


4 Estaciones

La revista de los Countries y Barrios de Zona Norte



六分竹


www.revista4estaciones.com.ar

Marzo 2009 • Año 4 • # 58

S

4 Estaciones

U

- 3 • *editorial*
4 • *acontecimientos*
Citroën en el salón de Ginebra 2009 *créative technologie*

M

- 5 • *bioarquitectura*
¿Cómo curar las dolencias de nuestra casa?

- 6 • *ecosistema*
Una broma de la naturaleza

- 7 • *tecnología*
Apple anunció un nuevo y sorprendente ipod shuffle

- 8 • *ciencia y tecnología*
Por qué el LHC es incapaz de generar un agujero negro que se trague la Tierra

- 9 • *medio ambiente*
Palabras desde Tartagal

- 10 • *reproducción*
Diagnóstico genético preimplantacional (DGP)

- 11 • *consejos profesionales*
Tratamiento laser de la adiposidad localizada

- 12 • *cuentos*
Los tres árboles

- 13 • *terapias alternativas*
Autosanación con el tercer rayo del amor divino

- 14 • *medio ambiente*
Día mundial de la Tierra

- 15 • *terapias complementarias*
Yo, el mundo, y el Senso Yoga

- 16 • *management*
Volver a buscar trabajo, un duro golpe que la crisis le asesta a miles de profesionales

- 18 • *consejos profesionales*
Cómo poner límites a nuestros hijos sin morir en el intento

- 19 • *consejos profesionales*
Repercusiones del embarazo en la columna vertebral

- 20 • *entretenimientos*
Rincón de los niños

- 21 • *aromas y sabores*
Paupiettes de merluza con salsa de mostaza a la miel

I

O

La Tierra tiene suficientes recursos para satisfacer las necesidades de los hombres, pero no suficiente para satisfacer su codicia.

Mohandas Karamchand Gandhi (Mahatma)

Abogado, político, pacifista y pensador indio (1869 - 1948)

Estimados lectores:

Las palabras de quien por su lucha pacifista recibió el honor de ser denominado Mahatma que significa alma grande, alma noble, nos hacen reflexionar en el mes que se festeja el Día Mundial de la Tierra.

Hace menos de dos meses que un alud de lodo y agua anegó la ciudad de Tartagal causando muertes, destrucción y mucho dolor. Apenas unas semanas más tarde parte de un cerro se derrumbó en la misma provincia.

Una de las causas más mencionadas para que ello sucediera es la tala indiscriminada de bosques. Esta, la contaminación de los ríos, la basura y las guerras con armas químicas entre otras, están destruyendo el futuro de nuestros hijos.

No seamos indiferentes, es tan hermoso el lugar que hemos elegido para vivir que debemos unirnos para preservarlo.

Pidamos a nuestros representantes la promulgación de leyes que así establezcan y si éstas ya existen que las hagan cumplir.

Todo nuestro respeto a Los Veteranos y Caídos en la Guerra de Malvinas.
... y Muy Felices Pascuas a todas las familias Cristianas y Judías que comparten nuestra comunidad.

4 Estaciones Staff

ABRIL 2009
Año 3 - Número #38

Sandra Teresita Otero
Directora y Propietaria

Diseño y producción:
Atelier Digital

Colaboran:
Martha, Micaela y
Lic. Alejandro Lafourcade



Bamboo
1.40 x 2.20m
Técnica: Acrílico
Autor: Mariela
Pinciaroli

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.

Citroën en el salón de Ginebra 2009 *creative technologie*

Nueva identidad visual, nueva relación con los clientes, nueva línea de productos: Citroën se reinventa. El Salón de Ginebra de 2009 es la ocasión para que el público tome contacto con esta nueva dinámica. Y para ilustrarla, hay más de 20 vehículos, de los que 5 son concept-cars expuestos en un área con los colores de la nueva imagen de marca. Todos los modelos representan y destacan la dirección tomada por Citroën: audacia y creatividad continuas, nuevas tecnologías inteligentes al servicio de los clientes y compromiso y liderazgo permanentes en el campo medioambiental.

La creatividad, en el corazón de la identidad de Citroën : nuevas estrategias de producto para reinventarse.

El objetivo de la marca es satisfacer a una amplia clientela cuyas necesidades de movilidad son diversas y cambiantes. Es en este reto en el que, precisamente, su creatividad cobra todo su sentido. Para este propósito Citroën ha diseñado numerosas estrategias de productos, que se anticipan a través de diferentes modelos en el Salón de Ginebra.

La primera, ya emprendida desde hace algunos años, es la renovación de su gama principal, asegurando un notable progreso en todos los ámbitos. Así, al igual que el nuevo C5, un nuevo C3 sustituirá en un futuro al C3 actual, con la misma ambición con la que el nuevo C5 reemplazó a su antecesor.

Los últimos modelos de la gama se presentan en el stand para ilustrar la mejora permanente de estos vehículos. El C4 Picasso y el Grand C4 Picasso, líderes europeos en el segmento de los monovolúmenes compactos, completan su oferta de motorizaciones. Así, a partir de mayo de 2009, según países recibirán el motor Diesel HDi 150 FAP, cumpliendo a partir de ese momento la norma Euro V.

Por su parte, el Nemo Combi hace un guiño al célebre pececito de Disney con una serie especial llena de colorido. Disponible según países a partir de junio de 2009, la serie especial "El Mundo de Nemo" subraya una vez más la creatividad de Citroën a la vez que ilustra la riqueza de las posibilidades de personalización de este vehículo. De color coral y blanco en el exterior y naranja y negro en el interior, este modelo no dejará a nadie indiferente.

La segunda tiene por objeto responder a dos nuevas demandas expresadas por los clientes sobre dos aspectos antagónicos y complementarios:

- tener automóviles mejor adaptados a sus necesidades. Estos

clientes buscan, efectivamente, vehículos más económicos, pero sobre todo más inteligentes. Bajo estas premisas, Citroën lanza el C3 Picasso. Ampliamente expuesto en el stand, el último modelo de los monovolúmenes ofrece un diseño innovador, poco convencional, con la mejor propuesta en cuanto a espacio y modularidad.

El C-Cactus, por su parte, constituirá en el futuro una propuesta más evolucionada: el pragmatismo del automóvil sin renunciar al placer. Este concept-car inicia nuevas vías de concepción y se basa en una premisa: anteponer la tecnología más ecológica y el diseño, y conservar sólo el equipamiento esencial para el bienestar de los pasajeros, de valor añadido y valorado por sus usuarios.

Tanto por su tiempo como por su lugar, el C-Cactus aprovecha el Salón de Ginebra para diferenciarse, una vez más, jugando la baza de la expresión múltiple, de la expresión plural. Por una parte, numerosos diseños de color verde, con formas definidas y precisas, que representan la filosofía que ha dado lugar a este concept-car.

Por otro lado, es el rojo el que predomina. Visión colorida y optimista, grandes motivos de líneas redondeadas encarnan una visión alternativa de la ecología, y a la vez la concepción inteligente y objetiva de este concept-car.

- tener automóviles que jueguen la baza del placer y la seducción, y a la vez que sigan siendo prácticos. Estos clientes demandan emociones fuertes, bien a través del diseño o bien con las sensaciones de conducción, pero también más refinamiento sin por ello renunciar a un uso diario, con unas prestaciones polivalentes y un precio de venta razonable. La respuesta de Citroën: la línea DS. Una nueva línea de productos distintivos, que complementa la gama tradicional. Como primera muestra, el concept-car DS INSIDE, representación de la audacia y el sentido de la innovación de Citroën.

