboración con su compañera, Carol Dunlop.

Esterilidad masculina

Aproximadamente un 15% de las parejas con deseo de embarazo tienen dificultades de concebir tras un año de relaciones regulares y sin protección. El factor masculino, con alteraciones en la cantidad y calidad de los espermatozoides, constituye el 40% de ese hecho.

Este factor masculino puede estar alterado por causas congénitas (criptorquidia, hipospadia), traumáticas, inflamatorias, enfermedades crónicas de origen pulmonar como la fibrosis quística, enfermedades urológicas como la prostatitis, o alteraciones mecánicas o funcionales que impidan la erección, penetración o eyaculación.

La historia clínica masculina debe incluir aspectos como años de esterilidad, función sexual, antecedentes familiares de anomalías congénitas, antecedentes personales de traumatismos así como de infecciones (orquitis o epididimitis).

Se interrogará sobre la profesión, y exposición al calor, hábitos como el tabaco, alcohol, drogas, estrés y medicación.

Se solicitará un espermograma, prueba fundamental que debe incluir un estudio detallado de los

espermatozoides, evaluando concentración, movilidad, morfología, presencia de células inflamatorias, y características del plasma seminal. La obtención de la muestra debe realizarse tras un período de abstinencia sexual de 3 días. Se aconseja realizar 2 espermogramas con intervalos de 1 a 2 meses entre ellos, dadas las grandes diferencias y variaciones fisiológicas que se producen. La Organización Mundial de la Salud establece nomenclaturas y valores de referencia para la interpretación y clasificación de la calidad del semen.

Dra. Irene Dall'Agnoletta

Especialista en Medicina Reproductiva (SAMER)

y Endocrinología Ginecológica. (SAEGRE)

Staff Servicio de Fertilidad del Hospital de Clínicas

Dir. Procrearte Filial Escobar

Cons Life Ing Maschwitz 03488442044

Altos del Sol Escobar 03488422820

Cuando nuestras expresiones se convierten en Arrugas!!!

Cada vez que sonreímos, cuando nos molestamos por algo o sencillamente cuando el sol toca nuestro rostro lo fruncimos. Con el tiempo eso crea las llamadas líneas de expresión. Algunas de estas líneas de expresión se convertirán en arrugas

Las líneas de expresión son las huellas de movimiento repetitivo en nuestra piel. La línea se forma porque las áreas del fruncido en la piel pierden colágeno y elasticidad.

Es prácticamente imposible evitar todas las líneas de expresión, entre más tiempo pasa más profundas se vuelven. Es como si las emociones constantes se plasmaran en nuestro rostro.

Las arrugas de expresión más comunes son las llamadas patas de gallo, líneas de marioneta, alrededor de los ojos y a veces en las mejillas. Entre más movemos nuestro rostro más líneas desarrollará.

Factores que afectan las líneas de expresión

Genético. Dependiendo de nuestro tipo de piel así es de sensible a desarrollarlas. Generalmente las pieles muy blancas tipo Irlandesas tienden a fijar las líneas de expresión con más facilidad. Las pieles fuertes (oscuras) son más resistentes a desarrollar líneas de expresión y arrugas.

Exposición al sol. El sol seca nuestra piel y la afecta a niveles profundos. El sol afecta los niveles de colágeno y la elasticidad de la piel por lo tanto la más propensa a desarrollar estas líneas.

Cuidando la piel. Un rostro hidratado,

protegido del sol y cuidado constantemente tiene más colágeno y es menos propenso a desarrollarlas.

Soluciones para las líneas de expresión y arrugas en la piel

- 1- Sigue una rutina diaria de belleza.
- 2- Trata de verte en un espejo con diversas emociones y mira si estás arrugando el rostro más de lo debido, trata de cambiar. Aprende a reírte de forma atractiva sin cerrar los ojos creando cientos de líneas alrededor de ellos.
- 3- El uso de bombillas para un refresco o tomar mate son costumbres que potencian las arrugas peribucales, tal como lo hace el cigarrillo.
- 4- Usá gafas de sol para evitar las líneas entre los ojos y en la frente.
- 5- Puedes usar cremas que contengan retinol, un derivado de la vitamina A. Muchas líneas de belleza las tienen. El argirenine en crema también es muy útil
- 6- Botox. Esta inyección inmoviliza los músculos haciendo que la piel se vea estirada sin ninguna línea. Esta es la solución más espectacular, debe estar a cargo de un médico especialista y su costo ronda los u\$s300/350
- 7- Llevá una vida sana con alimentación sana y saludable.
- 8- Usá protector solar.

