

invox.

#382

Septiembre / 2023

INFORME ...

**RAZÓN Y LOCURA,
EQUILIBRIO HUMANO**

VIDA SANA ...

**ENTRE LOS MIEDOS Y
UNA CORPOREIDAD SIN
EDAD**

PERFIL

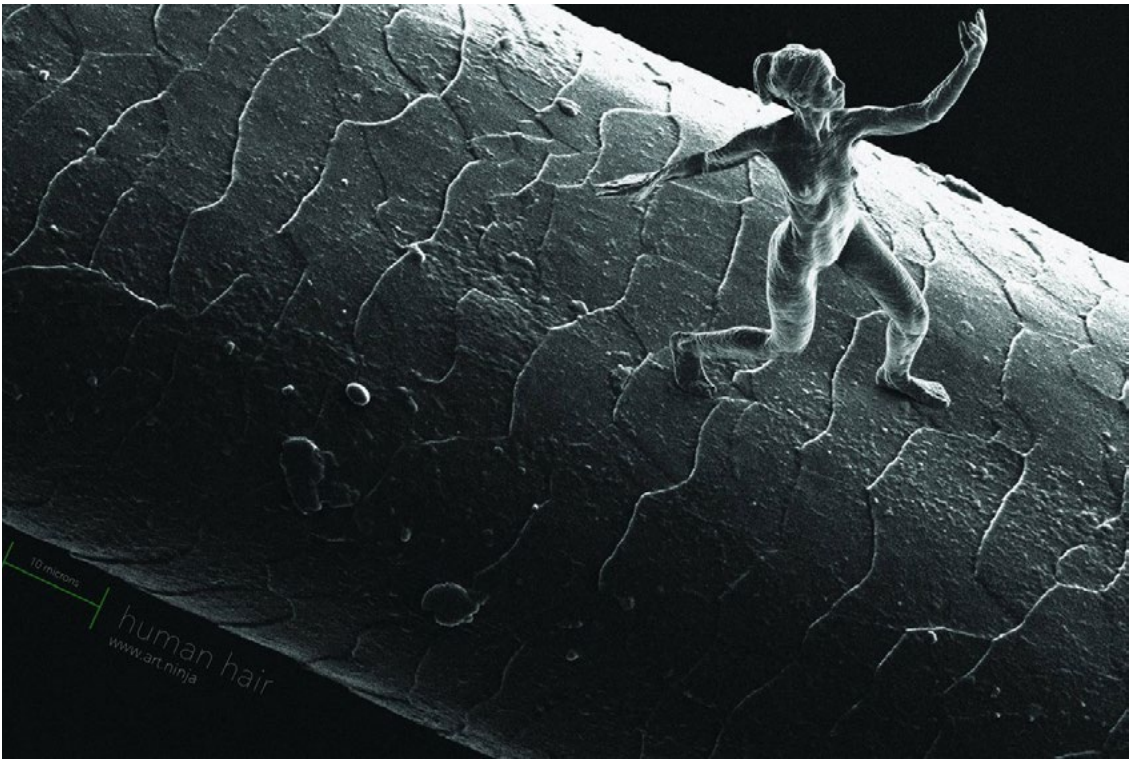
**PABLO
GARBOZO**

**A LA CONQUISTA DE
LAS CUMBRES MÁS
ALTAS DE AMÉRICA**



FOTO DEL DÍA

"LA NANOESCUULTURA MÁS PEQUEÑA DEL MUNDO"



El artista Jonty Hurwitz afirma haber creado las esculturas más pequeñas del mundo, las cuales caben en el ojo de un alfiler, la cabeza de una hormiga, o como apreciamos en esta fotografía, sobre un cabello humano.

Trust es una escultura femenina que mide aproximadamente 80x100x20 micrómetros y es considerada la representación de una silueta humana más pequeña de la historia.

Las esculturas de Hurwitz comienzan con un escaneo de los modelos llevado a cabo simultáneamente por más de 200 cámaras. Luego, el Instituto de Tecnología de Microestructuras de Karlsruhe los imprime utilizando una técnica de impresión 3D.

Su autor explica que "a medida que evoluciona la tecnología, en ocasiones más rápido que la percepción humana, la línea entre la ciencia y el arte se vuelve borrosa". "Vivimos en una era en la que lo imposible finalmente se ha hecho realidad. A nuestra manera, nos hemos convertido en semidioses de la creación".

HORÓSCOPO

ARIES

21.03/20.04

cosas como están.

Presta atención a lo que estás haciendo, aunque no estés motivado no es razón para dejar las

TAURO

21.04/21.05

servirá para realizar cambios oportunos.

Momento en el cual será más fácil reconocer las dificultades y limitaciones propias, te

GÉMINIS

22.05/21.06

poco tus revoluciones.

Hoy llegarás a la meta que con tanto empeño buscaste. Ahora podrás empezar a reducir un

CÁNCER

22.06/22.07

saliendo al exterior a su debido tiempo.

Los cambios que desees realizar en tu vida deben comenzar dentro de ti, y luego irán

LEO

23.07/22.08

hay alguien que necesita tu ayuda.

Estarás tan pendiente de alcanzar tus objetivos que apenas te darás cuenta de que

VIRGO

23.08/22.09

Alguien te ayudará.

Hoy volverás a levantar cabeza y a pensar que aquellos planes no están del todo perdidos.

LIBRA

23.09/22.10

vida siempre que puedes.

Te gustará regalarte algún lujo como una buena comida. Te encanta disfrutar de la

ESCORPIO

23.10/22.11

dedicar tiempo a arreglar el hogar.

No será momento indicado para recibir invitados en tu casa. Pero será conveniente

SAGITARIO

22.11/21.12

impacientes y sigue luchando por tus metas.

Este día será un poco tenso, con avances, pero también con algunas paradas. No te

CAPRICORNIO

22.12/21.01

sentirás aceptado y querido en tu nuevo grupo.

