



FUNDACION BATALLER

FEDERICO GUERRA

EL GATICA SANJUANINO



LEONOR DE BORBÓN Y ORTÍZ, LA NIÑA QUE SE CONVIRTIÓ EN HEREDERA DE LA CORONA

LA FUTURA REINA DE ESPAÑA CUMPLIÓ 18 AÑOS



La pericana

Año 8 Número 373 - San Juan, Sábado 11 de noviembre de 2023 - Esta revista es una publicación de Bataller Contenidos



EL AYUNO INTERMITENTE ¿MAGIA O MODA?

Nuestros columnistas:

Una sanjuanina llamada María Ruanova



Juan Carlos Bataller

El peronismo sanjuanino apuesta todo a Massa



Juan Carlos Bataller Plana

Naturalizando la democracia



Eduardo Quattropani

De palabras en juegos populares de la Argentina (Cuarta parte)



Aída Elisa González

Muerte súbita en deportes de aventura



Gustavo Alcalá

Dolorosa transición: economía Siglo XXI



Marcelo Delgado

Belleza oriental



Gustavo Ruckschloss



EL AYUNO INTERMITENTE

¿Magia o moda?

La última noticia es que el ayuno intermitente puede ser una mejor manera para que las personas con diabetes tipo 2 pierdan peso que contar calorías, según sugiere un nuevo estudio. Los investigadores encontraron que las personas que solo comían entre las 12 p.m. y las 8 p.m. todos los días perdieron más peso que aquellos que redujeran sus calorías en un 25%.

Sin embargo, ambos grupos tuvieron reducciones similares en los niveles de azúcar en sangre a largo plazo basados en una prueba de hemoglo-

bina A1C. La prueba muestra los niveles de azúcar en sangre durante los últimos tres meses.



”Es importante ofrecer a las personas con diabetes tipo 2 más de una estrategia para perder peso y disminuir su HbA1C”, comentó la investigadora principal Krista Varady, profesora de nutrición en la Universidad de Illinois, Chicago.

”Algunas personas encuentran difícil contar calorías. Otras no tienen apoyo semanal o mensual y necesitan un patrón dietético que sea

simple de seguir, como mirar el reloj”, agregó Varady. En los Estados Unidos, aproximadamente 1 de cada 10 residentes tiene diabetes, y ese número está aumentando, dijeron los investigadores. Es crucial encontrar más maneras de controlar el peso y los niveles de azúcar en sangre para estos pacientes.

Aunque el estudio representa una “prueba de concepto” que muestra que el ayuno intermitente es seguro para aquellos con diabetes tipo 2, Varady dijo que las personas



VIENE DE PÁG. ANTERIOR

con diabetes deberían consultar a su médico antes de comenzar este tipo de dieta.



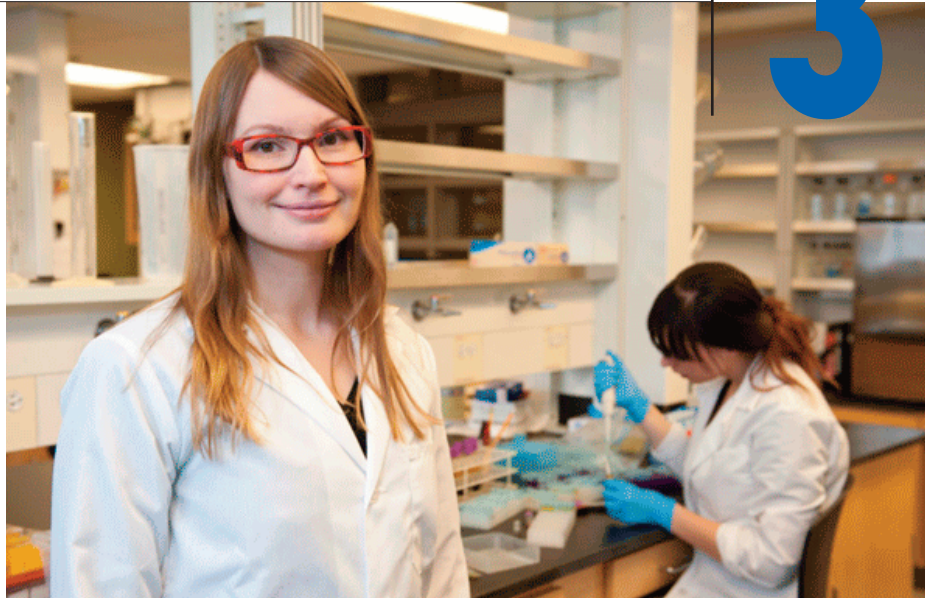
Además, “algunos medicamentos para la diabetes tipo 2 bajan el azúcar en sangre y necesitan tomarse con alimentos”, dijo. Pero el efecto positivo de la pérdida de peso en la reducción del azúcar en sangre debería permitir a las personas reducir sus medicamentos para la diabetes, dijo Varady. “Las personas con diabetes tipo 2 generalmente tienen que aumentar su medicación a lo largo de su vida, a menudo tomando tres medicamentos orales a la vez, ya que la mayoría de los medicamentos disminuyen la HbA1C solo un poco”, señaló.

“Poder mejorar su glucosa solo a través del estilo de vida es muy importante para reducir la carga de medicación”. Para el estudio, Varady y sus colegas dividieron a 75 personas en tres grupos: un grupo siguió una dieta con ayuno intermitente, otro se les dijo que redujeran las calorías en un cuarto y los demás no siguieron ningún plan de dieta. El índice de masa corporal promedio (IMC) fue de 39, lo que se considera obeso.

La HbA1C promedio fue del 8.1% (el rango normal es del 4% al 5.6%, según los Institutos Nacionales de Salud). Después de seis meses, los investigadores encontraron que aquellos en la dieta con restricción de tiempo perdieron alrededor del 4% de su peso corporal, mientras que aquellos que restringieron las calorías perdieron alrededor del 2% de su peso corporal.



Ambos grupos bajaron su azúcar en sangre en aproximadamente un 1%. No se sabe aún si seguir una dieta con restricción de tiempo resultará en una pérdida de peso continua a lo largo de un tiempo más prolongado, dijo Varady, señalando que se necesitan estudios más grandes. “Este es el primer estudio que compara una dieta de ocho horas



“Este es el primer estudio que compara una dieta de ocho horas con restricción de tiempo con el conteo de calorías en aquellos con diabetes tipo 2” afirma la investigadora Krista Varady.



con restricción de tiempo con el conteo de calorías en aquellos con diabetes tipo 2”, dijo.

“Nuestros hallazgos esperamos den confianza a los médicos y dietistas para implementar la alimentación con restricción de tiempo en individuos con diabetes que necesitan una dieta alternativa para ayudar con la pérdida de peso y el manejo del azúcar en sangre”. Imran Syed,

un experto de Nueva York que no formó parte del estudio, piensa que la dieta con restricción de tiempo puede ser más fácil de seguir que contar calorías. “He tratado con pacientes donde principalmente siempre ha sido restringido calóricamente”, dijo Syed, un dietista en el North Shore University Hospital en Manhasset.



“La restricción calórica también ha sido de corta duración, porque es un control conductual sobre la alimentación, mientras que la restricción de tiempo es algo más accesible, donde el tiempo puede ser más fácil de controlar”, dijo. Un estilo de dieta que es más fácil de seguir significa que los pacientes tienen más probabilidades de adherirse a ella, dijo.

“La restricción de tiempo parece ser un enfoque mejor. Es algo que aconsejaría mientras se toma en consideración la gestión de la medicación para que el azúcar en sangre no baje demasiado”, dijo Syed.

El informe se publicó el 27 de octubre en la revista JAMA Network Open. FUENTES: Krista Varady, PhD, profesora, nutrición, Universidad de Illinois, Chicago; Imran Syed, RD, North Shore University Hospital, Manhasset, N.Y.; JAMA Network Open, 27 de octubre de 2023, en línea.

¿Qué es y cómo se hace el ayuno intermitente?

El ayuno intermitente ha ido ganando cada vez más adeptos en los últimos años. Hay quienes los utilizan como dieta para perder peso, y quienes siguen este tipo de alimentación simplemente de manera intuitiva.

El término ayunar se entiende como no comer nada durante un periodo prolongado de tiempo, que hasta ahora siempre se ha limitado a la franja horaria que va desde la cena hasta el desayuno del día siguiente. Pero en el caso del ayuno intermitente, se propone ampliar el rasgo de horas de no ingesta y elevarlo, por ejemplo, a 16:8, uno de los métodos más eficientes. Es decir, pasar 16 horas sin comer (sí se permite beber agua, café o té) y después ocho horas volviendo a tomar alimentos.

A grandes rasgos, el ayuno intermitente permite comer prácticamente lo que quiera durante los horarios que se han establecido. Aunque, obviamente, lo lógico es optar por alimentos saludables. Y, por supuesto, el ayuno no debe usarse como excusa para después poder darse un atracón a procesados, porque entonces sería un sinsentido.

Métodos de ayuno intermitente

El ayuno intermitente es un modelo de alimentación que va por ciclos, con periodos de ayuno y de comer. Hay que remarcar que, estrictamente hablando, **no se trata de una dieta**, sino más bien de un **programa de comidas**. Entonces, el ayuno intermitente no se trata de pensar con precisión qué tienes que comer, sino de centrarte en cuándo comes.

