

VARIETÉ

LM14

PUBLICACION ANUAL DEL TALLER DE PERIODISMO



1º ES. Colegio Los Médanos

2014



S U M A R I O

- | | |
|--|--|
| <p>4 EN TRENQUE LAUQUEN HAY REGISTRADAS UNAS 8.000 MOTOS Pequeño transporte, gran problema <i>Por Pedro Citarella</i></p> | <p>17 MUNDO MODERNO Lugares para conocer <i>Por Luisina Galluzzo</i></p> |
| <p>6 DIEZ ONG CON LAS QUE SE PUEDE COLABORAR PARA DARLE UNA MANO A LA COMUNIDAD Ayudar a ayudar <i>Por Felicitas Pérez del Cerro</i></p> | <p>20 NO USA GASOIL, NI NAFTA Y TAMPOCO ES ELÉCTRICO: FUNCIONA CON AGUA El auto ecológico <i>Por Juan Pablo Lanciano Pascual</i></p> |
| <p>10 TRES DOCENTES OPINAN: ¿HOY ES MEJOR O PEOR QUE ANTES? La educación vista desde varios puntos <i>Por Maggie Almasqué</i></p> | <p>22 LOS TALLERES DEL NIVEL ES DE LOS MÉDANOS Las horas que nos cambian la cabeza <i>Por Santiago Garbarino</i></p> |
| <p>13 QUÉ CONVIENE COMER EN EL DESAYUNO, EL ALMUERZO, LA MERIENDA Y LA CENA Secretos de una dieta saludable <i>Por Carmela Cabezas</i></p> | <p>25 LOS PASOS A SEGUIR PARA ARMAR UNA HUERTA EN CASA Cosecharás tu siembra <i>Por Federico Bertagnini</i></p> |
| <p>15 EL ATLETA OLÍMPICO GERMÁN LAURO Y SU DESTACADA CARRERA La leyenda local <i>Por Emilia Trecco</i></p> | <p>27 DESDE UPA DEFIENDEN Y PROTEGEN A LOS ANIMALES, PERO EL COMPROMISO DEBE SER DE TODOS Un hogar para cada mascota <i>Por María Bengolea</i></p> |
| <p>PASEO POR LAS 7 MARAVILLAS DEL</p> | <p>30 AYER Y HOY DE UNO DE LOS INSTRUMENTOS MÁS POPULARES Hablan las guitarras</p> |
| | <p>32 EL DEPORTE EN LA ESCUELA Esfuerzo y diversión <i>Por Pilar Febrer</i></p> |
| | <p>35 LAS CLAVES EN LA CRÍA Y SELECCIÓN DE CABALLOS DE POLO Jugar bien montados <i>Por Pedro Arbesu</i></p> |
| | <p>38 RECOLECCIÓN DE RESIDUOS EN LA CIUDAD Recuperemos la costumbre de separar la basura <i>Por Manuel Prado</i></p> |
| | <p>40 EL TALLER DE NARRATIVA DE ALICIA ACHAERANDIO Un espacio donde se cuecen muchas emociones <i>Por Jerónimo Sequeiros</i></p> |

Magdalena **Almasqué**, Pedro **Arbesu**, María **Bengolea**, Federico **Bertagnini**, Carmela **Cabezas**, Pedro **Citarella**, Pilar **Febrer**, Luisina **Galluzzo**, Santiago **Garbarino**, Juan Pablo **Lanciano Pascual**, Felicitas **Pérez del Cerro**, Manuel **Prado**, Federico **Rubio**, Jerónimo **Sequeiros** y Emilia **Trecco** son alumnos de 1° ES y este año cursaron por primera vez el Taller de Periodismo. Y **Variété/LM 14** es la publicación artesanal que representa parcialmente la actividad que desarrollaron durante el ciclo lectivo, en el área gráfica. Además hicieron programas de radio. Coordinados por el tallerista, desde su nombre la publicación fue pensada por ellos: propusieron los temas, investigaron, hicieron entrevistas y luego escribieron las notas. La mayoría también se encargó de titularlas y de buscar las imágenes para ilustrarlas. Compartimos el resultado con todos Uds.

Prólogo

Agradecimientos: A los entrevistados por los alumnos/periodistas.
A **Silvina y Judith**, por colaborar siempre con el Taller.
A **Sandra Turchi**, Diseñadora en Comunicación Visual y Profesora del Taller de Comunicación Visual de Los Médanos, por diagramar esta revista.
A **Martín Rinaldi**, por asesorarnos para que tengamos nuestra radio en Internet.

EN TRENQUE LAUQUEN HAY REGISTRADAS UNAS 8.000 MOTOS

Por Pedro Citarella



La ciudad de Trenque Lauquen no tiene transporte público de pasajeros. Aquí, un poco por eso y otro poco porque cuestan y gastan menos que un auto y además son más prácticas, la gente usa mucho las motos: hay registradas alrededor de 8.000. Las motos tienen también una gran ventaja porque contaminan menos el ambiente, pero algunas personas molestan con ellas. ¿Qué quiere decir que molestan?: Andan por la calle con escape libre, haciendo un ruido terrible, corriendo picadas y excediendo el límite de la veloci-

dad permitida.

Los inspectores de tránsito de la Municipalidad hacen entre 50 y 70 actas por día, pero sólo se cobran 15 ó 20 porque algunas personas hacen su descargo y la Jueza de Faltas les perdona la multa y sólo les hace un apercibimiento. Por lo general a comienzos de cada mes se recauda el dinero de la mayoría de las multas porque algunas personas esperan a cobrar su sueldo para poder pagarla.

Para poder manejar motos hay que tener una licencia de conductor que se puede sacar a partir de los 16 años,

pero sólo sirve para conducir motos de 50 cc. Recién a los 21 años se pueden manejar motos más grandes.

Además del carnet de conductor para poder andar en moto por la calle hay que cumplir con otras condiciones que la Municipalidad impone: chapa patente, oblea para transitar, seguro y luces del vehículo en regla y casco para el motociclista y su acompañante, entre ellas.

El incumplimiento de cualquiera de esos requisitos puede ser castigado con una multa. Lo mismo que hacer otras cosas contrarias a las

”

Por hacer picadas la policía puede secuestrar las motos y entregárselas a la Municipalidad.

normas, como estacionar mal, pasar el límite de velocidad, correr picadas o molestar a la gente haciendo ruido durante el día o la noche.

Una consecuencia de esto último es que la policía puede secuestrar las motos y entregárselas a la Municipalidad, que si comprueba que tienen el caño de escape modificado para hacer como una mini explosión, se los quita (cuando acumulan muchos, los destruyen para que nadie pueda volver a utilizarlos).

Para recuperar la moto, el dueño tiene que llevar el escape original, firmar unos papeles y presentar la documentación que demuestre que es el dueño. Y luego, en su casa o en un taller, tiene que ensamblar el caño

de escape original.

Las infracciones más comunes son por mal estacionamiento, como dejar la moto en espacios amarillos o en lugares autorizados únicamente para gente discapacitada y por exceder el tiempo de la tarjeta de estacionamiento medido.

Hay tres tipos de multa que se sancionan con unidades fijadas: las Leves, por las que hay que pagar una multa equivalente a 50 litros de nafta; las Graves, 300 litros de nafta; y las Gravisimas, 1.500 litros de nafta.

El costo de la nafta ahora es de \$ 13 por litro. A medida que sube el precio de la nafta, aumenta el costo de la multa.

Es muy fácil mantener una

moto, pero el valor para comprar una depende del modelo. El precio de una moto promedio es de 13.000 pesos y a partir de ahí, mientras más grande sea el motor y más buena sea la marca, más costará la moto.

Uno de los problemas que tienen los motociclistas son los perros que andan sueltos en la calle, ya que muchas veces sin querer se los llevan por delante, caen de sus motos y terminan lastimándose seriamente.

Los vecinos, en general, piensan que está bien andar en moto porque contaminan menos el ambiente, pero se enojan con la policía cuando no hace controles para prevenir que nadie haga ruidos innecesarios con ellas.

Pequeño transporte, gran problema

DIEZ ONG CON LAS QUE SE PUEDE COLABORAR PARA DARLE UNA MANO A LA COMUNIDAD

Ayudar a ayudar

Por Felicitas Pérez del Cerro



Las Organizaciones No Gubernamentales (ONG) desempeñan un papel fundamental en las estructuras solidarias de la sociedad actual. Su dimensión no lucrativa es el sello distintivo que las diferencia de otras organizaciones sociales y políticas. Entre las organizaciones no lucrativas hay unas con fines mutualistas, que buscan resolver las necesidades de sus miembros, como por ejemplo, las asociaciones de vecinos, y también hay otras con carácter altruista, que surgen para satisfacer las necesidades de ciertos grupos sociales o sec-

tores desfavorecidos que precisan ayuda. Las ONG realizan muchas acciones, entre las que se pueden citar: La atención de situaciones de emergencia; la realización de trabajos de promoción, integración y desarrollo; promover la emancipación política y social de ciertos sectores, trabajar para cambiar las estructuras injustas de la sociedad; desarrollar tareas educativas; fomentar la solidaridad y el voluntariado; prestar servicios de documentación y publicaciones; y hacer proyectos de investigación relacionados con la solidaridad.

