

El 20 ó 21 de marzo: en el hemisferio sur es el primer día del otoño; y en el hemisferio norte, el primer día de la primavera.

10 DE MARZO

NATALICIO DEL
DR. JOSE MARIA VARGAS

CALLE TRES

MARZO 2016

NUESTRO COMPROMISO HOY



Estimados colegas: Este no es un año fácil.

Es la consigna que encontramos todos los días, en cada aspecto de nuestras vidas, en cada titular de prensa y cada noticia fresca. No hay que ser analista económico o político, ni siquiera llevar un registro estadístico. A diario encontramos una constante y aparentemente inagotable, evidencia de que estamos desarrollándonos en un territorio que, aunque geográficamente conocemos bien, se nos hace cada día un poco más hostil. La inseguridad, la escasez de productos e insumos básicos, el costo de vida, la crisis sanitaria, dejaron de ser fantasmas o amenazas veladas, para instalarse a sus anchas en nuestras narices. Es una realidad innegable que el ejercicio de la vida y con ella el ejercicio de la profesión médica, representa un deporte de riesgo.

Nuestras elecciones de vida tienen implícitos riesgos y retos y nos obligan a diseñar planes, estrategias y métodos para superar las adversidades y lograr los objetivos y metas. Los profesionales de la salud conocemos de cerca el riesgo, lo elegimos como vocación y convertimos el acto de preservar la salud y la vida de los demás, por atemorizante y escabroso que pueda ser, en nuestra cotidianidad.

Hace falta cumplir con el deber de cada uno desde su lugar y desde sus propias funciones, facultades y posibilidades y obrar en conciencia, siendo congruentes con el juramento hipocrático que un día hicimos, con el compromiso y con el deber de cuidar, sanar y preservar la vida, dentro del más honesto desempeño profesional posible.

Nuestra Institución, que tanto nos ha dejado y a la que tanto debemos, no escapa a este daño. No

hay frases sutiles y poéticas para suavizarlo. Está al alcance de nuestro esfuerzo devolver a la Institución en la que no sólo laboramos y que también es parte de nuestras vidas, el prestigio y calidad de servicio que históricamente tuvo como uno de los primeros Centros privados de Salud en el Oeste de la Gran Caracas. En este momento de reflexión, no podemos quedarnos indiferentes por más tiempo; ya no se puede mirar en otra dirección, hay que asumir la propia responsabilidad como individuos y como profesionales.

Como parte de los nuevos retos a los que, como individuos y como sociedad, debemos enfrentar a favor o en contra de nuestra voluntad, hoy me encuentro en la posición de dirigir, coordinar y estructurar las estrategias con las que, como Cuerpo Médico de la Clínica Vista Alegre, daremos cara a esta realidad tan desalentadora como llena de oportunidades. La diferencia entre ambos espectros la hará el enfoque, el empuje y el esfuerzo con el que decidamos asumir esta etapa en la que estamos.

Me dirijo a ustedes en un momento excepcional, delicado, decisivo; un tiempo convulso en el que el nombramiento que se me hace, representa, no sólo un reto, sino también una gran responsabilidad, pero lo enfrento con humildad y esperanza, a la vez vencida de que nadie puede manejar una institución de manera unilateral; necesariamente debemos trabajar en equipo; desde el personal obrero, administrativo, de apoyo diagnóstico, paramédico y directivo, tenemos que reencontrarnos con el sentido de pertenencia a nuestra Institución y asumir como propia la necesidad y la responsabilidad del cambio.

Los invito cordialmente a que sea un trabajo de equipo y que rescatemos la energía y fortaleza para enfrentar la adversidad, vencer las sombras que se ciernen amenazadoras sobre nuestro país y sumar nuestro aporte para rescatar el brillo y grandeza que nuestros hijos merecen como herencia.