Vas a enriquecer tus contactos sociales ampliando el área de tus relaciones. Te

ACUARIO

22.01/19.02

por lo mejor y tendrás éxito.

A la hora de decidir sobre tu carrera, sé objetivo y evalúa los pro y los contra. Optarás

PISCIS

20.02/20.03

aprovecha cada instante.

Aunque eres una persona creativa, no dejes todo para el último momento,

#382

10 de Septiembre / 2023

Editor responsable EL INDEPENDIENTE
Cooperativa Periodística y Gráfica de
Trabajo, Consumo y Vivienda Ltda.

Presidente / Julio A. Delgado
presidencia@elindependiente.com.ar

Director INVOX / Boris Delgado
Editor INVOX / José Rafael Rodríguez

Redacción / Boris Delgado / Celeste Toledo /
Melisa Flores
Fotografías / Jorge Torres
Corrección / Juliana Reinoso
Diseño y Diagramación / José R. Rodríguez

Marketing y Comercial
Dante Díaz / Paola Riquelme

Impresión
Talleres Gráficos Medios El Independiente
Gerencia / Rafael Rodríguez

Redacción, Administración, Comercial e
Institucional:
9 de Julio 395 - La Rioja - Capital
Planta Impresora Propia
Godoy Cruz y Mar del Plata
Parque Industrial Capital
- La Rioja - Argentina - CP 5300
Matrícula INAES: 7.136
Propiedad Intelectual N°5306531.

CONTACTO:
invoxlarioja@gmail.com
3804 556632



PERFIL CONQUISTANDO LAS MONTAÑAS MÁS ALTAS



NOTA DE TAPA POR:
CELESTE TOLEDO

FOTOGRAFÍA:
GENTILEZA DE **PABLO GARBOZO**



04

FOTO DEL DÍA

02

"LA NANOESCULTURA
MÁS PEQUEÑA DEL
MUNDO"

HORÓSCOPO

INTERES

13

LIBERTAD

INFORME

8

RAZÓN Y LOCURA,
EQUILIBRIO
HUMANO

RECETA

14

CHOP SUEY
CHINO

VIDA SANA

10

ENTRE LOS
MIEDOS Y UNA
CORPOREIDAD
SIN EDAD

RECOMENDADOS

15

LIBROS, SERIES,
PELÍCULAS Y MÁS



EFEMÉRIDES 10 DE SEPTIEMBRE DÍA DEL TERAPEUTA OCUPACIONAL

Cada 10 de septiembre en Argentina se conmemora el Día del terapeuta ocupacional, una profesión que se encarga de ayudar a las personas con los tratamientos de recuperación y desarrollo psicosocial para que puedan realizar las tareas que necesiten. El proceso de trabajo se basa en el uso terapéutico de actividades diarias conocidas como "ocupaciones".

la fecha elegida para que reconocer la labor del terapeuta ocupacional e instaurarla como el Día de la terapia ocupacional es por el 10 de septiembre de 1985, fecha en la que se realizó por primera vez un congreso con estos profesionales en Argentina, específicamente en la provincia de La Rioja.





PABLO GARBOZO

CONQUISTANDO LAS MONTAÑAS MÁS ALTAS DE AMÉRICA

El riojano de 51 años, Pablo Garbozo ha subido al estilo alpino seis de las montañas más altas del hemisferio occidental entre las que se encuentran el Incahuasi, Whalter Penck, Bonete, Monte Pissis, Ojos del Salado y el Aconcagua, la montaña más alta de América a nada menos que a 6962 metros sobre el nivel del mar. Aún está en la búsqueda de poder completar las 10 cumbres de América, y luego, si la suerte lo acompaña, poder escalar alguna montaña de 8 mil metros de altura sobre el nivel del mar, que son las más codiciadas por los montañistas y las más peligrosas como el famoso Everest o el K2.

Pablo Garbozo es piloto de helicóptero y avión, actualmente trabaja en la Dirección de Aeronáutica de La Rioja, como así también, es dueño de ETC GYM. Toda su vida tuvo una relación cercana con la naturaleza y específicamente “con la montaña estuve conectado desde muy chico porque mi abuelo era inmigrante suizo y montañista así que todos los fines de semana salía a la montaña con él, su nombre era Werner Mauch”, expresó Garbozo. Es importante resaltar que su abuelo fue un inmigrante suizo que llegó al Puerto de Buenos Aires en 1936, para luego llegar y permanecer en la provincia de La Rioja donde formaría su familia. Werner Mauch era Ingeniero Electro-Mecánico por lo que hizo importantes aportes en mecánica a la provincia como la construcción de la carcasa y cono de los primeros cohetes de prueba de la Base de Lanzamiento de Chamental. Asimismo, instaló el primer taller de reparación y construcción de motores diésel en La Rioja, entre otras muchas acciones destacables que realizó Mauch a lo largo de su vida.

De esta interesante historia familiar descende Pablo Garbozo, que se dedicó de lleno algo que lo apasionaba el montañismo, siempre estuvo de alguna forma ligado a él, así lo manifestaba “Trabajé varios años en exploración minera en la Cordillera de los Andes así que pasaba mucho tiempo en la montaña. Después corrí varios años en carreras de montaña en Argentina y Chile”. Asimismo, nos cuenta cuál es su objetivo y cómo inició en esta actividad deportiva que es considerada extrema “Lo que siempre me atrajo fue hacer alta montaña, cumbres de más de 6000 metros. Así que comencé con lo que tenía más cerca que era El Famatina y su cumbre de 6250 msnm y después la cordillera de Catamarca y La Rioja”, dijo Garbozo.

Tiene pensado subir las 10 montañas más altas de América, la mayoría se encuentran agrupadas en un sector elevado de la Puna y de la provincia de Catamarca, cinco están dentro del territorio argentino, cuatro comparten cima entre Argentina y Chile y una se encuentra en Perú.

