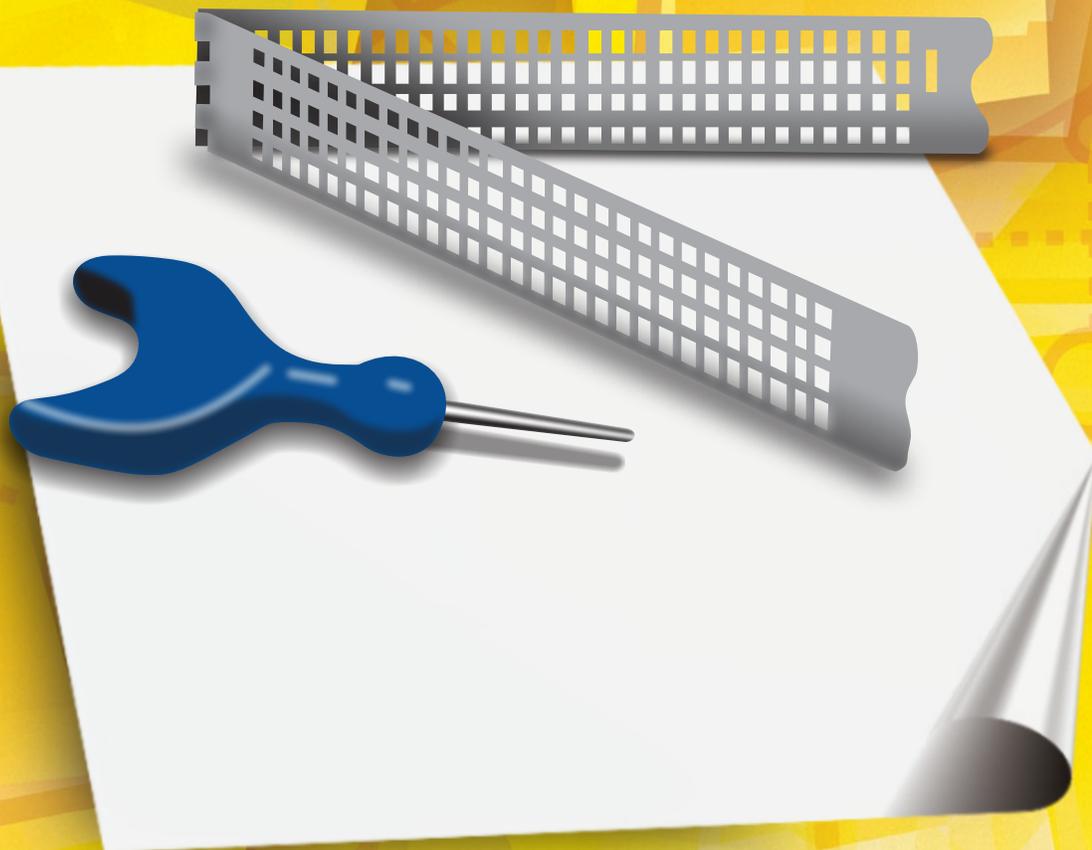


más allá de la luz

Por una vida sin límites



Órgano Oficial de la Asociación
de Ciegos del Cibao de la República
Dominicana Inc. ACICIRD



¡QUE VIVA LA
SEXUALIDAD!



La importancia de un
colon saludable

Oneida Vásquez

Carisma y sensualidad





FARMACIAS FUENTE-SAN LUIS

AL SERVICIO DE TU SALUD...SIEMPRE



DESCUENTO REAL

- Inventario Completo
- Seguros Médicos
- Eficaz Variedad
- Atención Profesional

 Farmacias Fuente San Luis

 @FarmaciasFSL

WEB: farmaciasfsl.com

Email: receta1@gmail.com



247-6494

**Adaptados a
tu necesidad...**



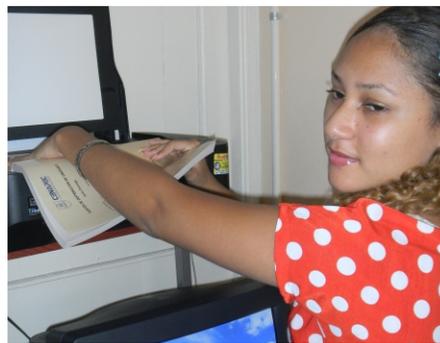
Calle San Luis, Esq Independencia.
Av. Bartolomé Colón, Plaza Coral.
Av Yapurt Dumit , Edif 1.
Av. Imbert 168.
Av. Rafael Vidal No. 4.
Santiago de los Caballeros, RD.

06



El Desarrollo Personal

10



12



La importancia de un Colon Saludable

14



Oneida Vásquez Carisma y sensualidad

UNA JUSTA DISTRIBUCIÓN

Como ya es una costumbre, a finales de año se prepara la ley de presupuesto y gastos públicos y se genera la excitación por parte de los diversos sectores nacionales para no quedarse fuera de las asignaciones, así como también abundan las solicitudes de incremento en las partidas. Tales acciones son naturales y justificables, pero se hace imprescindible la creación de marcos de referencia adecuados que permitan objetividad e imparcialidad en el otorgamiento de recursos estatales.

En la sociedad dominicana hay la certeza de que diversas entidades del gobierno o no gubernamentales, no realizan una labor que amerite la asignación de fondos. Pese al alegado escaso disponible de recursos, persisten en nuestro país, múltiples dependencias estatales con doble función. Igual hay organizaciones no gubernamentales, bien favorecidas por el Estado, que su único mérito para ser premiadas es que son de dirigentes políticos o compuestas por gente de gran influencia en nuestra sociedad, aunque se carezca de planes, programas, proyectos y sobre todo, de resultados.

La impotencia y pena queda en entidades que realizan una destacable, loable y comprobable labor, al palpase la inequidad e ignominia, sin embargo, organizaciones como la Asociación de Ciegos del Cibao de la República Dominicana (ACICIRD), mantienen la fe de que las cosas cambien y que lo hagan para bien. No obstante ser víctima de la burocracia y poca diligencia del Estado y al mismo tiempo, constatar, que en otros casos, cuando los intereses personales predominan, los procedimientos establecidos y la burocracia son obviados.