Hay diferentes métodos de ayuno intermitentes. Aunque los más populares son:



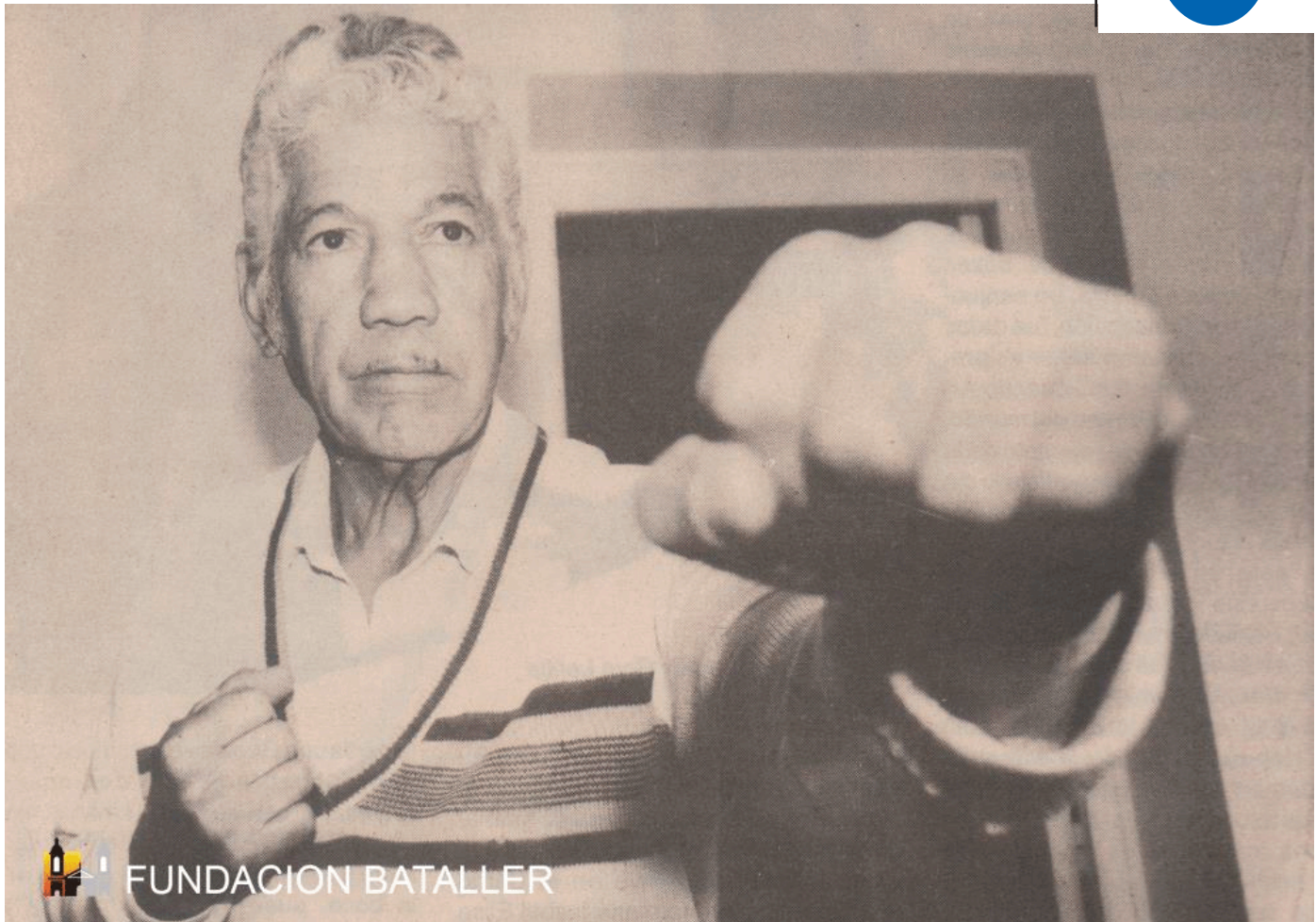
► **Método 16/8:** se conoce como el método Leangains. Con él puede comer durante 8 horas y ayunar durante 16. En pocas palabras, el periodo de ayuno normal incluye el sueño y algunas horas más. Puede saltarse el desayuno, por ejemplo, y hacer la primera comida al medio día y seguir comiendo hasta las 8.

► **Dieta 5:2:** la idea es que durante dos días a la semana reduzca la ingesta de calorías a un máximo de 500-600 calorías al día. Los días

no tienen que ser consecutivos. Los otros cinco días puede comer lo que quiera.

► **Comer, parar, comer:** este tipo de ayuno intermitente alterna días de ayuno con días de comer. Come lo que quiera durante 24 horas y luego toma un descanso total de comida el día siguiente. Tiene que repetir este patrón una o dos veces a la semana. A destacar que las bebidas sin calorías (como el café solo, el té sin azúcar, etc.) están permitidas.





FEDERICO GUERRA

El Gatica sanjuanino

Esta nota de la Fundación Bataller fue publicada en El Nuevo Diario, en el suplemento deportivo en la edición 603 del 23 de abril de 1993.

Fue un boxeador extraordinario, cuando había abundancia de valores. Ganaba y perdía con los mejores. Hace cinco años le ganó al alcohol, aunque con ayuda. Su vida tuvo un paralelismo con la del "tigre" puntano. Las malas juntas impidieron

un hoy próspero. Fue rudo, duro, granítico, gladiador. Le dio batalla a todos. Acaso, por necesidad, debió arreglar algunos combates con Luis Federico Thompson, aunque él, personalmente, lo niega. Su vida, sus anécdotas se reflejan en esta nota.

● ● ●
Sus gestos, su voz, sus desplantes, su suficiencia, su capacidad granítica para absorber golpes ya integran un capítulo grande de una historia turbulenta y muchas veces al borde de la histeria. Durante mucho tiempo fue casi invencible. Brillante, veloz, convencido que era un grande del boxeo. Su infancia, su vida, su trayectoria se

parecieron mucho a **José María Gatica**, otro cuyano que dio que hablar en el mundo del boxeo argentino.

● ● ●
Federico Guerra, un sanjuanino del barrio de Concepción, fue de los boxeadores que hicieron sentir su presencia en el orden nacional cuando Argentina tenía el mejor boxeo del mundo.

● ● ●
Quizá lo suyo no fue para ejemplo de la vida privada, pero como deportista lo dio todo. Si hasta sintió el extraño



FEDERICO GUERRA EL GATICA SANJUANINO

placer de burlarse de algunos aficionados, en Tucumán, pero en connivencia con un compadre. Fue desafiante y feroz, sin respetar, boxísticamente, a nadie, acaso porque supiese que el estruendo era, naturalmente, el enemigo enconado del silencio y el silencio era, al fin, sólo olvido.

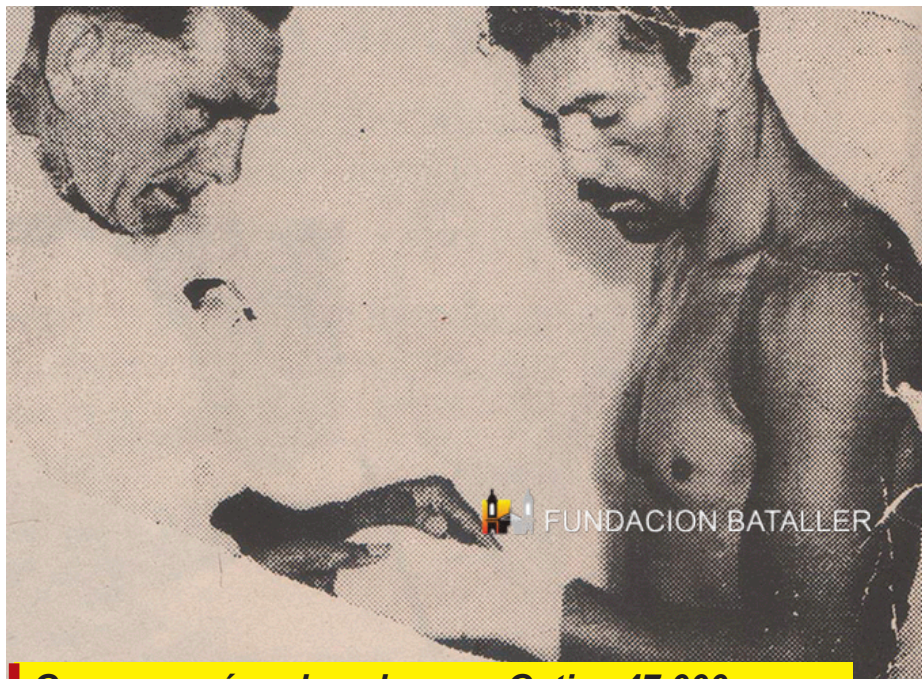
Hoy está olvidado, atesorando recuerdos en el aire, porque hasta el álbum de fotos que tenía lo perdió. Pero ganó una compañera de "fierro", **María Elena Videla**, quien hace cinco años lo sacó de las tinieblas del alcohol. Lo convenció de que Dios existe, que el amor es más amor, cuando se entrega sin intereses.



El Nuevo Diario estuvo con quien le dio innumerables satisfacciones a los aficionados del boxeo. También fue, casi nadie lo duda, el **"Gatica sanjuanino"**. Hubo momentos en que se creyó invencible, pero el tiempo y las malas compañías lo vulneraron. La gloria se apagó tan rápido como se encendió.



"Guerra fue extraordinario e integraba un grupo de por lo menos 50 boxeadores que tenía, por entonces, el club Justo Suárez", dijo en la nota Guillermo Pereyra, especialista en boxeo.



Guerra ganó en la pelea con Gatica 47.000 pesos. Era una suma fabulosa. Tanto que le compró una casa a su madre en cinco mil y, muchos años después, la vendió en 30.000. El resto lo dilapidó con amigos, amigas, bebidas, gauchadas.

Hoy recuerda que en sus momentos de esplendor ayudó a muchos y, hoy por hoy, son muchos los que le volvieron la espalda. Vive humildemente con una jubilación en Villa Obrera, Chimbab, dejando pasar el tiempo. Abrazado a la vida, recordando con lágrimas sus buenos y malos momentos de la vida.

Federico Guerra

En primer término debemos consignar que **Federico Guerra** nació en Mendoza, el 15 de mayo de 1930. Su padre era sanjuanino y completaba la familia con cuatro hermanos y su mamá, doña **Adela Muñoz**, una española de 91 años de edad, que vive en el Barrio Municipal, con su hermana **Isabel Elisa (Porota)**. Al papá se le ocurrió regresar en 1945. Federico contaba con 15 años. Poco afecto al trabajo decidió acercarse al Club Julio Mocochoa, donde **Armando Quiroga** fue su primer profesor. Al



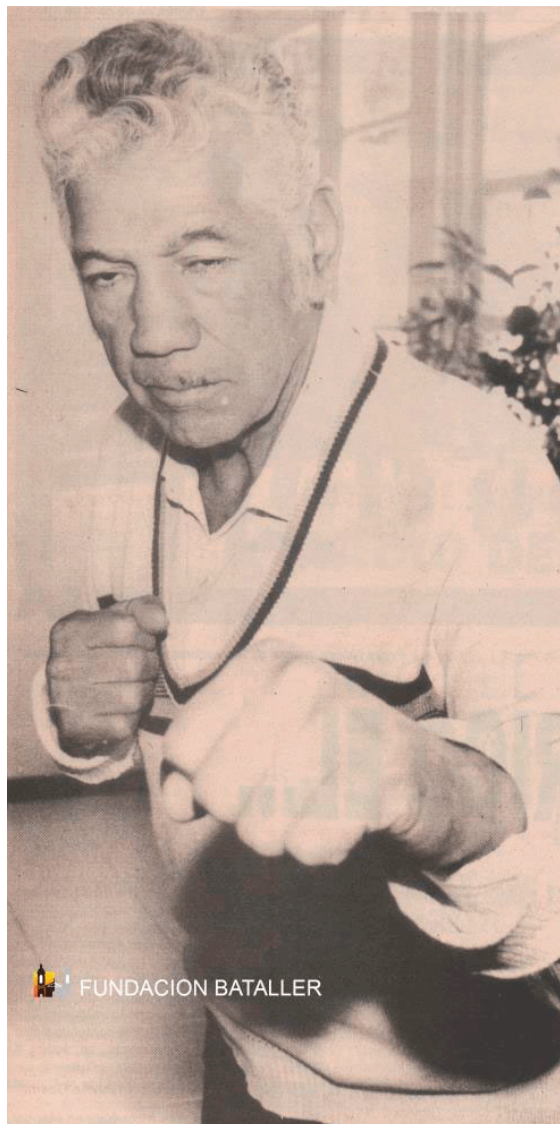
FEDERICO GUERRA EL GATICA SANJUANINO

“María Elena Me sacó del alcohol, al cual yo estaba abonado. Aunque la jubilación es muy escasa, de alguna manera vivimos”, dijo en 1993, hace 30 años, en una nota en El Nuevo Diario.

poco tiempo debutó en categoría liviano contra un caucetero (que no recuerda su nombre) y ganó por puntos. Más adelante clasificaría campeón cuyano de amateur, en Mendoza.

