

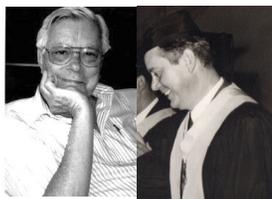
CALLE TRES

OCTUBRE 2014

PROMOCION DE MEDICOS 1969 (RAZETTI-VARGAS)



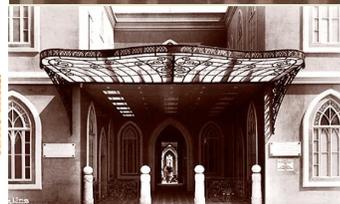
Dr. Alfonso Anselmi

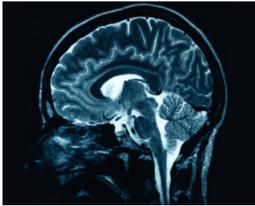


Dr. Alfonso Anselmi Chávez. Un hombre conocido por su dedicación a la Investigación Clínica y Experimental Electrocardiográfica en animales. Fundador del laboratorio de esta especialidad en el Instituto de Medicina Tropical de la Universidad Central de Venezuela. Nació en Colón, Estado Táchira, en 1921. Cursó estudios de primaria y secundaria en San Cristóbal; inicio su formación profesional en la Universidad de Los Andes y la culminó en Caracas en 1946 en la UCV. Trabajó con el Dr. Demetrio Sodí Pallares en México y en la clínica Mayo en Rochester. Creador del "Instituto Venezolano de Cardiología", decano de la Facultad de Medicina de la UCV y jefe de la Cátedra -Servicio de Cardiología del Hospital Universitario de Caracas.



Dr. Gilberto Berrios
Anatomo-patólogo
Hospital Vargas
Caracas.
Escuela José María
Vargas





ALIMENTOS PARA MEJORAR LA MEMORIA



El cacao rico en **flavonol** frena el deterioro cognitivo leve según un estudio realizado por la Asociación Americana del Corazón. También se encuentra en el té, las uvas, el vino tinto, las manzanas y los productos derivados del cacao como el chocolate.



Las Fresas contienen Otro flavonol, la **Fisetina**, que se encuentra en muchas frutas como las fresas, los arándanos, caquis, mango u hortalizas como el pepino puede ayudar a frenar la pérdida de memoria asociada a la edad. Así lo indica un estudio realizado por Salk Institute for Biological Studies



El apio pueden retrasar el envejecimiento cerebral por la presencia de la **Luteolina** (Journal of Nutrition). También se encuentra en las zanahorias, la manzanilla o el romero.



El jugo de manzana mejora la memoria. Una investigación realizada por la Universidad de Massachusetts, señala que las manzanas y su jugo incrementan la producción del neurotransmisor **Acetilcolina**, una sustancia que mejora la memoria y que previene su deterioro.



Los frutos rojos mejoran la memoria gracias al **Resveratrol** componente que se encuentra en dichos frutos y en el vino tinto.



Los pescados azules, mejoran la memoria. Esto es debido a su riqueza en ácidos grasos **Omega 3**. En concreto, el DHA. (Ácido docosahexaenoico)



Bajar de peso incrementa la memoria, a esta conclusión llego un estudio realizado en la Universidad de Umea, en Suecia.

Los alimentos que afectan la actividad cerebral y deterioran la memoria



Alcohol: afecta la capacidad de pensar claramente, especialmente cuando es consumido de manera rutinaria.



Azúcares: según la Universidad de Berlín (Hospital Universitario Charité), aquellas personas que consumen muchos dulces y tienen un exceso de azúcar en sangre.