Citroën Comunicación.



¿Cómo curar las dolencias de nuestra casa?

Hay veces que hay un enfermo en su casa y usted no lo sabe, otros vamos dejando pasar el tiempo a pesar de la molestia que sentimos. ¿Se trata de alguien de la familia.?

No. Todos los integrantes de la familia gozan hoy de buena salud. "Algo" a lo que a veces no le brindamos toda nuestra atención, nuestro cariño, me refiero a nuestro hogar.

El espacio es representativo de nosotros. El hábitat muestra nuestros estados de ánimo. Muchas veces se desaprovechan las máximas posibilidades de cada habitación, de un determinado lugar al que nunca le hemos dado atención. Hay rincones, donde además "descargamos los sobrantes" generando rincones descuidados, otros están sobrecargados de muebles, creando sensación de agobio.

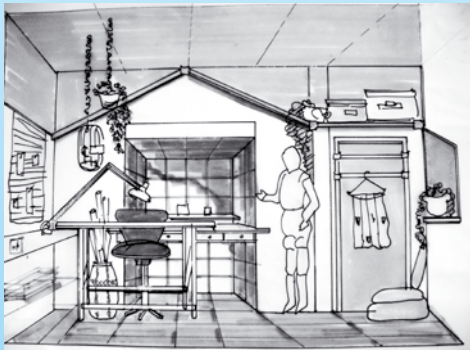
La falta de luz, la elección incorrecta del color protagonista del acceso, su materialización, todos son "detalles", pero en la sumatoria el resultado es desagradable, o bello y armónico.

Contra las 'dolencias' que pueden sufrir los diferentes ambientes, la implementación de la consultoría en bioarquitectura nos da la solución.

Me gustaría que la gente deje de pensar en los arquitectos solamente para las obras grandes y costosas. Es bueno que sepa que puede contar con el auxilio y el asesoramiento para toda decisión acerca de su casa, con el compromiso de encontrar una solución rápida, tras uno o dos encuentros, luego con las ideas claras y simples hasta podrá hacerlo el mismo.

De esta forma, lo que pretendo es que el dueño de casa se sienta identificado con el espacio que lo rodea, mas allá de un estilo moderno, posmoderno, o en auge en el momento.

La clave consiste en poder captar la esencia de cada uno de los espacios en los cuales pasamos momentos de nuestras vidas, para poder disfrutarlos al máximo. Esta tarea esta sujeta a la creatividad y al buen gusto. Lo más costoso lejos está de ser siempre la única solución bella.. Optimizar recursos es lo que me distingue como profesional. Reciclar, recuperar, recomponer lo existente.



Dar valor a esas piezas olvidadas y hacerlas brillar. Darle luz y belleza a ese pequeño y "olvidado" espacio .

Las posibilidades son múltiples: ideas para la habitación de los chicos, el aprovechamiento de un pasillo, la reorganización del equipamiento, la transformación de un garaje para otro uso, o un pequeño lugar con el que se sienta disconforme y no se acierte a decidir que necesitamos y queremos.

Caso Real

Laura comenzó a estudiar diseño de indumentaria. Su dormitorio poco a poco se fue transformando en un taller de desechos de telas, hilos y papeles.

Las medidas mínimas de éste hacían del lugar de descanso un caos entre creatividad, colores, formas y desperdicios.

Cuando me convocaron para dar solución con "nada de posibilidades", había una decisión tomada: ampliar el dormitorio, mudanza transitoria con mas desorden por algún tiempo que el que sobrellevaba desde hacia 6 meses, costos importantes, y menos jardín

Siempre recorro los espacios en su totalidad, muchas veces las respuestas están mas allá del lugar, una mirada amplia debe integrar toda la casa, sus elementos, y ocultas posibilidades..A veces se recuperan muebles, otros materiales, otros ese lugar que nadie en desuso que nadie vio.

Lo esencial debe ser visible ante mis ojos.

Cuando fui hacia el jardín cerca de la pileta, descubrí lo que antes era un garaje hoy "hecho" un deposito.

1ª pregunta: necesitan todo el deposito como tal, o reorganizando, y tirando lo inservible podemos dividir el espacio para crear el atelier de diseño?

Se divide lo inservible de lo útil, y aparece el camino despejado.

La idea fue crear una especie de enorme bob-window, donde se ubicaría el escritorio, y mesa de moldes, toda la luz, y la mejor vista hacia la piscina (antes un muro ciego).

La solución se plasmó con ideas sencillas. Teniendo muy en cuenta las necesidades de Laura, su lugar debía ser estímulo de estudio e inspiración.

Ver, sentir, componer formas y funciones es el trabajo donde nada se pierde todo se transforma: lo difícil en sencillo, lo costoso e inaccesible al alcance de la mano.

Mi trabajo se acerca a lo espiritual. Sólo con dos reuniones, y un claro boceto. El resto es imaginación, sensibilidad y experiencia.

Arquitecta Adriana Neimoguen

03488-405157

011-15-5 613 2248

bioarteneimoguen@yahoo.com.ar



Una broma de la naturaleza.

Cuando el Doctor Shaw, del Museo de Historia Natural de Londres recibió, en 1797 la piel de un ornitorrinco pensó que se trataba de un fraude. No era posible pensar en la existencia de un animal con piel de topo, cola de castor, patas de rana, espolón de gallo, pico de pato y dientes. Lo que aún no sabían era que además se trataba de un mamífero que pone huevos.



Residente en los lagos y ríos de Tasmania y Australia el ornitorrinco parece un animal al que la naturaleza armó con lo que le quedaba. Pero, estudiado a fondo, es un ser formidable. Es un animal excavador, construye, en la costa de los ríos, una madriguera que consta de una larga galería que se abre por encima y por debajo del nivel del agua y termina en una cámara bastante espaciosa tapizada de hierbas secas. En esta cámara es donde la hembra pone sus dos huevos que son blandos y compresibles. Al nacer las crías inmediatamente se introducen en un pliegue de la piel, especie de rudimento de bolsa marsupial donde se vierte la secreción láctica. Para hacer todo aún más confuso, los ornitorrincos poseen dientes de "leche" que pierden con la

edad.

Su pico de pato, recubierto por una fina piel, es un elemento increíblemente útil para buscar alimento en el fondo fangoso de los ríos donde los ornitorrincos se alimentan de gusanos, larvas de insectos, camarones de agua dulce, caracoles inmaduros y pequeños peces y ranas. Una vez que se ha sumergido bajo el agua sus ojos, orejas y fosas nasales se cierran por lo que nada sin ver. Es ahí donde se pone en juego el aspecto más fantástico de este animal.

El pico de los ornitorrincos posee electrorreceptores tan sensibles que pueden percibir el campo eléctrico generado por el ligero movimiento de la cola de un camarón a veinte centímetros de distancia. Sin duda alguna, un cazador extremadamente eficaz que aún hoy en día nos sigue sorprendiendo.



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

Apple anunció un nuevo y sorprendente ipod shuffle

El reproductor de música más pequeño del mundo, ahora te habla

CUPERTINO, California EEUU —11 de Marzo de 2009— Apple® ha lanzado hoy el novedoso iPod® shuffle, el reproductor de música más pequeño del mundo --cuyo tamaño es apenas la mitad del modelo anterior- y el primer reproductor de música que te habla. La nueva y revolucionaria capacidad VoiceOver permite al iPod shuffle decirte el título de las canciones, el nombre de los artistas y de las listas de reproducción.