● ● ● Su espíritu aguerrido y opción franca por ir a los golpes lo hicieron muy popular. **“Fue muy guapo, valiente, buena cintura; veloz en las manos. Duro. Su forma de combatir fue un imán para la multitud. Lástima lo desordenado de su vida. Si se hubiera cuidado habría llegado a los planos mundiales”,** nos comentó **Guillermo Pereyra**, un especialista en boxeo. **“Cómo sería de duro, que una vez vino un sastre a pelear con Guerra. Se llamaba Guillermo Giménez. No pudo regresar de inmediato, porque al finalizar la pelea con Guerra se estableció que se había quebrado las dos manos. Enyesado estuvo dos semanas en el Hotel Bristol (por aquel entonces en Mitre y Alem), le dábamos de comer en la boca, pues no podía manejar sus manos”.**

● ● ● Otra anécdota fue que trajeron a un cordobés para pelear con el “valija” Julio Vergara, por entonces, el crack sanjuanino. Inesperadamente, el visitante le gana dos veces por abandono al “valija”. Lo hacen enfrentar a Junco con Guerra y éste le gana dos veces, en el estadio montado donde hoy es el Hotel Nogaró. Guerra fue extraordinario e integraba un grupo de



 FUNDACION BATALLER

Cuentan que en algunos corzos guerra participó emulando a Cantinflas, el popular personaje mexicano.

por lo menos 50 boxeadores que tenía, por entonces, el club Justo Suárez”, concluye Pereyra.

● ● ● Retornando a los inicios de Guerra, viaja a Buenos Aires y se consagra campeón argentino de los Trabajadores, en la categoría liviano. Ya orillaba los 20 años y como se salvó de cumplir el servicio militar, decidió profesionalizarse.

Malas compañías

Federico Guerra, hoy en El Nuevo Diario, cuando ya todo pasó: **“Siempre mi vida transcurrió con malas compañías. Orillé la delincuencia, pero sólo cumplí con no robar. Tuve líos de todo tipo, pero respeté la honradez que debe tener un hombre. Tal vez sea lo único que tengo, pero vale. Hoy debo agradecer haber encontrado a María Elena. Ella me salvó. Me sacó del alcohol, al cual yo estaba abonado. Aunque la jubilación es muy escasa, de alguna manera vivimos”,** nos dijo el ex gladiador sanjuanino.



 FUNDACION BATALLER

FEDERICO GUERRA EL GATICA SANJUANINO

Esos tiempos no eran de llevar a un boxeador de apoco, como ahora. Guerra comenzó a pelear con los grandes directamente. Su primer combate lo gana en el Luna Park de calle Sarmiento; empató con un zurdo chileno y, ahí nomás, traen a un invicto porteño, **Angel Olivieri**, que luego sería gran campeón. Y Guerra gana por paliza. Tras cartón, derrota al chileno **Manuel Torres** y viaja a Chile para vencer al campeón chileno, **Mario Salinas**.

Todo esto despertó el interés de la empresa Luna Park y en 1951 debuta enfrentando a **Francisco Meneses**, ganando por puntos. Al poco tiempo, pelea nada menos que con **José María Gatica**. Se enfrentaban dos gladiadores, aunque el puntano tenía más golpe y más cancha, pero los dos estaban signados casi por el mismo modo de vivir. La pelea fue a doce asaltos. **Guerra puso todo, pero Gatica era Gatica**. A pesar de que la platea soñaba y hacía fuerza por Guerra, éste no pudo. Terminó con las dos cejas partidas y en el décimo round, los hermanos Porzio arrojaron la toalla. Eran tiempos de Manuel González, Eduardo Lause, Rafael Merentino, Mario Díaz, Kid Cachetada, Alfredo Prada, etc.

Guerra gana en la pelea con Gatica 47.000 pesos. Era una suma fabulosa. Tanto que le compró una casa a su madre en cinco mil y, muchos años después, la vendió en 30.000. **El resto lo dilapidó con amigos, amigas, bebidas, gauchadas.**

Subió a la categoría medio mediano y se fue a Brasil. En San Pablo estuvo seis meses. Combatió con **Paulo de Jesús** dos veces y en ambas perdió por puntos. Otras dos las ganó a boxeadores locales. Fue bien atendido, pero volvió por Montevideo, donde perdió por puntos con el campeón uruguayo. Otra vez fue a Río de Janeiro donde peleó con éxito y, finalmente, se dedicó a boxear en todo el país, incluyendo varias veces el Luna Park de la Capital Federal.



Eran tiempo de grandes boxeadores. En San Juan habían púgiles como Guerra, Raul Venerdini, los hermanos Julio y Rodolfo Catalini, José Luis Carvajal, Elio y Federico Ripoll, Victor Echegaray que luego pelearía por el título mundial. Algunos de ellos aparecen en un homenaje.

Cuando estaba en lo mejor de su campaña se casó con **Mercedes Páez** una cordobesa y tuvo dos hijas: **Hilda Mercedes y María Cristina**, que son casadas y viven en Córdoba con su madre. Fueron sus padrinos **Natalio García Ortega y Aburnio Verd**. En la luna de miel se gastó todo y debió pedirle a los hermanos Porzio una pelea para seguir gastando. Su vida irregular hizo que su mujer no lo tolerara y cuando tenían dos hijas se separaron.

Guerra se vino a San Juan. Entrenó un tiempo y fue a Mendoza a combatir con un negrito panameño, que había debutado perdiendo con Gatica en el Luna Park: **Luis Federico Thompson**. Alguien que sería un capítulo impor-

tante en la vida de Federico Guerra. Le dio la revancha en San Juan y aquí empataron. Siguió combatiendo y fue a Córdoba tratando de reconciliarse. No pudo. El alcohol era más fuerte.

Tuvo auto, ayudó a muchos. Tuvo un almacén y una panadería en Córdoba ("**fui y soy maestro panadero**", nos dice). Peleó en Salta, Tucumán, La Rioja, La Pampa, Corrientes, Santa Fe y muchos partidos del Gran Buenos Aires. El entonces gobernador, **José Augusto López** le dio trabajo en el Auditorio. Allí fue transferido a la Dirección de Deportes y el entonces director, **Amin Raed** lo jubiló.

FEDERICO GUERRA EL GATICA SANJUANINO

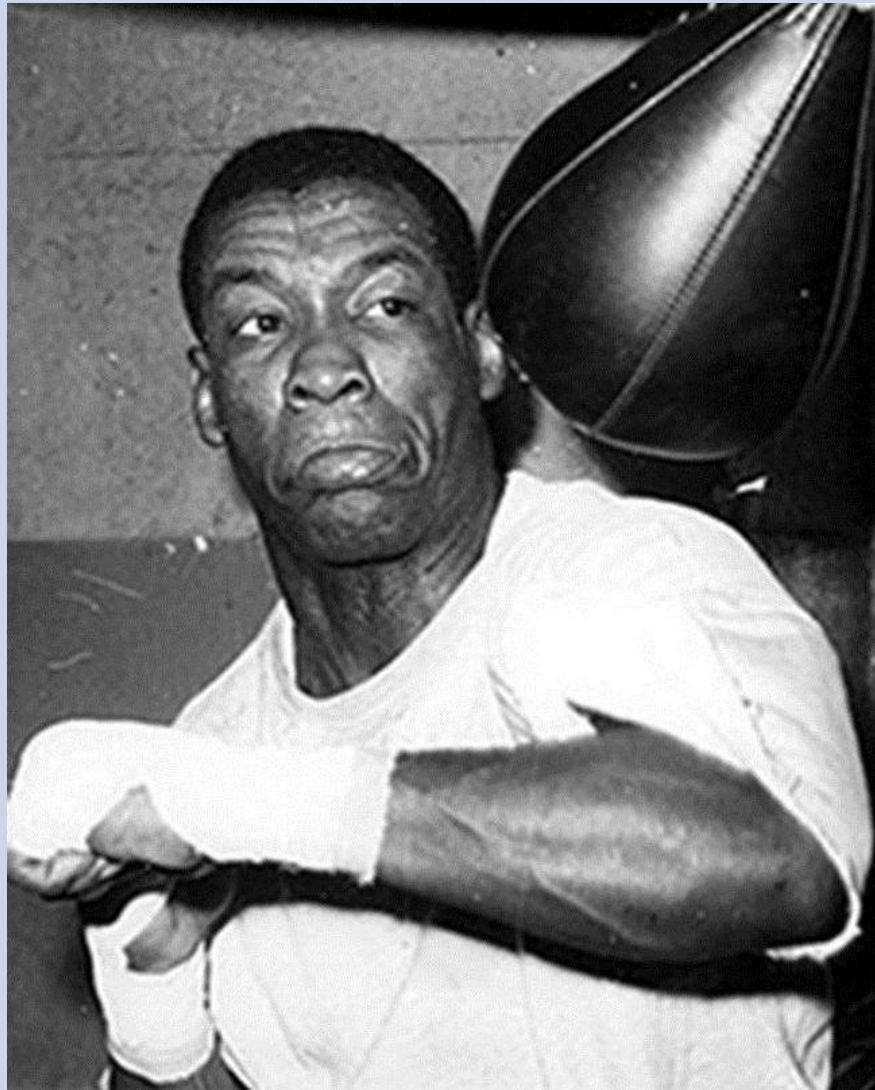
LOS COMBATES CON
FEDERICO THOMPSON
Y UN ESCÁNDALO
MAYÚSCULO

“En el quinto round tírame la toalla, me tiré en el segundo y se armó la batahola”

Federico Guerra no recuerda o no quiere recordar las peleas que sostuvo con **Luis Federico Thompson**. Consultando algunos archivos, habrían combatido una docena de veces, en distintos lugares. El hecho de que uno sea peleador nato (Guerra) y el otro muy técnico (Thompson), conformaban un ideal para destruir cualquier pensamiento sobre “tongo”. Guerra recuerda un incidente así:

“Estaba en Córdoba, con fiebre intestinal. Me ofrecieron la pelea con Thompson por 20.000 pesos. Pedí 30.000 y me los otorgaron. Busqué un manager y le dije: cuando llegue el quinto round, yo me iré al suelo. Cuando caiga por segunda vez, usted me tira la toalla. Me tiro y el segundo ahí nomás arrojó la toalla. Y se armó una batahola. La gente rompió las instalaciones del club, vociferó. Me querían matar. Me quisieron encarcelar. Al final, cobré 15.000, por retención de bolsa”.