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

¿Qué es el acompañamiento psicoterapéutico?

Se trata de un dispositivo terapéutico complementario, que se utiliza para la contención de pacientes permitiendo su continuidad en el ámbito de su vida cotidiana, con su familia y con la comunidad en la tarea de resocialización. El trabajo se realiza siempre dentro de un equipo interdisciplinario y los objetivos son planteados por el profesional tratante. El mismo se planifica según la problemática psicopatológica del paciente, las características socio-familiares, el momento del tratamiento, los objetivos del mismo, el lugar donde se hará, los cambios que con su inclusión se esperan.

El Acompañante Terapéutico (A.T.) es un agente de salud que se inserta en la vida cotidiana del paciente, ya sea que este se halle internado o realizando tratamientos ambulatorios. Su función es sostener, cuidar, aliviar y compartir: las ansiedades, angustias y desequilibrios del paciente. Constituye un rol de múltiples funciones, pero no sustituye al terapeuta, tampoco se hace cargo del paciente, rol que no le compete, si no que actúa como facilitador en la reinserción social y en algunos casos, gracias a su actividad se evitan largas internaciones psiquiátricas.

¿Quién demanda el acompañamiento terapéutico?

- El profesional tratante es quien debe evaluar conjuntamente con el equipo cuando es factible el acompañamiento. Además, indicar si el mismo debe ser de algunas horas por día o continuo. Los familiares del paciente también pueden consultar sobre el servicio de acompañamiento, y una vez planteado el caso, la dirección de A.T. se contacta con el profesional a cargo del tratamiento de su familiar para su correcta evaluación.

La función del A.T. no sólo contendrá

individualmente al paciente, sino también a su pareja, familia y grupo familiar. No sólo se acompaña al paciente sino también a su entorno. Elaborando informes diarios que serán evaluados por el profesional interviniente, y poder así lograr que la dirección de la cura sea más eficaz

¿Qué pacientes pueden requerir un acompañamiento terapéutico?

Pacientes psiquiátricos agudos o crónicos: (Neurosis graves, psicosis, adicciones, trastornos de la alimentación, ataques de pánico, fobias, crisis de angustia, pacientes bipolares).

Discapacidades en general: (Motrices y/o psicológicas) En estos casos, también se trabajará con reeducación psicopedagógica.

Afecciones clínicas: (Oncológicas, renales, terminales etc.)

Personas mayores y ancianos. Trastornos neurológicos, psiquiátricos y discapacidad mental.

En cuanto a la edad puede estar dirigido a niños, adolescentes adultos y adultos mayores,

Se ha comprobado mediante investigaciones que desarrollar un vínculo cálido y empático con el paciente, permite fomentar cambios más rápidos. La unión paciente - A.T. generará mayores logros terapéuticos buscando siempre mejorar la calidad de vida del paciente.

Acompañantes Terapéuticos Maschwitz
 Dirección: María Teresa de León
 Lic. En Psicología UCA – MN.: 36605
 Especialista en Psicología Clínica,
 Educacional y Forense
 Ex Profesora titular de UCA, UBA y USAL
 TEL: (03488) 440576 URGENCIAS:
 (011) 154 997 1112
 atmaschwitz@gmail.com

La autosanación con la practica del primer rayo azul del poder divino

Cada Rayo, dijimos ya, es un Aspecto de la Energía Vital que sustenta todo lo que Existe y que, en su Esencia, es Luz. LA CUALIDAD FUNDAMENTAL DE LA LUZ ES PROPAGARSE, MOVERSE, VIAJAR. Entonces, los rayos son la presencia de los múltiples aspectos de DIOS EN CONTINUA ACCIÓN

Al ser una ENTIDAD VIVA, cada rayo, puede oír nuestras invocaciones e interactuar con nuestros campos de energía respondiendo a nuestra intención pensamiento. Todos ellos trabajan para darle formas concretas al mundo abstracto de nuestras ideas y mostrarse en el mundo tridimensional exterior o de superficie.

Existen 7 Rayos principales optimizando nuestra experiencia humana y hoy presentamos la práctica de la Autosanación con la Primera Virtud de nuestra Fuente-Esencia Creadora: EL RAYO AZUL DEL PODER DE DIOS.