El consumo de cereales refinados (como la harina blanca), aumenta las posibilidades de padecer pérdida de la memoria (Universidad de Toronto, Canadá)



Comida chatarra: (frituras) la investigación de la Universidad de California demuestra que alimentos con muchas calorías y grasas saturadas tienen un efecto negativo en las sinapsis del cerebro y en las moléculas

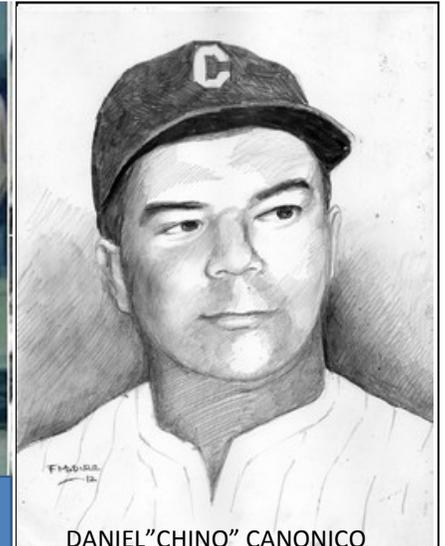
relacionadas a la memoria y el aprendizaje. El **aceite** de girasol es el más peligroso de todos los que se utilizan para freír.



Carnes rojas: Un estudio en Boston ha determinado que las personas que ingieren mucha carne vacuna incluidos los embutidos, sobre todo los industrializados, tales como salchichas o salamis, tienen una peor función cognitiva en comparación a los vegetarianos (estudio del Hospital de Brigham y Mujeres de Boston).



Fructuosa: cuando el jarabe de maíz es añadido a los alimentos procesados (refrescos, jugos azucarados, fruta en lata) causa problemas de memoria (Universidad de California).



DANIEL "CHINO" CANONICO
Guarenas 1916–Barquisimeto 1975

Todos fueron héroes

Con el mánager Manuel "Pollo" Malpica a la cabeza, el equipo de los llamados "Héroes del 41" estuvo integrado por los jugadores: Julio Bracho, Daniel "Chino" Canónico, Benjamín Chirinos, Ramón "Dumbo" Fernández, Felipe Gómez, Juan Francisco "Gatico" Hernández, Pedro "Buzo" Nelson, Enrique "Conejo" Fonseca, Guillermo Vento, José Pérez Colmenares, Dalmiro "Ovej" Finol, Atilano "Inga" Malpica, Luis Romero Petit, José Antonio Casanova, Jesús "Chucho" Ramos, Héctor Benítez "Redondo", Domingo "Taciturno" Barboza y Francisco "Tarán" Contreras, los coaches José Rodríguez y Carlos Maal, y el delegado Abelardo Raidi.

OKTOBERFEST



Es una celebración llevada a cabo entre los meses de septiembre y octubre en la ciudad bávara de Múnich desde 1810. Se celebra en el campo conocido como Theresienwiese (Prado de Teresa). La primera Oktoberfest se celebró del 12 de octubre al 17 de octubre de 1810 para celebrar el matrimonio del príncipe Luis I de Baviera con la princesa Teresa de Sajonia-Altenburgo. Con el grito "O 'zapft is!", se abre el primer barril y solo se sirve cerveza de la región de Bavaria. En muchos países se celebra esta festividad, como en nuestro país en la Colonia Tovar.

El Oktoberfest de la Colonia Tovar se comenzó a celebrar a finales de la década de los 1970, inicialmente en el Hotel Selva Negra. A partir de esta fecha se ha celebrado de manera discontinua en varias localidades de la Colonia Tovar, llegando a contar algunos años con grupos musicales traídos desde Alemania.



ROPAS TRADICIONALES ALEMANAS



El **DIRNDL** se compone de varias prendas entre las que se encuentran un corpiño que se usaba con una blusa, una falda y un delantal. Hoy en día existen incontables versiones mucho más elegantes y costosas de la misma. Un nudo en la base del corpiño indica que la mujer está casada.

LERDERHOSEN (pantalones de cuero). Se trata de pantalones bombachos usados por los hombres alemanes de las zonas alpinas. Este estilo de ropa también fue usado por los jóvenes hasta los 16 años. se caracterizan por sus tirantes y sus solapas delanteras.

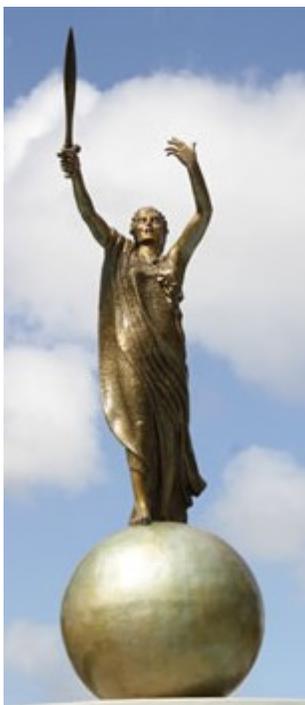
EI GAMS BART forma parte de la ropa tradicional alemana y es un mechón de cabello que se utiliza como una forma de elemento decorativo en los sombreros Tracht. Hoy en día, se utiliza como parte de la ropa y se incluye también en la ropa femenina.