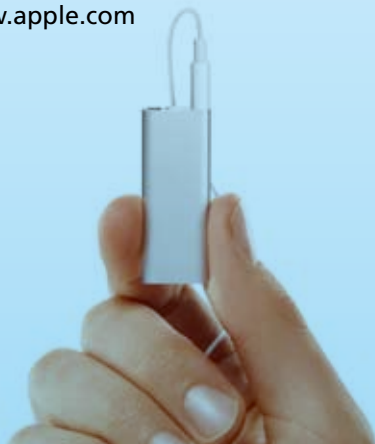
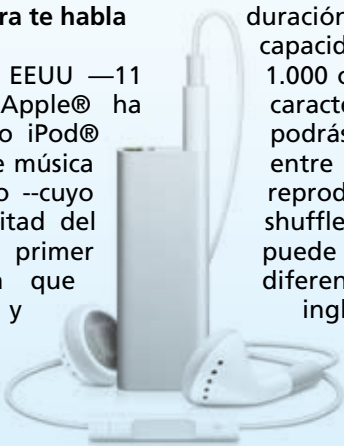
El iPod shuffle de tercera generación es notablemente más pequeño que una pila de tamaño AA, almacena hasta 1.000 canciones y es más fácil de usar, con todos los controles convenientemente localizados en el cable de los auriculares. Sin más que pulsar un botón puedes reproducir, pausar, ajustar el volumen, cambiar de lista de reproducción y oír el título de la canción y el nombre del artista. El iPod shuffle se caracteriza por un nuevo y espectacular diseño de aluminio que incorpora una pinza de acero inoxidable que lo hace ultra portable.

El iPod shuffle está basado en la muy popular capacidad shuffle de Apple, que elige de manera aleatoria canciones de tu colección de música. Ahora, cuando no recuerdes el título de la canción o el nombre del artista que está sonando, con sólo pulsar un botón el iPod shuffle te pondrá al corriente de la canción y el artista. El iPod shuffle puede incluso decirte al oído datos de

información de estado, como la duración de la batería. Con la capacidad de almacenar hasta 1.000 canciones y dotado de la característica VoiceOver, ahora podrás también conmutar entre diferentes listas de reproducción en el iPod shuffle. El nuevo iPod shuffle puede hablar en 14 idiomas diferentes, incluyendo español, inglés, francés, alemán, italiano, checo, holandés, griego, japonés, chino mandarín, polaco, portugués, sueco y turco. El nuevo iPod shuffle

viene en colores plata o negro y se caracteriza por un diseño ultra portable gracias a la pinza de acero inoxidable que incorpora. El iPod shuffle es el reproductor de música más pequeño del mundo y es increíblemente cómodo de llevar en todo momento, prendido con la pinza. El iPod shuffle tiene hasta 10 horas de autonomía de batería (La autonomía de la batería y el número de ciclos de carga varía según el uso y ajustes.)

www.apple.com



Por qué el LHC es incapaz de generar un agujero negro que se trague la Tierra

Situado a poco más de 170 metros por debajo de los Alpes en la frontera entre Suiza y Francia, se encuentra el experimento físico más grande del mundo: el LHC. Construido por el CERN, en colaboración con cientos de universidades y laboratorios de todas partes del mundo, el LHC fue construido para comprobar varias predicciones fundamentales de la física de altas energías, haciendo colisionar haces de protones a velocidades elevadísimas.

Algunos críticos sostienen que el gran poder del LHC, que acelerará partículas hasta el 99,99 por ciento de la velocidad de la luz y creará temperaturas de billones de grados, tiene el potencial para crear un agujero negro que podría consumir a la Tierra. Los temores sobre los agujeros negros han estado espoleados por el uso de alarmantes apodos para el LHC, como por ejemplo "La Máquina del Juicio Final" o "La Máquina del Big Bang". Estos temores han resultado incluso en un pleito legal.

¿Deberíamos estar preocupados?

"Absolutamente no", es el veredicto de Stéphane Coutu, profesor de física de la Universidad Estatal de Pensilvania. "El mundo está constantemente bombardeado por rayos cósmicos de alta energía provenientes de las profundidades del espacio, y algunos de ellos inducen colisiones de partículas miles de veces más potentes que las que se producirán en el LHC", explica Coutu. "Si estas colisiones pudieran crear agujeros negros, ya habría sucedido".

El LHC es el acelerador de partículas más poderoso construido hasta la fecha. Consta de un túnel subterráneo que mide unos 27 kilómetros de circunferencia. A través del túnel se disparan haces de protones

opuestos, provocando que colisionen y que se generen partículas de la energía liberada, algunas de ellas muy exóticas. Detectores de partículas posicionados a lo largo del túnel analizarán el resultado de las colisiones.

El producto final de las colisiones de partículas podría proporcionar nuevos conocimientos sobre cómo las partículas interactúan. En última instancia, esto podría explicar el resultado que tuvieron los procesos de partículas desarrollados poco después del Big Bang, y del cual se deriva el universo tal como lo conocemos hoy.

Otra posibilidad es que los físicos logren observar al bosón de Higgs como un subproducto de las colisiones de partículas. El misterioso bosón de Higgs es una partícula hipotética cuya existencia está asumida por el Modelo Estándar de la física de partículas, pero que nunca se ha aislado experimentalmente. Concebido en dicho modelo como una partícula que proporciona masa a otras partículas, el bosón de Higgs (algunas veces apodado como la "Partícula de Dios") podría poseer la clave para comprender por qué la materia se comporta de la manera en que lo hace, lo que significa que la verificación de la existencia de tal partícula sería un gran adelanto en la física.

Además de estos datos experimentales, el LHC podría propiciar mejoras prácticas para nuestra vida cotidiana en ámbitos insospechados. Y ya hay ejemplos previos. Uno de ellos, la mismísima Web, o sea la WWW (World Wide Web), que fue desarrollada por la misma organización que ha construido el LHC.

Stéphane Coutu
coutu@phys.psu.edu

Palabras desde Tartagal

Noemí Cruz, Coordinadora de la Campaña de Bosques de Greenpeace en el Noroeste Argentino, comparte su testimonio de lo que vió y sintió en su visita a Tartagal, después del alud.

Queridos lectores

Mi primera impresión en la cima de una palizada fue de desazón. Desde allí se ve al río herido por tanta maquinaria que orada en su base, los árboles arrastrados que ya son residuo muerto.

La gente, que quedó con lo puesto, palea el barro de las casas, el sol levanta un vapor pestilente. Hay mosquitos hambrientos, animales muertos aún tirados y gente desaparecida.

Allí anduve en los pozos dejados por el alud. Poco después me indicaron retirarme de la zona por el riesgo de explosivos provenientes de las empresas petroleras que fueron arrastrados por el alud. Ya habían desactivado algunos encontrados y decían que hasta un celular podría detonarlos. Además, con mis pies descalzos, como los del resto, estaban expuestos a las víboras.

Nuestro objetivo era mostrar cómo la deforestación de las cabeceras ha agravado el aporte de material del alud. La tala ilegal y los “descabezamientos” de cerros hechos por las petroleras, son grandes responsables del desequilibrio del río. La falta de controles ambientales, la planificación urbana inadecuada y el ordenamiento de bosques deficiente que postula la provincia, posibilita que un evento como este se repita cada tanto.

Tartagal. . .