Le preguntamos si hubo otras peleas



Luis Federico Thompson.

del mismo tenor con el panameño y sonriendo dijo: **“No. Con Thompson siempre fuimos en busca del espectáculo”**, aunque otras veces afirmaran que fueron detrás del dinero para pasar la mishiadura.

Una vez fue a combatir en Mar del Plata, con un mendocino. Ganó por nocaut y ganó 21.000 pesos. Se le

ocurrió conocer el casino. Tomó un brandy Sello Rojo; **“habían unas niñas bonitas. La fui de pícaro. Jugué con el apoyo de las chicas (solamente apoyo moral) y quedé desplumado. Tanto que debí volver a pie al hotel y al día siguiente tuve que pedirle plata al manager para poder regresar en ómnibus a Buenos Aires”**, comentó a El Nuevo Diario.

La Ventana

El programa de todos los sanjuaninos

LUNES A VIERNES DESDE LAS **21** POR



10

actualidad

► Fuentes: Fuente: Vanity Fair, abc, La Vanguardia, Wikipedia, Hola!

LEONOR DE BORBÓN Y ORTÍZ, LA NIÑA QUE SE CONVIRTIÓ EN HEREDERA DE LA CORONA

La futura reina de España cumplió 18 años

Parece que fuera ayer. Pero han pasado 18 años desde que los medios de todo el mundo, pero especialmente los de España, anunciaran que había nacido Leonor de Borbón y Ortiz.

Fue en Madrid, el 31 de octubre de 2005 a la 01:46 horas en el Hospital Ruber Internacional de Madrid. Pesó 3,54 kilogramos y midió 47 centímetros. Su padre declaró que se llamaría Leonor «porque tiene muchos vínculos históricos y nos gustaba». Hasta acá parecería un hecho normal, similar a los de miles millones de seres humanos que pueblan el planeta.



Pero no era así. Leonor nació durante el reinado de su abuelo, el rey Juan Carlos I. Y en 2014, cuando su padre fue proclamado rey tras la abdicación de su abuelo, Leonor se convirtió en heredera de la Corona, asumiendo los títulos tradicionales inherentes a esta condición, a saber: princesa de Asturias, princesa de Gerona, princesa de Viana, duquesa de Montblanch, condesa de Cervera y señora de Balaguer. Como si esto



VIENE DE PÁG. ANTERIOR

fuera poco automáticamente pasó a ser presidenta de honor de la Fundación Princesa de Asturias y de la Fundación Princesa de Girona.



En otras palabras, nació para ser reina. Y así ha sido criada hasta ahora. Pero desde que nació fue centro de muchas polémicas. Primogénita de los entonces príncipes de Asturias, Felipe de Borbón y Letizia Ortiz, y séptima nieta de los reyes Juan Carlos I y Sofía —la tercera niña—, se convirtiéndose en infanta de España y segunda en la línea de sucesión a la Corona.

Su nacimiento reabrió un debate sobre la sucesión establecida en la Constitución, que prefiere a los varones sobre las mujeres. El Gobierno, presidido por José Luis Rodríguez Zapatero en aquellos momentos, manifestó su intención de reformar este y otros tres aspectos de la Carta Magna. A pesar del consenso social, finalmente no se llevó a cabo dicha reforma, ya que se tendría que realizar por el procedimiento agravado: sería necesaria su aprobación por las Cortes Generales, su disolución, la convocatoria de elecciones, la ratificación de la modificación por las nuevas Cortes y un referéndum.

El presidente del Consejo de Estado aseguró que los cambios podrían re-



Cuando su padre fue proclamado rey tras la abdicación de su abuelo, Leonor se convirtió en heredera de la Corona, asumiendo los títulos tradicionales inherentes a esta condición.

alizarse con carácter retroactivo «aunque fuera niña y naciese antes de que la reforma se efectuase», aspecto en el que discrepan expertos en derecho constitucional. España es una de las monarquías parlamentarias europeas, junto con Mónaco y Liechtenstein, que penaliza a la mujer en la línea sucesoria.



¶ Pero en la vida casi todo tiene arreglo. Y Leonor fue bautizada el 14 de enero de 2006 en una ceremonia en el Palacio de la Zarzuela oficiada por el arzobispo de Madrid, a la que asistieron algo más de ochenta personas. Se utilizó una pila bautismal románica, empleada en los bautismos de príncipes e infantes españoles desde el siglo XVII y utilizada originalmente por santo Domingo de Guzmán, así como agua del río Jordán. Sus padrinos fueron sus abuelos paternos, los reyes. Recibió el nombre de pila de Leonor de Todos los Santos.



Cursó sus estudios primarios y secundarios en el Colegio de Santa María de los Rosales de Madrid, el mismo colegio en el que se educó su padre. Tras finalizar la educación secundaria, realizó un Bachillerato Internacional en el UWC Atlantic College de Gales (Reino Unido). En agosto de 2023, Leonor empezó sus tres años de formación militar en la Academia General Militar.



El Rey impone el Collar de la Real y Muy Distinguida Orden de Carlos III a Su Alteza Real la Princesa de Asturias en el Palacio Real de Madrid.

PASA A PÁGINA SIGUIENTE

Los interrogantes de la princesa

El tiempo pasó y Leonor ya ha cumplido 18 años.

La mayoría de edad alcanzada por la princesa Leonor y su juramento de la Constitución en el Congreso abren una nueva etapa en su trayectoria como heredera al trono, en la que tiene por delante diversos retos en cuanto a su proyección institucional y su formación académica.

Estos son algunos de los interrogantes que rondan sobre los próximos pasos de la princesa de Asturias:

► Leonor de Borbón no cobra ninguna retribución pública, que por ahora solo tienen Felipe VI y las reinas Letizia y Sofía, después de que se le retirara a Juan Carlos I en 2020. Es una decisión del rey determinar a partir de qué fecha su hija pasará a contar con una partida procedente del presupuesto de la Jefatura del Estado.

► La Casa del Rey no prevé a corto plazo crear en su organigrama una estructura propia para la heredera que la apoye en su labor representativa.

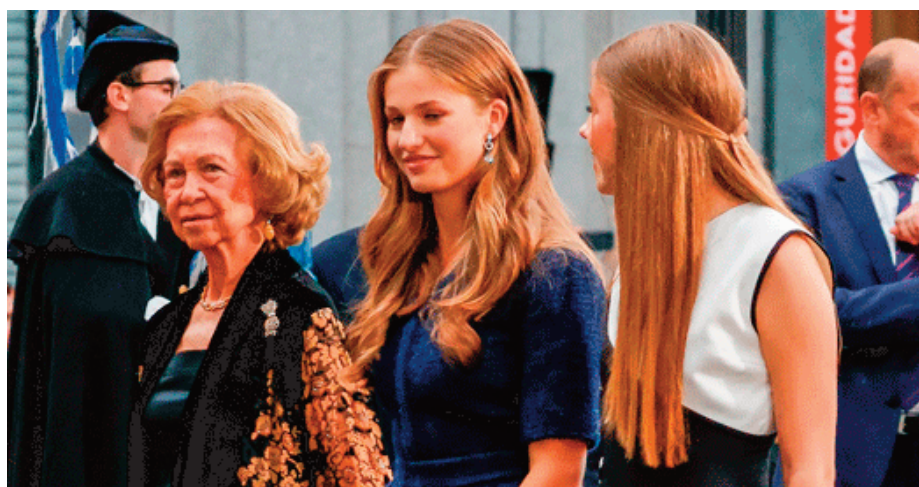
En el caso de su padre, la Secretaría del príncipe se creó en 1995, con 27 años, al terminar su formación académica, y al frente se situó a Jaime Alfonsín, quien pasó a ser jefe de la



La heredera al trono comenzó su adiestramiento militar el pasado 17 de agosto en Zaragoza, primera etapa de un periodo de tres años que incluirá la Marina y el Ejército del Aire

Casa del Rey tras la proclamación de Felipe VI en 2014. “Está en plena formación. Cuando acabe, será el mo-

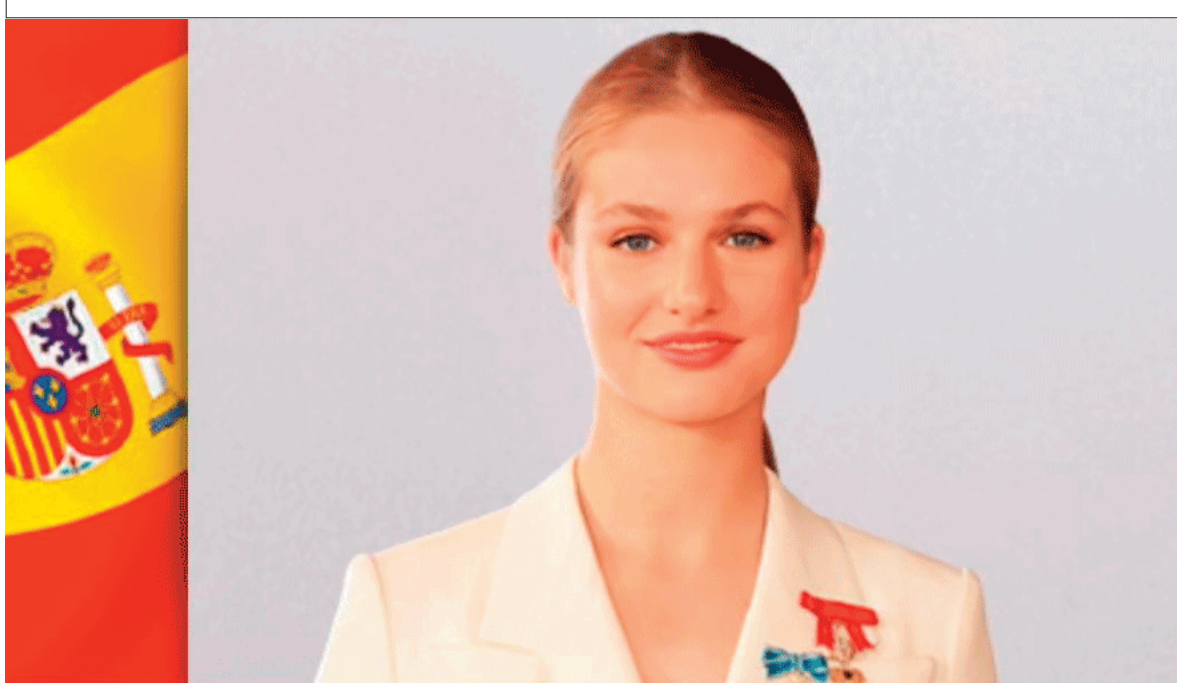
mento de diseñar un plan como el de su padre”, señalan fuentes del Gobierno.