Por si vos querés colaborar o dar un rato de tu tiempo libre, aquí te paso los datos de diez ONG que trabajan en Trenque Lauquen para que te comuniqués:

ANIN (Asociación para la Nutrición Infantil): Es una aso-

ciación civil destinada a prevenir la desnutrición infantil y promoción humana en la ciudad de Trenque Lauquen. Pertenece a la red Conin, fundada por el médico Abel Albino, en la provincia de Mendoza. *Necesidades:* alimentos no

perecederos, pañales, dinero (aportes desde \$20), ideas, trabajo profesional, padrinazgo de niños (abonando mensualmente el costo de su atención en ANIN).
Teléfono: (02392) 419498. *Domicilio:* Marconi 657. *Días y*



No a la discriminación, sí a la ayuda, al amor y a la paciencia por el otro. No dejemos que el color o la cultura impidan la unión de personas que nos necesitan o que nosotros necesitamos.

horarios de atención: Lunes y miércoles, de 14:00 a 17:00 hs.. *E-mail:* anintrenquelauquen@gmail.com. *Facebook:* Anin trenque lauquen. *Twitter:* @anintrenque. O contactádotte con las responsables: María Pereyra Iraola o Patricia Zubillaga.

Asociación Celíaca Argentina: Orienta y brinda apoyo y contención a quienes necesitan asesoramiento sobre esta problemática de salud, acompañándolos en este nuevo camino sin TACC, sigla para rotular a los alimentos libres de gluten (significa Sin trigo, avena, cebada y centeno). El objetivo primordial de la entidad es la solidaridad, comprometida desde sus comienzos en alcanzar una mejor calidad de vida para beneficio de todos los celíacos argentinos. *Necesidades:* un espacio físico propio para la realización de sus reuniones y el dictado de talleres de cocina, actividad que actualmente desarrollan en la cocina de la Capilla de la Medalla Milagrosa.

Teléfono: (02392) 410021. *Domicilio:* Avellaneda 633. *Días y horarios de atención:* Lunes a viernes de 15:30 a 19:00 hs. *E-mail:* mabelreyesfiatli@hotmail.com
APRODI (Asociación de Protección al Diabético): Busca mejorar la calidad de vida de los pacientes diabéticos.

Necesidades: sumar socios para que con el importe de la cuota se puedan comprar los in-

sumos.

Teléfono: (02392) 416409.
Domicilio: Paredes 175. *Días y horarios de atención:* En verano, lunes y jueves de 8:00 a 10:00 hs., y en Invierno, lunes y jueves de 8:30 a 10:30 hs. y martes de 16:00 a 17:00 hs.. *E-mail:* raco@cetl.com.ar

Auditorio Cristiano Esperanza de Vida

Vida: Es una institución evangélica cuya meta principal es elevar espiritualmente a todas las personas por medio de una experiencia personal con Dios y del conocimiento de la Biblia.

Necesidades: computadoras para los alumnos del colegio de Príncipe de paz y voluntarios para mantenimiento y limpieza.

Teléfono: (02392) 426202/432959). *E-mail:* ricsaavedra@speedy.com.ar

Cáritas: Los principales destinatarios de la misión de Cáritas son los más pobres y los excluidos, procurando que crezcan en dignidad y sean protagonistas de su propio desarrollo, personal y comunitario. Cáritas busca realizar acciones que sean eficaces,

tratando de incidir en la transformación cultural del medio en el que actúa sin pretender reemplazar la acción de otras instituciones o del Estado en sus diferentes niveles.

Necesidades: Alimentos no perecederos, útiles escolares y calzado.

Facebook: Caritas argentina.
Twitter: @caritasAR. *Página web:* <http://www.caritas.org.ar/que-hacemos/>. *YouTube:* Caritas argentina.

Ñochicán: Promueve el acceso a la cultura de niños, niñas y jóvenes de la

comunidad local y regional, entendiendo que la cultura es un derecho contemplado en la ley de Promoción y Protección de los Derechos del Niño. Promueve integralmente actividades culturales, educativas y artísticas con sentido social.

Necesidades: materiales, como libros, maquinarias e instrumentos musicales, entre otras; y recursos económicos/padrinos /socios/ publicidad.

Teléfono: (02392) 412913.
Dirección: Estación de Tren de Trenque Lauquen, Villegas y Cuello. *Días y horarios de atención:* de lunes a viernes

de 14:00a 20:00 hs. y miércoles y viernes de 9:30 a 11:30 hs. *Facebook:* Centro Ñochicán. *E-mail:* cultura_tl@hotmail.com/mamamasatiteres@hotmail.com. O contactándote con los responsables: Guillermina Crowder o Mauricio Díaz Silva).

Centro de Copistas

LLumu Chilca: Su objetivo principal es la contención y asistencia de personas con discapacidad visual, sobre todo, mediante la transcripción de libros de texto al Braille.

Necesidades: socios para poder seguir solventando económicamente las actividades (\$36 por año).

Teléfono: (02392) 423441 / 15-618323. *Domicilio:* Arrastúa 186 / Roca 846). *Días y horarios de atención:* Lunes, durante el día. *E-mail:* ricardo-reparaz@speedy.com.ar/anacharte@live.com. O contactándote con los responsables: Gustavo Ricchieri o Ana María Charette.

Todos los Chicos:

Es una agrupación de padres que busca mejorar la calidad de vida de las personas con Síndrome de

Down en los diferentes sectores sociales.

Necesidades: Aportes económicos para poder realizar distintas jornadas abiertas a la comunidad con la participación de diferentes profesionales del área, como las que ya se hicieron con abogados especialistas en discapacidad, terapeutas, médicos y todos aquellos profesionales que pueden orientarnos para mejorar la calidad de vida de las personas con Síndrome de Down, por supuesto trabajando en pos de una inclusión en todos los niveles sociales.

Teléfono: (02392) 417888 / 15-613434. *Domicilio:* Cuello y Urquiza. *Días y horarios de atención:* Se reúnen el primer viernes de cada mes en los salones comunitarios de la Cooperativa de Electricidad, desde las 20:00 hs. *E-mail:* todosloschicostl@yahoo.com.ar

Genap: Significa Gente en

Apoyo y es una fundación creada en 2004 para el apoyo, acompañamiento y orientación de las personas con diagnóstico de cáncer, y de su grupo familiar.

Necesidades: Un cañón y una pantalla para agilizar las actividades de extensión, ya que el grupo de profesionales es convocado con frecuencia a operar como multiplicador de experiencias recogidas a lo largo del año. También una notebook, con el fin de simplificar el registro de historias clínicas y archivos. Se mantiene con socios, rifas, espectáculos y donaciones.

Teléfono: (02392) 417770 / 15-631823). *Dirección:* Gutiérrez 170. *Días y horarios de atención:* El grupo de trabajo interdisciplinario se reúne los lunes, a las 20:00hs y la Comisión Directiva, los miércoles a las 19:00 hs. *E-mail:* fund.genap@gmail.com. *Página web:* www.gwnap.org.ar.

Club de Leones: atiende los requerimientos de las comunidades locales y del mundo porque se comparte una firme creencia: la de servir a la comunidad.

Necesidades: fondos para ampliar las colaboraciones. *Teléfono:* (02392) 15-554440. *Domicilio:* Avellaneda 1245. *E-mail:* cltrenquelauquen@yahoo.com.ar. *Facebook:* Leones Trenque Lauquen. También se puede asistir a las reuniones los martes, a las 21:30 hs

TRES DOCENTES OPINAN: ¿HOY ES MEJOR O PEOR QUE ANTES?



La educación vista desde varios puntos

Por Maggie Almasqué



Cambian los docentes, cambiamos los alumnos, cambian los planes de estudio, cambian las herramientas para enseñar y aprender. La educación, como muchas otras cosas, está cambiando. Pero, ¿hoy es peor o mejor que antes?

Beatriz Molinaro es profesora de distintas materias, como matemáticas, física y química, y es docente de nuestro Colegio desde su fundación, hace más de 20 años, pero da clases, en general, desde hace 40 años. Con ella conversamos para que nos contara sus experiencias y explicara cómo era y cómo es ahora la educación.

Ella dice que ha notado bastantes cambios y que uno

de los principales es que antes los alumnos eran más serios, tenían menos confianza con los profesores: *“Ahora preguntan más fácil”*.

Para Beatriz otro cambio importante se dio en los planes de estudio. *“Antes desde más chicos (los alumnos) tenían más horas de matemáticas, por eso a veces (los docentes) dábamos más contenidos. Ahora tenemos menos horas”*, compara y

agrega que cambió el tipo de dedicación: *“Hace unos años se hacían muchos deberes y hoy se hacen pocos, por eso tratamos de aprovechar muy bien las clases”*.

Los alumnos de hoy, y me incluyo, no estamos de acuerdo en eso. Sentimos que los profesores nos encargan mucha tarea de un día para el otro o para la semana siguiente y es agotador, ya que tenemos doble escolaridad.

Beatriz también piensa que la importancia de la escuela últimamente cayó, que ni los padres ni los alumnos la consideran en primer lugar, como pasaba antes, cuando estaba por encima de los deportes, de los viajes y de cualquier otra tarea: *“Hoy la escuela ha pasado a un segundo plano o por lo menos al mismo plano que los deportes, entonces los alumnos faltan más para dedicarse a otras actividades, pero eso no sería un problema si cuando vuelven de sus viajes o de sus actividades piden las cosas y se ponen al día”*.



El tema de la incorporación de nuevas tecnologías en las aulas abrió otro debate y los profesores tienen su opinión. Beatriz no duda que influyó positivamente. *“Lo que antes requería mucho tiempo, como los cálculos o buscar una investigación o escribir sobre algún tema, hoy se hace mucho más rápido, entonces los alumnos tienen*

más tiempo para pensar”, dice.

Beatriz está de acuerdo con el uso de los TICS en el colegio, las considera una herramienta más, aunque aclara que tampoco hay que dejar de usar el lápiz y el papel: *“Hay que utilizar todo en beneficio de aprender. Los profesores estamos intentando que los chicos aprovechen las nuevas tecnologías, porque como con toda cosa nueva por ahí se deslumbran por conectarse, conversar con sus amigos y se distraen, pero estamos tratando de que las usen bien”*.