De esta manera, Garbozo manifestó como va su plan de subir todas estas montañas que están a una extrema altitud y en donde se enfrentan a los cambios climáticos más bruscos que se puedan conocer “Hasta la fecha tengo 32 ascensos a más de 6000 metros y estoy tratando de subir las 10 montañas más altas del hemisferio occidental de las cuales ya tengo 6”, destacó. Asimismo, comenzó a detallar cada una de las montañas que escaló desde las más bajas hasta las más altas.

La primera es el volcán Incahuasi que está a 6640 metros sobre el nivel del mar y se encuentra ubicado en la provincia de Catamarca, Argentina y Atacama del país de Chile. Este volcán es uno de los más altos del mundo, se caracteriza por un corte cónico y la depresión central de su vasto plateau cumbre está cubierta por nieves eternas, para Garbozo esta



fue la cumbre que más le gustó entre todas las que hizo “Todas son montañas enormes y muy bellas, pero creo que mi favorita es el Incahuasi por lo imponente que es”, remarcó. El segundo, es el volcán Walther Penck que está 6660 metros sobre el nivel del mar y se encuentra ubicado en Catamarca. Tiene una forma achatada, redondeada y poco convencional en relación a la forma clásica de las montañas. Según Pablo esta fue la cumbre que más se le dificultó realizar “Fue la última que subí, y me costó por lo duro que es llegar hasta ahí ya que es la montaña más alejada de todas las que hice y es una de las que menos ascensos tiene porque es muy inhóspito”.

Además, expresó Garbozo las razones: “Me costó mucho porque tenía mucha nieve y tenía que avanzar enterrado hasta las rodillas todo el tiempo y a veces hasta la cintura, eso me llevó tiempo y esfuerzo físico”.

La tercera, es el volcán Bonete que está a los 6759 metros sobre el nivel del mar y se encuentra en La Rioja en la localidad de Vinchina. La misma, posee una cumbre cónica apenas visible desde lejos y se encuentra en el tercer puesto dentro de los volcanes más altos del mundo. La cuarta es el Monte Pissis que está a 6795 metros sobre el nivel del mar y se encuentra entre los límites de Catamarca y La Rioja. El Pissis es una de las montañas más aisladas de la Puna y se ha convertido en un símbolo para el montañismo de altura y para todos los que practican este deporte.

Posee cinco cumbres y es el segundo volcán más alto del mundo y es la máxima altura de la provincia de La Rioja, además se destaca el Pissis por ser la montaña más englaciada de la Puna. La quinta fue el volcán Ojos del Salado que está a 6893 metros sobre el nivel del mar y se encuentra ubicado entre Catamarca y Atacama, Chile. Es el volcán más alto del mundo y la segunda montaña más alta de América, está

formada por un conjunto de cráteres y picos volcánicos sobre los cuales se alza un alto cono que constituye la cumbre principal.

Y la sexta cumbre que realizó fue el Aconcagua o también, conocido como el Coloso de América que está a 6962 metros sobre el nivel del mar, la misma, se encuentra en la provincia de Mendoza. Pablo realizó esta cumbre en 2019 junto con Daniel Soria llegaron a la cima de la montaña más alta de América en solo 25 horas, sin descanso.

Aún le falta hacer cumbre en 4 de las 10 montañas más altas de América: Mercedario a 6720 msnm, Llullaillaco a 6739 msnm, Huascarán a 6746 msnm y Tres Cruces a 6749 msnm y de esta manera habrá cumplido su objetivo de hacer cumbre en las montañas más elevadas del hemisferio occidental.

ESTILO ALPINO

Es importante resaltar que Garbozo, práctica otra manera de hacer alta montaña “No hago montañismo clásico que sería subir una montaña en etapas con campamentos de altura y aclimatando de a poco. Yo subo al estilo alpino o express que es sin aclimatación y sin campamentos de altura”. El montañismo clásico es una actividad deportiva que se destaca por hacer ascenso y descenso de montañas, y requiere como dice Pablo de procesos de aclimatación para evitar las enfermedades de la altura que se producen por falta de oxígeno y pueden llegar a ser mortales.

Asimismo, explicó como es el estilo alpino o express que él utiliza: “Sería salir desde el campamento base directo a la cumbre y volver con el equipo mínimo y liviano, mi objetivo es subir todas las montañas así, para eso me preparo físicamente en el gimnasio y entrenando mucho en la montaña”. Además, esta práctica exige de un buen estado físico y mental para

poder sobrellevar las largas horas de caminata y de conocimientos en la utilización de piolets y crampones.

Las montañas son regalos de la naturaleza, su belleza es indescriptible pero también, son de tener respeto, ya que si no tienes los elementos necesarios o no tienes en cuenta los cambios climáticos puede tornarse bastante peligroso, aun así miles de personas eligen la Argentina para escalar las montaña más altas de América. Es así como, Garbozo nos cuenta un anécdota que da cuenta acerca de lo imponente e inestable que pueden llegar a ser las montañas “Tengo un anécdota que a causa de hacer ascensos rápidos en una ocasión en la que subí el volcán Bonete que está aquí en La Rioja y es la cuarta cumbre de América. Después de hacer cumbre un poco tarde y en el regreso nos sorprendió una tormenta de nieve, perdimos la visibilidad y a causa de eso perdimos la huella de regreso así que pasamos una noche tirados en la nieve sin ninguna protección por encima de los 6400 metros y con 20 grados bajo cero”.

De igual manera, continuó: “Esto le causó a mis compañeros congelamientos en los pies y perdieron algunos dedos, pero bueno son los riesgos de hacer ese tipo de ascensos con equipo mínimo, porque ante un imprevisto así no tienes donde refugiarte, como sería una carpa o una bolsa de dormir”.