DRA. LOURDES CAMPOS DIRECTORA MEDICA DE LA CLINICA VISTA ALEGRE

PARODIANDO A BÈCQUER

Volverán claros días mi tierra a iluminar,
la fe, el optimismo y la felicidad,
nuevamente nuestra almas llenaran.
Mas aquellos oscuros como noches,
en la duda, el pensar y el reproche,
¡Estos... no volverán...!

Volverán la unidad, el decoro y la paz a reinar.
Pues la verdad, el respeto y la humildad,
ganaran la batalla contra el mal,
como la historia se honra en reseñar,
ya que los signos de opresión y mal obrar,
han sido creados y destinados a capitular.
¡Estos... no volverán...!

Volverán el sosiego y la esperanza a cada hogar,
con el amor y el perdón a dominar,
como joyas viejas que se vuelven a estrenar,
pues la rabia, el desencanto y el pesar,
jamás han nacido para perdurar.
¡Estos... no volverán...!

Volverán la justicia y el honor a gobernar,
con probidad, dignidad y honestidad,
valores consagrados de la humanidad,
que siempre derrotan, como es de esperar
el ominoso fruto de la impunidad,
engendro del inmoral modelo de pensar.
¡Estos... no volverán...!

Volverán nuestro autóctono sentir y actuar,
nuestra propia estirpe y riqueza social,
a ocupar el debido y merecido lugar,
pues la foránea forma de maniobrar,
con el lastre indeseable de su vil ambicionar,
se marcha de la patria para no regresar.
¡Estos... no volverán...!

Ángel Millán Cueto (20-01-2016)

Día Mundial del Agua

22 de marzo

Aproximadamente el 71 % de la superficie terrestre está cubierta de agua, aunque aproximadamente el 2 % es potable (dulce), y por ello debe conservarse y cuidarse.

EL LAGO DE LOS CISNES Chaikovski



Es un cuento de hadas-ballet estructurado en cuatro actos. Se estrenó en el 4 de **marzo** de 1877 en el Teatro Bolshói de Moscú. La música fue compuesta por **Piotr Ilich Chaikovski**; el libreto se cree que fue escrito, basándose en el cuento alemán **El velo robado** de Johann Karl August Musäus.

Acto I: El príncipe **Sigfrido** celebra su vigésimo primer cumpleaños. La reina madre, recuerda a su hijo que la noche siguiente deberá escoger una esposa durante el baile real. Al caer la noche, **Benno** un amigo ve una bandada de cisnes y sugiere una partida de caza.

Acto II: Sigfrido, llega junto al lago, mientras que una bandada de cisnes se posa cerca. Él apunta con su ballesta a los cisnes, pero ve cuando uno de ellos se transforma en una hermosa doncella, la princesa **Odette**. Ella y sus compañeras son víctimas de un terrible hechizo lanzado por **Rothbart**, el malvado brujo con forma de búho. Durante el día se convierten en cisnes y sólo vuelven a su forma humana por la noche. El conjuro sólo puede romperse si alguien que nunca ha amado antes, jura amar a Odette para siempre. Se enamoran.

Acto III: Se celebra la fiesta en el castillo donde Sigfrido deberá elegir esposa. Entra la reina madre junto a Sigfrido. Se presentan las jóvenes casaderas, Sigfrido no ama a ninguna de ellas. Él piensa en Odette, se niega a escoger esposa. En eso llega el brujo Rothbart con su hija, la malvada bruja **Odile**, convertida en Odette, excepto que viste de negro en lugar de blanco. Odile entonces deja de tener el aspecto de Odette. Este se da cuenta de su terrible error y, abatido por el dolor, corre desesperado hacia el lago.

Acto IV: A las orillas del lago llega Odette llorando desesperada por la traición de Sigfrido. Las doncellas cisnes tratan de consolarla, pero ella se resigna a la muerte. Aparece Sigfrido implorando su perdón. Ella lo perdona y la pareja reafirma su amor. Sigfrido y Odette luchan contra Rothbart, pero todo es en vano, pues el maleficio no puede ser deshecho. Sigfrido elige morir junto a Odette, así que los dos enamorados se suicidan lanzándose al lago. Ese sacrificio de amor rompe el hechizo de Rothbart sobre las doncellas cisnes y este muere.