A los catorce años, yo conocí a los Chané y sus hermosas máscaras, cerca de la ruta 86, los admiré andando a pie en las sendas de brasa, y los vi cuando sobre una cuesta, ellos se fueron al atardecer, llevando grandes hojas de tártago a modo de sombrillas sombreando sus rostros redondos.

Esta vez ya no los vi. Ese lugar es una extensión alfombrada de soja, y desde allá se puede ver el silencioso horizonte. La cuesta es un barranco que

avanza cada año llevándose la escasa tierra empobrecida que les queda a los wichi de Misión San Benito.

A los pocos y raquíuticos tártagos de la orilla, y a quienes pasen por ahí, los fumigan para que no molesten la soja. El agua contaminada que escurre por falta de raíces que la dirija, llevada por canales, va a parar a la comunidad San Benito, que está justo al lado del desmonte, que antes era pródigo monte que les daba alimento.

Para llegar a sus casitas de plástico, que antes eran de paja que ya no crece, debimos cruzar un portón con candado, del cual el cacique tiene llave. Un tal Estrela cerró el campo de soja con los wichi dentro.

Una vez allá, a sólo 7 Km. de la ciudad de Tartagal, tratamos de documentar pruebas sobre la afectación de los desmontes para la audiencia de la Corte Suprema de Justicia, que se hizo en Buenos Aires.

Allá llegué, en representación de Greenpeace, acompañando a Reynaldo, cacique de Misión San Benito. Monitoreamos y documentamos el avance de la erosión y la remoción del suelo por falta de cobertura vegetal en la cuenca del río Tartagal. Casi 5.000 ha de soja cubren esta zona, son desmontes sin cortinas, hechos por Juan Estrela y al lado los de Juan Kutulas.

Mientras andamos por el campo, un avión pasa fumigando encima nuestro, más tarde se nos fumiga también por vía terrestre. A ellos no les importa que los wichi vivan allí al lado, lo que sí importa es que la soja crezca sana.

Me siento impotente de solo ser yo. Sin embargo, siento que ellos saben que a nosotros nos importa su penuria. Estamos a su lado para intentar cambiarla. Pienso entonces en “nosotros”. Tal es el calor que hasta el mismo sol resopla, me da en la cara para despertarme y sé claramente que no soy solo yo.

Entonces. . . vuestros alientos están allí, y mis pies son más firmes en el barranco.

Diagnóstico genético preimplantacional (DGP)

El DGP se utiliza para comprobar si un embrión es normal desde un punto de vista genético. Las utilidades reales de esta herramienta son dos: aumentar las posibilidades de éxito de la fecundación in vitro, puesto que un embrión sano tiene más probabilidades de implantarse en el útero, y evitar enfermedades monogénicas hereditarias.

Tres días después de la punción ovárica y de la fecundación del óvulo por un espermatozoide, es decir, cuando el embrión posee entre 6 y 8 células, se procede al DGP. En primer lugar, se realiza un orificio en la zona pelúcida (membrana externa) del embrión y se aspira un blastómero o célula. Se analizan los núcleos marcando sus cromosomas con sondas fluorescentes o se amplifica su ADN para buscar distintas mutaciones. El resto del embrión sigue en cultivo para ser transferido al útero de la mujer en cuanto se conoce el diagnóstico.

El DGP está indicado si uno o ambos miembros de la pareja son portadores de alguna enfermedad genética hereditaria, si son portadores de alguna anomalía genética, si han experimentado un fracaso repetido en diversos ciclos de FIV (fecundación in vitro) o ICSI (inyección de espermatozoides en el óvulo), si la mujer ha padecido diversos

abortos espontáneos de repetición, si hay antecedentes de un embarazo aneuploide previo (causante, por ejemplo, del síndrome de Down). A veces se lo recomienda en las mujeres mayores de 37 años.

Existen tres tipos de enfermedades monocigóticas que se pueden evitar a través del DGP: las autosómicas recesivas (como la fibrosis quística), las autosómicas dominantes (como el síndrome de Marfan) y las ligadas al cromosoma X (como la hemofilia A).

Actualmente se pueden detectar en los embriones no sólo enfermedades sino mutaciones genéticas que predisponen a desarrollar alguna patología en el futuro. Se está avanzando tanto en esta técnica que es difícil predecir los límites del DGP.

Info@procrearteescobar.com.ar

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

Tratamiento laser de la adiposidad localizada

La lipolaser es la técnica más efectiva en la actualidad Para combatir las adiposidades localizadas inestéticas

Uno de los motivos más frecuentes en la consulta estética tiene que ver con el tratamiento de los "Rollitos Abdominales" o el "pantalón de montar". Hemos escuchado e intentado con muchas y diferentes técnicas, pero ¿Qué es la Lipolaser? Para saberlo nos juntamos con el Doctor Ramiro Abran, quien realiza este procedimiento.

Doctor, ¿Podría decirnos qué es la Lipolaser?

Se llama por ese nombre a un procedimiento Laser por el cual se elimina la adiposidad localizada, es un tratamiento NO quirúrgico pero con resultados PERMANENTES, ya que no solo reduce el volumen de la grasa sino que además la elimina, por lo tanto no se vuelve a recuperar.

¿Cuáles son las características más destacadas de la técnica?

Probablemente la mejor cualidad tiene que ver lo la seguridad del procedimiento, hoy una paciente puede venir y en 90 minutos eliminar entre 4 a 6 cm. de contorno de grasa, sin cicatrices, sin riesgos, sin dolor y solo tendrá que llevar una faja por 2 o 3 días como única condición para realizarse el tratamiento.

Además, el Laser actúa generando una gran temperatura en el tejido tratado, esto permite una gran retracción de la piel, por lo tanto es además un tratamiento para la Flaccidez. En el tejido adiposo existen además desordenes fibrosos que son responsables de la apariencia celulítica de la zona tratada, el láser "corta" esas fibrosis disminuyendo dramáticamente la celulitis.

¿Cómo se realiza el procedimiento?

Este procedimiento tiene un primer paso que es la entrevista con el profesional, donde se evalúa a la candidata y se determina que zona se va a tratar. Se le dan las indicaciones previas a la paciente y se la cita para realizar el procedimiento Lipolaser. El día del tratamiento se marca con un marcador dermatográfico la

zona a tratar y se procede a realizar un a pequeña anestesia local, tras esto se "inunda" al tejido de solución especial basado en suero fisiológico y tras esto se realiza el Laseado (así se denomina la acción de pasar el láser por el tejido). El procedimiento tarda aproximadamente 90 minutos, tras esto se pone una faja simple y se cita a la paciente para control a la semana.

Una vez terminado el procedimiento la paciente LLEVA UNA VIDA NORMAL, puede volver a su trabajo, a su casa o a la cinta a caminar.

¿Este procedimiento es moderno?

Si, es el procedimiento más moderno que existe en el mundo, podríamos decir que en este campo no hace falta salir del país para conseguir la "última técnica" ya que la tenemos aquí, de hecho hay mucho turismo internacional que aprovecha las ventajas del cambio diferencial para realizarse estos procedimientos en Buenos Aires.

¿Cuándo se ven los resultados?

Desde la primera semana ya se evidencian diferencias, sin embargo solemos fotografiar al paciente a las 3 semanas donde el cambio es impresionante. La paciente seguirá experimentando mejoras durante los primeros 60 días posteriores al tratamiento.

¿Qué zonas Pueden tratarse?