Otra de las preocupaciones de los profesores, cuenta Beatriz, es que los alumnos que egresen

lo vayan haciendo con el mismo nivel y todos salgan igual de preparados para ir a la universidad.

En cuanto a nuestro colegio, dice que la relación docente-alumno siempre es importantísima y que eso pasa porque Los Médanos siempre fue muy familiar: *“Lo que tratamos de hacer, o*

mejor dicho, lo que trato de hacer yo como docente, es que esa relación familiar sirva para aprender cada día más. Es una cosa positiva en el colegio la relación familiar porque uno puede llegar más fácil hacia los alumnos”.

También conversamos más brevemente con otros dos profesores para que nos dieran su opinión. Uno de ellos es Pablo Carabelli, quien es docente de Los Médanos hace 21 años, aunque anteriormente también daba clases en otras escuelas.

El piensa que la educación en algunos detalles mejoró, porque actualmente hay más libertad para el trabajo en el aula y los alumnos realmente se pueden sentir un poco más libres, pero al mismo tiempo “muchas veces se nota menos responsabilidad en el trabajo, menos voluntad de estudio y eso tal vez hace que los resultados en muchos casos sean menores o un poco peores

que antes”.

Pablo cree que la tecnología influye de varias maneras, aunque no le está gustando mucho cómo resulta el uso de la tecnología “porque me parece que muchas veces lleva, justamente, a esa falta de esfuerzo o falta de voluntad; es como que se está descansando mucho en la tecnología y se está poniendo menos voluntad de trabajo”.

**”
Se está descansando mucho en la tecnología y se está poniendo menos voluntad de trabajo”.**

Explica que la relación docente-alumno cambió y que por eso los chicos hoy en día se sienten más libres, pero señala que muchas veces les cuesta darse cuenta que no tienen que pasar un límite de confianza: “Suponen que el docente no les va a llamar la atención y generan situaciones que no son positivas porque hay falta de algunos buenos hábitos”.

Por último hablamos con la



profesora Claudia Cayre, que está en Los Médanos desde que se fundó, hace 23 años. La docente dice que “hoy la educación hoy es diferente porque las actitudes de

los estudiantes son diferentes, sus intereses son diferentes, la metodología es diferente, va cambiando” y opina que la tecnología influye de dos maneras: es beneficiosa cuando lo docentes la utilizan para agilizar su trabajo, para comunicarse y cooperar y compartir; y no es buena cuando se convierte en un factor de distracción.

De la relación docente-alumno, opina que en Los Médanos no cambió mucho: “Siempre ha sido una relación de respeto y lo sigue siendo”.

Al hablar con estos tres docentes vimos que la forma de pensar de cada uno se parece en algunas cosas y en otras es distinta. Cada uno puede sacar su propia conclusión. Es importante intercambiar ideas. Esperemos que la educación siga creciendo y no decayendo.

QUÉ CONVIENE COMER EN EL DESAYUNO, EL ALMUERZO, LA MERIENDA Y LA CENA

Cereales



Frutas y Verduras



Carnes



Secretos de una dieta saludable

Por Carmela Cabezas



La comida más importante del día es el desayuno porque venimos de estar muchas horas sin comer y durante el sueño se requieren nutrientes de todos los alimentos, y también porque necesitamos tener la energía suficiente para empezar de buen humor el día.

No desayunar no sólo pone de mal humor y atenta contra las propias capacidades del organismo, que debe trabajar sin nutrientes, sino que ocasiona obesidad, porque aunque no ingresan calorías al cuerpo, en otra comida o en la cena se busca una compensación

a través de “atracones”.

Un buen desayuno debe tener frutas, en coctel o como jugo, ya que además de servirnos para abrir el apetito, regulan nuestro tránsito intestinal porque contienen fibras (cuando está entera) que incrementan el movimiento del estómago.

Los cereales son también una opción pero no deben ser el único alimento a consumir y hay que recurrir a aquellos que contengan menos colorantes y saborizantes.

El pan, principalmente de caja y elaborado con harina integral, es fuente ideal de hidratos de carbono, minerales, proteínas, hierro, vitaminas y fibra, y combina muy bien con productos lácteos y huevos, que proporcionan proteínas.

Otros alimentos ideales para completar el desayuno son el yogurt, la mermelada y la miel.

Si bien lo más aconsejable para una buena alimentación a la mañana es contar con tiempo, a veces nos levantamos tarde y estamos apurados. Para esos casos se recomienda llevar de casa una o dos frutas, una generosa porción de queso fresco o un yogurt, así como una rebanada de pan.

El almuerzo tiene que ser equilibrado y ligero, sobre todo para que a la hora de la comida los más chicos coman lo que tienen que comer. Debe incluir fruta o zumo (ricos en vitaminas, minerales, azúcares simples), algún lácteo - yogurt, petitsuisse... - (fuente de calcio,

Grasas saludables



Lácteos y huevos



Calóricos y grasas saturadas

Debemos repartir las comidas al menos en cinco durante el día.

fósforo, vitaminas A y D y del grupo B...) y/o bocadillos tradicionales con jamón, fiambres de pollo, quesos suaves u otros embutidos grasos no más de tres veces por semana (fuente de hidratos de carbono complejos, y de proteínas, grasa, vitaminas y minerales).
 Conviene evitar incluir cada día la repostería o pastelería y otros alimentos con mucha grasa y azúcar.
 ¿Cómo es una merienda perfecta? Según los expertos en nutrición lo más importante es que sea variada, que los chicos no merienden todos los días lo mismo. Es necesario organizarse para elaborar una merienda sana y casi siempre diferente. Tiene que incluir alimentos ricos en nutrientes; hay

que reducir el consumo de alimentos muy calóricos o ricos en grasas saturadas y azúcares refinados que pueden terminar causando sobrepeso, obesidad y otras patologías.
 A media tarde es una buena oportunidad para completar las raciones diarias recomendadas de frutas, cereales y lácteos; por ejemplo, un vaso de leche con una fruta o cereales o pan con chocolate y una fruta.
 Y una buena cena tiene que incluir alimentos de distintos grupos de alimentos: Cereales integrales (nos dan hidratos de carbono que además nos darán vitaminas del complejo B), Pan integral, pasta integral, avena y galletas integrales; Verduras frescas o cocidas (altas todas en vitaminas, mi-

nerales, agua y fibra); Frutas (nos aportan también vitaminas, minerales y fibra); Lácteos: leche y yogurt descremados (quesos bajos en grasa); y Pescados o carnes sin grasa (pavo o pollo que nos dan proteínas de alta calidad).
 Además hay que usar Grasas saludables, como el aceite de oliva, preferentemente virgen, o semillas como nuez y almendra por su contenido en minerales y omegas.
 Una regla que debemos aplicar para emprender un buen metabolismo es que debemos repartir las comidas al menos en cinco durante el día, porque así se mejora la asimilación de nutrientes, se satura menos el organismo y no se provocan periodos de inactividad.

EL ATLETA OLÍMPICO GERMÁN LAURO Y SU DESTACADA CARRERA

La leyenda local

Por Emilia Trecco



Cuando en 1998 su profesor de Educación Física, Carlos

caso y casi sin pensarlo, su vida dio un giro inesperado.

Nacido en Trenque Lauquen el 2 de abril de 1984, y con 30 años ya cumplidos, Germán se convirtió en un atleta destacado y reconocido: es Cam-

peón Nacional en lanzamiento de bala y de disco en todas las categorías en las que participó desde que tenía 14 años. Lleva 16 entrenando y cree que, como mínimo, va a seguir compitiendo hasta los 33.

Su mejor marca en lanzamiento de bala la consiguió el 10 de mayo de 2013 en la Liga de Diamante, en Doha, y es de 21,26 metros, lo que le sirvió para ganar la medalla de plata y batir tanto su propio record argentino como también el sudamericano. Y su mejor registro en lanza-

Llera, lo incentivó a practicar lanzamiento de bala, Germán Lauro creyó que se trataba de una locura. Pero le hizo

peón Nacional en lanzamiento de bala y de disco en todas las categorías en

miento de disco lo consiguió un año antes, en 2012: 63,55 metros.

Germán se entrena diariamente en nuestra ciudad, en el club Argentino, con su asistente Néstor Vega. Y como Llera dejó de ser su entrenador, desde hace ya unos meses es reemplazado por





Andrés Charadía.

Para cuando termine su carrera sueña con entrenar chicos, pero dice que hoy no sabe qué le espera en el futuro: *“Me gustaría seguir entrenando chicos y si es en Trenque mucho mejor”*.

En 2007, Germán obtuvo el séptimo puesto en el Mundial de Moscú, en la disciplina de lanzamiento de bala. Luego, en Londres 2012, Lauro se convirtió en el primer argentino en la historia de los Juegos Olímpicos en ganar un diploma en lanzamiento de bala, al quedar sexto en la final, con 20,84 metros.

Este año, el 25 de febrero,

Germán obtuvo en Praga el récord indoor argentino y sudamericano en lanzamiento de bala, con 21,04 metros; el 7 de marzo fue sexto en el Mundial indoor de Sopot, en Polonia; y el 15 de marzo ganó la medalla de oro en los Juegos Odesur de Chile, con 20,70 metros, marca con la que se ubica sexto en el ranking mundial 2014.

Otros certámenes en los que participó este año fueron los Juegos all' Exxon Mobil Bislett,

en Oslo, donde alcanzó los 20,60 metros en lanzamiento de bala y terminó en el 4º puesto; y el Torneo

all Sainsbury's Glasgow Grand Prix, de Glasgow, con una marca de 20,58 metros en lanzamiento de bala para finalizar en el 6º lugar.

Lauro participó, además, en los Juegos Olímpicos de Beijing 2008 (19,07 metros en bala) y en los mundiales de Osaka 2007 (19,19 metros); Berlín 2009 (sin marca) y Daegu 2011 (19,50 metros).