Sonia Mariana Dejesús Estrada. 2 agosto 1973.
 Graduación de arquitecto, UCV, 1995
 Maestría en arquitectura, Universidad de Sheffield, 1997
 Doctorado en arquitectura, Universidad de Sheffield, 2002
 Pintora que usa la técnica de origen chino **collage y bajo relieve**, usando materiales naturales y pintura.



ARROZ CON GANDULES

- * 1 Cuchara sopera de Aceite de onoto.
- * ¼ Cuchara sopera de paprika dulce.
- * 1 Cebolla mediana, picada muy fina
- * ½ Pimentón verde, picado bien fino
- * 2 Diente de Ajo, picados en trocitos
- * 57 Gramos de Jamón picado en cuadros.
- * 4 Hoja de culantro o cilantro picados
- * 1 Tomate, picado bien fino
- * 2 Taza de Arroz blanco de grano largo
- * 1 Taza de Gandules Cocidos
- * 3,5 Taza de Agua
- * 1 Pizca de Sal
- * 1 Pizca de Pimienta negra molida
- * 2 Taza de Carne de cerdo cocinadas y picadas en pedazos pequeños
- *

PREPARACION

Caliente el aceite de onoto y el pimentón a fuego mediano en una cacerola grande. Agre-

gue la cebolla, el pimiento verde, el ajo y el jamón. Fría durante 4 minutos a fuego mediano o hasta que los vegetales estén suaves pero no dorados. Agregue el culantro y el tomate. Fría durante 2 minutos o hasta que el jugo del tomate se haya evaporado. Añada la carne de cerdo y agregue el arroz y fría durante 1 minuto, hasta que se ponga brillante.

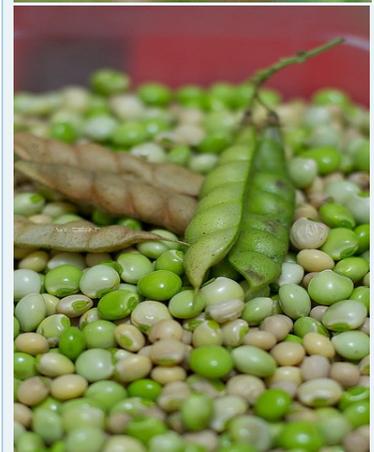
Agregue los gandules y el agua, sazone con sal y pimienta a su gusto. Deje que rompa a hervir a fuego alto. Baje el fuego a lento, tape y hierva durante 20 minutos. Justo antes de servir, revuelva el arroz con un tenedor para que quede desgranado.

TIPS para que el arroz le quede suelto, cuando todos los ingredientes estén hirviendo ponga la cuchara en el medio del arroz si se mueve quiere decir que tiene demasiado liquido, elimine parte del liquido.



Quinchoncho (*Cajanus cajan*), guandul o gandules

Es un arbusto anual o perenne que puede llegar a alcanzar de 3 a 5 metros de altura. Con flores de color amarillo con manchas rojizas que se presentan en racimos y con hojas trifoliadas. Las vainas contienen de 5-7 granos, de color verde en los primeros estadios y amarillento o crema en la maduración. Crece en suelos pobres. Las semillas se utilizan en la alimentación humana. El quinchoncho es una fuente muy importante de fibra y contiene cantidades apreciables de hierro, potasio, fósforo, lisina y metionina. La cocción de las hojas se usa para lavar llagas, heridas, irritaciones de la piel y picazón. Con las semillas secas se hacen cataplasmas dado su efecto desinfectante y cicatrizante. Se planta como seto alrededor de los sembrados de yuca y en torno a las casas para protección contra el comen-jén, ya que sus raíces son venenosas. Se discute sobre si su origen es África o la India.