► Leonor de Borbón aún no ha protagonizado ningún viaje institucional al extranjero. Su padre lo hizo en 1983 a Colombia con 15 años, en re-



La Reina Emérita Sofía, la princesa Leonor y la Infanta Sofía, durante la celebración de la entrega del premio Príncipe de Asturias, en octubre pasado



La Casa Real Española ha publicado la fotografía oficial de la Princesa Leonor

VIENE DE PÁG. ANTERIOR

presentación de Juan Carlos I, en el 450 aniversario de la ciudad de Cartagena de Indias, en el que coincidió con una quincena de mandatarios iberoamericanos.

► La princesa, junto a la infanta Sofía, estuvo en Brentford (Inglaterra) en julio de 2022 para presenciar un partido de España en la Eurocopa femenina de fútbol, una cita catalogada como oficial, pero sin peso institucional. También estuvo dos años en un internado en Gales (Reino Unido) para estudiar bachillerato y viajó a Estados Unidos durante dos veranos, en 2018 y 2019, para ir con su hermana a un campamento juvenil.

► En el horizonte, no se atisba por ahora cuándo relevará a su padre

en las tomas de posesión de presidentes latinoamericanos, que don Felipe empezó a asumir con 27 años en 1996.

► La heredera al trono comenzó su adiestramiento militar el pasado 17 de agosto en Zaragoza, primera etapa de un periodo de tres años que incluirá la Marina y el Ejército del Aire. Se da por hecho que proseguirá su formación en la Universidad, con la incógnita de si emulará o no a su padre, quien estudió en la Autónoma de Madrid, y de cuál será su programa académico. Después es previsible que haga un máster en el extranjero, al estilo del que su padre hizo en Georgetown (Estados Unidos) en Relaciones Internacionales.

► Otra de las asignaturas pendien-

tes es cómo planteará su relación con otras casas reales, en algunas de las cuales hay herederos de su generación, como es el caso de Bélgica, Noruega, Holanda, Dinamarca o Marruecos.

Leonor de Borbón no ha participado hasta ahora en ningún evento con otras monarquías, ni en solitario, ni con sus padres.

► Leonor de Borbón no tiene cuenta personal en ninguna red social, una de las principales vías donde se informan los jóvenes. Los actos familiares e institucionales de la princesa se canalizan a través de las cuentas oficiales de la Casa del Rey -X (antes Twitter) y YouTube- sin que por ahora se conozcan planes para que tenga un canal propio como otros príncipes herederos.

PASA A PÁGINA SIGUIENTE



Energía San Juan

En caso de fallas en el suministro, deficiencia en el servicio o baja tensión, favor de comunicarse al:

0800-666-3637

Las anteriores reinas españolas



▶ **María Luisa de Parma, 24 embarazos y 14 hijos**

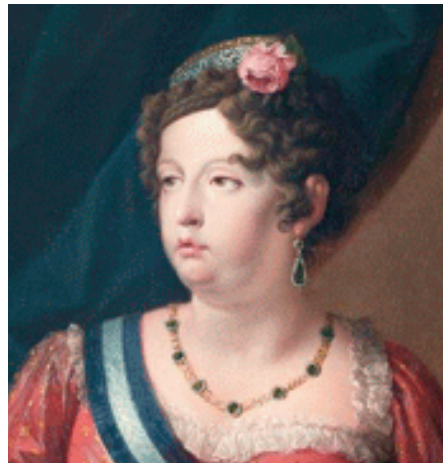
Lista, ambiciosa, decidida y aficionada al lujo, la reina tuvo al menos **24 embarazos y 14 hijos...** No consta que fueran todos ellos de Carlos IV. Tal desgaste físico acabó con sus dientes, aunque se mandó a hacer una dentadura postiza en porcelana blanquísima con la que epataba en las fiestas y saraos, a los que era sumamente aficionada. Llegó a ser tildada como la "María Antonieta española", aunque María Luisa de Parma murió en el exilio. Aprovechó el desinterés de su marido por el gobierno para mandar a su antojo con su más renombrado amante, Manuel Godoy.



▶ **Julia Clary, la reina que nunca llegó**

La primera reina burguesa que ocupó el trono de España procedía

de una rica familia de Marsella. En los alborotados años de la revolución francesa el azar la cruzó con **José Bonaparte**, el hermano abogado y diplomático del general y emperador. Se casó con él por amor, pero era la cuñada de Napoleón... Pequeño detalle que la hizo dos veces reina, primero de Nápoles, después de España, cuyo trono habían entregado al emperador francés Carlos IV y Fernando VII. Y Napoleón se lo pasó a su hermano José. No calcularon los hermanos Bonaparte que, si bien los reyes españoles entregaban la corona con displicencia, a los españoles les dio para guerrear para defender el reino. Aconsejaron a Julia que no pisara el suelo patrio. Pero fue reina de España cinco años.



▶ **María Isabel de Braganza, "fea, pobre y portuguesa"**

Ese fue el piropro con el que fue recibida en el Palacio Real a su llegada a Madrid para convertirse en la **segunda esposa de Fernando VII**, que antes de acceder al trono, ya había enviudado sin descendencia, tema que realmente le ocupaba. De ahí la boda con su sobrina, la princesa portuguesa de 19 años, que no traía ni traje de novia. Pero era una chica prudente y agradecida que enseguida proporcionó una heredera, aunque la niña murió a los cuatro meses. **Con su segundo embarazo llegó la tragedia.** En la Navidad de

1818, cuando la reina va a dar a luz, pierde el conocimiento y diagnostican su muerte. Los médicos y el propio rey autorizaron una cesárea para sacar al fruto de su vientre. Era una niña que murió minutos después. En la calle la versión fue distinta: a la reina le practicaron la cesárea estando aún viva y su grito de dolor sacudió el palacio. **Tenía 21 años.** No dejó un heredero, pero sí el proyecto del Museo del Prado.



▶ **María Josefa Amalia de Sajonia, la niña asustada**

La joven María Josefa había quedado huérfana de madre a los dos meses. Creció entre las enseñanzas de un convento y los correteos por los verdes campos de Sajonia. Era culta, pía, ingenua y dulce como una Madonna. **A punto de cumplir los 16** la casaron con **Fernando VII**. Nada sabía la nueva reina de España acerca de las obligaciones maritales. Al punto que, **la noche de bodas echó al marido de la alcoba ante sus pretensiones carnales.** Finalmente, María Josefa, Pepita, abrió la alcoba a Fernando. **Nunca quedó embarazada de Fernando VII**, pero hasta su **** muerte de pulmonía con 26 años**** formaron una pareja más o menos tranquila y unida sobre todo por sus fervores ultraconservadores y absolutistas.



VIENE DE PÁG. ANTERIOR



▶ **María Cristina de Borbón-Dos Sicilias, la reina gobernadora**

Otra sobrina carnal de Fernando que se convierte en su mujer. **Napolitana, fértil y poco mojigata** María Cristina enseguida quedó embarazada de dos niñas, **Isabel y Luisa Fernanda**. Fernando VII atacado de gota, ya no estaba para seguir procreando y **en el lecho de muerte anuló la ley Sálica** que impedía reinar a las mujeres. María Cristina había cumplido. Quedó viuda con 23 años y dos niñas. Tres meses después de enterrarle se casó en secreto con un apuesto guardia de corps, con el que a hurtadillas formó una gran familia por amor. Sin renunciar a los beneficios del cargo: no hubo negocio en España del que no sacaran suculentos beneficios la reina gobernadora y su segundo esposo, que de guardia pasó a duque de Ríansares.



▶ **Isabel II, la reina niña**
La única reina de España. Abandonada por su madre, **nombrada heredera a los tres años** creció junto a

su hermana Luisa Fernanda en un palacio hostil, fue una **niña consentida, inculta, frívola, y adulada** por políticos y cortesanos. Con 13 años prestó juramento como reina constitucional, pero todo empeoró cuando decidieron elegirle marido. Las ambiciones de su propia madre, los intereses políticos de la reina Victoria de Inglaterra y Luis Felipe de Francia, organizaron su boda con **su primo, Francisco de Asís**, que no solo era homosexual, además padecía de **hipospadias, lo que le impedía mantener relaciones sexuales**. Isabel aceptó, pero **no renunció al sexo**. Tuvo varios hijos con diferentes amantes, aunque oficialmente fueran del rey consorte. **Su reinado fue un desastre** y una revolución la echó del trono. Murió en París con 74 años.



▶ **María Vitoria dal Pozzo, la reina de las lavanderas**

El destino trágico persiguió a la **aristócrata piamontesa** desde la cuna. Inteligente, cultivada, religiosa, solidaria. El azar la hizo reina de España. Se había casado con el príncipe Amadeo de Saboya que no estaba llamado a ocupar trono alguno. Pero España estaba manga por hombro, con una revolución en marcha, y el general Prim buscaba un rey por Europa. Puso sus ojos en los Saboya. **La pareja real llegó con cautela y respeto**, con el propósito de modernizar y democratizar el país y acabar con las frivolidades de la corte. Pero **la nobleza española se empeñó en humillar y amenazar a la reina**, que logró ser gran amiga de Concepción Arenal. Se ocupó de las mujeres que lo necesitaban y abrió para ellas y sus hijos el asilo de las lavanderas.



▶ **María de las Mercedes de Orleans, la de la copla**

Se casó enamorada de su primo hermano Alfonso de Borbón, rey de España gracias al fracaso del propio padre de Mercedes, el duque de Montpensier que gastó vida y fortuna en ceñir la corona de España. María de las Mercedes creció en el **palacio sevillano de San Telmo**, donde sus padres formaron "la corte chica". El romanticismo que envolvió su historia de amor se truncó a los cinco meses de la boda, cuando la infección provocada tras un aborto acabó con su vida a los 18 años.



▶ **María Cristina de Habsburgo**

Archiduquesa de Austria y reina de Hungría, tenía muy claro que el romanticismo no tenía cabida en su vida. Quedó viuda con dos niñas pequeñas y **un hijo en su vientre**. Fue un niño, Alfonso XIII, y salvó la corona.

PASA A PÁGINA SIGUIENTE

VIENE DE PÁG. ANTERIOR



► **Victoria Eugenia de Battenberg, la desdichada**

Había nacido en el castillo de Balmoral en Escocia y era la **nieta número 32 de la reina Victoria de Inglaterra**. El mismo día de su boda con el rey Alfonso XIII sufrió un atentado en la calle Mayor de Madrid. Su marido pronto se echó en los brazos de otras mujeres. *Ena* no solo padeció su desamor sino los reproches por ser la **portadora de la hemofilia**. Aun así, tuvieron **siete hijos**. Era una mujer hermosa cubierta de joyas y volcada en la beneficencia. El 14 de abril de 1931 abandona España junto al resto de la Familia camino del exilio. Después llegó la separación de su marido.