Con Dios delante, con su dirigencia, su membresía, sus voluntarios y colaboradores, ACICIRD, esperanzada en tiempos mejores, continuará trabajando por la mejoría de la calidad de vida y la integración plena de la gente sin vista en la sociedad.

Sin embargo, los buenos dominicanos aspiran a que se implementen justos criterios, ajenos a la subjetividad, para el otorgamiento de fondos estatales, a la par, se busca la creación de eficientes métodos de evaluación de los resultados con los recursos asignados. ¡Justicia en la distribución estatal!

más allá de la luz

Revista
"Más Allá de la Luz" Año 6 No. 7

Órgano Oficial de la Asociación de Ciegos
del Cibao de la República Dominicana
Incorporada (ACICIRD).

Dirección:
Ángel Espinal

Asistencia de Dirección:
Arlyn Abreu

Diseño y Diagramación:
Librado Guzmán
pautaspm@yahoo.es

Colaboradores:
Diany Abreu,
Mirian Rodríguez, Maria Cejas

Fotografías:
Arlyn Abreu
y Fuentes Externas

Domicilio:
Calle Salvador Cucurullo #31, Casi Esq.
Sánchez, Santiago, República Dominicana

Correos Electrónicos:
asociaciondeciegos@yahoo.com
asociaciondeciegos@hotmail.com

Teléfono-fax:
(809) 724-0359

Apartado Postal:
256

Código Postal:
1092

Me Tuviste

Por Diany Abreu

*Me tuviste como una flor entre tus dedos,
en el cálido atardecer de la inocencia.
Era blanda, transparente y misteriosa.*

*Era una rosa confiada.
Eras alfarero,
y yo tu pieza mas preciosa.*

*Tus manos suaves, eran mi molde.
Tu voz el hálito que me animaba.
Al calor de tu palma me secaba.*

*Al ritmo de tu sangre me formaba.
Vivías en mí, como yo misma.
Alma de pasión en ciernes.*

*De tus tiernas palabras me alimentaba.
Tu cítrico aroma me envolvía.
Y era una contigo, me tenías.*

La autora es licenciada en Educación, es vicepresidenta de ACICIRD, donde también dirige el departamento educativo.

SENTIDAS PARTIDAS

Como una forma de negación a la verdad misma, nos resistimos a aceptar lo más natural de nuestra existencia: la muerte. Y es que la parca, como diría Joan Manuel, nos tocó varias veces, nos dio de frente, en éstos últimos días y semanas. Queridos compañeros de ACICIRD cambiaron de dimensión, ante la sorpresa e impresión de nuestros demás militantes.

No procede explicar el por qué de nuestra negación y dolor, pero existen, nos taladran, quizá por el apego y la incertidumbre de dejar de interactuar con el ser querido, con el amigo, con el compañero.

Nos hacen falta, mucha falta, por qué no decirlo, nos dolió su partida, es la pura realidad, mas, albergamos la firme esperanza de que donde habiten sus almas, estén mucho mejor.

¡Hasta el nuevo encuentro: **Luz Rosmery Mercado, Félix María Núñez, Carlos Felipe Rodríguez, Juan Pérez y Benito de Jesús!**

El Desarrollo Personal



Foto de hombre sentado en el piso y luego en sillas que evolucionan, en diferentes etapas con laptop, harapiento, luego con más cuidado personal, después con ropa formal, al final con traje y corbata y sonriendo.

Por Mirian Rodríguez

El desarrollo personal... “Es una experiencia de interacción individual y grupal, a través de la que los sujetos que participan en él, desarrollan u optimizan habilidades y destrezas para la comunicación abierta y directa, las relaciones interpersonales y la toma de decisiones, permitiéndoles conocer un poco más de sí mismos y de sus compañeros de grupo, para crecer y ser más humanos.” (Brito Challá, Relaciones humanas 1992.).

Literalmente es lograr nuestros mayores objetivos en la vida, tanto físicos, como mentales y espirituales, pero diría que es más, es mantener en equilibrio todo nuestro entorno, de tal mane-

ra que nos sintamos felices y satisfechos por los resultados obtenidos.

La superación personal es el proceso de aprendizaje, adiestramiento y actividad que te hará lograr tus propósitos más definidos.

Para lograr la superación personal es importante tomar en cuenta: La autoestima: Es dignidad y capacidad. Valorarse a sí mismo, es la única manera de atraer la valoración de los demás. Nadie puede comprenderte, amarte o valorarte más que tú. La autodirección: que implica estar claro con relación a las metas y objetivos que se quieren lograr, planificando las acciones que se van a llevar a cabo, resistiendo ante las

dificultades, auto evaluándose para comprender lo que es útil o no, de esta manera, se auto regula la conducta y por consiguiente se aprende de la experiencia, iniciándose un nuevo ciclo, pensando con visión de futuro. La autoeficiencia: esto significa que el individuo debe ser capaz de utilizar bien y oportunamente las habilidades, integrándolas para lograr el objetivo deseado, llegando así a altos desempeños. El desempeño es productivo, cuando además de tener la habilidad, confianza y creemos tener la capacidad y seguridad necesarias para lograr la autoeficiencia.

Es indispensable ser consecuente en los tres pasos anteriores, es decir, autoconocimiento, autoestima y autodirección, ya que las personas que alimentan poca confianza en sí mismas, abandonan sus objetivos cuando se

encuentran con los primeros tropiezos o barreras. Si deseas lograr tu desarrollo personal, piensa en aquello que deseas mejorar en tu vida e imagina que eres todo un triunfador o triunfadora, que nada te afecta y que eres libre de complejos, miedos, temores, inseguridades, etc., y sobre todo, que estás logrando tus sueños, mejor dicho, que ya los empezaste a cumplir y te darás cuenta que es posible la superación personal, si eres persistente en la persecución de los objetivos, a pesar de los obstáculos y retrocesos que puedan presentarse y disponibilidad para reaccionar ante las oportunidades.



La autora es profesional de la Psicología e imparte sus servicios en ACICIRD.

Foto mujer sonriendo apoyada sobre mesa y diseño de escalera con una flecha ascendente.

¡QUE VIVA LA SEXUALIDAD!

Por Oneida Vásquez

¡Una vez más hablemos de sexualidad!