EL PODER es el impulso que facilita en el hombre la realización de sus propósitos, intenciones y voluntades. Cuando la ENERGÍA DE ACCIÓN se encuentra UNIDA A LA DIRECCIÓN PERFECTA se activa en nosotros la Divina Voluntad (también conocida como el Plan de Amor y Luz de la Fuente Creadora). Esto sucede cuando alcanzamos un nivel mayor de claridad mental y abrimos el corazón a niveles más amplios de sabiduría; comenzamos, así, a comprender profundamente nuestra misión- vocación y el sentido trascendente de la vida. Es entonces cuando nos alineamos con nuestra Inteligencia Superior para crear y transitar un sendero más agradable, fácil y simple.

Cada Rayo con sus Virtudes nos ayuda a disolver aspectos limitantes específicos (Vicios) de nuestra vida cotidiana. Observemos la relación de estos aspectos en el Primer Rayo.

VIRTUDES

FE
VALENTIA
OBEDIENCIA/ACEPTACION
SEGURIDAD/ PROTECCIÓN
LIDERAZGO / FIRMEZA
PERFECCIÓN

VICIOS

DUDAS / CONFUSIÓN
MIEDOS
REBELDIA/ RESISTENCIA/ NEGACIÓN
RIESGOS / IRRESPONSABILIDAD
DEPENDENCIA / APEGOS
Limitación/ escasez/ mediocridad

FE: energía que, al invocar, recibe la persona cuando no comprende con total claridad lo que le está sucediendo. Impulso que la anima a confiar, de todos modos, en la existencia de una razón superior, más inteligente y perfecta que vela por su bienestar y evolución. **No darnos el permiso para pensar que somos seres poderosos para crear**

libremente nuestro mejor destino es la forma más directa de vivir en la infelicidad y en la miseria, atrapados en todo tipo de dificultades y malestares.

VALENTÍA: resultante de sostener solo pensamientos de Luz acerca de nosotros mismos y de la vida. Solo se tiene miedo cuando la mente graba lo malo y la convicción en la propia indefensión. No pensarnos con el Poder Suficiente nos lleva a sucumbir desesperadamente ante la malignidad o la extrema fortaleza de lo ajeno.

Cuando nos hemos dado vía libre para ACEPTAR el nivel Superior de nuestra propia Inteligencia (a la que podemos llamar Dios) entonces, nos sentimos a salvo, seguros y protegidos por el propio poder superior para sostener con FIRMEZA un nuevo LIDERAZGO que facilite en los otros el logro de su propia libertad reconociéndose en una conexión indisoluble con la PERFECCIÓN de su propia esencia y despertando definitivamente a su propia Conciencia Divina. Y a esto llamamos Servir al Plan.

INVOCACIÓN AL RAYO AZUL: YO SOY LA VOLUNTAD DE DIOS
En el nombre de la Amada, Poderosa y Victoriosa Presencia de Dios YO SOY en mi, y de mi muy amado Santo Ser Crístico, llamo al Corazón de la Voluntad de Dios en el Gran Sol Central, al amado Arcángel Miguel y a todas las Huestes del Amor Azul para que respondan a este mi llamado infinitamente, ahora y por siempre:

YO SOY LA VOLUNTAD DE DIOS CUYO PODER ES SUPREMO
YO SOY LA VOLUNTAD DE DIOS QUE CUMPLE SIEMPRE, EN MI,
EL SUEÑO DEL CIELO!

VEN, VOLUNTAD TAN VERDADERA DE LLAMA AZUL,
MANTENME SIEMPRE TAN RADIANTE COMO TÚ.

MANIFIÉSTATE, MANIFIÉSTATE, MANIFIÉSTATE AHORA AQUÍ!
MANIFIÉSTATE, MANIFIÉSTATE, MANIFIÉSTATE AHORA EN MI!
Y ASI ES. Y HECHO YA ESTÁ!

GRACIAS, DIOS.

Que esta práctica te lleve siempre a resonar en los sonidos más hermosos de tu alma y a irradiar los colores más cristalinos en tu sagrado corazón para el Bien de todos!
Namasté!

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

Marisa_macnet@hotmail.com
www.fuerza-positiva.blogspot.com

Recomendaciones literarias

Queridos lectores:

Como todos los meses escribo nuevamente esta columna para ustedes. La cual espero que sea de su agrado. En el mes de Febrero les recomendare los siguientes títulos:

El primero es el "Purgatorio". Es el título del último libro del escritor argentino Tomás Eloy Martínez.