Esta anécdota que cuenta Pablo es significativa de lo importante que es estar preparado para los imprevistos al momento de escalar una montaña, un paso en falso puede causarte heridas de gravedad o incluso la muerte.

También, muchos que conocen o han escuchado hablar de las aventuras de Pablo en la montaña, consideran que él realiza expediciones. “Yo no soy guía de montaña, así que no trabajo de esto pero a veces llevo amigos a la montaña”, aclaró. Asimismo, su sugerencia para aquellos que desean iniciar en esta actividad deportiva como

es el escalar montañas es: “Mi recomendación para alguien que comienza es no hacer lo que yo hago”, en relación al estilo alpino o express que él realiza.

“Porque es más peligroso y no tan recomendable así que lo correcto sería hacer montañismo clásico y hacerlo de a poco”, manifestó Garbozo.

PRÓXIMOS OBJETIVOS

Todas las personas que practican este deporte primero inician subiendo “pequeñas” montañas, hasta que a medida que van adquiriendo mayor estado físico y sobre todo experiencia en el manejo de técnicas y de supervivencia en la alta montaña, van eligiendo subir montañas cada vez más altas.

Este es el caso de Pablo que luego de subir las montañas más altas de América y que por suerte la mayoría se encuentran ubicadas en el país, tiene pensando afrontar en algún momento alguna montaña que este a los 8000 metros sobre el nivel del mar, las cuales todas se encuentran en el continente asiático y la mayoría en Nepal y China.

Debido a la situación económica del país, esto dificulta el poder ir a hacer este tipo de cumbres debido a que hay que viajar, el equipamiento, pagar el guía de montaña y todo lo que implica alcanzar la cima de estas inmensas montañas, que no es tan fácil sino que se tiene que llevar a cabo una serie de procedimientos para poderse hacer.

Es por eso, que Garbozo dijo que “me encantaría hacer un 8000 pero la situación económica lo hace muy difícil, pero completando mi objetivo de las 10 cumbres buscaré ayuda económica para hacer un ocho mil”. Muchos montañistas optan por pedir ayuda económica para alcanzar estos objetivos, por medio de un sponsor que apoye las metas que quieren conseguir.

Asimismo, reveló Pablo cuáles de las montañas más altas del mundo le gustaría hacer “Si pudiera me gustaría hacer el Annapurna de 8091 metros sobre el nivel del mar que es una de las más difíciles y se encuentra en el centro de la cordillera del Himalaya”. Esta es la décima montaña más alta de la Tierra y, posiblemente, la más difícil de escalar, la vía de ascenso por la cara Sur del Annapurna I es considerada como la más peligrosa entre todas las escaladas en el alpinismo mundial y ha cobrado la vida de muchos montañistas.

De la misma manera, expresó que “También, me gustaría hacer el K2 de 8.611 msnm y el Nanga Parbat a 8.125 msnm”. El K2 pertenece a la cordillera del Karakórum, entre Pakistán, India y China, es la segunda montaña más alta del mundo y, dicen, es una de las más difíciles de escalar. Y en el caso, de Nanga Parbat es la única montaña situada, íntegramente, en Pakistán, en la cordillera de Karakórum. Su pared sur “Rupal” es considerada como la más grande del planeta y representa uno de los mayores desniveles que existen en la superficie de la Tierra.

Sin lugar a dudas, las montañas representan la fuerza del planeta tierra y como esas grandes elevaciones en donde solo reina la naturaleza y a pesar de que ningún ser humano o animal pueden vivir ahí, aun así miles de personas desde hace años buscan conquistar estas cumbres, más allá del cansancio físico y mental. El llegar a una cima y poder estar en uno de los puntos más altos de la tierra simboliza la voluntad inquebrantable del humano de lograr lo imposible.





EU VEJO O FUTURO REPETIR O PASSADO

#CAZUZAPRASEMPRE

RAZÓN Y LOCURA

EQUILIBRIO HUMANO

| POR INÉS SOFÍA STOLLER

El día jueves 24 de agosto fue el Día del Lector, Lectora, Lectorxs, vamos a utilizar todas las palabras habidas y por haber que nos permite el lenguaje para nombrarnos, incluyendo a todo sujeto político. Me enteré de la fecha a la noche, cuando llegué a casa después de un largo día y solo quería despojarme de todo cansancio y peso social. Me entero a través de la Diplomatura en Cultura Argentina -que dicta el CUDES Instituto de Cultura- que era el Día del Lector, mediante una charla que brindó sobre Borges “Fervor de Buenos Aires: semilla y fruto” por el centenario de la publicación de su primer libro de poemas Fervor de Buenos Aires, publicado en 1923 por la imprenta Serantes.

“A QUIEN LEYERE”

Si las páginas de este libro consienten algún

verso feliz, perdóneme el lector la descortesía de haberlo usurpado yo, previamente. Nuestras nadas poco difieren; es trivial y fortuita la circunstancia de que tú seas el lector de estos ejercicios, y yo su redactor”. Introducción del libro.

El 6 de agosto se conmemora el día del lector en homenaje al nacimiento de Jorge Luis Borges, virginiano debía ser.

Para mi sorpresa me encuentro con un texto escrito por Walter Murga -colega del taller de poesía que dicta Horacio Fiebertkorn de manera presencial y virtual en La Plata- texto que me gustó y creo interesante compartir su reflexión. Me identificaron comparaciones y referencias en relación al libro, “Un día me encontré con un compañero de colegio que llevaba el libro bajo el brazo y me sentí igual de celoso como si le hubiera visto con mi novia de la mano. En mi

mente tenía claro que ese libro había sido escrito para mí” o de que en algún momento un libro ocupó un lugar de contención que la familia no brindó. El libro como refugio.