La sexualidad: es el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y psicólogoico-afectivas que caracterizan el sexo de cada individuo. También, desde el punto de vista histórico-cultural, es el conjunto de fenómenos emocionales, de conducta y de prácticas asociadas a la búsqueda del placer sexual, que marcan de manera decisiva al ser humano en todas y cada una de las fases determinantes de su desarrollo en la vida cotidiana.

La sexualidad es una realidad que está en el ser humano y se manifiesta de diversas maneras, logrando cambios significativos en nuestra forma de manejarnos, principalmente en el aspecto de la afectividad.

Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios los creó; varón y hembra los creó. (Génesis 1:27), como podemos ver, La Santa Biblia nos habla que en el principio Dios los hizo hombre y mujer y les dijo que fueran una sola carne, mirándolo desde el punto de vista esencial, la sexualidad es la creadora de dos distintas maneras de ser en la naturaleza humana y que lleva a las parejas a la unión más intensa, que es el punto donde nace el afecto que lleva a la afinidad entre el hombre y la mujer.

La sexualidad es parte de la riqueza que nos brinda la vida misma, buena a la vista de Dios, ya que él mismo en su palabra, bendice la unión entre el varón y la

mujer “Y les bendijo Dios Génesis 1:28”, que si bien es cierto que son totalmente diferentes, el uno viene a ser el complemento del otro.

Desde el punto de vista fisiológico, el hombre y la mujer poseen atributos sexuales desiguales que inevitablemente originan una atracción instintiva llamada libido que motivan y estimulan a las parejas. Aunque la sexualidad no está solo en el cuerpo, éste juega un papel muy importante al momento de experimentar lo propio. Y es que si bien es cierto que sentimos placer al contacto mismo con el cuerpo de ese alguien que de plano nos interesa, muy cierto es que esa complacencia también está ligada a la interioridad de los sentimientos del individuo. Al preguntar por el concepto de sexualidad entre algunas personas, muchos se sonrojaban y es que en general tenemos una percepción errada de la definición de la sexualidad. Quizá cuando nos hablan del tema, pensamos en desnudez o en sexo y se nos colorea el rostro; ¡Pero la sexualidad va más allá!

Es como expresamos nuestro sexo ante los demás, más allá de nuestra anatomía en forma: psicológica social y personal, también es como lo expresamos íntimamente, o sea, como demostramos nuestro erotismo, es decir, como recibimos el placer y como entregamos nuestro placer en el plano de la intimidad con nuestras parejas o nuestras relaciones.

Otro aspecto importante que se relaciona en forma directa con la sexualidad es ¿qué pensamos de nuestra reproducción? Este punto es delicado para algunas sociedades por lo antinatural que se puede interpretar en las parejas homosexuales, ya que algunos piensan que la sexualidad tiene como único objetivo la reproducción creando un revuelo en los hoy llamados grupos defensores para los LTBG (lesbianas,

transexuales, bisexuales, gays) argumentando el derecho sexual a la libre reproductividad responsable.

Y además tenemos el tema más controversial para el concepto de muchas personas, que es la conformación anatómica o el sexo que conocemos como tal, o que define el género, ya que podemos encontrar casos muy poco comunes y por tal motivo, no podemos comprender con claridad.

Y todavía hoy nos encontramos con la situación de discriminación acérrima contra estos casos de nacidos con un sexo indeterminado entre comillas.

Volviendo al tema de por qué a algunos les da vergüenza hablar de la sexualidad, es porque la educación sobre el asunto ha sido muy pobre, antes no existía una educación sexual, y hoy día se clasifica la sexualidad en 4 etapas: la sexualidad infantil, la sexualidad de la pubertad, la adulta y la mayor... Pero lo importante no es saberlo si no comprender que es una parte importante del desarrollo humano y que se refleja en otros aspectos de nuestra vida para ayudarnos a aceptarnos como somos y a mejorar como individuos.

Desde que el hombre se dio cuenta que observando podía mejorar su condición de vida y decidió aplicarla para lograrlo, entonces se inventó el método científico; Hoy en día aplicado a la sexualidad (sexología) nos ayuda a mejorar nuestra calidad de vida, y uniéndolo a otras ciencias mejoraría nuestro desarrollo físico, espiritual, psicológico, social y político. A pesar de que nos hemos reproducido en cantidades industriales (somos más de 6000 millones de humanos) a penas nos estamos dando cuenta de que lo que tenemos entre las piernas, no es solo para sentir placer o reproducirnos.

La sexualidad forma parte de nuestra identidad, de nuestros sentimientos, nuestra fe, de nuestra psiquis, de nuestras entrañas, de nuestra integridad, de nuestra esencia, de nuestra sociedad, de nuestra cultura, nuestra inteligencia y forma parte de nuestro Dios!

Resumimos diciendo: no nos enamoramos de unos labios carnosos, ni de unos senos exuberantes, o de unos brazos musculosos; sin embargo nos deleitamos cuando vemos, tocamos o sentimos las partes del cuerpo que más nos excitan de la persona que nos atrae. Y es que la sexualidad es un derecho único en todos los seres vivos, en el cual es suplida una necesidad fisiológica, pero a la vez también se suple una necesidad emocional que establece un lazo más espiritual e íntimo entre dos personas que se aman. Además de eso, la sexualidad es la capacidad de tomar control de las sensaciones producidas desde el cerebro al cuerpo. Se presenta en la sociedad como un punto clave y muy importante en las relaciones exclusivas de pareja.

En conclusión, la sexualidad es una parte natural e importante para todos los seres vivos que se complementa con la gran pirámide de necesidades que todos los humanos tenemos.

La autora es periodista, corista y profesora de Braille de ACICIRD.



Wendy Carrasco mientras realiza escaneo de libro.

¡LECTURA PARA TODOS!

En consonancia con los objetivos institucionales, la Asociación de Ciegos del Cibao de la República Dominicana (ACICIRD), más de un año atrás, creó oficialmente, el Programa Texto Accesible, con la meta de facilitar el acceso a la educación y fortalecer la cultura general de la gente con deficiencia visual.

El servicio, que se desarrollaba de manera artesanal desde los primeros momentos de ACICIRD, fue asumido formalmente, y una dispuesta y simpática joven, Wendy Carrasco, escanea, digita y corrige los textos impresos, para pasarlos a formatos accesibles para los ciegos.