En él cuenta la conmovedora historia de amor de Emilia Dupuy, quien durante 30 años busca desesperadamente a su esposo secuestrado en 1976 por el gobierno militar.

A través de su relato se va reconstruyendo una época reciente y muy dolorosa de nuestra historia.

Pero lo que la hace diferente y mantiene en vilo al lector, es el enigma que se plantea desde la primera página:

"En un restaurant de New Jersey la protagonista siente colmado todos sus esfuerzos cuando descubre a su marido charlando con un grupo de personas. Su voz es la misma. Pero para su sorpresa también él está tal cual era, cuando se vieron por última vez, mientras que ella ya es una mujer de sesenta años."

Con gran maestría el novelista avanza sobre la fina línea que separa la realidad de la ficción.

The New York Times dice que con este libro el autor afirma su lugar entre los mejores escritores de América Latina.

Otras obras recomendadas del escritor que en estos momentos se desempeña como profesor en la Universidad de New Jersey y columnista permanente de los diarios La Nación de Buenos Aires; El País de Madrid y The New York Times Syndicate, son: "La novela de Perón"(1985), "Santa Evita"(1995) y "El vuelo de la Reina"(2002).

El segundo libro va dedicado sobre todo a aquellas parejas que no entienden a su esposa – esposo o novia – novio. Su título es: " Los Hombres son de Marte, las Mujeres son de Venus" un exitoso libro de John Gray.

En el cual el autor brinda una serie de sugerencias, soluciones y diferentes guías para que hombres y mujeres se puedan comprender mejor con el sexo opuesto. En fin, para poder llegar a una mejor relación y superar los problemas sin discusiones que terminen en la separación y/o divorcio.

No es una guía ni un diccionario, es solo una manera nueva de ver lo que quizás ya sabemos pero no tomamos en cuenta, o tal vez el secreto para comprender lo que nunca pudimos ver.

A continuación les dejo la reseña de esta obra:

Hombres y mujeres parecen proceder de distintos planetas. Son biológicamente similares, usan las mismas palabras, comparten el mismo espacio geográfico, pero sus códigos de comportamiento, su idioma (lo que quieren expresar con sus palabras), sus valores existenciales... son distintos.

Esta obra es tanto una guía para la comprensión de las actitudes y palabras del sexo opuesto como una propuesta para minimizar desde una perspectiva afectivamente positiva las consecuencias de los desencuentros. Un libro, pues, absolutamente necesario para quienes, viviendo en pareja o con deseos de hacerlo, quieren dar y obtener lo máximo de su amor.

Micaela Ares
micanataares@gmail.com

Hacia el bienestar

¿Es tu cuerpo tu amigo, tu aliado, o lo vivís como un peso a arrastrar como una condena?

En esta época de crisis, incertidumbres y sobreexigencias, nuestro cuerpo responde a tono: sobreadaptándose, y las consecuencias no tardan en hacerse sentir. El cansancio acumulado, el estrés, la actividad sedentaria, resienten nuestro cuerpo, afectan nuestros órganos, y tienen una incidencia negativa en nuestro ánimo y espíritu.

Sin embargo, es posible una transformación. Probablemente no podamos comenzar cambiando el mundo externo, pero modificando nuestro mundo interno, nuestro modo de ser y estar, la transformación ya comienza. Esta no es mágica, pero sí progresiva y real.

Los masajes armonizadores trabajan sobre el cuerpo y su energía. Paulatinamente, se busca ir despejando la energía estancada, -aquella que produce dolor, calambres, entumecimiento-, quitando la tensión localizada en zonas críticas -cuello, hombros, cintura-, permitiéndonos una conexión sensible con nuestro cuerpo. Son un ideal complemento del deporte, devolviéndole su dinámica a partir de la relajación tónica, preparándolo para una nueva jornada. Esta técnica

va en pos del equilibrio energético, devolviéndole al cuerpo un estado de bienestar que facilita la alegría.

El cuerpo es un milagroso instrumento que debe ser afinado para poder responder a las obligaciones cotidianas, y estar abierto, predispuesto y apto para el placer y el disfrute.

Se trata de descubrir el potencial de esta magnífica herramienta que poseemos. Sentir que nos permite y facilita el tránsito por la vida y no que es nuestro escollo para el vivir.