Toda zona de adiposidad localizada inestética. La mayoría de nuestros procedimientos involucran el abdomen anterior, los flancos (costados de la cintura), los denominados "pantalón de montar", rodillas y brazos. Especialmente en brazos es increíble el cambio por la retracción de la piel. El tratamiento también es apto para el pecho en el hombre, la papada y la grasa acumulada en la espalda debajo del corpiño.

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

Los tres árboles

Hace muchos siglos, en un bosque muy frondoso, tres árboles muy unidos hablaban acerca de sus sueños y esperanzas.

El primero dijo: "Algún día seré un cofre de tesoros. Estaré lleno de oro y piedras preciosas. Me decorarán con finos tallados que provocaran la admiración de los que me vean."

El segundo exclamó: "Yo en cambio seré una poderosa embarcación. Llevaré a los más grandes reyes y reinas a través de los océanos e iré a todos los rincones del mundo. Todos se sentirán seguros por mi fortaleza y mi vigoroso casco."

Finalmente el tercer árbol habló: "Quiero crecer para ser el más recto y grande del bosque. La gente me verá en la cima de la colina, mirará mis poderosas ramas y pensará en el Dios de los Cielos y en cuán cerca estoy de alcanzarlo. Seré el más importante y la gente siempre me recordará."

Durante muchísimos años los árboles oraban para que sus sueños se hicieran realidad. Una mañana un grupo de leñadores llegó hasta donde ellos se encontraban.

Cuando vieron al primero dijeron: "es lo suficientemente fuerte para venderlo a un carpintero."

Mientras lo cortaban el árbol se sintió contento pensando en que iba a transformarse en el cofre tan deseado.

Al segundo lo vieron tan fuerte que decidieron llevarlo al carpintero del puerto. Cuánta felicidad sintió mientras lo hachaban, parecía que su sueño se haría realidad.

En cambio el tercero se entristeció mucho mientras lo cortaban, ya no podría seguir creciendo y ya no sería ni el más alto ni el más fuerte de todos los árboles.

El carpintero del pueblo convirtió al primero en un cajón de comida para animales, lo llenó de paja y lo ubicó en un pesebre. Que mal se sintió al ver que sus oraciones no fueron escuchadas.

El segundo fue transformado en una balsa de pesca y ubicado en un pequeño lago. Perdiendo así su ilusión de ser una gran embarcación.

El tercero fue cortado en largas y pesadas tablas y dejado en la oscuridad de una bodega.

Años más tarde un hombre y una mujer llegaron al pesebre. Ella dió a luz un niño y lo colocó sobre la paja que había dentro del cajón en que había sido transformado nuestro árbol. El hombre deseaba haber podido tener una cuna para su bebé, pero se conformó con el cajón del pesebre. Pronto nuestro árbol advirtió que estaba conteniendo al tesoro más grande de la historia. Todos veneraban al pequeño y hasta unos Reyes llegados del Oriente le ofrecieron valiosos presentes.

Pasaron poco más de tres décadas cuando un día un grupo de hombres se subió a la barca de nuestro árbol. Pronto uno de ellos que estaba muy cansado se durmió. Al poco tiempo de estar navegando se desató una gran tormenta, pensó que no iba a resistirla. Las olas golpeaban con gran furia. Los pescadores asustados despertaron al que dormía. Este se levantó y con gran tranquilidad dijo: Calma ¡Quédate quieto! Al momento las olas y la tempestad se detuvieron. En ese instante nuestro amigo se dio cuenta que estaba transportando al Rey de Reyes.

Meses más tarde alguien fue a la bodega y tomó las tablas en que había sido convertido el tercero. Pronto, fue cargado por las calles de la ciudad por un Hombre al que alguna gente escupía y golpeaba mientras que otra le suplicaba, o le pedía perdón.

Se detuvieron en un cerro y el Hombre fue clavado al árbol y levantado para morir en la cima de la colina.

Cuando llegó el domingo, el árbol se dio cuenta que había resistido lo suficiente como para permanecer erguido y estar lo más cerca de Dios porque Jesús había sido crucificado en él.

Cada árbol obtuvo lo que pidió, sólo que no en la forma en que pensaban.

"Cuando parece que las cosas no van de acuerdo a tus proyectos, debes saber que Dios siempre tiene un plan mejor para ti."

Autosanación con el tercer rayo del amor divino

Día de mayor radiación sobre el planeta: Martes
Arcángel en el Servicio de su radiación: CHAMUEL
Su Complemento Divino: Caridad
Características principales: AMOR DE DIOS HACIA LOS HOMBRES - ADORACIÓN DEL HOMBRE HACIA DIOS Y OPULENCIA / REALEZA EN LA MANIFESTACIÓN DEL SER.

Completa LA TRINIDAD, en la Llama Triple que llevamos en nuestro propio corazón y que es Dios en nosotros.

Recordemos que esta Llama está compuesta por el RAYO AZUL, el PADRE que imparte VOLUNTAD, PODER Y JUSTICIA.

EL RAYO DORADO, el HIJO que representa la SABIDURÍA. Y el RAYO ROSA que es el ESPÍRITU SANTO, representa el DIOS - MADRE o Aspecto Femenino y Misericordioso de Dios.

Este último es la actividad que sustenta toda la Creación porque es la fuerza que cohesiona, une y construye. Es el Amor Magnético del Creador que lleva a precipitar al mundo de las formas todas las ideas de la Gran Mente Divina. Se lo conoce como la Llama de la Libertad. A propósito de esto, les comparto un mensaje que me regaló el maestro Jesús para todos:

La Luz del Corazón: tu puente hacia el Servicio del Amor

"Hermano que buscas develar todos tus misterios, Camina con paso firme, siguiendo siempre lo que tu corazón te cuenta.

Eres una luz irremplazable en el servicio del amor divino y estas aquí en la tierra para ofrecer todas tus gracias, las que por mérito te has ganado luego de atravesar las oscuras sombras de la humana condición.

Es tiempo de encender plenamente la luz en tu mente y dejar atrás las dudas que tanto daño te han causado.

Tú sabes hermano amado, cual es la Verdad.

Ya no hay espesura, todo esta a tu alcance. Mira y verás, todo está en ti, nada prevalece en el afuera... Solo la luz de tu Ser pulsando en tu Centro. Solo el Amor te hace libre y puedes tomarlo aquí y ahora.

Siéntelo fluyendo en la fibra más íntima de tu corazón.

Eres tu camino, tu felicidad y tu evolución ahora y siempre.

Sigue el rumbo de la luz en tu interior y libera el Dios que siempre has sido.

Guarda estas verdades en tu corazón y grábalas en tu mente para alcanzar la gloria que estas buscando.

Y solo entonces podrás sentir que tu Servicio de Bien esta bien disponible para los demás hombres que, como tú, vienen buscando liberarse de las ataduras de la ilusión y de la incompletud.

Recuerda hermano bien amado, Tú eres el Camino, la Verdad y la Vida... porque tú eres el Cristo que esta despertando en tu sagrado y eterno corazón.

Amén... Aleluya... Somos uno en el mismo amor.

Yo soy Maestro Jesús en servicio de la reactivación del amor Crístico en la Era Dorada de la Nueva Tierra".

Repítete una y otra vez, mientras visualizas como una brillante luz en forma de gran esfera en rotación izquierda-derecha (sentido de las agujas del reloj) Rosa Rosada Opalescente te impregna primero a ti, luego a tu entorno y finalmente al planeta:

**"YO SOY LUZ,
AMOR DE LA FUENTE.
PULSO RADIANTE
ENTRE TODA LA GENTE"**

Y regálale al mundo tu noble Servicio de Bien. 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

Día mundial de la Tierra

Probablemente se ha hecho más daño a la Tierra en el siglo XX que en toda la historia anterior de la humanidad.