Los materiales, ya sean, libros, folletos, revistas o cualquier tipo de texto impreso y por tanto, no accesibles a los disfuncionales de vista, son convertidos a formatos digitales accesibles, ya sea en procesadores de texto o en audio, para ser escuchados en la computadora o en reproductores convencionales.

“Mi misión es hacer posible el acceso a la información y a la educación a la gente que tiene discapacidad visual. Escaneo los materiales con un Reconocedor Optico de Caracteres (OCR), por sus siglas en inglés, y si no se pueden escanear, digito el contenido de los mismos con un procesador de textos, como Microsoft Word y si así se requiere, los convierto a audio con voces sintéticas, pero muy humanas, usando los programas TextAloud o Balabolka, que convierten el texto a voz.” Explica la afable Wendy.

Con el programa “Texto Accesible”, decenas de personas con dificultades de la vista pueden estar a la par con sus compañeros de estudios que no tienen problemas visuales, igual todo individuo ciego que necesite leer un libro o cualquier otro tipo de material similar.

Agradecidos de este servicio de ACICIRD están muchos, como lo muestra la joven Yndrad Morel, estudiante universitaria ciega. “Es una forma de hacernos más independientes y libres”, expresa la estudiante, quien puede acceder a sus clases gracias a este programa institucional.

No obstante la limitación de recursos, la Asociación de Ciegos del Cibao, desarrolla diversas iniciativas tan trascendentales como la de hacer accesible la lectura a todas las personas.

“¡Para mí es un placer poder contribuir a facilitarle las cosas a las personas que no pueden ver!”

Fabricantes de Puertas
Enrollables



Calle Emilio Prud-Homme No. 60, Bella Vista. Santiago, Rep. Dom.
Tels.: 809-247-0101 • 247-0103 • 247-0002 • Fax. 809-247-0049
E-mail.: diplanrollingdoors@hotmail.com

La importancia de un colon saludable

Por Arlyn Abreu

Una de las primeras cosas a hacer para cuidar el cuerpo es conocerlo, descubrir cada detalle y cómo este reacciona ante cualquier evento. El colon es parte del sistema digestivo, y su función primera es eliminar del organismo las toxinas; sean estas llevadas al sistema por la alimentación, por el ambiente, o producidas por el propio cuerpo.

El colon se encarga de trasladar nutrientes a la sangre, mediante las paredes absorbentes del intestino grueso, mientras que elimina las heces del organismo. Durante este proceso las enzimas digestivas son liberadas.

El colon es otra forma de llamar al intestino grueso. El intestino grueso es el más corto de los dos intestinos, y está formado por partes con distintas funciones.

Las distintas partes del colon:

Colon transverso, colon ascendente y colon descendente.

El colon transverso, el colon ascendente y el colon descendente, se nombran de esta manera por el sitio físico dentro del espacio digestivo y su denominación está relacionada con la trayectoria que toman los alimentos una vez que llegan a esas secciones.

El colon ascendente sube por la parte derecha del organismo. La siguiente sección del colon se llama colon transverso porque atraviesa el organismo de forma horizontal. Luego, el colon descendente gira hacia abajo, seguido por el recto y el ano.

Dibujo de intestino y estómago dentro de un hombre.

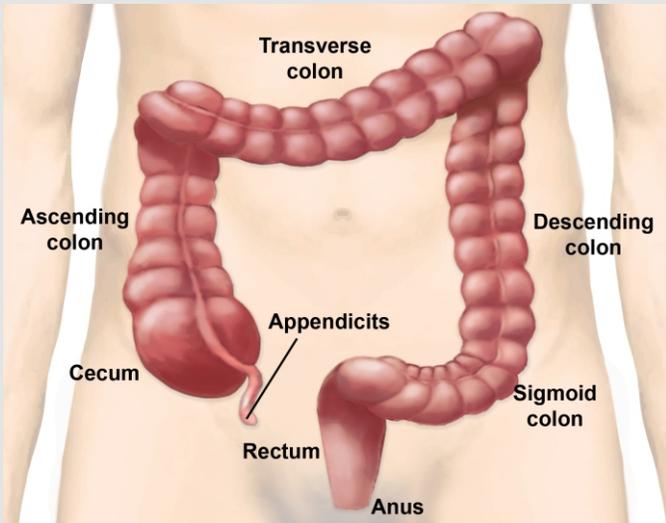


Imagen del colon con sus partes en dibujo de hombre.

El colon sigmoides, es la parte que está entre el recto y el colon descendente.

Válvula ileocecal y válvula del ciego

La válvula ileocecal es una abertura situada entre el intestino delgado y el grueso, que permite la transferencia de contenidos hacia el colon. El ciego se encuentra a continuación de esta válvula y es una abertura hacia el intestino grueso.

El recto y el ano

En esencia, el recto es un lugar donde se almacenan las heces y es la última parada antes de que ocurra la eliminación.

¿Cómo cuidar el colon?

Primero se recomienda tomar agua suficiente (2 litros promedio por día).

Masticar bien los alimentos, y comer alimentos con fibras.

Se sugieren masajes abdominales en orientación a las manecillas del reloj.

Es importante evacuar por lo menos una vez al día, aunque pudiera ser más de una vez.

El aceite de oliva ayuda a lubricar el intestino: una cucharada diaria favorece el tránsito intestinal.

Se recomienda una vez al año hacerse un lavado profesional del colon.

Es sumamente importante cuidarlo, ya que de no hacerlo se producen enfermedades como el cáncer. Un colon saludable supone un organismo en óptimas condiciones, pues siendo lo contrario el cuerpo se auto contamina, produciendo un sinnúmero de dolencias, que pueden llevar a la muerte.

¡A cuidar el colon!



Imágenes de frutas secas.

Oneida

Vásquez

Carisma y sensualidad

Por Arlyn Abreu

Su cabellera rubia es inconfundible, su voz y talento también. Oneida es la cantante, profesora, madre y amiga, quien a los siete años, pierde la vista a causa de una catarata congénita. Su inteligencia es innata, porque solamente tres clases le sirvieron para manejar el Braille, lo que le permitió al año siguiente convertirse en maestra de este sistema de lecto-escritura para personas carentes de vista, ayudando así a otros con igual condición.

Con gracia y caminar despacio se desliza por las calles de Santiago de los Caballeros, conquistando al mundo con su talento, pues esta joven es cantante profesional, perteneciente al Coro del Teatro Orquestal Dominicano, grupo compuesto por personas con distintas discapacidades. Ella no se rinde, porque formar parte de esta agrupación no es por casualidad, se ha preparado para estar donde está.