Apuntemos a una nueva concepción donde el bienestar sea parte de la vida. Hoy es el momento ideal para iniciar esta nueva relación con nosotros mismos.

Profesora Andrea Elikir
03488-446489
011-15-4035-6328



Rincón de los niños ...

Para muchos febrero,
es el mes de los exámenes...

¿¿¿ En que te podemos ayudar ???



¿Se debe añadir la leche al té o el té a la leche?

Hay tantas maneras de preparar un té que hasta los propios británicos no están de acuerdo sobre cuál es la adecuada. Sin embargo prácticamente todo el mundo está de acuerdo en que, si se quiere tomar té con leche, se debe echar primero la leche sobre ella el té. De la misma manera, hay acuerdo en que la leche debe ser fría y sin que previamente haya sido hervida.

Los taninos, uno de los principales componentes del té, son los responsables de su sabor amargo y astringente.

Al añadir leche al té, los taninos se unen a las proteínas de la leche y disminuyen en gran manera su astringencia.

Si se echa la leche sobre el té caliente, las proteínas de aquella se desnaturalizarán en parte perdiendo entonces la capacidad de enmascarar a los taninos. Al echar el té caliente sobre la leche fría se consigue que la temperatura aumente lentamente, dándole tiempo a la leche a realizar su tarea. De la misma manera, en la leche hervida, las proteínas ya se encuentran desnaturalizadas.

Ojo con los números grandes!

Cuando un matemático oriental inventó el admirable juego de ajedrez, pidió al monarca de Persia conocer y premiar al inventor. Y cuenta el árabe Al-Sefadi que el rey ofreció a dicho inventor concederle el premio que solicitara.

El matemático se contentó con pedirle 1 grano de trigo por la primera casilla del tablero de ajedrez, 2 por la segunda, 4 por la tercera y así sucesivamente, siempre doblando, hasta la última de las 64 casillas.

El soberano persa casi se indignó de una petición que, a su parecer, no había de hacer honor a su liberalidad.

¿No quieres nada más? preguntó.

Con eso me bastará, le respondió el matemático.

El rey dio la orden a su gran visir de que, inmediatamente, quedaran satisfechos los deseos del sabio.

Pero cuál no sería el asombro del visir, después de hacer el cálculo, viendo que era imposible dar cumplimiento a la orden!

Para darle al inventor la cantidad que pedía, no había trigo bastante en los reales graneros, ni en los de toda Persia, ni en todos los de Asia.

El rey tuvo que confesar al sabio que no podía cumplirle su promesa, por no ser bastante rico.

Los términos de la progresión arrojan, en efecto, el siguiente resultado: diez y ocho trillones, cuatrocientos cuarenta y seis mil setecientos cuarenta y cuatro billones, setenta y tres mil setecientos nueve millones, quinientos cincuenta y un mil seiscientos quince granos de trigo. 18.446.744.073.709.551.615

un chistesito...

¿ En que se diferencia un árbol
de un borracho ?

En que el árbol empieza del suelo a la copa
y el borracho empieza de la copa al suelo

Sudoku

para resolver el
fin de semana



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

La crisis hace que los ejecutivos estén con un ojo puesto en la playa y otro en la oficina

Con carteles en casi todos los balnearios, paradores, hoteles, cafés y restaurantes de los lugares de verano que anuncian el servicio de Wi-Fi y con Blackberry, netbook, notebook, Palms y otros tantos dispositivos que invitan a la conexión en cualquier momento y lugar surge inevitablemente una pregunta: ¿se descansa en las vacaciones?

Y, sobre todo en un contexto como el actual, ¿pueden los ejecutivos dejar los problemas en la oficina, desenchufarse y olvidarse por unos días de lo que ocurre en la empresa?

Los argentinos atraviesan un verano un tanto diferente a los que venían acostumbrados desde la reactivación económica. A las altas temperaturas típicas de enero se le suma la alta incertidumbre sobre el futuro inmediato y el impacto de la crisis internacional a nivel local.

Como si esto fuera poco, a los nervios y a la desconfianza hay que agregarle la “adicción” a la conexión a Internet y la necesidad de estar informado todo el tiempo acerca de “las últimas novedades de la oficina o la empresa”. Así, el resultado de esta explosiva combinación no será otro que el estrés, en un momento que en realidad tendría que ser de relax y descanso.