Jacques Yves Cousteau,
marino e investigador francés

El Día de la Tierra empezó con la creencia de que las personas, trabajando juntas, pueden lograr cosas extraordinarias.

El Día de la Tierra es único ya que conecta a ciudadanos activistas de todo el mundo mientras inspira acción a nivel personal, comunitario, nacional e internacional.

En el primer Día de la Tierra, en 1970, 20 millones de ciudadanos en Estados Unidos se unieron para crear una agenda nacional sobre el medio ambiente. En menos de dos años se creó la principal agencia federal para la protección del medio ambiente del país. Se crearon leyes importantes para la limpieza del agua y el aire y para la protección de las especies en peligro.

En el Día de la Tierra 1990, más de 200 millones de personas en 141 países de todos los continentes participaron en celebraciones en sus comunidades. La movilización de grupos que comenzó en el Día de la Tierra 1990, le dió más autoridad a los ciudadanos, enlazó globalmente a las organizaciones no gubernamentales (ONGs) y obligó a los jefes de estado a participar personalmente en la Cumbre de la Tierra de las Naciones Unidas en Río de Janeiro.

Desde 1990, el Día de la Tierra prevalece entre grupos de ciudadanos a través del mundo, como un día de ciudadanos internacionales. Existen oficinas nacionales en Canadá, Japón, Francia, España y muchos otros países que coordinan las actividades del Día de la Tierra. Estamos deseosos de enlazarnos con los grupos que ya han utilizado el Día de la Tierra como una herramienta para organizarse, y con

aquellos que están listos para empezar a hacerlo por la primera vez.

En el año 2000, más de 500 millones de personas de 184 países celebraron el Día de la Tierra y al final de la campaña, la Red Mundial del Día de la Tierra contaba con 5.000 grupos en todo el mundo. Uno de los logros más importantes del Día de la Tierra 2000 fue la dinámica surgida en los comités - organizadores locales, nacionales, e internacionales. Juntos, estos comités lograron mejorar la efectividad de sus miembros en la educación y fortalecimiento del público forzando a sus líderes políticos para que tomen mayor responsabilidad en los asuntos ambientales. El uso ya más expandido del Internet también ayudó mucho conectar a más personas y más nuevas instituciones a la causa del Día de la Tierra.

El Día de la Tierra es el 22 de abril cada año; sin embargo, muchos grupos celebran "La Semana de la Tierra" (la semana terminando con el fin de semana más cercana al 22) y "El Mes de la Tierra" (el mes de abril). La Red Mundial del Día de la Tierra existe por todo el año y la organización Earth Day Network ayuda a los miembros de la Red sumarse a las campañas internacionales, educar a sus vecinos acerca de los asuntos ambientales imprescindibles, y conocer mejor las tareas de sus hermanos y hermanas de causa alrededor del mundo.

Fuentes:

www.earthday.net worldwide@earthday.net

<http://www.biosfera.org>

Yo, el mundo, y el Senso Yoga

Vivimos en una época en la cual podemos servirnos de diversos caminos para lograr armonizarnos, combatir el stress y las tensiones, y permitir que aflore la energía vital que todos poseemos. Este camino es el del Senso Yoga: la amalgama de enfoques y técnicas de manera holística, para lograr la unificación y el encuentro integral con el propio Ser.

La combinación de dos grandes disciplinas; la Sensopercepción y el Yoga, ambas destinadas a profundizar en el conocimiento humano, generando una mayor armonía con la naturaleza y el entorno.

Con un trabajo constante, a través del tiempo, recorreremos el sendero de la autocuración. No de forma mágica, ni inmediata, pero si percibiendo cada paso de nuestro camino.

Cada participante, valiéndose de su propia intuición, con la ayuda de su Guía interior, logra comenzar a oír su mensaje, -en un primer momento sutil, balbuceante, como un susurro al oído-, para, con el tiempo, reconocerlo y recibir sus impresiones plenas de significado y profundidad. De esta forma, integrando la razón y la percepción,

se avanza en el proceso individual de autocuración, armonización y bienestar.

Del mismo modo en que el mundo es reflejo del corazón del hombre, nuestros pensamientos y sentimientos modelan nuestra realidad. Agradecemosle a nuestros cuerpos que se nos presenta como una herramienta para conocernos y mejorar el encuentro con nosotros mismos, con los otros, y con el ambiente natural que nos rodea.

Para comprendernos y comprender, para ayudar y ayudarnos, para estar mas cerca de nuestra propia esencia y reflejarla en aquello que hacemos.

Prof. Andrea Elikir
Profesora de Yoga
Profesora Nacional de
Expresión Corporal
 Tel: (011) 154035.6328
 (03488) 446489

Volver a buscar trabajo, un duro golpe que la crisis le asesta a miles de profesionales

Por cada despido o no renovación de contrato que decide una empresa argentina a causa de la crisis internacional y la caída de las ventas, un ejecutivo o profesional pierde su empleo y debe volver -obligado y de improvisto- al mercado laboral en la búsqueda de un nuevo puesto de trabajo.

El desafío no es para nada sencillo. A nivel mundial, ejecutivos y empleados se vieron sumergidos en la ola de despidos anunciada en las últimas semanas por importantes compañías multinacionales como Caterpillar, Pfizer, Sprint-Nextel, Boeing, Starbucks, Kodak, AOL, Ford, Toshiba, NEC, Home Depot, ING Groep, Philips, Corus, General Motors, Acerinox y British Telecom, entre tantas otras.

De hecho, recientemente se conoció que la Organización Internacional del Trabajo (OIT), prevé que **hasta 51 millones de empleos podrían desaparecer para finales de este año** como resultado de la ralentización económica que ha devenido en una crisis laboral mundial. Y en Latinoamérica serán entre 1,5 y 2,4 millones las personas que perderán sus puestos de trabajo.

En la Argentina, en tanto, las perspectivas distan de ser buenas. Según datos recientes del Centro de Investigaciones en Finanzas de la Universidad Torcuato Di Tella (UTDT), **la demanda de trabajo registró en enero una caída del 42,1% interanual** y el pronóstico para el 2009 arroja un resultado "negativo".

"Esperamos -según expresaron los

especialistas del centro de estudios- una mayor caída en la demanda de trabajadores por parte de las empresas asociado a una disminución del empleo y un **aumento del desempleo**".

"Creció la cantidad de postulantes alrededor de un 10% más interanual. En su mayoría, los candidatos que se incorporaron fueron aquellos que salieron del mercado porque fueron despedidos", enfatiza Guillermo Varona, director de Execuzone.com, sitio de empleos para ejecutivos y profesionales.

Por el lado de la demanda de candidatos por parte de las compañías, Varona afirma que **"los pedidos bajaron hasta el subsuelo**. Se redujeron un 70% y de manera lineal, es decir, para todas las posiciones."

"El mercado de trabajo se está modificando porque **muchos buenos profesionales y ejecutivos están siendo desvinculados de empresas**, en varios casos multinacionales. Ese factor va a generar un movimiento importante en 2009", asegura Gloria Casano, titular de la consultora de Recursos Humanos que lleva su nombre.

En su opinión, quienes busquen reubicarse van a tener que "esforzarse mucho" porque **puede llegar a haber "sobreoferta"** de buenos perfiles, que si bien aún no se percibe, hay una tendencia. Y a modo ilustrativo añade: "En la consultora estamos recibiendo un promedio de dos llamados por día de gerentes que quedaron desocupados."