SALVATOR MUNDI



Se trata de una tabla de nogal de 66 x 45 centímetros de 500 años de antigüedad que después de un cuidadoso tratamiento de conservación para remediar el daño que sufrió, bajo capas de pintura cruda sobrepuesta. Será la principal atracción de una exposición de Leonardo que se abrirá en Londres. Fue propiedad de rey inglés Carlos I y luego paso a coleccionistas privados. Existen sólo 15 cuadros de Leonardo sobrevivientes en el mundo, el último había sido encontrado hace 100 años: la *Madonna Benois*.



DIA INTERNACIONAL DE LA MUJER 8 DE MARZO

- 1.- En el siglo V a. C Lisístrata, realiza una huelga sexual contra los hombres para forzar que estos pongan fin a la guerra.
- 2.- la matemática y astrónoma Hipatia de Alejandría (370-415), asesinada brutalmente por reivindicar a la mujer científica y libre
- 3.- la Declaración de los Derechos de la Mujer y de la Ciudadana fue un texto redactado en 1791 por *Olympe de Gouges*. Es uno de los primeros documentos históricos que propone la emancipación femenina
- 4.- A finales del siglo XVIII y principios del XIX, el movimiento obrero mantenía la igualdad de la mujer, así como movimientos sufragistas, de origen burgués, con figuras como Flora Tristán.
- 5.- En noviembre de 1909 comenzó la huelga de las camiseras de New York dirigida por Clara Lemlich.
- 6.- En 1910, en la II Conferencia Internacional de Mujeres Socialistas reunida en Copenhague, se reiteró la demanda de sufragio universal para todas las mujeres y a propuesta de Clara Zetkin, apoyada por Rosa Luxemburgo se proclamó el 8 de marzo como el Día Internacional de la Mujer trabajadora
- 7.- En 1975 la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas, declaró el 8 de marzo como Día Internacional de la Mujer.



Clara Zetkin y Rosa Luxemburgo

SERENDIPITY

Una serendipia es un descubrimiento o un hallazgo afortunado e inesperado que se produce cuando se está buscando otra cosa distinta. En términos generales se puede denominar así también a la casualidad, coincidencia o accidente, coloquialmente se dice “tener suerte” o “de chiripa”. El término serendipia deriva del inglés serendipity, neologismo acuñado a partir de un cuento persa llamado “Los tres príncipes de Serendip”, en el que los protagonistas, unos príncipes de la isla Serendip antiguo nombre de la isla de Ceilán, la actual Sri Lanka, solucionaban sus problemas a través de increíbles casualidades. Existen numerosos casos de serendipia, por ejemplo: La aplicación del sildenafil (Viagra) como fármaco contra la disfunción eréctil se descubrió al tratar paciente con este medicamento para la hipertensión arterial. La llegada de Colón a América sería una serendipia, ya que él se dirigía a las indias. La Real Academia Española de la lengua lo define así: serendipia:

f. Hallazgo valioso que se produce de manera accidental o casual. *El descubrimiento de la penicilina fue una serendipia.*

Serendipity es una película estrenada en el año 2001 y protagonizada por John Cusack y Kate Beckinsale. Jonathan y Sara se conocen “por casualidad” en un centro comercial de Nueva York en Navidad. Aunque en ese momento ambos tienen pareja, sienten conexión uno con el otro y comparten momentos románticos esa noche. Jonathan escribe su número de teléfono en un billete con el que Sara paga en un kiosco un dulce, y Sara escribe el suyo en el libro “*El amor en los tiempos del cólera*” que luego vende en una tienda de segunda mano. Sara cree en el destino y piensa que si se encuentran nuevamente será que el destino los quiere juntos.

Material suministrado por el **DR. ALFREDO VELAZQUEZ**