“Con la crisis, los ejecutivos argentinos se van de vacaciones pero con un ojo puesto permanentemente en lo que ocurre en su empresa”, asegura Gabriel Schwartz, director de Psicología Laboral Consultores.

El especialista cuenta que “en este momento la recomendación de las casas matrices para los ejecutivos es no dejar nada librado al azar y monitorear todos los procesos. Por esta razón, sobre todo los directivos y quienes tienen áreas o gerencias a cargo, están preocupados y todo el tiempo conectados a sus dispositivos móviles.”

Para Schwartz, la temporada 2009 tendrá una característica distintiva: habrá muchos más mails enviados desde la playa que otros años.

Con 15 días no alcanza...

Según Eduardo Press, psicólogo y director de la Escuela Argentina de Psicología Organizacional, la gente necesita mucho más descanso del que se dispone por ley o se arregla directamente con los empleadores. “Las vacaciones de verano se convirtieron en una especie de mito. Se trabaja a rajatabla todo el año con la ilusión de que en diez o 15 días de vacaciones se va a recuperar el desgaste y volver con las pilas cargadas para seguir trabajando. Y no es así”, enfatiza.

Y para echar por tierra esta creencia presenta dos explicaciones. En primer lugar, Press advierte que biológicamente el organismo del ser humano no está preparado para trabajar a full 350 días y descansar 15. El segundo factor es que en los últimos años las vacaciones se han convertido en factores de estrés más que de descanso.

¿Los motivos de este “fenómeno” reciente? Uno es la hiperconectividad, lo cual a su vez se promueve desde los centros de veraneo por las empresas utilizando por ejemplo como parte del Marketing el ofrecer computadoras con Wi-Fi en los balnearios. De esta manera, los veraneantes tienen la posibilidad de acceder a las mismas herramientas que disponen en la oficina.

Hasta hace algunos años atrás, si una persona leía el diario en la playa seguramente no faltaba quien le dijera que no se podía desconectar. Pero hoy es otra la postal que se repite a orillas del mar o dentro de una carpa: hombres y mujeres de negocios, ejecutivos y profesionales recibiendo mails todo el tiempo y llamando a Buenos Aires para ver “cómo están las cosas” y “cuales son las novedades.”

“Mi señora odia la Blackberry. Estoy constantemente conectado, de cualquier manera. Pero de alguna forma la tengo incorporada, incluso cuando estoy de vacaciones”, reconoce a iProfesional.com el CEO local de una empresa española de software.

Cambiar el chip

En tanto, el psicólogo y miembro titular de Asociación Psicoanalítica Argentina (APA), Ricardo Rubinstein, señala que “las vacaciones son el momento anhelado para cortar el trajín de los meses de trabajo, las rutinas horarias, los compromisos. Sin embargo, poder tomarlas y disfrutarlas plantea a su vez un desafío que no muchos logran sortear.”

El necesario desenchufe que permite recuperar energías y renovarse implica a su vez un nuevo trabajo, el de cambiar algunos hábitos y códigos.

Así, la cotidianeidad laboral implica el estar activos, tener el tiempo ocupado, estar mentalmente conectados y enfocados con cierto monto de exigencia o estrés, con las antenas orientadas hacia el exterior, lo cual aumenta en momentos de crisis o incertidumbre como el actual.

“Pasar a tener el tiempo libre, estar más consigo mismo o compartiendo momentos con la pareja y la familia implican romper y en cierta medida desestructurarse, cambiar el chip. Lo que puede llevar a montos de angustia intensos, a sentir que falta algo, otras veces a sentirse aburrido o también agudizar conflictos de convivencia preexistentes”, asegura Rubinstein.

Según explica el psicólogo, estos casos son cada vez más frecuentes y la preocupación por el trabajo que se dejó, los convenios y compromisos que hay que firmar o las cuentas pendientes son una excelente excusa que alivia paradójicamente a quien no puede dejar la laptop o el celular lejos de su alcance. “La llamada comentando problemas vuelve a “salvarlos” del ocio”, enfatiza.

De acuerdo con el especialista, lo que parece una moda en algunos lugares (ofrecer Internet, dj, clases de gimnasia y deportes) en realidad sirve para cubrir en parte esa necesidad de la gente de estar hiperconectada, activa y entretenida.