Su entereza y convicción las tiene desde pequeña, porque desde niña supo su talento. Y a los dieciséis años emprendió el camino de ser artista, haciendo de la Escuela de Bellas Artes de Santiago, su segunda casa, durante tres años. Y posteriormente recibiendo la instrucción de renombrados cantantes dominicanos como: Marianela Sánchez, Guarionex Aquino y Pedro Leoni. Su melodiosa voz en el año 1993 la convierte en ganadora del primer lugar del festival de la voz de la iglesia Bautista.

El arte lo lleva en la sangre, un año antes ella misma, había organizado un festival de la voz infantil. Pero, Oneida no sólo canta, también en las tablas han resonado sus pasos, tanto como actriz y como directora, llegando a dirigir obras teatrales de títeres.

Imagen de Oneida Vásquez sonriendo con fondo de plantas.



Foto de Oneida Vásquez impartiendo docencia del sistema Braille.



Foto de Oneida Vásquez en coral de ACICIRD en la iglesia La Allagracia.

No solamente el Teatro Orquestal se da el lujo de tenerla, además la Asociación de Ciegos del Cibao cuenta con su melodiosa voz, pues forma parte de Más, la coral de la institución, donde con su carisma ha conquistado a todos.

Ella vive el presente; día a día construye sus sueños, porque al preguntarle de sus vientos pasados, sonrió, y dijo, pasados están. Pero, no se puede olvidar de sus andanzas por la Universidad Tecnológica de Santiago (UTESA), recibíendose en la carrera de Comunicación Social, tampoco se olvida de sus experiencias como comentarista de espectáculos, en emisoras de renombre de Santiago.

La vida le transformaría y le tendría un gran reto al convertirse en madre; su primer retoño Jean, y una primavera después Teyron. Oneida emprendió el desafío de criar, y hoy se siente feliz por el resultado de su descendencia. Ella es la madre que sueña un mundo mejor para sus hijos, con un mundo mejor para todos.

Sus hijos al referirse a ella la definen como una mujer luchadora. Jean y Teyron, dos jóvenes que destacan la entrega de su madre en todo lo que realiza.

La enseñanza es algo que lleva en la sangre, el servir desinteresadamente. Por eso nueva vez

recibe el llamado, esta vez en la Asociación de Ciegos del Cibao (ACICIRD), donde se desempeña como profesora de Braille, brindando con toda su paciencia y entrega, sus humildes conocimientos a los más necesitados, antes impartió docencia en dos entidades de personas con discapacidad visual, en distintos momentos.

Si hay una virtud que se puede destacar, a juzgar por los que le conocen, es su paciencia interminable para enfrentar todo, así se expresan sus alumnos, cuando dicen: “ella dice pregunten todo, yo le responderé mil veces, todas las veces que pregunten les contestaré.

Su estudiante, Alejandro Miguel Cabrera, al referirse a su maestra, manifiesta lo siguiente: “Ella es una profesora excelente, porque tiene una buena manera de explicar. Ella habla con claridad, y novedad.

La misma Oneida nos cuenta, la maravillosa enseñanza que significa para ella instruir, expresa: “cuando se hace algo con amor, es una buena experiencia, para mí lo es porque lo hago con mucho amor”, de sus alumnos, dice: “cada alumno es un caso diferente, es una realidad distinta”. “En la clase me gusta concienzar sobre la importancia de compartir, y yo me nutro de cada estudiante.”

Su compañera de labores de ACICIRD, Anni María Taveras la describe como una persona responsable, buena amiga y leal.

Le gusta filosofar y debatir temas interesantes, le aburren las conversaciones triviales, por eso no es raro que se le pueda encontrar en algún café de la ciudad conversando, o bien topársela por el mundo de las redes sociales, con alguna pose cautivadora.

Reportaje

Hablar y escribir bien es una exigencia constante, esto es innegociable para Oneida, lo que demuestra su carácter riguroso y perfeccionista en todo lo que realiza. No es raro que al escucharla alguien se sorprenda por su carismática y sensual voz.

Así es la tercera hija de cinco hermanos: un alma trabajadora y emprendedora que defiende sus ideales hasta morir, un alma que vino a cambiar el mundo, un alma que vino a volar muy alto. Su madre Julia Paulino la describe como una persona de carácter fuerte, "es de mucha determinación, y es una persona muy desenvuelta y buena hija.", nos comenta entusiasmada.

Ella es Oneida, la joven que la discapacidad visual no la hizo sentir menos, ni diferente a los demás, que ha logrado sus sueños, gracias a su firme convicción de que todo depende del esfuerzo, de la entrega y el amor con que se realicen las cosas. La que cada día sigue caminando, sigue soñando.



Foto de Oneida Vázquez



Oneida Vázquez en coral de ACICIRD en la Arena del Cibao.

arteluz

CREATIVIDAD E INNOVACION EN EVENTOS



Nuestra experiencia y trayectoria en planificación, coordinación, montaje de eventos, decoración y alquileres avalan el éxito que usted busca para sus celebraciones. Gracias a nuestra filosofía de servicio y asesoramiento personalizado, ARTELUZ se ha convertido en una empresa referente en la industria del entretenimiento.



ALQUILERES DE

- Luces Móviles, LED y Convencionales.
- Pantallas LED y Plasma
- Techos en Trussing
- Tarimas y Pistas de Baile LED y Transparentes.
- Tarimas en Flexiglass, LED y Normales.
- Proyectores
- Disco Light
- Luces de Cielo
- Máquinas de: Nieve, Confetty, Humo, Burbujas y Espumas.
- Efectos Especiales.
- Bares.
- Elementos Decorativos.
- Mesas y Sillas: Transparentes y Normales.
- Mantelería y Cristalería.
- Accesorios en general.

SANTIAGO C./ Genaro Pérez No. 15, Villa Olga. • Tel: 809-971-4542 • Fax: 809-581-9127
SANTO DOMINGO C./ Cayetano Rodríguez, Esq. Ave. Independencia, Local #1B, Gazcue. • 809-686-4542 • 809-616-4542
www.arteluzsa.com • arteluz@arteluzsa.com

Diseño Gráfico Flyers
Vallas Ploteo Botones
Letreros
Serigrafía T-Shirts Imprenta
Afiches Carnet
Web Bajantes

Pautas

Publicidad & Mercadeo

tenemos las herramientas
para una efectiva publicidad...