”

Me gustaría seguir entrenando chicos, y si es en Trenque mucho mejor”.

PASEO POR LAS 7 MARAVILLAS DEL MUNDO MODERNO



Lugares para conocer

Por Luisina Galluzzo

Desde el 7 de julio de 2007, y luego de una votación pública impulsada por la empresa privada de *New Open World Corporation*, fueron elegidas las 7 maravillas del mundo moderno, que no coinciden con las reconocidas por la Unesco - Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura - pero cuentan con el respaldo de mucha gente que participó dejando registrado su voto en la novedosa propuesta.

Los participantes pudieron votar a través del sitio web creado por la empresa -tenían que dejar su correo electrónico-, por SMS y también por teléfono.

Las 7 maravillas del mundo moderno son La Gran Muralla China (China); Petra (Jordania);

Cristo Redentor (Brasil); Machu Picchu (Perú); Pirámide de Chichén Itzá (México); Coliseo romano (Italia); y Taj Mahal (India).

En cambio las 7 maravillas del mundo reconocidas por la Unesco son Los Jardines colgantes de Babilonia; La Gran Pirámide de Guiza; El Templo de Artemisa; El Faro de Alejandría; El Coloso de Rodas; La Estatua de Zeus y El Mausoleo de Halicarnaso.

Estas son algunas de las principales características de Las 7 maravillas del mundo moderno:

La Gran Muralla China: Situada en China, como su nombre lo indica, tiene una extensión de 21.196 kms. El lugar es muy atractivo, en especial para aquellos a los que les gusta caminar: Deben subir y subir escalones milenarios. Cuando se llega arriba, hay un paisaje de montañas maravillosas. Si hace



mucho frío o hay mucho viento no se sienten porque con todo lo que se debe caminar el cuerpo entra en calor. Por año pasan 1.934 millones de turistas aproximadamente de todo el mundo - la sección de Badaling y el mirador del mausoleo de la dinastía Ming limitan su número de visitantes a 53.000 por día-, aunque la mayor parte de turistas son de China: es uno de los principales emblemas del país asiático. Su origen se remonta al periodo de los Reinos Combatientes, entre los siglos V y III antes de Cristo. Pese a la creencia extendida, nunca fue una única edificación defensiva, sino que se fue erigiendo en distintas partes del imperio, durante diferentes dinastías y con diversos fines. En 1987 fue declarada Patrimonio de la Humanidad por la Unesco.

Petra: Es un importante enclave arqueológico que está en Jordania, en la región de los Países Bajos. Su nombre proviene del griego y significa piedra. No se trata de una ciudad construida con piedra sino, literalmente, excavada y esculpida en la piedra hace más de 2.000 años por una tribu árabe muy trabajadora. Petra es el principal atractivo de la arqueología y del

país. Entrar en la ciudad a través del Siq es una linda experiencia. El edificio del Tesoro, que aparece en la película "Indiana Jones y la última cruzada", es el más fotografiado. El mejor clima del año para visitar esta ciudad va de noviembre a abril, cuando las temperaturas apenas superan los 20°C.

Cristo Redentor: Está en Brasil, sobre el Cerro Corcovado, a 710 metros de altura en lo que se llama Parque Nacional de la Tijuca. Desde ahí se puede ver toda la ciudad de Río de Janeiro. Es uno de los más importantes atractivos turísticos del país vecino y para llegar se recomienda viajar en "Tren del Corcovado", que hace este viaje desde hace muchísimos años. El tren nos deja a unos cuantos metros del Cristo Redentor y para realizar la última parte del trayecto hay dos opciones: la primera es usar el ascensor y la segunda es subir a pie 222 escalones. Es una estatua de 38 metros que pesa más de mil toneladas y representa a Jesús. La imagen tiene los brazos abiertos, como es costumbre de muchas de las estatuas de Jesús de Nazareth. Cada año es visitado por más de dos millones de turistas.

Machu Picchu: Queda en Perú. Es una ruina precolombina situada en la Cordillera de los Andes Peruana, en el valle de Urubamba. La Ciudadela de Machu Picchu es considerada el principal punto turístico del Perú, una obra maestra de la arquitectura y la ingeniería al mismo tiempo. El tiempo es cálido y húmedo durante el día y fresco por la noche. La temperatura oscila entre los 12 y los 24 grados y la zona es muy lluviosa especialmente entre noviembre y marzo. Se calcula que 4.000 turistas la visitan por día, 1.460.000 al año.

Pirámide de Chichén Itzá: Es uno de los principales sitios arqueológicos de la península de Yucatán, en México. Las edificaciones principales que ahí perduran corresponden a la época de la declinación de la propia cultura maya denominada por los arqueólogos como el período posclásico. En este lugar hay cinco atractivos turísticos: **1.** Un espectáculo de sonido y luz increíble. **2.** Gran Juego de Pelota **3.** Castillo de Kukulcán. **4.** Cenote Sagrado **5.** Templo de los Warriors. Este sitio es visitado por 1,2 millón de personas por año.

Coliseo Romano: Es un anfiteatro de la época del imperio romano, ubicado en el centro de la ciudad de Roma, en Italia. Fue construido en el siglo I. Antes era conocido como Anfiteatro Flavio, por la Dinastía Flavia de emperadores que lo construyó. Por una gran estatua que está junto a él, el Coloso de Nerón, pasó a ser llamado Colosseum.

El Coliseo se usó durante casi 500 años, entre otras cosas, para peleas de gladiadores. Actualmente en el Coliseo está ubicado un museo dedicado al dios griego Eros, en el piso superior del edificio. Parte del suelo de la arena ha sido reconstruido. También se hace la procesión del Vía Crucis cada Viernes Santo.

Taj Mahal: Es un complejo de edificios construido entre los años 1631 y 1654 en Agra, en la India, por una orden del emperador Shah Jahan en conmemoración a su esposa preferida, Mumtaz Mahal, que había fallecido. Es considerado el más bello ejemplo de arquitectura mogola y uno de los más hermosos edificios del mundo.



NO USA GASOIL, NI NAFTA Y TAMPOCO ES ELÉCTRICO:
FUNCIONA CON AGUA

El auto ecológico

Por Juan Pablo Lanciano Pascual



El mundo de los autos nos sorprende día a día. En marzo volvió a hacerlo en el Autoshow de Ginebra, al presentar un modelo en el que su combustible no es gasoil, ni nafta, ni ningún derivado del petróleo. Tampoco es eléctrico: Funciona con agua.

El Quant e-Sportlimousine es un auto que no contamina el medio ambiente porque funciona con agua de mar. Para la transmisión de las ruedas motrices tiene cuatro motores de inducción trifásicos, vectorización del par para una óptima distribución del par motor: De potencia máxima: 680 KW (925 PS o HP); 170 KW (231,2 PS) x 4. De potencia de funcionamiento: 480 KW (653 PS); 120

KW (163,2 PS) x 4. Pico de par por rueda: 2900 NM (nanómetros) x 4. Tiene dos depósitos de agua de 200 litros de capacidad cada uno y su velocidad máxima está un poco más arriba de los 380 km/h: acelera de 0 a 100 en 2.8 segundos. Al diseñar el auto, proyectaron una velocidad de entre 400 y 600 km/h. En este vehículo 20 KWH equivalen a una velocidad de 100



KM y su peso es de 2,3 toneladas, es decir, 2300 kgs. Las llantas de 22 pulgadas, con neumáticos resistentes al rodaje intenso, ponen en relieve su carácter deportivo. Aunque el Quant e-Sportlimousine es un auto deportivo, tiene cuatro asientos y todos ellos, los delanteros y los traseros, son ajustables hacia delante y hacia atrás. Tiene un cuerpo tipo monocasco y las dos ventanas laterales miden

400 MM x 1.830 MM. En cuanto al sistema de puertas, tiene dos alas de seguridad (puertas dobles), que se abren hacia arriba en lugar de hacerlo hacia los costados, como en cualquier auto normal, y las aberturas de las puertas son de 865 MM x 2.068 MM. A pesar de que este auto mide un poco más de 5,25 metros de largo, más de 2,2 metros de ancho y 1,35 metro de altura,

el Quant e-Sportlimousine da la impresión de ser un auto muy deportivo. Comparado con un auto promedio, por ejemplo la Renault Scenic, es más largo que ésta, que mide 4,168 metros. El Quant cuenta con un sistema de información y entretenimiento basado en Android: le proporciona al conductor y a los pasajeros una gran cantidad de funciones en un cine con pantalla grande frontal de 1,25 metro

de ancho. El auto también incluye el QUANTmobile App, que le permite al conductor controlar los correos y funciones de Quant a través de teléfonos inteligentes desde afuera del vehículo. El teléfono inteligente está integrado en la consola central del auto y se convierte en el touchpad que controla todo el sistema de información y entretenimiento. El QUANTmobileApp estará disponible para todos los sistemas operativos iOS y Android.

La fabricación de este vehículo será un golpe fuerte para la industria petrolera, ya que si el Quant llegara a reemplazar en el futuro a los autos tradicionales, no usarían más nafta ni gasoil. Pero muchas personas piensan que si eso pasa, tal vez puedan utilizar el petróleo para otras actividades. Es que el petróleo es un recurso natural no renovable y si la gente sigue usándolo como combustible algún día se va a terminar. NanoFlowcell AG, la empresa que creó el Quant y tiene sede en Liechtenstein, planea probar el auto en las pistas alemanas como Nürburgring o Hockenheim.