SABIAS QUE?

1. **Acerico.** Es la almohadilla que sirve para clavar alfileres o agujas.
2. **Agrafe.** Pieza de metal para sujetar el cierre de botellas y frascos.
3. **Ampersand.** Es el signo **&**.
4. **Ápice.** Acento o cualquiera de los signos que se colocan sobre las letras, como el punto de las íes. (El acento de la eñe se llama **virgulilla**).
5. **Carúncula.** La cresta de gallos y pavos.
6. **Crencha.** Raya del pelo.
8. **Diastema.** Espacio entre los dientes.
9. **Estepicursor.** El matojo rodante típico de las películas del oeste o en los desiertos.
10. **Filtrum.** Surco subnasal.
11. **Fosfenos.** Las manchas luminosas que se ven al frotar los párpados.
13. **Giste.** La espuma de la cerveza.
14. **Guedeja.** Cabellera larga y también la melena del león.
15. **Herrete.** Cada una de las puntas de plástico o metal de los cordones.
17. **Lemniscata.** Es el término correcto del símbolo de infinito.
19. **Óbelo.** Signo de división.
20. **Petricor.** El olor de la lluvia en sitios secos.
21. **Pie griego.** Cuando el segundo dedo del pie es más largo que el gordo.
23. **Recazo.** La parte del cuchillo opuesta al filo.
24. **Sangradura.** La parte hundida del brazo opuesta al codo.
25. **Telson.** La cola de los crustáceos.
27. **Vagido.** Gemido o llanto del recién nacido.
28. **Virola.** Es una abrazadera de metal que se coloca en algunos instrumentos, incluyendo la anilla metálica que une el lápiz con la goma de borrar y la punta de un paraguas.
29. **Vitola.** La anilla de los cigarros puros.

JUANA RAMIREZ "LA AVANZADORA"



Juana nació en 1790, en un poblado llamado Chaguaramal, cerca de Maturín, en tierras de la provincia de Barcelona. Su madre llamada Guadalupe, era una negra esclava, traída de África y comprada por la familia del General Andrés Rojas. Se dice que su padre fue uno de los Generales Rojas: Andrés o José Francisco. Doña Teresa Ramírez de Balderrama la crió, la protegió y le dio su apellido. Siendo Juana, una adolescente de 15 años, ya se interesaba en acompañar al General Andrés Rojas a realizar las labores de la guerra independentista. Estuvo en las batallas que se realizaron en las cercanías de Maturín. Era una negra alta, con mu-

cho carácter y un gran coraje. Sabía infundir a sus compañeros un gran ímpetu hacia la lucha patriótica. Por los alrededores de Maturín, se ganaron cuatro batallas, entre 1813 y 1814. El 25 de mayo de 1813 (Alto de los Godos), se reunieron los patriotas, esperando a Monteverde con sus dos mil hombres, que venía desde la Cruz de la Paloma. Un grupo de mujeres bien resueltas se encontraban luchando también; comandadas por Juana Ramírez, con apenas 23 años, atacaban al enemigo, atendían heridos y hasta disparaban cañones. El Comandante Felipe Carrasquel, jefe de los patriotas en este encuentro, ordenó a Juana avanzar hasta Los Godos. Juana

y su batería de mujeres, con gran coraje y valentía, iniciaron su avanzada. Monteverde no le quedó más remedio que huir ante tal arremetida. Juana Ramírez se encargó, al terminar la batalla de dar sepultura a los caídos. Estos fueron enterrados en un sitio llamado la "Mata de la Muerte". Sin embargo, el 11 de diciembre de 1814 la ciudad cayó en las manos del español Tomás Morales. Con esta batalla se termina de perder la Segunda República. Juana siguió luchando como guerrillera por las montañas de El Tigre. Al independizarse Venezuela, Juana se estableció en Guacharacas, (Monagas). Murió en 1856, a los 66 años.