Benito Monción, Casi Esq. Salvador
Cucurullo, Santiago, Rep. Dom.

829-253-6889





Ramo de apio

El poder curativo del

Apio

Por Arlyn Abreu

La madre tierra ofrece todo lo necesario para el cuidado de los seres vivos, es la gran casa del ser humano. De ella sale todo para subsistir. El apio posee muchas propiedades beneficiosas para la salud. A continuación, algunas de las distintas bondades que posee esta planta:

Una de las primeras cualidades son sus beneficios curativos. El apio es poderoso diurético y antioxidante, que favorece contrarrestar las infecciones de los riñones, ayudando a eliminar sustancias por la orina como el ácido úrico y la urea. Es muy recomendado para disolver cálculos y sacar toxinas.

Excelente para adelgazar

Contiene un bajo valor calórico, lo que lo convierte en un alimento ideal para usar en dietas de adelgazamiento. Al comerlo crudo su abundancia en fibras obliga a que se mastiquen bien y proporciona sensación de saciedad.

Contra la diabetes

Es un purificador de la sangre, por lo que ayuda en el metabolismo; tiene cualidades antibacterianas, pues ayuda a diabéticos en el metabolismo.

Ayuda en dolores articulares y es antiinflamatorio

Excelente contra procesos inflamatorios en caso de gota o la artritis. Los diversos compuestos del apio como los flavonoides ayudan en la renovación de las articulaciones y el tejido conjuntivo.

El aceite esencial del apio es usado por sus propiedades antioxidantes reduciendo las deposiciones de colesterol insoluble en las arterias.

Problemas digestivos

Su consumo contribuye a la aceleración de la digestión, está recomendado en pacientes con inapetencia.

En la Hipertensión y retención de líquidos

El apio ayuda a controlar la hipertensión, ejerciendo un efecto dilatador sobre los vasos renales y de esta manera aumenta el volumen de orina favoreciendo la eliminación de agua y de sustancias tóxicas.



Mujer sentada con copa de agua en mano frente a un plato con apio

activan con la luz ultravioleta aumentando la disponibilidad de células productoras de pigmento en la superficie de la piel. Es utilizado en casos de psoriasis y para tratar el vitiligo.

El apio calma los síntomas de la Menopausia, contiene la sustancia estrogénica anetol que es buena para aliviar los síntomas de esta etapa de la mujer. Si se tiene síntomas como sofocos, comer apio, beneficiará a calmarlos. El apio también puede ayudar a prevenir la enfermedad cardíaca y la osteoporosis, y no tiene los efectos secundarios de la terapia de reemplazo hormonal (TRH).

Ayuda a la memoria

El apio posee un compuesto llamado luteolina, este contribuye a la reducción de unas proteínas formadoras de placa en el cerebro, que están directamente relacionadas a la pérdida de memoria. Se cree que el apio reduce el riesgo de enfermedades, tales como el Mal de Alzheimer, al contrarrestar los factores de riesgo como la arteriosclerosis, inflama-

ción y daño de oxidación, y trata enfermedades y lesiones neurológicas y enfermedades inflamatorias como la esclerosis múltiple.

Cura el insomnio

Los altos niveles de magnesio que posee contribuyen a la relajación, provocando un sueño reparador y aliviador, esto porque sus minerales tienen efectos sobre el sistema nervioso.

Errores Frecuentes de acentuación

Por María Cejas.

1 de 2

En el empleo diario de la lengua, los hablantes suelen cometer errores de diversa índole, a saber:

a). de acentuación. Es muy frecuente oír:

Intervalo por intervalo; cónclave por conclave; várices por varices; interín por íterin; Antioquía por Antioquia; exégeta por exegeta; tactil por táctil; caracter por carácter.

b). de concordancia

Suele decirse:

Las mujeres de ahora somos más independientes que las de antes.

Debe decirse:

Las mujeres de ahora son más independientes que las de antes.

El error consiste en usar un verbo en primera persona del plural para un sujeto que corresponde a la tercera persona del plural. Para que haya concordancia, debe coincidir el núcleo del sujeto "mujeres con el núcleo del predicado "son".

Acentuación en la lengua castellana

Según su acentuación, las palabras se clasifican en agudas, graves, esdrújulas y sobreesdrújulas.

A). Agudas: Son aquellas palabras que llevan el acento en la última sílaba. El acento puede ser ortográfico o prosódico. El acento ortográfico es aquél que se escribe y se pronuncia. El acento prosódico, en cambio, se pronuncia pero no se escribe.

Llevar acento ortográfico las palabras agudas terminadas en ene, ese o vocal.

Ejemplos: desván, almacén, jardín, algodón, común, jamás, Andrés, país, adiós, Jesús, mamá, café, maní, landó, ñandú.

Llevar acento prosódico las palabras agudas terminadas en consonante que no sea n ni s.

Ejemplos: libertad, pared, ardid, salud, cristal, papel, carril, arrebol, azul, amar, ayer, vivir, temor, albur, feraz, niñez, feliz, arroz, trasluz.

B). Graves: Las palabras graves son aquéllas que llevan el acento en la penúltima sílaba. Llevan acento ortográfico cuando terminan en consonante que no sea ene ni ese.

Ejemplos: níquel, trébol, nácar, carácter, cóndor, lápiz, tórax.

Llevar acento prosódico las palabras graves terminadas en ene, ese o vocal.

Ejemplos: papa, mate, broche, truco, examen, amaron, casas.

C). Esdrújulas:

Las palabras esdrújulas llevan acento ortográfico en la antepenúltima sílaba.

Ejemplos: Sábana, vértice, índice, médano, espíritu.

D). Sobreesdrújulas: Llevan acento ortográfico en la sílaba anterior a la antepenúltima.

Ejemplos: Inútilmente, difícilmente.

La autora es una persona ciega y profesora de Letras en Argentina.

CENTRO DE MASAJES RELAX VITAL

No Vemos
tu **cuero**,
pero sí tu **alma...**



Av. Francia No. 1, Esq. Vicente Estrella • Tel.: 809-581-8294 • 809-724-0359
E-mail: centrorelaxvital@hotmail.com



Crean un software que convierte voz en texto para gente sorda

Foto de lentes que convierte voz en texto.