LOS TALLERES DEL NIVEL ES DE LOS MÉDANOS

Las horas que nos *cambian la cabeza*

Por Santiago Garbarino



Los alumnos del nivel secundario del colegio Los Médanos, además de las materias comunes a las de otras escuelas, tienen talleres. Los del Primer ciclo (1º, 2º y 3º), durante ese período, pueden elegir cada año entre ocho talleres: Periodismo, Teatro, Música y Alfara-

ría, que se dictan los miércoles de 14.30 a 16.40 hs., y Fútbol, Arte, Hockey y Natación, los viernes de 13.30 a 15.30 hs..

Al comenzar cada año académico, los alumnos pueden elegir a qué taller prefieren concurrir los miércoles y viernes, uno por cada día. Anotan tres opciones, pero los de 3º año tienen la prioridad para ingresar y luego los cupos se van completando con los de 2º y 1º.

También hay tres talleres para los alumnos de 4º año: son los de Información, Comunicación Visual y Televisión. El primero, que se dicta los martes de 14.30 a 15.30 hs., es obligatorio y los otros dos (martes de 9.10 a 11.10 hs.) son optativos, los alumnos eligen a cuál asistir.

El objetivo general de los talleres es completar la información académica con actividades artísticas, deporti-

vas o aquellas que promuevan el desarrollo del juicio crítico, para tratar de darle una formación integral a los alumnos.

Daniel Aller, docente a cargo del taller de Periodismo, dice que entre los propósitos de su taller hay dos prioritarios: *“Empezar a desarrollar una mirada crítica de los medios de comunicación y utilizar las herramientas del periodismo para trabajar y mejorar el discurso oral y escrito”*. El taller

está dividido en dos partes: Periodismo Gráfico, en el que se escriben noticias y crónicas, y Radio, en el que se hacen distinto tipo de programas y se suben a internet.

La docente Carolina Barat se encarga del taller de Teatro y la meta principal es *“ayudar a los alumnos a desinhibirse, expresarse, comunicarse y experimentar el lenguaje teatral”*. El primer trimestre hacen juegos teatrales para que los

alumnos comiencen a soltarse durante y el segundo y tercer trimestre empiezan a ensayar la obra que a fin de año realizan en la muestra anual de los talleres.

Según Nicolás Fortunoff, profesor del taller de Música, la finalidad que persigue es armar pequeños grupos musicales para interpretar canciones propuestas por los alumnos y por él, además de aprender a tocar instrumen-

tos.

Lorea Amillano está al frente del taller de Alfarería y su objetivo es que los alumnos conozcan la cerámica indígena y “trabajen de la misma manera que lo hacían las diferentes culturas que habitaban América antes de la llegada de los españoles”.

Usan la misma técnica y cada alumno crea las piezas que tiene ganas de hacer.

El profesor del taller de Fútbol es Pablo Mina, quien busca que los alumnos conozcan el deporte, aprendan distintas técnicas y, sobre todo, trabajen en equipo. Con los que ya practican ese deporte en un club trata de perfeccionar algunos detalles técnicos.

Juan Ignacio Etchegaray arrancó este año con el taller de Hockey y como en el de Fútbol, también su propósito es que haya un mayor conocimiento del deporte y de los valores del deporte en conjunto y de las relaciones y comunicaciones entre los



El objetivo general de los talleres es completar la formación académica con actividades artísticas, deportivas o aquellas que promuevan el desarrollo del juicio crítico.

compañeros.

Del taller de Natación se encarga Juan Ignacio Larrubia, quien cuenta que el objetivo es que los chicos “aprendan a convivir en un medio acuático, a jugar en la pileta sin tener miedo y a desarrollar distintos estilos de natación”.

Roberto Rubio, profesor del taller de Información, parte de

una información periodística para que los alumnos investiguen sobre ese tema y tomen una posición personal en la cuestión. El taller de Televisión, del que Daniel Aller es el profesor, profundiza y amplía lo que se hace en el taller de Periodismo, poniendo énfasis en la

imagen, como complemento de los contenidos, mientras que Sandra Turchi propone desde el taller de Comunicación Visual “un espacio de conocimiento, comprensión y aprehensión de un abanico de herramientas gráficas, que facilitará su aplicación como variables individuales o combinadas en el proceso de la comunicación de conceptos”.

Sandra agrega que el Taller de Comunicación Visual “abre un ámbito que estimula el desarrollo de los recursos de cada alumno para la solución de problemas de comunicación visual y revaloriza las formas de presentación gráfica”.

LOS PASOS A SEGUIR PARA ARMAR UNA HUERTA EN CASA



Por Federico Bertagnini



Desde hace un tiempo cada vez más familias se dedican a tener una huerta en cualquier pedacito de tierra libre de su casa para producir sus propios vegetales. De esa manera ahorran plata porque tienen que hacer menos compras, conocen mejor la calidad de lo que comen y también decoran un espacio.

El tamaño de la huerta dependerá del tiempo que cada

uno piense dedicarle por día, del lugar disponible y de su “asoleamiento”, pero con una hora diaria de trabajo y unos 6 m² alcanza para abastecer a una familia de cuatro personas con verduras de hojas y hortalizas.

El primer paso es preparar el terreno, para que la tierra se airee, sacar las malezas y dejar todo lo más limpio posible.

Los cultivos más altos y trepadores deben ponerse contra

la pared, los pequeños en los bordes y después los bajos y voluminosos.

Los que quieran plantar semillas tienen que empezar antes que aquellos que hagan directamente almácigos. Se necesitan tres centímetros de distancia entre planta y planta.

La recomendación es plantar en hileras derechas para poder distinguir las malezas de las hortalizas y para poder cultivar y cosechar con



más facilidad. Y hay que poner dos postes a cada extremo de la huerta y pasar una cuerda entre estos.

Existen dos métodos para plantar semillas: pueden enterrarse o se puede colocar tierra en forma de montañita



perejil y la zanahoria se pueden cultivar todo el año. En primavera se siembran las hortalizas de verano, como berenjenas, chuchas, melón, sandía, pepinos, pimientos y tomates. Y a comienzos de otoño se siembran

miento y el control de plagas. También la colocación de tutores.

En verano hay que regar la huerta todos los días, y si es por la tardecita, cuando el sol ya esté bajo, mucho mejor porque las plantas podrán absorber el agua durante toda la noche. Si las regamos durante el día, el agua se va a evaporar por el sol y las plantas no



a su alrededor. En este último caso se colocan muchas semillas en un mismo lugar en una misma fila separadas siempre a la misma distancia.

Lo que se produzca en la huerta cambia según el momento del año. El apio, la acelga, el hinojo, la lechuga, el

verduras de hoja, por ejemplo lechuga, espinaca, acelga; de raíz, como remolacha y zanahoria; y los coles, repollo, brócoli y coliflor, además de cebolla, arvejas o ajo.

Los principales cuidados que hay que tener son el riego, el abono, el desmaleza-

recibirán el líquido necesario para crecer bien.

Los gastos de la huerta dependen de la compra de semillas y otros insumos. Y el agua que se use puede ser de lluvia o de la canilla de tu casa, de pozo o corriente, aunque ésta a veces tiene mucho cloro.

DESDE UPA DEFIENDEN Y PROTEGEN A LOS ANIMALES, PERO EL COMPROMISO DEBE SER DE TODOS



Un hogar para cada mascota

Por María Bengolea



UPA, la Unión Protectora de Animales de Trenque Lauquen, es una Asociación Civil sin fines de lucro que nació hace diez años y tiene como objetivo defender, proteger y promover los derechos de los animales.

La institución está conformada por un grupo importante de colaboradores activos, con una cabeza visible que es su Comisión Directiva, integrada por ocho miembros, más la Comisión Revisora de Cuentas, con otros cuatro miembros, y todo un equipo de

voluntarios que trabajan en diferentes comisiones: algunos de forma permanente y otros que son requeridos en situaciones especiales.

Más allá de sus objetivos como entidad, UPA está invitando de forma constante al resto de los vecinos "a ser parte del proyecto para

construir entre todos una sociedad más justa, con menos

desigualdad", porque

están convencidos de

que eso se logra con el

compromiso de asumir

que cada uno de nosotros

es responsable del bienestar

colectivo de la comunidad.

"La responsabilidad social es un compromiso que





cada persona debe tomar para intentar ayudar a solucionar los problemas”, dicen en UPA.

La institución se propone Luchar contra el abandono, el maltrato y el sufrimiento animal; Promover la educación acerca del respeto a la vida de los animales; Difundir las castraciones masivas, gratuitas y sistemáticas como único método para controlar la superpoblación animal; Asistir a animales en situación de riesgo, rehabilitarlos y entregarlos en adopción a dueños responsables; Asesorar legalmente en casos de Maltrato Animal y Colaborar para lograr una convivencia armónica entre las personas y los animales, dentro de los espacios comunes compartidos por todos.

¿Cómo trabajan para conseguirlo?:



- Promocionan la Castración.
- Trasladan a todos aquellos animales cuyos propietarios no tienen cómo llevarlos a los lugares de castración.
- Se hacen cargo de tomar de la calle a animales sin dueño, en condiciones de ser trasladados para su castración y luego los devuelven al mismo sitio, previo recaudo de conseguir un lugar para su post operatorio.
- Realizan permanentemente Censos por los barrios, a fin de confirmar la existencia de animales, tanto de aquellos que tienen propietarios como los que están abandonados, con edad para ser intervenidos.



Desde hace dos años y hasta el mes de mayo pasado, según el Registro Único de Castraciones de Municipalidad de Trenque Lauquen, se hicieron 2.500 intervenciones quirúrgicas. A partir de esos datos puede decirse que a un promedio de seis cachorros por camada, dos veces por año, se evitó el nacimiento de 30.000 cachorritos, de los cuales la gran mayoría se encontraría abandonada en las calles de la ciudad. El animal castrado tiene un promedio de vida de dos años más que el animal entero, y su condición sanitaria es beneficiada también, evitándose tumores y enfermedades de transmisión sexual, tanto en hembras como en machos. En los dos últimos años UPA lleva más de

400 adopciones registradas, y esto es muy importante porque la castración debe ser acompañada por el logro de que ese animalito no vuelva a la calle, sino que ingrese a un hogar definitivo.