► **Sofía de Grecia, la reina de mirada triste**

El pedigrí regio de la reina emérita le ha servido para **sortear los obstáculos** que ha encontrado en el camino de la vida. **Bisnieta, nieta, hija, sobrina y hermana de varios reyes europeos**, sus fuertes convicciones han estado al servicio, primero de su marido, el rey Juan Carlos, para ayudarle a consolidar el trono de España; después, supo poner buena cara ante el drama personal para apoyar la llegada al trono de su hijo. **Ha dedicado la vida a trabajar como reina**, como le enseñaron desde niña. Únicamente flaqueó tras el accidente de su marido en Botswana. Sin perder la sonrisa, solo la delata la tristeza de la mirada.



► **Letizia Ortiz, reina de la televisión**

La adaptación al medio de la última reina de España está siendo complicada. No lo tenía fácil. En los últimos años ha vivido, casi como una **obsesión**, evitar la **interferencia del papel institucional en la vida privada**. Madre de dos hijas, mantiene un perfil bajo como reina de España, quizá por la situación política, quizá por deseo propio. Excepto algunas citas que permanecen en su agenda, **lo que más trasciende de su actividad es el nombre de sus modistos**.



Gerencia de
PRÉSTAMOS



la semana

La foto



El primer debate del balotaje:

Agustín Rossi y Victoria Villarreal se enfrentaron en el debate de vicepresidentes organizado por el programa A dos voces. Fue un aperitivo del debate presidencial este domingo, entre Sergio Massa y Javier Milei. Fue un tenso debate que incluyó fuertes cruces y chicanas sobre Economía, Seguridad, Justicia y Derechos Humanos y Medio Ambiente, entre otros puntos.



La frase

Javier Milei busca enfrentarse con el presidente de Brasil



“ **Lula es comunista y corrupto** ”

Pulgares



El Bitcoin y las criptomonedas en general, están de nuevo subiendo cotización tras un tiempo largo de depreciación. Se cotiza cada Bitcoin a más de 35 mil dólares.



El personaje

Walter Bento fue un magistrado mendocino. Fue destituido como juez federal con competencia electoral. El Jurado de Enjuiciamiento de Magistrados de la Nación lo encontró culpable por mayoría al haber incurrido en causas de mal desempeño en sus funciones. Está acusado en Mendoza de recibir sobornos para proteger a acusados a los que debía investigar y beneficiar a presos, así como de lavado de dinero y enriquecimiento ilícito. Su familia también es investigada.



Solo 1.500 pasajeros renunciaron al beneficio del transporte

El pasado 16 de octubre, el Ministerio de Transporte anunció una medida que permite que los usuarios de transporte público que así lo desean puedan darse de baja de los subsidios, pasando a pagar el valor total del pasaje. De los 18 millones de usuarios de tarjetas activas para viajar en transporte público, aproximadamente 1.500 renunciaron al beneficio. Desde el viernes 20 está disponible el formulario para formalizar la opción en el sitio web argentina.gov.ar/sube.

El nivel de actividad industrial registró en septiembre su cuarta baja en forma consecutiva, al ceder un 3,6% con relación a igual mes del año pasado, informó este martes el Instituto Nacional de Estadística y Censos. En lo que respecta al mes previo, la actividad fabril de septiembre se colocó 0,2% por encima de la de agosto pasado.





Una sanjuanina llamada María Ruanova

Hay sanjuaninos que tuvieron proyección nacional e internacional pero que son poco conocidos fuera del ámbito de actuación. Una de ellas es María Ruanova.

María nació en San Juan, el 3 de julio 1912 y falleció en Buenos Aires, el 5 de junio de 1976. Fue una bailarina, coreógrafa, docente y maestra de ballet de notable actuación en el Teatro Colón e internacionalmente. Fue la primera bailarina formada íntegramente en el Colón.



El matrimonio de Emilio Ruanova y Mercedes Maury llegó a Argentina a principios del siglo XX y desembarcaron con dos hijas catalanas: Mercedes y Angelita, radicándose en Merlo (Buenos Aires) donde nació Matilde.

Su padre trabajaba para la firma Dillenpsen, que lo traslada a San Juan, donde el 3 de julio de 1912 nace María. Luego lo trasladaron a La Rioja y en 1918 regresaron a Buenos Aires donde Emilio Ruanova trabajó en "Puentes y Caminos" de Vialidad Nacional.

María se formó en la Escuela de Danzas del Teatro Colón, junto a sus hermanas Angeles y Matilde, también alumnas, figuraban en el Cuerpo de Baile como "bailarinas de cuarta fila".



En 1931, por concurso, María ascendió a solista y en 1932 a primera bailarina, año en que bailó "Giselle". Gracias a los juicios elogiosos que hicieron de ella en Europa los maestros que pasaban por el Colón: en 1936 fue contratada por René Blum, director del Ballet de Monte Carlo, como pri-



"Fue una bailarina, coreógrafa, docente y maestra de ballet de notable actuación en el Teatro Colón e internacionalmente. Fue la primera bailarina formada íntegramente en el Colón".

La "Escuela Nacional de Danzas de Argentina" y el "Instituto Nacional Superior del Profesorado" llevan su nombre en homenaje.

mera figura.

En París estrenó obras de Michel Fokine y fue primera bailarina del Teatro Colón en 1942 donde estrenó mundialmente Concerto de Mozart coreo-



El mirador

UNA SANJUANINA LLAMADA MARÍA RUANOVA

“Es hoy reconocida mundialmente a través de los bailarines que el país dio siguiendo sus pasos”.

grafiado por George Balanchine.



La “troupe” prosiguió su gira por Londres, para seguir luego a Sudáfrica y regresar a Europa en 1937, encabezando María Ruanova el elenco al presentarse en Mónaco, París, Glasgow y Londres. En esta ciudad fue consagrada en los estrenos de “Don Juan” y “L’Epreuve d’amour” durante los festejos por la coronación de Jorge VI.

El Gran Ballet del Marqués de Cuevas contrató a María Ruanova en 1956 como primera bailarina y maestra de baile y por ese motivo volvió a Europa.

Posteriormente, desde 1964 al '67, fue directora del Ballet del SODRE de Montevideo. Desde 1968 al 72 fue directora del Ballet del Teatro Colón.



María Ruanova ha sido la primera bailarina argentina de rango internacional



Fue la primera bailarina argentina de rango internacional formada en la Escuela de Danza del Conservatorio Nacional y de la Escuela del Colón.



En su nombre se estableció el Premio María Ruanova, el máximo galardón de la danza argentina.

formada en la Escuela de Danza del Conservatorio Nacional y de la Escuela del Colón, e íntimamente relacionada con el arte hasta 1976, año de su muerte.

Pilar de la danza clásica en nacional, es hoy reconocida mundialmente a través de los bailarines que el país dio siguiendo sus pasos.

Trabajó en cine en las películas “Donde mueren las palabras” (1946) y “Apollon Musagete” (1951)



La “Escuela Nacional de Danzas de Argentina” y el “Instituto Nacional Superior del Profesorado” llevan su nombre en homenaje, por resolución del Ministerio de Educación actualmente el instituto de formación superior y docente es parte de la Universidad Nacional de las Artes (UNA) por Ley Nacional 24.521, Artículo 27, decreto del Poder Ejecutivo de la Nación Argentina.

En su nombre se estableció el Premio María Ruanova, el máximo galardón de la danza argentina (obtenido por el profesor nacional de Danza sanjuanino Rodolfo Ferrer, en 2017).

María trabajó en cine en las películas “Donde mueren las palabras” (1946) y “Apollon Musagete” (1951).





El peronismo sanjuanino apuesta todo a Massa

El peronismo en San Juan ha gobernado los últimos 20 años. Es más, fue gobierno en 28 de los últimos 32 años.

Hay generaciones de políticos justicialistas que siempre han cobrado sueldos de funcionarios.

Un altísimo porcentaje de empleados públicos en todos los poderes fueron nombrados por gobiernos peronistas. Y muchos de ellos están preocupados porque hay cambio de gestión a partir del 10 de diciembre próximo.

Y no tiene mucho que ver que los orígenes de Marcelo Orrego sean peronistas, que su padre Humberto fue miembro del gabinete de Jorge Escobar. Quienes llegan con del riñón del diputado nacional. Con algunos lugares para gente de Fabián Martín y varios que siempre se reportaron a Roberto Basualdo.

Por lo que a partir del 10 de diciembre habrá una gran renovación.

Es por eso que en el peronismo apuestan todo a Sergio Massa. Y no

es que están preocupados por quién es el presidente, lo que realmente está en juego es mantener el poder territorial que lo pueda dar un cargo nacional.

Si se suma los lugares en los organismos extraconstitución, las intendencias y los cargos legislativos, el peronismo puede contener a su tropa durante los próximos cuatro años. Por eso fue clave la segunda senadora que ganaron en el conteo final y que habían perdido en el escrutinio provisorio. Dos votos en un senado en el que los números estarán muy ajustados, da muchas chances de maniobrar para conseguir ayudas nacionales a los municipios peronistas. Más aún si el ministro de Economía de Massa llegase a ser un sanjuanino, Leonardo Madcur.

El 2 de julio se analizaba si era el fin político de Sergio Uñac. Con mucho pesimismo respecto a lo que podía hacer el peronismo a nivel país, algunos vaticinaban una renovación total del Partido Justicialista. Si gana

Massa y Uñac logra meterse entre los funcionarios claves de una futura gestión, el gobernador sanjuanino tiene chances de tener protagonismo nacional.

Todas estas elucubraciones se caen si gana Javier Milei. No sólo para el peronismo sanjuanino. Será un barajar y dar de nuevo para todo el justicialismo nacional. Algunos pueden quedar, pero apuraría una renovación de cuadros políticos.

¿Qué le conviene a Orrego?

Si gana Massa, el futuro gobernador tendrá el filtro de peronistas provincianos para todo lo que busque conseguir, pero habrá quien le gestione, más allá que después busquen sacarle el rédito.

Si gana Milei, Orrego puede gestionar a través de Macri pero no tendrá llegada directa. Eso sí, tendrá menos presión peronista durante su gestión.

Eso es hoy, a días del balotaje. Con lo cambiante que es la política argentina, todo puede cambiar...



Escribe
**Eduardo
Quattropani**

Fiscal General de la
Corte de Justicia de
San Juan

Naturalizando la democracia

Este viernes 10, el Tribunal Electoral Provincial cumplió con el último acto de los procesos electorales que culminaron con la designación del Gobernador y Vicegobernador de la Provincia, 17 Diputados Provinciales por el sistema de representación proporcional, 19 Diputados Departamentales, 19 Intendentes y 131 Concejales, quienes ejercerán sus respectivas funciones durante el período 2023/2027.