Consultado acerca de cuáles son las áreas en las que se incrementaron los candidatos, Varona cuenta que “hay muchas postulaciones para posiciones de Administración, una mayor oferta de perfiles comerciales bajos, por ejemplo ejecutivos de ventas y en el área de Marketing y Ventas también crecieron”. Y añade: **“Por el parate de la construcción, creció la oferta de arquitectos y perfiles vinculados con sector.”**

Sobre el desafío de reinsertarse en el mercado laboral que por estos días encaran quienes fueron desvinculados de las empresas locales, Cristina Mejías es contundente: “En el actual contexto, la inserción laboral ejecutiva es un negocio complejo, para el que es imprescindible contar con un ‘plan de negocios’ ‘como cualquier lanzamiento de servicios al mercado.’”

Desde su consultora CM Sociología observan que **el mercado se ha tornado exiguo, escaso, limitado y, sobre todo, muy exigente** en términos de aptitudes y habilidades ya que más allá de los conocimientos o formación técnica, las empresas prestan atención a –por ejemplo- los estudios de posgrado que el candidato pueda acreditar.

Además, hoy más que nunca no sólo importa lo que el postulante sabe hacer sino también de qué

manera habitualmente lo realiza y su **capacidad de “venderse”** durante la entrevista con la empresa, selectora o consultora, según sea el caso.

Que el mercado laboral está quieto y que muchas empresas frenaron –al menos por el momento- sus planes de contratación de personal no quedan dudas.

En Adecco lo reconocen. “En enero notamos una baja muy pronunciada en la demanda de nuevas búsquedas en las posiciones permanentes en comparación con el mismo período del año anterior”, comenta Patricio Dewey, director de Desarrollo Comercial y Marketing.

Y datos de una encuesta realizada por la consultora y adelantados a iProfesional.com no hacen más que confirmar la tendencia. Adecco consultó a los gerentes de RRHH de diferentes industrias cuál era la perspectiva de demanda de personal para los próximos seis meses. Como respuesta, el 26% de los ejecutivos dijo que no iba a haber cambios, el 16% manifestó que iba a haber una baja y un 12% aseguró que va a haber altas.

No obstante, el dato más significativo e ilustrativo de la incertidumbre que tienen por estos días los empleadores argentinos es que el **46% de los encuestados reconoció no tener “visibilidad” acerca de lo que sucederá en este primer semestre del año.** Así, los empresarios no saben qué es lo que va a ocurrir con la demanda laboral en el corto plazo.

Cómo poner límites a nuestros hijos sin morir en el intento

No existe una fórmula preestablecida que indique cómo se pone límites a los hijos pero, aclarando algunos conceptos, es posible enunciar **CLAVES** que hagan la tarea más efectiva y placentera:

Comencemos por el principio: ¿qué son los límites? Son fronteras que delimitan la zona de lo permitido y lo prohibido, estableciendo orden en un mundo que se presenta de manera caótica para el niño. Son una guía que descubre un camino seguro por donde transitar, jugar y aprender, habilitando un creciente sentimiento de seguridad y control, y estableciendo las condiciones necesarias para el aprendizaje y el sano desarrollo emocional. Por lo tanto, la 1° clave de recomendación es: **tratar de evitar los sentimientos de culpa o angustia a la hora de poner límites y, siendo firmes y a la vez amables, estar dispuestos a someter a nuestros hijos a una dosis aceptable de frustración para que el mensaje que llegue sea: "esto es así por tu bienestar"**.

Poner en palabras que los límites varían. Según las características de cada grupo familiar: existe una configuración particular y diferente de límites según los valores, principios, prejuicios y vivencias de cada núcleo. Y varían también de acuerdo al contexto social: dónde y cuándo sucedan las cosas: no esperamos el mismo comportamiento en casa, que en un restaurante o en una reunión con amigos, y esto no es obvio para los niños. Por consiguiente la sugerencia es: **ser específicos, diciéndoles qué esperamos de ellos en cada circunstancia, orientándolos a través de ejemplos claros**.

Los niños son grandes observadores y aprenden por imitación, y son los padres y la familia sus principales referentes: se enseña con el ejemplo. Entonces es fundamental **ser coherentes** cuando se marcan límites. Esto quiere decir, por ej: **ser consecuentes entre lo que decimos y lo que hacemos; no hacer amenazas imposibles de llevar adelante; cumplir con lo que prometemos; y fundamentalmente acordar previamente entre padres cuáles serán los límites y cómo los transmitirán**.

Muchas veces los niños equivocan cómo o cuándo hacer algo, pero tal vez la intención no es incorrecta (Ej.: estando en casa de amigos abre la heladera).

Se aconseja en estos casos **identificar claramente para el niño en qué se equivocó** (abrir la heladera sin permiso), y **brindar una alternativa de conducta socialmente aceptable** con la que pueda satisfacer su deseo (pedir permiso o ayuda al adulto responsable presente). Comprender de este modo cuál fue su error le enseña a observar y cuestionar su comportamiento sin sentirse desvalorizado. Ofrecerle una opción de conducta aceptable mejora su predisposición frente al límite y lo ejercita en la búsqueda de nuevos métodos para lograr aquello que desea.

La puesta de límites sufre mutaciones acompañando los cambios que experimentan los niños al crecer imponiéndonos la tarea de reformular estrategias y expectativas. **Cuando lo niños son pequeños exigen una puesta de límites permanente pero a medida que crecen este "cerco virtual" debe ampliarse en concordancia con su edad y su comportamiento responsable**.

¿Por qué es tan difícil poner límites efectivos? Porque se presentan resistencias: del niño, que no quiere renunciar a su deseo, y del adulto, que para establecer un límite necesario debe evitar ocupar el rol del "padre compinche" que nunca dice que no.

Otra clave muy útil en todos los casos es **reunirse para dialogar con otros papás y requerir información y orientación de profesionales idóneos**. Es enriquecedor y crea una red de apoyo para padres e hijos donde reflexionar y conjuntamente ir adquiriendo las herramientas necesarias para abordar las vicisitudes que surgen en la crianza. **PsicoClaves, se dedica a dar orientación psicológica a padres a través de talleres y conferencias en temas como:** la puesta efectiva de límites, la sexualidad, autoestima, el desafío adolescente, etc; temáticas siempre delicadas que deben ser confiadas sólo a manos responsables y competentes que sepan acompañar el proceso de educar desde el amor.

PsicoClaves a cargo de las Licenciadas en Psicología:
Marina Alvarez Noqué y Roberta Córdoba.

Por consultas e inquietudes: psicoclaves@hotmail.com
(011) 15-5010-9276 (011) 15-5924-7753

Repercusiones del embarazo en la columna vertebral

La mujer, por sus condiciones fisiológicas y su función reproductora, hace que sea un grupo de población específico al cual dirigir programas de atención integral de salud.

En los últimos años se han producido avances en los cuidados de la madre, dentro de los cuales se encuentra el cuidado de la espalda de la madre por parte de kinesiólogos, terapistas físicos, osteópatas, etc.

En la mujer embarazada, la distensión de la pared abdominal y el desarrollo progresivo del feto, provocan un desplazamiento del centro de gravedad hacia adelante.