UPA creó también la Comisión de Seguimiento o Chequeo de Adoptantes para asegurarse de que ese hogar al que fue llevada es el mejor lugar para la mascota.

Pero además de las adopciones registradas, en el mismo período de tiempo la entidad dio asistencia a 350 animales abandonados, en situación de peligro y rescatados en calle: De esa cantidad, 235 fueron internados y el resto atendido en el lugar con dolencias menores.

Entre los proyectos en desarrollo y a futuro figuran la realización de Campañas en los medios sobre Tenencia Responsable:

- Colocarle el Collar y Chapita Identificatoria.
- Mantener la mascota en el patio o jardín.
- Pasear la mascota con correa.
- Castrar al macho.



- Plan de Reubicación de Animales de la Calle: a partir del Censo en avenida Vilellas y calles aledañas, de la posterior vacunación y desparasitación, ya dio comienzo la tercera etapa que tiende a lograr la Adopción Definitiva. Para ponerse en contacto hay que llamar al teléfono (02392) 15- 61-5795, vía facebook: UPA Trenque Lauquen o por mail a la dirección de correo electrónico contacto@upatl.com.ar

AYER Y HOY DE UNO DE LOS INSTRUMENTOS MÁS POPULARES

Hablan las guitarras

Por Federico Rubio



La guitarra es, sin lugar a dudas, uno de los instrumentos más populares en el

mundo. Hay tres tipos de guitarras: la criolla, la electro acústica y la eléctrica.

Los orígenes de las guitarras criollas no están demasiado claros, pero analizando la forma en cómo es tocada, puede afirmarse que aparecieron antes de nuestra era.

La guitarra moderna hizo su presentación en el siglo XVIII, con la adaptación de numerosas mejoras técnicas que le dieron un fuerte impulso como instrumento de concierto. En esen-

cia es la misma guitarra, aunque, obviamente, más cambiada.

En sus comienzos, estamos hablando del 500 A.C, tenía dos o más cuerdas, dibujos tallados y era más chica que la guitarra criolla que hoy co-

nocemos. Una de las hipótesis existentes vincula la guitarra a un laúd de mástil largo presente en la Grecia antigua.

Existen muchísimas pruebas artísticas de la existencia de la guitarra en países como Portugal y España.

El laúd y la guitarra criolla tienen pocas diferencias, son bastante similares. El laúd tiene muchas más cuerdas que la guitarra y su clavijero está inclinado, y su fondo es semicircular mientras que el de la guitarra criolla es plano.

Las diferencias son mayores si se comparan la guitarra eléctrica y la acústica. La primera no tiene caja de resonancia o cajón y para sonar precisa diversos accesorios como pueden

ser un amplificador, cable, efectos y strap, entre otros; la acústica, en cambio, puede escucharse sin necesidad de que esté conectada a un amplificador.

Las guitarras eléctricas generalmente se

tocan con púa, ya que de esa manera el intérprete no se daña sus dedos de la mano cuando rasguea. Igual, las púas no sólo se usan para las guitarras eléctricas, también pueden hacerlo aquellos que tocan con guitarras

electro acústicas.

Si bien la mayoría de las guitarras se hacen de madera, las hay de otros materiales. Por ejemplo, de vidrio y de metal.

Existen muchísimas marcas de guitarras eléctricas, aunque las más conocidas son: Fender, SX, Gibson, Ibáñez, Yamaha, Jackson y Leonard. Entre las guitarras criollas sobresalen las Gracia y Epiphone, marca, esta última, que

también produce guitarras electro acústicas.

En la Argentina se consiguen muy buenas guitarras, entre ellas las Fender, SX e Ibáñez.

España es el país de referencia en la fabricación de guitarras y la calidad de las mismas puede apreciarse en la ejecución de su reconocido género musical: el flamenco, aunque está claro que sirven para tocar cualquier ritmo.

Estas son las cinco guitarras eléctricas que, a mi gusto, son las mejores del mundo:

1. Les Paul (Gibson)

La Gibson Les Paul fue diseñada por el músico e inventor Lester William

Polsfuss, más conocido como Les Paul.

Según dijo su creador es la transición de una guitarra española a una guitarra eléctrica, y la utilizan en todos los géneros de la música. Hay quienes aseguran que es la guitarra más emblemática de la historia.

2. Stratocaster (Fender)

La famosa Fender Stratocaster es para muchos la mejor guitarra que jamás se haya conocido. Y junto a su eterna competidora, la Les Paul, nunca se ha dejado de producir. Es utilizada en todos los géneros de la música. Un caso insólito: como lo único patentado es su clavijero, el modelo fue copiada por varias fábricas asiáticas.

3. SG (Gibson)

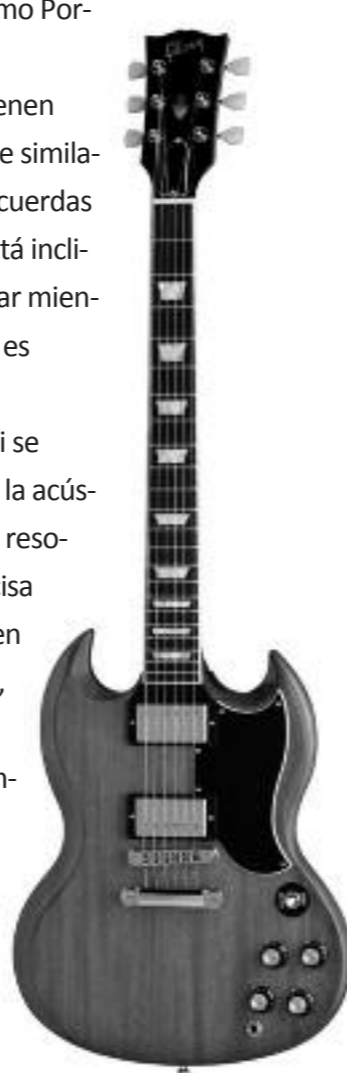
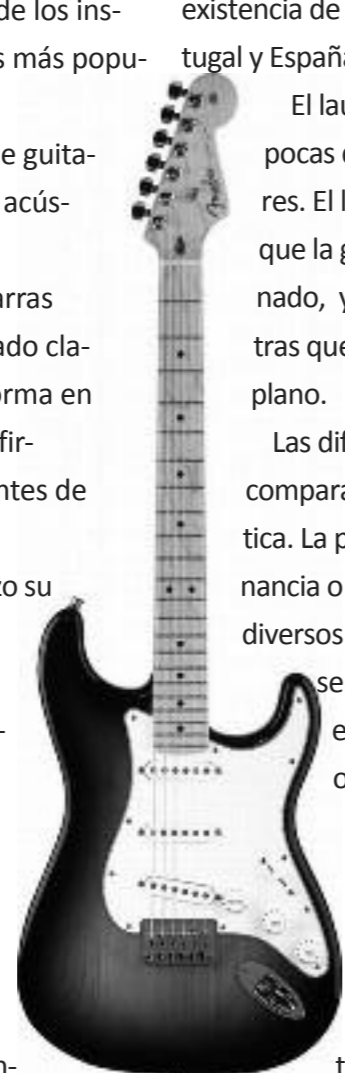
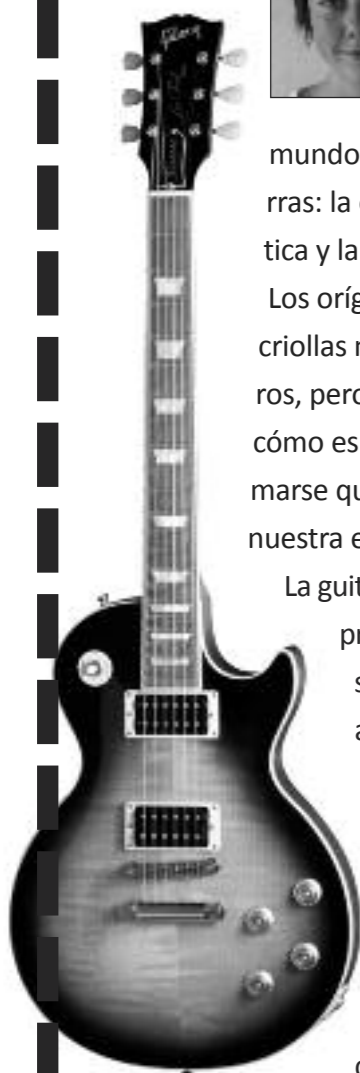
Esta guitarra, de aspecto parecido al de la Les Paul, en realidad era de otro formato. Pero su primera edición no fue bien recibida y tuvo que ser rediseñada totalmente. Hay quienes llegaron a llamarla Les Paul Junior, poniéndola como hermana menor de la Les Paul. La usan con frecuencia los cultores del rock alternativo y el heavy metal.

4. Jem (Ibáñez)

Esta guitarra que tiene como co-diseñador al guitarrista Steve Vai, quien, a diferencia de otros colegas, permitió la producción en masa de su guitarra para la venta. Lo innovador del modelo es el hueco que tiene a un costado y que simula una agarradera.

5. Telecaster (Fender)

Comúnmente la llaman "la tabla", y a través de los años se la reconoce como la hermana menor de la Stratocaster y algunas veces competidora de la Gibson SG. Se ha hecho incondicional en la música country y un poco en el soft rock.



Por Pilar Febrer



Los deportes que se realizan en los colegios de Trenque Lau-

quen son Atletismo, Básquetbol, Fútbol, Futsal, Gimnasia Aeróbica, Gimnasia Artística, Handball, Hockey, Natación y Vóleibol.