El acto, de modo objetivo, puede calificarse de un excelente nivel institucional, pues aún con la realidad del cambio de signo político en la conducción del Gobierno Provincial, todo se dio en un marco de respeto y convivencia democrática.

Dentro de pocos días elegiremos, ni más ni menos, que a la fórmula de Presidente y Vicepresidente de la Nación, para que nos gobiernen durante el mismo período. Sería bueno, muy bueno, que prevalezcan idénticos valores y conductas, lo merecemos, lo necesitamos.



Luego, al llegar el 10 de diciembre, será ante la Legislatura y los Concejos Deliberantes donde el titular del Poder Ejecutivo Provincial y de los ejecutivos municipales prestarán juramento y asumirán sus cargos de representación popular, agregando, así, un nuevo eslabón a la cadena interrumpida de Democracia.

Como se podrá advertir, se ha naturalizado el vivir en democracia, se ha aprendido a valorar el poder elegir y ser elegido, se ha comprendido que sólo se mejora la democracia con más democracia. Ya nadie, en su sano juicio, pone en duda lo bueno que es vivir en democracia, aún con todos sus defectos.



CÁMARA DE
DIPUTADOS
SAN JUAN

40 años de
Democracia
1983 - 2023

Escribe **Aída Elisa González**Directora del Instituto de Investigaciones Lingüísticas y
Filológicas Manuel Alvar (INILFI) de la FFHA de la UNSJ.
Miembro de la Academia Argentina de Letras

De palabras en juegos populares de la Argentina

Cuarta
Parte

Esta recopilación fue realizada por la Profesora investigadora del INILFI Manuel Alvar Silvia Giménez en calidad de Adscripta al Proyecto "Fondo Vidal de Battini, 1950" (FONVIBA, Patrimonio de la UNSJ).

La Pallana

Juego que en la actualidad tiende a desaparecer (en esta zona). Se emplean cinco piedritas, se realizan con ellas distintas figuras.

1-Tirando siempre una piedra al aire se levantan las otras cuatro, una a una.

2-En idéntica forma se levantan de dos en dos.

3-Tirando la piedra al aire se levantan las otras cuatro de una sola vez

4-Se tira una al aire y se levanta otra, se arrojan al aire esas dos y se levanta la tercera, se arrojan las tres y se levanta la cuarta, tirando al aire todas, se levanta la quinta y última piedrita.

5-Toman las cinco piedritas y arrojando una al aire dejan las otras cuatro en el suelo e inmediatamente reciben la piedra que han arrojado al aire. Nuevamente arrojan una piedra al aire y levantan las cuatro. Repiten esto tres veces.

6-Toman las cinco piedras; arrojando una al aire dejan las otras cuatro. Arrojan nuevamente la piedra al aire y levantan una; al arrojar esta vez al



aire la piedra cambian la que tenían en la mano por otra del grupo. Repiten esto cinco veces.

7-Toman las cinco piedras; arrojan una al aire y dejan las cuatro restantes. Con el pulgar y el índice de la mano izquierda forman con el piso una especie de puente; arrojando la piedra al aire tratan de hacer pasar por el puente una a una las piedras.

8-Idem al anterior, pero al arrojar la piedra al aire tratan de hacer pasar por el puente las piedras de dos en dos.

9-Colocando la mano izquierda sobre el piso separan los dedos; colocan entre el pulgar y el índice una piedra,

entre el índice y el mayor otra, entre el mayor y el anular una tercera y entre el anular y el meñique una cuarta. Arrojan una piedra al aire y tratan de hacer entrar de una en una las piedras entre los dedos. Luego con el mismo procedimiento la sacan, y finalmente arrojando una piedra al aire levantan de una sola vez las cuatro piedras.

La niña que consigue realizar todas estas figuras sin equivocarse es la ganadora.

Dan a cada figura un nombre distinto: a las 1º, 2º y 3º las llaman primera, segunda y tercera "simple". A la cuarta, primera doble, a la 5º planchadita, a la 6º pasadita, a la 7º y 8º puente y a la 9º araña.

algo de alguien

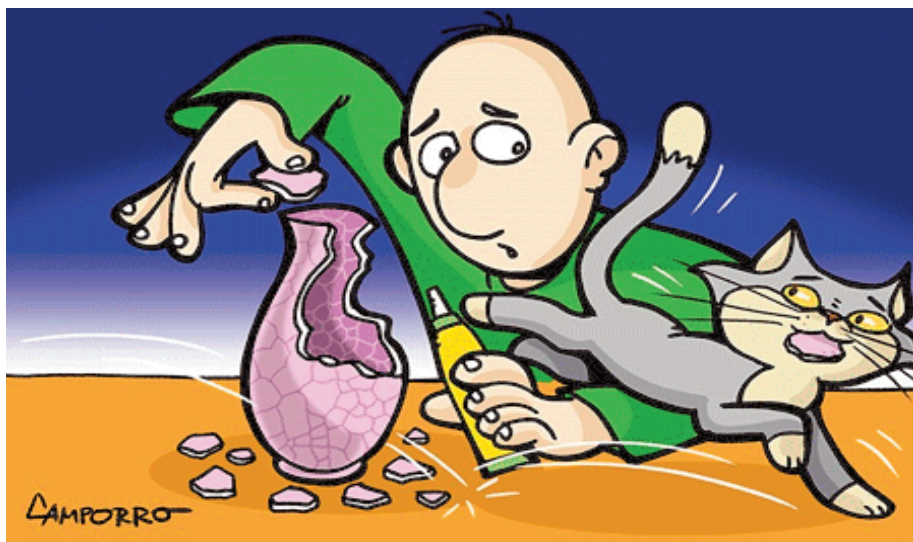


Escribe
Gustavo Ruckschloss

Belleza oriental

El kintsugi japonés no quita valor a lo roto; lo repara. Si se rompe un cuenco de cerámica, se encajan los fragmentos hasta recuperar su forma original y se unen con un barniz espolvoreado con oro. Una vez seco, con un nuevo brillo, las cicatrices doradas han transformado su esencia; ahora evocan el desgaste del tiempo y el valor de la imperfección. En lugar de disimular las líneas de la rotura, se exhiben las heridas del pasado y adquieren una nueva vida. Han ganado en belleza y profundidad; ahora son únicas.

Como ni mi madre ni la vida tuvieron suficiente oro intangible como para ponerlo sobre las fisuras que me regaló el destino, no tuve más remedio que usar costuras y adhesivos comunes como todos los mortales. La mejor de todas fue la cicatriz de la operación de apéndice, que quedó preciosa; pero no puedo andar exhibiéndola en público. Otra belleza de la familia es un hermoso jarrón chino, heredado de la abuela de mi abuela, y que no entendíamos



ni nos gustaba, pero sabíamos que era valioso y lo cuidábamos mucho. Hasta que algún nieto lo rompió al tirar de la carpeta que lo lucía. Para calmar la disputa familiar, algún primo lo "recuperó" emparchándolo con poxipol gris oscuro. Realmente quedó feo. No sabíamos de la costumbre japonesa ni teníamos la habilidad necesaria, y, sobre todo, nunca hubiéramos conseguido el

oro en polvo. Ahora toda la familia conoce la costumbre oriental y lo miramos con más cariño y hasta lo vemos lindo, con nuestra reparación argentina. Todos esperamos a que algún próximo nieto lo restaure con litio, platino y un kilogramo de lomo. Adecuándonos a lo que hoy es tanto o más valioso que el oro.

Ahora
TARJETA
VISA
DATA





SOLICITALA AHORA AL:
📞 **264 453 2897**
O ACERCATE A NUESTRAS SUCURSALES

USALA EN TODO EL PAÍS Y EL EXTERIOR
EN PLATAFORMAS DIGITALES



Escribe

Marcelo Delgado Abogado-Economista



Dolorosa transición: economía Siglo XXI

La historia económica universal está marcada por hitos y mojonos que nos referencian los cambios de ciclos, las eras y los tiempos de cambio. Así, las dos revoluciones industriales cambiaron la configuración de los sistemas productivos. Luego, la masificación del mercado de capitales dinamizó las inversiones anónimas y globales. Luego, ya en el siglo XX, la revolución tecnológica aceleró la sistematización de los procesos y la gestión de la información, entre otros avances, que también se transformaron en "comunicación globalizada".

En todos los casos, las transiciones fueron dolorosas y virtuosas al mismo tiempo. Los costos de cada cambio significaron salidas del mercado laboral y empresarial para muchos y, al mismo tiempo, nuevas oportunidades para otros. El lado virtuoso de los cambios vino aparejado de los incrementos de productividad, el reemplazo de la mano de obra por las máquinas, mejor calidad en las condiciones de trabajo y el incremento de la retribución de los trabajadores. China, primero, y luego la India, son los claros ejemplos del paso de una economía agraria primarizada a un

sistema productivo competitivo. Este proceso dio por resultado que millones de pobres pudieran acceder a condiciones de clase media. De 2011 a 2021, la economía China creció un 75%, y el PBI per cápita pasó de U\$S 6,300 al año a U\$S 12,500. Se posicionó como la segunda potencia económica del mundo. La India, este año crece al 8% de su PBI y se consolida como la cuarta economía mundial. Mientras China creció en base a la producción masiva, India desarrolló su crecimiento en base a los servicios y su mercado de consumo interno. Dos modelos diferentes, pero con altos crecimientos de sus economías y la distribución de los beneficios.

Desde 2010, nuevamente las economías globales comienzan una nueva transición. Difícil de caracterizar, porque estamos en medio del proceso de cambio. Nuevamente, el paso de un sistema a otro es doloroso y tiene altos costos. Los sistemas productivos han minimizado la intervención humana directa, y en la actualidad, hasta la comunicación telefónica está comandada por robots. El desafío de competir en este contexto requiere alta tecnología, con exigentes niveles de interacción de las personas. Se ha separado físicamente

la producción de las decisiones que la gestionan. La inmediatez se ha transformado en una exigencia de productos y servicios que desafían a nuevos modelos de abordaje de las prestaciones.

Los dispositivos móviles, celulares o similares, se han incorporado como un órgano o parte indispensable para la supervivencia humana, y las aplicaciones constituyen soluciones para toda clase de necesidades. El dinero digital, las billeteras virtuales y los sistemas activos 24 hs. constituyen parte central de nuestras vidas.

La formación escolar, universitaria y la pedagogía en general se quedaron en el siglo XX. Las habilidades y competencias para este mundo que emerge se entrenan en cursos cortos, no formales y en prácticas laborales o experiencias empresariales. Nuevamente, será dolorosa la transición, donde pocos podrán mantener sus ingresos y muchos deberán reconvertirse. Si somos conscientes del desafío, podremos sacar provecho de los cambios, o finalmente, seremos testigos pasivos de una nueva era en la que no estaremos incluidos.

hablemos de salud



Escribe
Gustavo Alcalá Médico cardiólogo

Muerte súbita en deportes de aventura

La participación en actividades extremas o de alta exigencia puede generar cambios altamente positivos en la calidad de vida y en la manera en que manejamos el estrés de la rutina diaria. Por otra parte los atletas profesionales o recreativos de estas disciplinas tienen un muy buen conocimiento de sus limitaciones físicas, psicológicas y respetan las señales corporales que advierten de riesgos inminentes.