Esto determina una exageración de las curvaturas de la columna (CIFOSIS Y LORDOSIS), la cabeza se proyecta hacia adelante y los hombros hacia atrás, lo cual determina un cambio en la estática de la columna. El aumento de la curvatura lumbar produce un apoyo sobre articulaciones que normalmente no soportan peso. Esto puede provocar una inflamación de estas articulaciones, y posterior dolor. Por lo tanto, la lumbalgia del embarazo está en relación con un incremento de la curvatura lumbar.

CONSEJOS PARA PROTEGER LA COLUMNA DE LA EMBARAZADA

Higiene postural: la embarazada debe procurar una postura que favorezca el aplanamiento de la columna lumbar. Las mejores posturas son la de decubito supino (boca arriba) con las piernas flexionadas o en decubito lateral (de costado).

En posición sentada la columna lumbar debe estar apoyada contra el respaldo de la silla y los muslos en ángulo recto. Las rodillas deben quedar más altas que las caderas

El estar mucho tiempo en bipedestación (parada), es un factor agravante debido a que produce un aumento de la curvatura lumbar. Una norma sencilla para descargar las presiones sobre la zona lumbar, es la de flexionar ligeramente la cadera apoyando el pie sobre un escalón.

Carga de peso: para levantar un peso que se encuentra en el piso, es preciso realizar dos gestos básicos como son la flexión de las rodillas y el acercamiento del objeto al cuerpo de la persona. Cuando el objeto se encuentra por encima de la cabeza, conviene situarse a la misma altura con la ayuda de una escalera.

Los viajes no están contraindicados, pero deben reducirse ya que pueden presentarse molestias si el trayecto es largo.

Es conveniente que en los últimos meses de gestación, la embarazada utilice una faja adecuada, sobre todo las que hallan tenido más de un embarazo.

El calzado debe ser de tacón bajo.

Ejercicio moderado: Un paseo por terreno llano y andando despacio es aconsejable.

Lic Diego Rodríguez
Osteópata
Centro Qalendar

Rincón de los niños ...

Hola Chicos...

Cómo arrancó ese cole...?



Muchas mamis, nos agradecieron hacerles refrescar algunas reglas ortográficas, así que creimos oportuno seguir con:

El uso de la B y la V

- Detrás de **m** se escribe siempre **b**. Observa estas palabras: sombra, temblando, asombroso.
- Detrás de **n** se escribe **v**. Por ejemplo: enviar, invento.
- Detrás de **d** y de **b** también se escribe **v**. Por ejemplo: advertencia, subvención.
- Se escriben con **b** las palabras que empiezan con las sílabas **bu-**, **bur-** y **bus-**. Por ejemplo: bujía, burbuja, busqué.
- Se escribe **b** a continuación de la sílaba **al-** de inicio de palabra. Por ejemplo: albanés, albergar. **Excepciones: Álvaro, alvéolo.**
- Las palabras que empiezan por **di-** se escriben con **v**. Por ejemplo: divertir, división.

Excepciones: dibujo y sus derivados.

- Las palabras que terminan en **-bundo** o **-bunda** y **-bilidad** se escriben con **b**. Por ejemplo: vagabundo, nauseabundo, amabilidad, sociabilidad.

Excepciones: movilidad y civilidad.

- Se escriben con **v** los adjetivos que terminan en **-ava**, **-ave**, **-avo**, **-eva**, **-eve**, **-evo**, **-iva**, **-ivo**. Por ejemplo: octava, grave, bravo, nueva, leve, longevo, cautiva, primitivo.
- Se escriben con **b** las **terminaciones del pretérito imperfecto de indicativo de los verbos de la primera conjugación y también el pretérito imperfecto de indicativo del verbo ir**. Observa estas formas verbales de la lectura: desplazaban, iba, faltaba, estaba, llegaba, miraba, observaban, levantaba, etc.

Se escribe con **b** los verbos acabados en **-buir** y en **-bir**. Por ejemplo: contribuir, imbuir, subir, recibir, etc.

Excepciones: hervir, servir y vivir, y sus derivados.

- Se escriben con **b**, en todos sus tiempos, los verbos **deber**, **beber**, **caber**, **haber** y **saber**.
- Se escriben con **v** el **presente de indicativo**, **subjuntivo e imperativo del verbo ir**, así como el **pretérito perfecto simple** y el **pretérito imperfecto de subjuntivo de los verbos tener, estar, andar y sus derivados**. Por ejemplo: estuviera o estuviese.
- Se escriben con **b** o con **v** los **compuestos y derivados** de las palabras que llevan estas letras. Por ejemplo: altibajo (proviene de alto+bajo), navegación (proviene de nave).

un chistesito...

- Mira allá adelante... un reloj por el suelo.
- Es mío, es mío... ¡Siempre se me adelanta!
- ¿Qué aprendiste hoy en el colegio, Jaimito?
- No mucho: tengo que volver mañana.
- ¿Cuál es el colmo de un plumero?
- Tener alergia al polvillo.

Sudoku

para resolver el fin de semana



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

Paupiettes de merluza con salsa de mostaza a la miel

Paupiettes es el término francés que se utiliza para denominar a los filetes de pescado o escalopes de carne arrollados.

Esta receta es de fácil elaboración y les puede ser muy útil para preparar el Viernes Santo.

Ingredientes:

6 filetes de merluza.
Jugo de un limón y de un pomelo rosado (pueden ser 2 limones).
2 cucharadas de ajo y perejil finamente picados.
Sal y pimienta.
Caldo de verdura cantidad necesaria.
1 vasito de vino blanco.

Para el relleno: 2 pancitos de centeno o 4 tajadas del mismo pan.
150grs de jamón cocido.
1 tacita de crema de leche.
1 clara.
2 cucharadas de queso de rallar.

Salsa: 100grs de crema de leche.
200grs de mayonesa al limón.
1 cucharada de vinagre de manzana.
2 cucharadas de miel.
3 cucharadas de mostaza, o 2 cucharadas de mostaza en grano.
Sal y pimienta.

Guarnición:

Zanahorias y remolachas crudas y ralladas.
1 atado de espárragos cocidos.
3 bastones de palmitos cortados.
Lechuga mantecosa cortada en juliana.
Tiritas de morrón.
Medallones de pan de centeno tostados.
Gajos de naranja.
Condimentos a gusto.

Preparación:

Remojar en leche durante 10 minutos los pancitos de centeno.
Lavar cada filete, salpimentarlos de cada lado y espolvorear con el ajo y perejil. Ubicarlos en

una fuente. Marinar durante 20 minutos con los jugos de limón y pomelo.

Escurrir los pancitos, pasarlos por la procesadora y mezclarlos con el jamón, la clara, la crema de leche y el queso de rallar, condimentar a gusto.

Ubicar sobre cada filete una porción del relleno. Doblar a lo largo y sujetar con palillos.

Colocar el pescado en una asadera apenas untada en aceite o enmantecada.

Rociar con el caldo y el vino blanco. Cocinar en horno caliente durante ½ hora.

Retirar, dejar enfriar y retirar los palillos.

Para la salsa mezclar todo los ingredientes y salpimentar.

Presentación: Disponer los "paupiettes" en la fuente elegida, colocar sobre cada uno una tirita de morrón y una porción de crema, si está muy espesa aligerarla con más crema de leche.

Rodear con las guarniciones elegidas y los medallones de pan tostado. Decorar con el resto de los morrones, los palmitos y los gajos de naranja.

Es un plato frío pero lo pueden presentar caliente. La salsa se puede calentar en el microondas y sólo deben reemplazar la mitad de la mayonesa por crema de leche.

Les deseo unas Pascuas colmadas de Paz y Amor.

La abuela Martha
marthaconhache@gmail.com

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