Cada colegio elige qué deportes realizar en relación a los intereses de sus alumnos y a las posibilidades de cada escuela, por ejemplo en infraestructura y recursos materiales, etc.

La profesora María Marta Mirabelli, Directora de Deportes de la Municipalidad de Trenque Lauquen y ex Jefa Distrital de Educación en la Gestión Estatal, nos cuenta que *“los diseños curriculares de la modalidad educación física prescriben cómo se debe enseñar el deporte en la escuela”*.

En los establecimientos educativos se practican juegos deportivos y/o deporte escolar, que permiten proponer variantes al deporte formal, según posibilidades de los alumnos. *“Los citados conceptos surgen en los Diseños Curriculares de*



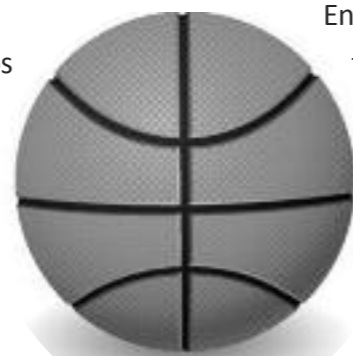
EL DEPORTE EN LA ESCUELA

Esfuerzo y diversión

Nivel Secundario (de 11 a 18 años). *El deporte formal se practica en instituciones deportivas y/o privadas, donde los jóvenes eligen según intereses y posibilidades”*, explica

María Marta.

El nivel de los estudiantes del distrito en cada deporte varía



en función de si realiza prácticas deportivas en otras instituciones fuera de la escuela, porque si es así permite mejorar en la ejecución de las técnicas en calidad y cantidad.

En la escuela el deporte forma parte de la clase de Educación Física, donde los contenidos a desarrollar *“se orientan hacia*

el desarrollo de la corporeidad y la motricidad de los jóvenes, más allá de si tienen o no capacidades y/o habilidades motoras para la práctica de determinados deportes”.

Otra variable que permite alcanzar un mejor desarrollo en las prácticas deportivas está relacionado con el agrupamiento de los alumnos y alumnas dentro de la escuela para

el dictado de la clase de Educación Física: Algunos establecimientos agrupan a los jóvenes por año de cursada y otros lo hacen por deporte a practicar, y a su vez establecen niveles dentro de los mismos: por ejemplo Nivel Inicial, Intermedio y Avanzado de Vóleibol. En este último caso asisten alumnos/as de diferentes años de la Secundaria pero se les da

prioridad a las capacidades y aptitudes que poseen para el desarrollo del deporte elegido.

Los Diseños Curriculares de la modalidad Educación Física para el Nivel Primario plantean para el 2° ciclo (4° - 5° y 6° año) el desarrollo de Juegos Sociomotores; Juegos Aplicativos y/o Juegos Orientados. *“El objetivo principal es que los chicos logren desarrollar los gestos técnicos, la resolución táctica y estratégica y la aplicación de reglas específicas de cada deporte de manera gradual, partiendo siempre del Juego como eje en el proceso de enseñanza-aprendizaje. De esta manera los niños/as realizan juegos, por ejemplo orientados al handball en espacios reducidos, con aplicación de reglas básicas; conformado equipos según necesidades del juego, buscando variantes según evolución del mismo”*,

explica la profesora Mirabelli.

En el Nivel Secundario, continuando con el proceso anterior, se propone la enseñanza de: Juego Modificado / Deporte Escolar y Deporte. Acá se busca que *“los jóvenes reali-*



cen prácticas corporales más allá de sus competencias motrices para el desarrollo de determinados deportes, priorizando en la formación de los mismos, la participación activa en la construcción de las propuestas lúdico-deportivas”.

La práctica de deportes individuales o de conjunto, les permite a los chicos y a los jóvenes el desarrollo de habilidades motoras básicas, como correr; pasar; recibir; lanzar; driblear; esquivar; batear o saltar.

“A medida que se profundiza el proceso de enseñanza-aprendizaje, esas habilidades simples –comenta María Marta- se transforman en habilidades motoras combinadas. El desarrollo evolutivo de los chicos y jóvenes permite el acople de varios patrones motores, por ejemplo correr, picar y saltar; correr driblear y lanzar con puntería; batear y correr; recibir, esquivar y pasar; correr, frenar y pasar; recibir y lanzar, entre otras”.

En la etapa final del proceso esas habilidades combinadas



surgen como gestos técnicos específicos de cada deporte: Para el Vóleybol, golpe de manos altas/golpe de manos bajas/saque; para el Handball, pase sobre hombro/ritmo de tres tiempos/lanzamiento suspendido; para el Básquetbol, pase de pecho; entrada en bandeja; lanzamiento, etc.

“Finalmente, y una vez internalizados movimientos específicos de cada gesto técnico, estamos en condiciones de incorporar en el proceso de enseñanza-aprendizaje las técnicas propias de cada deporte, sobre una base pedagógica de la sistematización y el entrenamiento de las mismas”.

¿Y para qué nos sirve todo esto a los chicos y chicas? María Marta dice que desde lo fisiológico sirve para aumentar la capacidad cardio-pulmonar, tonificar músculos, aumentar la movilidad articular y desarrollar la percepción temporoespacial, como así también ayuda a educarse en valores relacionados con el respeto por el otro, la toleran-

cia, la aceptación a la diversidad y la valoración del esfuerzo y de las acciones cooperativas.

Para María Marta “el deporte es un medio fundamental para el desarrollo del ser humano no sólo desde lo anatómico/funcional sino también desde lo psicológico y social”.

La práctica de deportes genera en chicos y jóvenes el sentido de pertenencia a un grupo/equipo, a través del cual, y con el esfuerzo y participación de todos sus integrantes, se pretende lograr un objetivo en común.

En la edad escolar el entusiasmo de moverse o hacer actividad física se sostiene por el deseo de Jugar, “una premisa fundamental para que la práctica deportiva se sostenga en el tiempo, y acompañe al sujeto durante toda su etapa evolutiva”.

Cuando esto no es tenido en cuenta, dice la profesora Mirabelli que se corre el riesgo de que los chicos y jóvenes sientan frustración y decepción por las actividades realizadas y después se terminen alejando de la práctica de cualquier deporte formal.

LAS CLAVES EN LA CRÍA Y SELECCIÓN DE CABALLOS DE POLO



Jugar bien montados

Por Pedro Arbesu



A lo largo de los años, los criadores de caballos de polo ofrecieron para la reproducción a los animales de mayor capacidad, principalmente, acompañada de mansedumbre, docilidad, rusticidad, sensibilidad, velocidad y calidad, buscando siempre movimien-

tos pegados al piso. Esta selección que se basa en las características del juego y en la funcionalidad hizo que se definiera un tipo de caballo.

Pero de ninguna manera es objetivo considerar al tipo como el único elemento importante en los movimientos. También hay que tener en cuenta la inteligencia motriz, la sensibilidad, la agilidad, la guapeza, la resistencia y todo lo que un caballo destacado

pueda tener.

Hay una lista de caballos superiores que presentan defectos de tipo, pero sin dudas son excepciones. Cada caballo usa un determinado freno, que puede ser Pelham, quebrado, levantador o coscojero. Todo animal que va a recibir peso sobre su lomo y que será destinado a algún tipo de trabajo debe ser herrado con el fin de brindarle protección a sus bazos y evitar el desgaste por

fricción.

En el caso de los caballos de polo también son herrados para mejorar su tracción o adherencia en la cancha, brindándole protección al jinete y optimizando el rendimiento del caballo durante el juego. El período entre cada herrada va de 40 a 45 días, dependiendo, por ejemplo, del crecimiento del bazo de cada animal o del desgaste de las herraduras, por mencionar algunas causas.

Existen muchas herraduras que podrían diferenciarse de varias maneras: Por el material que están hechas (aluminio, hierro, caucho, siliconas), por tamaño, grosor, forma y de acuerdo a la finalidad para la que van a ser utilizadas.

El caballo de polo necesita un herraje a la medida, con precisión suficiente para evitar que las herraduras le queden tan justas que terminen siendo pequeñas, algo que provoca dolores y contracturas, y evitando que sean grandes de talla porque que el animal termina arrancándose las en la competencia o en el entrenamiento.

Aquí en Trenque Lauquen hay unos cuantos criaderos de caballos de polo, entre ellos



están los establecimientos María Pía (de Juan Ignacio Merlos), El Gurí (de Sebastián Merlos) y Santa Brígida (de Eduardo Baraldi).

Tuvimos la oportunidad de hablar con Héctor "Cacho" Merlos y le preguntamos ¿qué criterio sigue a la hora de elegir y comprar un padrillo para su tropilla?

- *Creo que llegar a conocer y sentir la sensibilidad de un caballo es muy importante. Para "sentir el caballo" hay que estar encima de él, por eso es*

”

Para "sentir el caballo" hay que estar encima de él, por eso es fundamental tener la posibilidad de montarlo.

fundamental tener la posibilidad de montarlo. Muchas veces uno cambia de opinión y pasa que de abajo se ve aparentemente correcto pero al montarlo se le encuentran de-

fectos de movimientos, falta de sensibilidad para las órdenes o actitudes que no podrán ser corregidas, y eso hace que uno cambie la idea sobre la compra del mismo.

- Cuando dejás una yegua jugadora para cría, ¿qué pensás de la "heredabilidad"? ¿Creés que la yegua le transmitirá a sus hijos todo lo que sabe o eso se da de casualidad?

- *La experiencia que tengo es que debe ser muy bien acompañada por el padrillo, porque se logra el tipo similar a la*

madre, pero el carácter lo transmite el padre.

Si el padrillo es bueno, la yegua, de regular para arriba, se la echo a la manada porque el padre mejorará el producto.