Celebro los libros, nuevos, viejos, usados, limpios, con tierra, sin marcas, subrayados, de tapa forrada con papel de revista, a lunares, o tapa de nueva edición, -las primeras ediciones de Losada que se encuentran en un mercado antiguo de San Telmo-, libros que nos regalaron, libros que regalamos invitando a la lectura, escribir una pequeña dedicatoria de amor, celebro el libro, la historia del libro, y sus símbolos que nos calaron hondo.

Los más bellos y peligrosos libros

Un libro que recuerdo: el libro de poemas Romancero gitano de Federico García Lorca, fue el primer libro que conocí y leí de él, en mi viaje de intercambio universitario en Arequipa, Perú. Recuerdo tirarme en el césped de la facultad y leerlo.

Libro que recomiendo: Memorias de Adriano de Marguerite Yourcenar (primera mujer en entrar en la Academia Francesa) y Cuentos (de terror), Los mitos de Cthulhu de H.P Lovecraft

Por Walter Murga

Un libro es un viaje y también una promesa, un boleto que sirve para toda la vida.

En mi casa prácticamente no había libros, pero a medida que mi hermano y yo empezamos a leer, se fue formando nuestra primera biblioteca, una hermosa repisa de tablas sostenidas por columnas de palitos de escoba que nos había hecho papá.

Ahí formaron una alianza de lomos rojos algunos títulos de la colección Billiken como Colmillo Blanco de Jack London, Las aventuras de Tom Sawyer de Mark Twain y varios de Julio Verne como Veinte mil leguas de Viaje Submarino y La isla Misteriosa.

En el año 1980 mi mamá se contagió de hepatitis y el médico le prescribió estricto reposo en cama. Entonces ella me envió a la Biblioteca Popular Esteban Echeverría (a la vuelta de la esquina en Roque Pérez) a buscar libros. Regresé con “Corazón” de Edmundo de Amicis (muy linda tapa) para ella y con Ficciones de Borges y el Fedón de Platón para mí.

Aquel gusto por leer que había comenzado con los libros de aventuras ahora transmutaba en algo diferente. Era el descubrimiento de que existían textos más difíciles de penetrar. Muchos años después escuché decir a Cesar Aira algo que reconocí: de niño tenía una inclinación por leer especialmente lo que no entendía. Un atesorar historias misteriosas.

Aquellos libros, sobre todo Ficciones y El Aleph fueron para mí el inicio de un periplo de lector que ya no se iba a detener. Y no solo por el texto que un libro nos ofrece (estoy saltando acá admiradas obras y escritores que podríamos nombrar). El mismo objeto libro es algo muy placentero. Cada vez me gustan más los libros usados, con sus antiguos diseños y las marcas que revelan algo de su lector anterior. Hace poco me sorprendí al abrir una vieja edición de “Setenta veces siete”. Estaba dedicado a su primer dueño: “Para vos de yo” decía y abajo la firma de Dalmiro Sáenz.

Borges decía que de los instrumentos del hombre, el más asombroso era el libro porque no era una extensión del cuerpo (como el microscopio, extensión de su vista o el teléfono, de la voz). “El libro es otra cosa: el libro es una extensión de la memoria y de la imaginación”

Imaginar es crear. Será por eso que los lectores tenemos una relación especial con los libros. Según el escritor rumano Mircea Cartarescu, el libro es un medio. Nadie lee libros, sino que a través de los libros nos leemos a nosotros mismos.

Cartarescu además sostiene que “los libros son una forma de inmortalidad - y cada vez que los abrimos sus personajes vuelven a la vida. ...los personajes literarios forman parte de nuestra vida, nos acompañan hasta el punto de que en ocasiones pueden estar incluso más presentes que nuestra propia familia. Cuando era un adolescente leí una obra que me impresionó mucho, “Doctor Faustus”, de Thomas Mann. Trata de un músico de genio. Durante un año entero me identifiqué tanto con ese personaje que llegué a creer que yo era él. Un día me encontré con un compañero de colegio que llevaba el libro bajo el brazo y me sentí igual de celoso como si le hubiera visto con mi novia de la mano”.

“En mi mente tenía claro que ese libro había

sido escrito para mí. No podía soportar la idea de que lo hubiera leído otra persona” contó Mircea Cartarescu, el escritor ganador del premio Formentor y admirador de Julio Cortázar.

¿Ustedes también han sentido celos por un libro? ¿Ustedes también vivieron un romance o asistieron a un descubrimiento pasando las páginas? Seguro están pensando en alguno de sus libros preferidos. Escritos hace más de mil años o escritos ayer, subrayados o recién salidos de la imprenta, siempre nuestros compañeros los libros.

Un libro es un viaje y también una promesa, un boleto que sirve para toda la vida. Bienes preciados, relatos preciosos.

En 1941 en el cuento “La biblioteca de Babel” Jorge Luis Borges comparó el universo con una biblioteca que ya había sido escrita y en sus famosas conferencias, siempre hablaba de la lectura como una forma de felicidad.

En Fahrenheit 451, Ray Bradbury imaginó la contracara: Un gobierno prohibía y quemaba todos los libros. La resistencia eran los profesores,

los vagabundos que se alejaban de la ciudad y sabían de memoria los más bellos y peligrosos libros.

Walter Murga

Periodista (UNLP)

Escritor de cuentos y poesía, todavía inédito.

Comparto algunos textos en Instagram:

waltergmurga

Nacido en Roque Pérez, provincia de Buenos Aires, el 9 de septiembre de 1969.

Vive en La Plata.

En 2023 leyendo mucha poesía, Cesar Vallejo, Bustriazo Ortiz, Hugo Padeletti, Horacio Castillo William Carlos Williams y D.H. Lawrence y a los poetas de La Plata, Mario Artega y Horacio Fiebelkorn. Además, cuentos o novelas de Sara Gallardo, Juan José Saer, Felisberto Hernández, Hernán Ronsino y Antonio Di Benedetto. Planeando leer a Pier Paolo Pasolini, Diego Muzzio y Carlos Busqued.