Unos investigadores han creado un software de conversión de voz a texto para las gafas de Google (Google Glass) que ayuda a los usuarios con problemas de audición a entender todo lo que dice su interlocutor en una conversación cotidiana. La persona con problemas auditivos lleva puestas las gafas de Google y cuando una segunda persona le habla, lo que le dice es convertido a texto y es visualizado en la pantallita de las gafas.

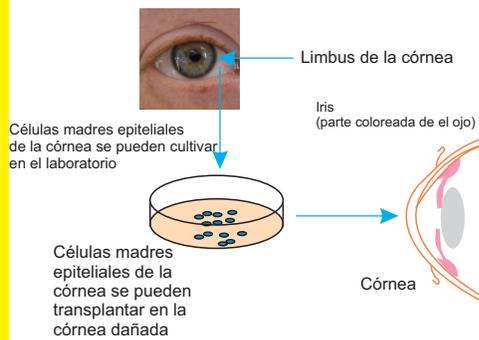
Cuando el interlocutor de la persona con dificultades auditivas habla, sus palabras las capta el smartphone. El habla es convertida a texto, este se envía a las gafas y ahí se muestra en la pantallita. Este ingenioso desarrollo es obra de un grupo de investigadores del Instituto Tecnológico de Georgia (Georgia Tech).

Nueva terapia de células madre para reconstrucción de retina

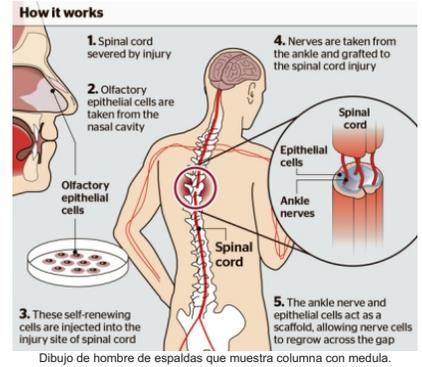
Unos ratones ciegos han vuelto a ver después de que un equipo de investigadores de la Universidad de Oxford trasplantara células en desarrollo al interior de sus ojos y comprobase que éstas podían volver a formar la capa completa de células sensibles a la luz en la retina.

El experimento muestra como estos ratones, de vida nocturna, que antes no notaban en absoluto la diferencia entre luz y oscuridad, ahora se alejan de la luz y prefieren estar en la penumbra, al igual que los ratones con vista normal.

Este método de reconstrucción retinal podría servir para tratar a pacientes con retinitis pigmentosa, un trastorno en el que la población de células sensibles a la luz en la retina muere gradualmente, lo cual provoca ceguera progresiva. Vuelve a caminar con células olfativas



Secuencia de foto de ojo, envase que muestra células y dibujo de córnea



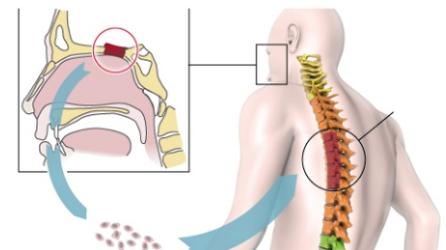
Dibujo de hombre de espaldas que muestra columna con médula.

Vuelve a caminar con células olfativas

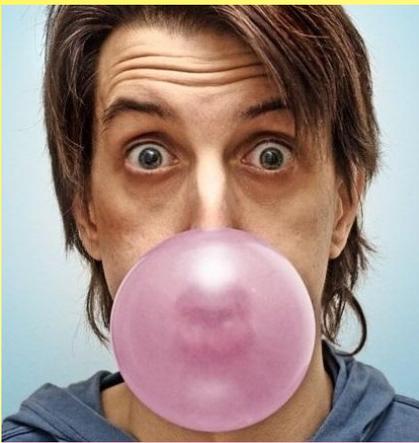
Darek Fidyka, es un ciudadano polaco al que le han trasplantado células procedentes de su cavidad nasal en su columna vertebral.

Seis meses después de la cirugía, Fidyka fue capaz de dar sus primeros pasos tentativos a lo largo de las barras paralelas, usando abrazaderas para las piernas y el apoyo de un fisioterapeuta. Además, ha recuperado algunas sensaciones de la vejiga, el intestino y algo de la función sexual.

Según Pawel Tabakow, neurocirujano en el Hospital de la Universidad de Wroclaw, que dirigió el equipo de investigación de Polonia, "la regeneración de la médula espinal, algo que se creía imposible durante muchos años, se está convirtiendo en una realidad".



Dibujo de hombre de espaldas mostrando columna, y dibujo de rostro de perfil mostrando cavidad nasal de donde extraen células.



Producen energía masticando chicle

Foto de hombre haciendo una bomba con goma de mascar.

Según Aidin Delnavaz y Jeremie Voix, de la École de Technologie Supérieure de Montreal, en Canadá, los movimientos de mandíbula son buenos candidatos para ofrecer energía natural. Los investigadores, que se especializan en tecnología auditiva, quieren hacer uso de esa energía para no depender de baterías desechables.

Utilizaron un material piezoeléctrico para la correa y la unieron a unas orejeras para fabricar su prototipo que probaron con la mandíbula de Delnavaz. Así, masticando chicle por 60 segundos, obtuvieron 18 microvatios de electricidad. Los ingenieros dicen que es poco, pero, que podría solucionarse agregando más capas del material a la correa. Con 20 capas, dice Delnavaz, "y un grosor total de 6mm, se podrían alimentar unos auriculares inteligentes de 200 microvatios".



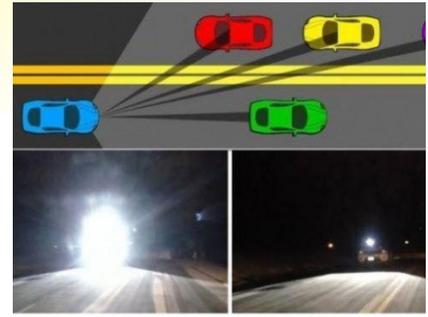
Gemela que comparte pareja

Imagen de las gemelas vestidas iguales sentadas en sofá y abrazadas.