- ¿Qué tipo de criterio aplicás para comprar ese caballo que después vas a usar para jugar al polo?

- *Las características son las mismas que para un padrillo. Es como que tiene que haber un "prototipo", una "aerodinámica" que sea el común denominador en la búsqueda de un*

caballo. Cuanto más cerca esté de la "aerodinámica", habrá más posibilidad de que el animal funcione bien, y si a esto se le agrega la expresión, el vigor de los ojos y de la cabeza, se acercará aún más a lo lindo y a lo que puede resultar bueno.

- ¿Le das importancia al tamaño o descartas caballos si no logran una medida ideal?

- *El mercado es el que nos exige que hagamos una selección de este tipo. El tamaño del caballo de polo es importante cuando se busca el fin comercial. Hoy, las exigencias de los clientes son mucho mayores, y el que paga un buen precio parte de la base de que el caballo debe ser bonito, y para que*

esto ocurra no tiene que ser muy grande porque, por lo general, un animal de gran tamaño se desproporciona. Por eso me preocupo en que sea de entre 1.50 y 1.54 metros. Ese es el tipo de caballo ideal, el que a mí me gusta y el que prefiero trabajar comercialmente. Hay caballos grandes que resultan poco vistosos aunque buenos jugadores, pero generalmente, a igualdad de rendimiento, el polista comprador siempre va a elegir un caballo mejor proporcionado, más lindo.



RECOLECCIÓN DE RESIDUOS EN LA CIUDAD

Recuperemos la costumbre de separar la basura

Por Manuel Prado



Aunque en Trenque Lauquen hace 20 años empezó la recolección diferenciada de residuos —en una bolsa todo lo que es orgánico y en otra, los desechos inorgánicos—, con el tiempo la costumbre se está perdiendo. Hoy, en muchas casas se tira todo en una misma bolsa.

Eso no está bueno. Habría que separar la basura como se hacía antes porque es mejor

para la ciudad y para ayudar a las personas que trabajan en el Prolim, que está en las afueras del centro urbano y es la planta municipal de tratamiento de residuos. Si les llega toda la basura, orgánica e inorgánica, mezclada, tienen que trabajar más tiempo y se les complica la tarea.

En el Prolim trabajan 40 personas. Allí se reciclan los residuos inorgánicos, que pueden servir para hacer alguna obra o mejora. También se venden envases y otros

elementos. Además hay dos piletas de decantación de desagües cloacales. Les hacen el tratamiento de aireación y envían el agua oxigenada y tratada a la laguna del pueblo. Las piletas están previstas para una ciudad de 80 mil habitantes y Trenque ya tiene cerca de 42 mil, por lo que si sigue creciendo habrá que ir haciendo otra. Otra cosa que hay en el

Prolim son hornos pirolíticos donde se eliminan los residuos patógenos. El municipio recolecta estos desechos por los consul-



torios con un vehículo nuevo especialmente afectado a este servicio y les cobra por eso. Sólo de la clínica la municipalidad retira 30 bolsas de consorcio por día con esta clase de desechos.

Para la recolección de la basura domiciliaria hay diez camiones, aunque no todos trabajan al mismo tiempo porque siempre alguno se rompe. En cada camión van tres o cuatro operarios, uno es el chofer y los otros dos o tres son los que recogen la basura. Empiezan a las 17 horas y finalizan cuando se recolectaron todos

los residuos.

Los camiones hacen distintos recorridos por la ciudad y cada vez que están llenos van hasta el Prolim, descargan la basura, y vuelven a la zona que les toca para seguir haciendo su trabajo.

Una vez en el Prolim los residuos pasan por una cinta en la que los empleados van clasificando aquellos que no son biodegradables, o sea, los que el medio ambiente no puede desintegrar por su acción natural.



De acuerdo al material (y en el caso de los envases, también al color) los separan en carritos y después la municipalidad los vende a una empresa que se encarga del reciclado.

El aceite viejo es usado para compactar la pista del motoclub y ahora la municipalidad tiene en mente crear un centro exclusivo para el reciclado de aceites domésticos, de restaurantes y de estaciones de servicio, para venderlos como base para la producción de biodiesel.

EL TALLER DE NARRATIVA DE ALICIA ACHAERANDIO

Por Jerónimo Sequeiros

Hace apenas unos meses, en abril pasado, Alicia Achaerandio puso en marcha en su casa una actividad que siempre le gustó: un Taller de Narrativa; de lectura y escritura. Antes de eso, se preparó y para hacerlo tuvo que viajar y también ser alumna a distancia (on line), pero cuando sintió que tenía las herramientas y que podía organizar una buena propuesta, se decidió a compartirla con otros que tuvieran su misma inquietud.

Por el momento el Taller es sólo para adultos, aunque Alicia piensa que también podría ampliarse a jóvenes o adolescentes, pero no a niños porque los niños aún deben asegurar la normativa.

Las clases son grupales, de cinco o seis personas, como máximo, que se reúnen una vez por semana durante dos horas y media, pero todo lo que atañe a la corrección es individual y se entrega por e-mail.

Cada clase tiene un armado previo que incluye un marco



Un espacio donde se cuecen muchas emociones

teórico, selección de literatura, propuesta de lectura y las consignas de escritura pertinentes, y siempre se prevé una canción o un fragmento de alguna película, o la lectura de un párrafo que se relacione

a la propuesta.

El taller tiene como objetivo la posibilidad de escribir mejor respetando las condiciones personales, los gustos de cada integrante y sabiendo que no es un espacio terapéutico. No

se trata de escribir simplemente por escribir, de lanzar dos líneas en pensamiento y ya...

La escritura, explica Alicia, tiene sus fundamentos, su argumento, su estructura. Cambian los que escriben y quienes leen. Y dice también que las nuevas tecnologías y herramientas –sms y twitter, entre otras– son favorables si son bien utilizadas, pero si constituyen vicios ansiosos pasan a ser un recurso que no favorece la comunicación.

En el Taller se usa el procesador de textos con consignas específicas, por ejemplo: tipo y tamaño de letra, espacios entre líneas y entre párrafos, los colores a la hora de corregir, los límites de la hoja a la hora de imprimir. “*Son todas cuestiones que ordenan*”, comenta Alicia.

Se emplea también la red social Facebook para publicar textos extra que la tallerista sugiere leer, simplemente por gusto, por placer.

En el taller se utilizan, habitualmente, relatos y cuentos para la clase y la sugerencia de autores y títulos de novelas, son semanales. Suele recurrir

a capítulos de novelas como referente al marco teórico pero, en general, la escritura de los alumnos son relatos y la búsqueda, es el cuento.

Alicia no tiene ayuda de ninguna persona ajena al taller. Es la encargada del grupo y va haciendo todo con antelación. La colaboración que recibe es a través de preguntas que



suele hacer a los mismos alumnos, por ejemplo: ¿Qué película ha sido un hito en su vida?, ¿qué libro dejó huellas en su infancia o en la adultez, ¿qué foto elegiría para evocar un momento de la vida? o ¿qué letra en castellano de alguna canción le sigue sonando hoy?

Justamente en una de las úl-

timas clases del Taller les planteó a sus alumnos si se sentirían cómodos realizando sobre fin de año “*una muestra con dos producciones escritas y mostrables*”. Como todos respondieron que sí y agregaron que les gustaría compartir su escrituras con dos o tres afectos, resolvieron armarla.

Alicia asegura que es difícil recomendar un taller de algo tan comprometido como la escritura, porque “*se juega mucha cosa personal, mucho sentir...*”, pero cree que podría ser interesante para gente que prefiere expresarse escribiendo antes que hablando, para aquellos que son lectores, amantes del cine o de la literatura.

De todos modos no excluye a nadie, y cuenta que se encontró con un grupo muy heterogéneo que la ha sorprendido: “*Se dio que alguno de los que jamás hubiese pensado que le interesaría escribir y que se acercó desconfiado, encuentra que le encanta. Y que lo hace bien y en mejoría constante*”.

Un Taller es un espacio donde se cuecen muchas emociones...

“Las redes sociales son absolutamente esenciales para el periodismo”

MATTHEW ELTRINGHAM,
periodista de la BBC (Londres),
sobre los desafíos que imponen
las nuevas tecnologías.



2008



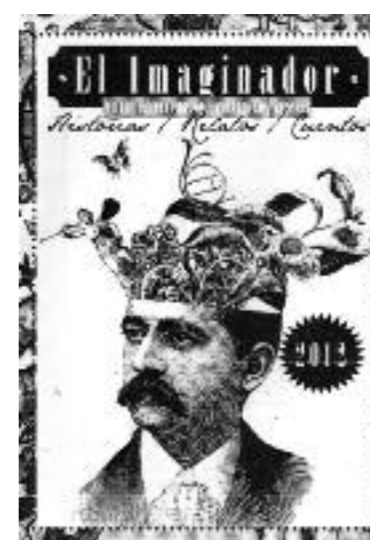
2009



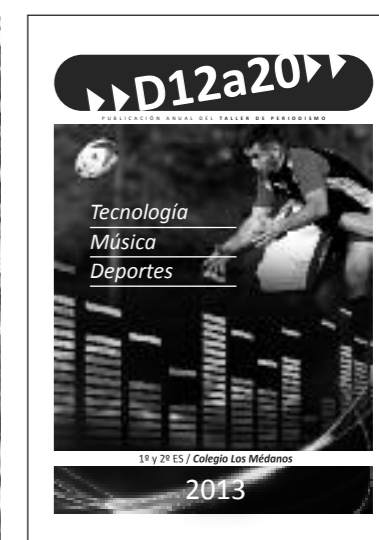
2010



2011



2012



2013

**Todas
las publicaciones
del Taller**



2014





VARIETÉ

LM14