Laura Orsi, médica psicoanalista y Miembro Titular de la Asociación Psicoanalítica Argentina (APA), coincide en que con el avance de las nuevas tecnologías como son las PC, los celulares con servicio de roaming e Internet

“para muchas personas es difícil desenchufarse”. Y a esto le suma una tendencia que va en ascenso: tomar períodos más cortos de vacaciones.

“El resultado es que las vacaciones en lugar de ser un período de descanso y relajación en los últimos años se convirtieron en un nuevo factor de estrés y es por este motivo que la gente no se siente descansada cuando vuelve”, enfatiza Press.

Volver y encontrarse con el telegrama

Hiperconectados o no, hay un temor que por estos días sienten tanto los altos ejecutivos como el grueso de los trabajadores argentinos: volver del merecido descanso y anoticiarse que lo está esperando el telegrama de despido.

En este sentido, una encuesta realizada por la consultora CM Sociología en diciembre entre 5.000 ejecutivos señala que sólo un 20% de los consultados confía en que no ocurrirán desvinculaciones en su ámbito laboral, mientras que un 42% cree/teme que en su empresa habrá despidos y un 38 % dijo no saberlo.

Como si este dato no alcanzara para ilustrar la situación que se vive por estos días en las compañías locales, el 48% siente que, si hubiera despidos, quedaría afectado, el 28% no lo sabe, en tanto que el 24% contestó que de haberlos, no estaría afectado.

Para Cristina Mejías, titular de la consultora, “hay una sensación de inseguridad y de inestabilidad laboral enorme en la masa gerencial” que no abandona a los ejecutivos ni siquiera en el período de descanso.

“Por estos días muchos empleados tienen el miedo de volver de las vacaciones y encontrarse con el telegrama”, coincide Schwartz y comenta que incluso los gerentes no escapan a esta sensación, ya que al retornar a la compañía no saben con qué cambios o reestructuraciones se van a encontrar.

Gracias a Cecilia Novoa
© iProfesional.com

Arrollado de carne picada

Esta es una receta económica y de fácil elaboración.

Se prepara y es tan sabroso como un matambre.

Es ideal para utilizar como fiambre o entrada de menú.

Ingredientes:

1kg de carne de cuadrada o nalga picada.
1 cebolla.
2 cucharadas de ajo y perejil.
1 huevo.
Sal, pimienta, nuez moscada y ají molido.

Para el relleno:

150grs de jamón cocido.
150grs de queso de máquina.
100grs de aceitunas verdes descarazadas.
1 huevo duro picado.

Guarnición:

4 papas hervidas cortadas en dados.
2 zanahorias ralladas.
2 huevos duros picados.
Aceitunas negras y mayonesa cantidad necesaria.
1 lata de arvejas.

Preparación:

Picar finamente la cebolla y el ajo y perejil. Saltear en 2 cucharadas de aceite y reservar. Colocar la carne en un bols y condimentar a gusto. Agregar el huevo y la preparación anterior. Mezclar todo muy bien hasta integrar.

Poner sobre la mesada un rectángulo de papel aluminio aceitado de alrededor de 35cms de largo por el ancho del papel.

Ubicar la carne en el centro. Con una espátula(o la palma de la mano) humedecida en aceite extenderla en forma rectangular de un centímetro y medio de espesor.

No debe llegar a los bordes del papel.

Cubrir con el jamón cocido, disponer encima el queso de máquina. Sobre uno de los extremos

el huevo duro picado y en el centro, en hilera las aceitunas.

Enrollar la carne a partir del borde donde esta colocado el huevo duro, ayudándose con el papel de aluminio.

Envolver el rollo de carne bien apretado dándole las vueltas necesarias. Doblar hacia abajo los extremos y ubicar en una asadera rociada con aceite vegetal. Agregar una taza de agua para que no se queme la asadera.

Cocinar en horno moderado durante una hora. Echar más agua si fuese necesario. Antes de terminar la cocción abrir el papel para dorarlo.

Dejar entibiar y colocar en la heladera.

Presentación:

Cortar en tajadas no muy finas y acomodar en una fuente sobre hojas de lechuga mantecosa. Acompañar con las papas mezcladas con la zanahoria, las aceitunas, las arvejas y el huevo duro. Aderezar a gusto. Decorar con tomatitos Cherry.

Agradezco a la abuela Beatriz me haya permitido compartir esta deliciosa receta con todos ustedes.

Deseo que tengan muy buenas vacaciones.

La abuela Martha
Marthaconhache@gmail.com

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