ACTUALIDAD

ENTRE LOS MIEDOS Y UNA CORPOREIDAD SIN EDAD

| POR SUSANA KESSELMAN



La investigación de estos miedos puede extenderse a cualquier cultura y va cambiando con los tiempos porque existe una producción social del miedo que se asocia con la producción personal, familiar, social y cultural.

Los gitanos tienen dos palabras para nombrar el miedo: el hindama, referido a un miedo sin representación, difuso, sin figura que lo encarne (presagios, supersticiones, tormentas, maldiciones, cantes que les traerán mala suerte) y el hindoi relacionado con un miedo concreto, encarnado por figuras alusivas (policías, ladrones, accidentes).

La investigación de estos miedos puede extenderse a cualquier cultura y va cambiando con los tiempos porque existe una producción social del miedo que se asocia con la producción personal, familiar, social, cultural.

SER MUJER DE “ESAS EDADES” Y EL PELIGRO DE LO IMPERCEPTIBLE

Un tema que me interesa -que se me impone, por mi actividad profesional en la clínica corporal con mujeres de variadas edades- se refiere a una violencia imperceptible que denomino Daño en el Tono Vital. Un daño que provoca temores, desconfianza en el desarrollo de una corporeidad natural y afecta a la creencia en la propia percepción sobre la salud.

Con los desarrollos tecnológicos y químicos, las mujeres desde muy tempranas edades -mucho más cuando avanzan en su cronología- son el blanco de una publicidad para la salud en la que se mezclan criterios preventivos con cuestiones del Mercado. Tecnología alimentaria, estética y médica se juntan para conducir al cuerpo, y también a la imagen corporal, hacia una salud y una juventud atemporal, sin vicisitudes. Y,

aunque la expectativa de vida aumente, se nos informa que no habrá cuerpo para sostener estos cuerpos. Informaciones difíciles de metabolizar por las contradicciones que implican.

Los peligros acechan, en especial porque se trata de enemigos sólo registrables a través de análisis y pruebas médicas sofisticadas. Un enemigo imperceptible se introduce en nuestro organismo y para enfrentar a este enemigo, las técnicas que promueven el desarrollo de la conciencia corporal, de la escucha del cuerpo, parecen inermes. No hay despliegue de la sensibilidad para este riesgo (falta o exceso de hormonas, colesterol, artrosis, osteoporosis).. Lo que se siente está devaluado. Se nos advierte que estos peligros No se sienten.

Desde la perspectiva gitana, los hindama se transforman en hindoi, que a su vez traerían nuevos hindama. Es difícil en la actualidad saber la diferencia entre salud y enfermedad en



las distintas etapas de la vida. Por lo general, nos sometamos a investigaciones, buscamos información sobre nuestros cuerpos, sobre nuestra salud. Informaciones que buscamos para “descartar” enfermedades, que no nos dirán si estamos sanos sino si estamos a punto de enfermar o ya enfermos. En estado de riesgo. En la cuerda floja de la salud. Y saberlo nos alivia momentáneamente, Mañana un nuevo riesgo puede llegar.

EL TEMOR A PERDER LA IDENTIDAD

En mi práctica clínica y en relación con estos afectos que deambulan buscando un cuerpo sin encontrarlo, observo que una cierta adicción a la identidad puede llevar a las personas a querer aferrarse a cuerpos juveniles y no dejar que emerjan otros cuerpos posibles.

Existe un desconcierto natural que a veces sólo encuentra calma en la ilusión de un control sobre el cuerpo, de la estética de las formas y en la creencia de la existencia de una salud total.

Un miedo al futuro, instalado desde una legítima preocupación por la calidad de vida, por el cuidado de uno mismo, puede organizar un presente aterrador que afecta a la misma calidad de vida que se intenta defender. Difícil equilibrio. El temor a enfermar, a descuidarse, a dejarse estar a veces genera esos riesgos.

Algunos prejuicios se dan en nuestra cultura poniendo énfasis en la mirada sobre sí mismo. En Hermeneútica del Sujeto, Foucault investiga el origen del concepto de cuidado de uno mismo. ¿Cuándo el cuidado de Uno Mismo quedó reducido al cuidado del Sí Mismo? Él hace una genealogía de esta idea partiendo de los griegos para quienes el cuidado de uno mismo abarcaba el de cuidado del otro y se pregunta cuándo se perdió esta idea del cuidado del otro. Cree que tal disociación es uno de los fenómenos que ha tenido lugar en la historia de la práctica del Uno Mismo y lleva a que esta preocupación se convierta en fin.

La autofinalidad presenta consecuencias para los modos de vida. Se produce un verdadero desarrollo de la cultura del Uno Mismo, cultura en el sentido de valores jerarquizados y accesibles a algunos, valores que sólo pueden ser alcanzados

por el precio de sacrificar la propia vida y de comportarse siguiendo determinadas reglas.

En este sentido, las técnicas para acceder al cuidado de Uno Mismo están jerarquizadas y ordenadas conforme a un ámbito del saber que regula los comportamientos. Para Foucault el control social que se ejerce en los cuerpos ha llegado a estos modos de enfocar, de reglar, de argumentar sobre la calidad de vida del Uno Mismo. Un concepto que merece nuestra reflexión como trabajadores de lo corporal.

EL CUERPO ES CASA TOMADA

En los finales de los ‘90 Paul Virilio publica “El arte del motor” donde dibuja un paisaje que visibiliza nuevos riesgos que afectan al cuerpo y la emergencia de miedos difíciles de enfrentar de modo individual. Desde los miedos a la medida del ser humano se pasa a miedos a escala planetaria. El libro trae datos relativos al bombardeo de información que reciben la mente y el cuerpo de personas convertidas en usuarios que tienen que satisfacer múltiples necesidades, muchas de ellas inventos del Mercado.