Cambios biológicos continuos

Cuando está involucrada la velocidad, la altura, altos niveles de exigencia física y adrenalina la edad tiene una relevancia clave. Pasados los 40 años, 50 en las mujeres, es importante comprender la necesidad de pruebas y técnicas que ayuden a detectar y resolver efectivamente los riesgos para la salud.

Aparte de percibir y comunicar los cambios en el patrón respiratorio, dolores torácicos, mareos o náuseas durante o luego de la actividad física y consultar rápidamente en caso de detectarlos aunque se encuentre por delante el desafío deportivo más importante y soñado.

Detección en competidores asintomáticos

La puntuación de calcio coronario mide mediante tomografía las placas de colesterol calcificadas y permite mejorar el cálculo de riesgo individual de presentar complicaciones cardiovasculares como infarto de miocardio



Albert Pos estaba compitiendo en los Six Days en San Juan y murió al sufrir una descompensación.

o accidente cerebrovascular. Las probabilidades de obstrucciones en los vasos sanguíneos que irrigan el corazón son cinco veces más frecuentes que en otros órganos, si bien este estudio requiere una cuidadosa interpretación en el marco del examen físico y antecedentes familiares es una herramienta de creciente utilidad.

Inflamación arterial

Aparte de la determinación de colesterol en sangre, el nivel de proteína C reactiva de alta sensibilidad puede afinar la estimación de riesgo arterial. Se produce en el hígado y aumenta cuando existe inflamación

en el cuerpo, se puede medir con una determinación bioquímica en análisis de sangre. Pueden así detectarse mínimos incrementos en los niveles de deportistas aparentemente sanos. Se lleva a cabo con reposo los días previos.

Factores adicionales

En los análisis toxicológicos de víctimas de muerte súbita durante la práctica deportiva recreativa se han detectado sustancias usadas para dopaje y drogas ilegales que en aproximadamente uno de diez casos han tenido influencia en el desenlace. La evaluación precompetitiva colabora con el placer.





► Taller de fotografía

"Enfoca la historia" es un taller de fotografía para adolescentes. Servirá para explorar el mundo de la fotografía con este nuevo taller diseñado para personas apasionadas por la fotografía de 16 a 18 años. El horario del taller es de 11 a 12:00 Hs. Este taller consta de 5 encuentros. A través de Instagram y Facebook de Conectar Lab San Juan, se puede inscribir al taller.



"Bajo Terapia" el próximo 11 de noviembre a las 22:30 horas. Esta emocionante representación cuenta con un elenco excepcional, en el cual actúan Verónica Gómez, Carolina Trujillo, Milagro Alé, Federico Scaglia, Diego Molina y Juan Guevara, quienes darán vida a los personajes con maestría. La dirección de la obra está a cargo de Marcelo Villanueva Meyer.



[php?r=site/detalles&d=2a1310bf](http://www.nuevodiariosanjuan.com.ar/php?r=site/detalles&d=2a1310bf)



► Exposición de arte

La exposición "Paisajes Interiores", compuesta por acuarelas de Sonia Parisí, se llevará a cabo en la sede de la Biblioteca Franklin. La inauguración está programada para el 10 de noviembre a las 19:00 horas. La entrada a este evento es libre y gratuita.



► "Descontroladas" en la sala IOPPS

El espectáculo de stand-up "Descontroladas" se presentará en la Sala IOPPS el 11 de noviembre a las 21 horas. En el elenco, participan Barbi Codina, Norma Porres y Carih Moyano. "Descontroladas" es un show humorístico protagonizado por mujeres, dirigido especialmente al público femenino y destinado a abordar de manera cómica los temas que suelen generar preocupación. Los boletos están disponibles en la boletería de Sala Z y en línea a través de <https://www.pas-sline.com/eventos/descontroladas-stand-up-comedy?fbclid=IwAR3RbVGHkogi9hku88c7BDREumS0B7TqzU0eLSA0IZm6A6-FNoqCkzxpzH0>



► Presentan obras de teatro

A las 20.30 horas del 11 de noviembre, en la Sala Cooperativa Teatro de Arte ubicada en O'Higgins 501 Este, se presentarán cinco obras en el 'Minuto 15'. Habrá otra función a las 22.30 horas.

► "Bajo Terapia" por Las Aventuras de Poseidón

El Elenco Las Aventuras de Poseidón se complace en presentar la obra titulada

► Recital de Rodrigo Tapari en La Meseta

Rodrigo Tapari se presenta este el 23 de noviembre a las 23:30 horas, como parte de su gira internacional. El evento tendrá lugar en La Meseta, en el Médano de Oro, Abraham Tapia y Calle 5, Rawson. Entradas en Hoffman, Papelería Salomón y en <https://www.entradaweb.com.ar/index>.



► Obra de danza-teatro

El elenco El Berrinche presenta su espectáculo "Zona Sacrificable" el próximo 17 de noviembre a las 21:30 horas. Esta fusión de danza y teatro te llevará en un viaje inolvidable en la sala de Av. Nazario Benavídez 2316 Oeste, Rivadavia. Consultas al Whatsapp: 2645405422



Arte textil | Pintura | Escultura

► "Fluir en libertad" en la UNSJ

La exposición "Fluir en Libertad", alojada en el Edificio Central de la Universidad Nacional de San Juan (UNSJ), presenta las obras de Teresita Chiconi, Isabel Fernández, Patricia Nicolía y María Rosa Plana, en una muestra organizada por la Dirección de Cultura de la Secretaría de Extensión Universitaria de la UNSJ. Hasta el 17 de noviembre, los visitantes pueden disfrutar de estas expresiones artísticas de 08:00 a 13:00 horas. La entrada es libre y gratuita



para relajar

27

Un poco de humor

Por Miguel Camporro

3 datos



1

Raros

Los gatos domésticos no tienen por qué odiar el agua. Hay muchos felinos que una vez que la conocen les encanta, juegan con ella y disfrutan de darse baños.



2

Hormiga

Cierta variedad de hormigas puede hacer crecer su vientre hasta un centímetro para almacenar una mezcla de agua y azúcar, llamada néctar, que les sirve de alimento. Cuando les falta agua, el resto de las hormigas recurre a sus compañeras para tomar el líquido vital.



3

Nutrias románticas

Si pudieras ver a un grupo de nutrias durmiendo en el agua, verías que lo hacen tomadas de la "mano". En realidad es por supervivencia: lo hacen para no derivarse o perderse.

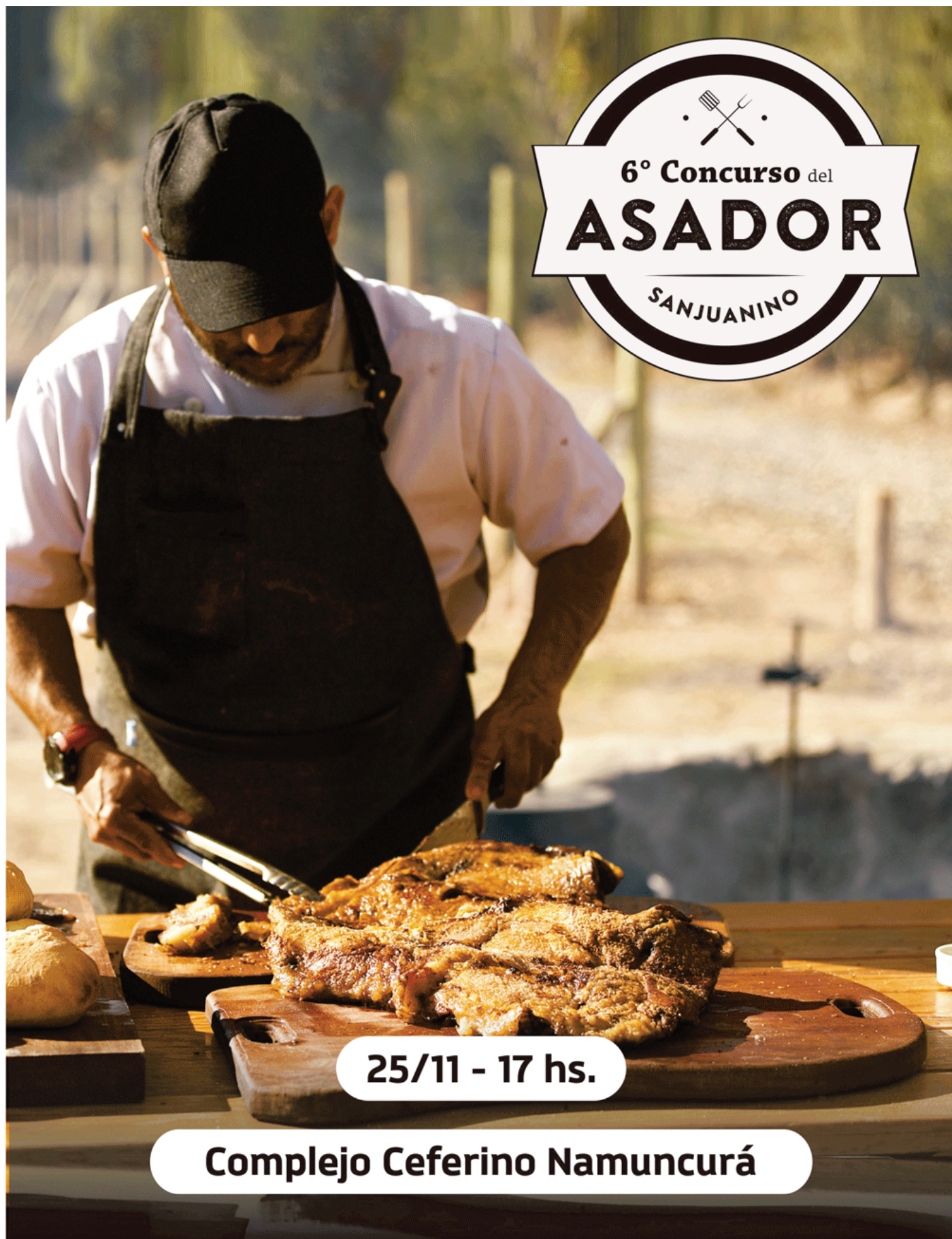


Adivina quién es

- 1-** El primer niño de la izquierdal se recibió de abogado.
- 2-** Fue tres veces gobernador de San Juan aunque nunca pudo terminar un mandato.
- 3-** También estuvo al frente de la embajada argentina en la Unión Soviética en dos oportunidades y de las delegaciones en Italia, Rumania y Bulgaria.



Leopoldo Bravo



25/11 - 17 hs.

Complejo Ceferino Namuncurá