Se hicieron conocidas cuando, en 2008, contaron a los medios argentinos una historia que sorprendió a todos. Ambas salían con el mismo hombre, un remisero llamado Juan Carlos López. Meses después de la muerte de Juan, y superado el dolor, conocieron las gemelas a un caballero en el gimnasio (este las había visto por la tv, y deseaba conocerlas), el cual tiene un parecido con su anterior pareja y volvieron a formar un trío.

"Para nosotras es normal, es nuestra forma de vida", dijeron las chicas en una entrevista con la revista Semanario.

Las gemelas Kuegler dicen estar enamoradas y aseguran que quieren formar una familia. "Todavía no vivimos los tres en la misma casa, pero estamos más juntos que separados", señalaron.



Faros que no deslumbran

Imágenes de varios carros donde se muestra el funcionamiento de los focos.

Un sistema inteligente de faros de automóvil creado recientemente por unos científicos permite al conductor aprovecharlos al máximo sin el peligro de deslumbrar a conductores que se les acerquen de frente ni de resultar deslumbrado él mismo por el brillo que se genera al iluminar lluvia o nieve de noche.

El sistema diseñado por Narasimhan, Tamburo y el resto de los científicos del grupo usa un proyector DLP (por las siglas en inglés de Digital Light Processing, o Procesamiento Digital de la Luz), en vez de un faro típico o de un conjunto de LEDs. Esto permite dividir el haz de luz en un millón de rayos delgados, cada uno de los cuales puede ser controlado de manera independiente por el ordenador de a bordo.

El sistema inteligente de faros detecta a los vehículos que se acercan y oscurece las porciones del foco que incidirían contra sus parabrisas. Los mismos pueden utilizarse también con un dispositivo de navegación. Todo esto y más se puede

HACIENDO CAMINO

La Asociación de Ciegos del Cibao de la República Dominicana (ACICIRD) de manera constante, continúa desarrollando planes, programas, proyectos y diversas actividades que contribuyen a mejorar la calidad de vida y que posibilitan la integración plena de las personas con discapacidad visual en la sociedad.



Profesora de Orientación y Movilidad muestra como se utiliza el bastón para Cruzar la calle a una persona ciega.



Conferencista Albert Marte frente al público.

En estos últimos meses desarrolló distintas actividades, como la charla con el motivador Albert Marte, las tradicionales misas, leídas y cantadas por ciegos, la visita de sus miembros al estadio Cibao, donde el grupo “Más” interpretó las notas del himno nacional. Se implementaron talleres como el de Locución, con el comunicador Miguel de Jesús, y el denominado “Personas ciegas, Habilitación, Rehabilitación y Familia” y se hicieron cursos de entrenamiento del juego de Dominó, para nuevos jugadores con discapacidad visual.

La entidad de los ciegos cibaños se integró desde el inicio al Plan Nacional de Alfabetización, creando su núcleo especializado. Al mismo tiempo, prosiguió con las clases de Braille, Informática Accesible, Orientación y Movilidad y Educación básica.



María Esther en pódium lee lectura en iglesia.



Coral de ACICIRD en la Arena del Cibao.



El locutor Miguel de Jesús, mientras se dirige a los integrantes de ACICIRD.

ACICIRD siguió con su servicio de apoyo psicológico a sus miembros y familiares y fortaleció su programa de Texto Accesible.

Se efectuó la asamblea anual de miembros y al final de ella, se realizó un agasajo a las madres ciegas, siendo favorecidas la mayoría, con regalos de electrodomésticos y otros enceres del hogar.



Madre Ciega recibe regalo.



Sicóloga Mirian Rodríguez habla por el micrófono a los asistentes en charla "Personas ciegas, Habilitación, Rehabilitación y Familia".

¡Con el apoyo del Altísimo, sus miembros y colaboradores, ACICIRD seguirá activa en favor de la gente con discapacidad visual!

La Asociación de ciegos continuó desarrollando su segmento televisivo semanal en el programa "Convivencia", donde, para conocer su vida, se entrevistan personas ciegas, igual se presentan las labores institucionales.

Tifileando

Señores, y nuestro flamante tesorero y cantante, se graduó con honores de bachiller en PREPARA, hasta reconocimiento y discurso en la investidura le tocó.
¡Felicidades Pedro Benoit!

Dos bellas y coristas de ACICIRD entraron a la universidad, se trata de Yndrad y Ana Miguelina. El reto es grande, pero ustedes pueden.
¡Éxitos chicas!

Y otra beldad es nuestra digitadora, tiene vuellos locos a muchos varones con sus encantos.
¡Echa Wendy!

Aunque siempre silenciosa, nuestra querida Anni, asistente multitarea en ACICIRD brilla con su destacada labor y entrega. Muchos dicen que siga así, pero que hable un poquito más. ¡Ja, ja!

Nuevos miembros y muy destacados se han integrado a ACICIRD, son varios. ¿Cuáles serán los más brillantes?
El tiempo lo dirá.

¿Y quién ganará como mejor reggeatonero en la asociación entre Juan Manuel (La para) y Jean Carlos (Blacka)?
¡Vamos al debate!

Excelente y destacada la participación de nuestra compañera Elvia en un concurso de talento por televisión. ¡Congratulaciones y que siga con el club de fans de Romeo!

Mucho fue lo que se gozó con el tradicional viaje a la playa y una de las que más lo hizo fue Danilsa, nuestra conserje.
¿Alguien lo duda? ¡Jeje!

Y sin entrar en detalles, el mentado viaje hizo que surgiera un hermoso romance, que convertiría a nuestra compañera, Judith, en abuela de un hermoso niño.
¡Que viva Cupido y el amor!

La maternidad le llegó por tercera ocasión a Laura, nuestra profesora de Orientación y Movilidad.
¡Bienvenido al gracioso Edwin!

Y una chica que dice estar deseosa de pronto ser bendecida con el regalo de dar vida es Marilanda. Seguiremos informando, pero esta historia continuará. ¡Jiji!



Resfrescante
sabor a
frutas!

Sweetly®



MUCHAS **RAZONES** PARA QUE DESTAPES CON **ORGULLO.**

Agradecemos a los dominicanos por hacer de nosotros una de las empresas más importantes del país.

DESTAPA CON ORGULLO

 CERVECERIA
NACIONAL
DOMINICANA