Nos habla de 1500 informaciones diarias de publicidad que guían nuestras conductas como consumidores en la ilusión de una vida más plena. (No olvidemos que pasó más de una década desde la publicación de este libro y habría que hacer nuevas cuentas). Detalla la intrusión cada vez más extendida de la tecnología en el organismo tanto de los bebés como de los adultos. Una intrusión que no siempre implica un avance en la calidad de vida, pero sí el aumento de los gastos de salud para la población mundial. Profetiza que en el año 2000 la mayoría de las operaciones quirúrgicas consistirán en implantación de prótesis y trasplantes de órganos.

Virilio se hace preguntas inquietantes: ¿Será reemplazada la idea de una raza superior por la de una especie superiormente equipada? ¿Hasta qué punto podría el individuo escapar al desorden de los sentidos? ¿De qué tipo nuevo de dependencia o acostumbamiento se tratará mañana? ¿Asistiremos a la exclusión de una fisiología humana, órganos vitales superados, a la llegada de un fundamentalismo que ataque la vitalidad natural en favor de una vitalidad mesiánica y sobreexcitada? ¿Las personas asediadas se

transformarán en turistas de la desolación? ¿Habrá cuerpo para un tiempo que se alarga? ¿Llegamos al fin de un ciclo de la percepción? Y concluye: “No se conoce publicidad que libere del consumo aunque sea perjudicial sino que cree consumo...”

¿Se cumplen estas profecías? ¿Se cumplirán? ¿Hemos llegado a la producción de cuerpos que han perdido el espesor de lo humano para adquirir espesores protésicos?

Me pregunto si estas tecnologías que se introducen no darán nuevas figuras al esquema y a la imagen corporal de quienes son portadores. El panorama que plantea Virilio, si bien evidencia riesgos y genera miedos ante los cuales nos sentimos impotentes, a la vez plantea desafíos a quienes trabajamos a través de los cuerpos.

CONCLUSIONES SIEMPRE PROVISORIAS

El hindama y el hindoi atraviesan todas las formas del miedo de nuestra cultura contemporánea. Todos los miedos son posibles y pueden ser paralizantes, pero también generar anticuerpos. Hay temores existenciales que surgen de nuestra condición humana y que cada uno enfrenta con los recursos que su historia de vida y su cultura le permitieron. Para ellos, las prácticas corporales pueden abrir espacios y tiempos para una reflexión corporal que multiplique los recursos.

Para los miedos que nos genera la conveniencia del Mercado, nuestra defensa es estar atentos, interrogarlos. Así como en la actualidad, algunos comunicadores sociales –agentes de salud de nuestros tiempos– se ocupan de difundir entre lectores y espectadores nuevas formas de leer y mirar la realidad, de conectar noticias, de analizar entrelíneas, etc., así los trabajadores de lo corporal podríamos transformarnos en comunicadores micro-biopolíticos para ayudar a nuestros alumnos y pacientes a detectar algunas claves que les permitan filtrar noticias, asociar informaciones, confiar en sus percepciones para afirmar o negar, para hacer su propia evaluación sobre lo que se les ofrece como saludable e imprescindible.

Como trabajadores de lo corporal tenemos herramientas valiosísimas para interrogar los cuerpos, cartografiar las singularidades de los miedos y contribuir a desarrollar defensas ante miedos que se nos imponen desde este histórico social que estamos viviendo.

Además entender que como agentes de salud, ninguno de nosotros está exento de convertirse en un intercesor de los variados modos del control social que favorecen estos miedos que tienen como blanco el cuerpo y es bueno estar atentos a las singularidades y a la complejidad de la cuestión.

Leé revista **• INVOX •** ENTRE VOCES en los siguientes lugares:



PEATONAL J.V GONZÁLEZ
(FRENTE A LA PLAZA)



AV. PERÓN Y DALMASIO VÉLEZ



PEATONAL J.V GONZÁLEZ 188
PEATONAL 9 de Julio 41



RIVADAVIA 495

Hamilton
Coffe & wine

CATEDRAL SHOPPING CENTER

Te busco a cualquier hora, te encuentro y ahí estás!



Centro de compras rápidas

AV. ORTIZ DE OCAMPO (INGRESO AL CGT SUR)

LIBERTAD

PROCLAMO EN VOZ ALTA LA LIBERTAD DE PENSAMIENTO Y MUERA EL QUE NI PIENSE COMO YO - VOLTAIRE



Últimamente estamos escuchando mucho la palabra “libertad”, pero que es y qué se entiende por libertad. Etimológicamente libertad es la facultad que tiene una persona de obrar de tal o cual forma, sin ningún tipo de impedimento. En un principio fue de orden físico, centrado en la libertad de acción, luego se traslada a la libertad de pensamiento, de creencia, de conciencia, etc. La libertad, también lleva implícito, el sentido de responsabilidad individual y social.

La libertad absoluta es una utopía, no puede ser ejercida. Una sociedad no puede vivir en la anomia.

De este concepto de “libertad” surgen algunas concepciones políticas como el liberalismo, que como concepción filosófica coloca a la libertad individual como el valor supremo. La palabra liberal viene de liberatis adjetivo usado para la conducta generosa y noble, propia del hombre libre, también en la Roma antigua se les llamaba

libertos a los esclavos que conseguían su libertad. Como corriente filosófica tiene sus orígenes en los trabajos de John Locke (1632-1704) y el economista Adam Smith (1723-1790), ambos se opusieron al absolutismo monárquico.

Con otros matices, surge el concepto de libertario, que defiende la libertad absoluta y por lo tanto la supresión de todo gobierno y toda ley. Tiene sus raíces históricas en la ilustración a mediados del siglo XVIII y se extendió por Europa hasta el siglo XIX. Pensadores como Montesquieu, John Locke, Adam Smith desarrollaron teorías que cuestionaban la posición dominante en la época en la que algunas personas por herencia o motivos religiosos decidían sobre el futuro de todos. Los libertarios abogan por una sociedad libre de cooperación, tolerancia y respeto mutuo según el filósofo estadounidense Jasan Brennan. Sintetizando, liberal y libertarios no es lo mismo. Liberal, pensamiento que busca promover la autonomía del individuo respecto del estado”.

Libertario defiende la libertad absoluta y, por lo tanto, la supresión de todo gobierno y de toda ley”. Personalmente creo que el Estado es la organización que abarca y regula a la totalidad de la población de un país, tanto en lo social, político, económico por medio de medidas e instituciones que regulen la vida en sociedad.

Ninguna país se ha vuelto próspero y pujante en la anomia, seamos cuidadosos y reflexivos con respecto a quienes nos pretenden vender la idea de una libertad absoluta, donde podamos vender niños, órganos, andar armados en las calles, con un estado nulo sin regulación de la salud, la educación, los recursos naturales, reflexionemos sobre la frase de Albert Camus:” si el hombre fracasa en conciliar justicia y libertad, fracasa en todo”

MARÍA CRISTINA PEREYRA
LIC. Y PROFESORA

CHOP SUEY CHINO



INGREDIENTES

1 cebolla
½ pimiento rojo
½ pimiento amarillo
1 diente de ajo
1 zanahoria
1 cebolla de verdeo
2 hojas de repollo o col
1 cucharada sopera de aceite
jengibre rallado a gusto
salsa de soja
semillas de sésamo para decorar

Desde hace varios años, la cocina oriental se ha incorporado a la occidental. Por ello, la comida china que prepararemos en esta ocasión, es uno de los platos más clásicos, rápidos y versátiles de la gastronomía del país. ¿Te preguntas qué es el chop suey? Pues bien, el significado de su nombre, chop suey, significa “trozos mezclados” y tan simple como eso, es esta receta: trozos mezclados de vegetales. Nosotros te sugeriremos algunos, pero puedes incorporar, eliminar o reemplazar con lo que más te gusten o tengas en tu cocina.

PREPARACIÓN

1. La cocción del chop suey es bastante rápida, por ello, te recomendamos tener preparados todos los ingredientes antes de comenzar. Primero, retira la cáscara de la cebolla y córtala en plumas. También pela y pica el ajo.

2. Pela la zanahoria y córtala en bastoncitos finos como ves en la foto.

3. Lava los pimientos, retira sus semillas y corta en finas tiras.

4. Lava la cebolla de verdeo y separa la parte blanca, córtala en rueditas finas. Luego, haz lo mismo con la parte verde en tiras.

5. Finalmente, corta el repollo en juliana.

6. Para la cocción utilizaremos un wok o una sartén profunda. Coloca 1 cucharada de aceite y llévala a la hornalla hasta que tome temperatura. En ese momento, coloca la cebolla y el ajo.

7. Cuando comience a tomar un tono levemente dorado, incorpora los pimientos, la zanahoria y la parte blanca de la cebolla de verdeo.

8. Deja cocinar a fuego medio como máximo 5 minutos, ya que los vegetales deben quedar

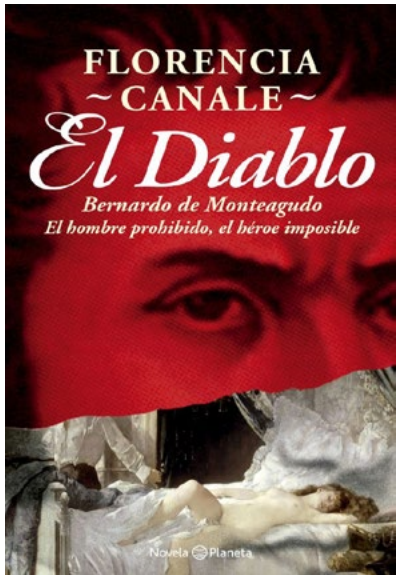
crocantes. Añade la parte verde de la cebolla de verdeo y el repollo. Mezcla y agrega 1 o 2 cucharadas de salsa de soja y el jengibre rallado. Remueve bien todo hasta integrar y apaga el fuego.

9. Sirve el chop suey de vegetales, decora con unas semillas de sésamo y listo para comer.



LECTURA DE LA SEMANA

"EL DIABLO" BERNARDO DE MONTEAGUDO De florencia canale



Amado hasta la locura por las mujeres, mirado con recelo por los hombres, Bernardo de Monteagudo ocupó un lugar brumoso en el paraíso de los próceres americanos. Desde su cuna ilegítima -hijo, dicen, de un cura y de una familia-, el tucumano supo abrirse camino para llegar a codearse con lo más selecto del poder en el Río de la Plata. Estratega y taimado, irreverente y arrebatado, hombre de confianza del general San Martín, su virilidad insaciable al borde de la lascivia le jugó, sin embargo, algunas malas pasadas. Pero ni la cárcel, ni el destierro, mucho menos la persecución política lograban amedrentarlo: despertaban en ese corazón en llamas ganas de más. Es que ‘el Diablo’ no sabía de negativas, y el agotamiento era en él un estado desconocido. Así, tanto en armas por su patria, como entregado al desenfreno de la piel, daba hasta su vida misma. Una vez más, con esa mirada única capaz de entrever en el devenir histórico el fluir de dimensiones humanas que narran otra historia, Florencia Canale rescata un personaje ‘poco contado’. El hombre prohibido, el héroe imposible que encarna con todo su peso en una novela que, solo una de las escritoras más exquisitas de la última década, es capaz de llevar, para regocijo de sus miles de lectores, a buen puerto.



Florencia Canale

Florencia Canale (Mar del Plata 1963) es una ex modelo, ex cantante, periodista y escritora argentina. Se desempeñó en la revista Veintitrés, y anteriormente lo hizo en Gente, Noticias, Living entre otras revistas. Pasó sus años juveniles en una exitosa carrera como modelo, además a fines de los ‘80 fue una de las cantantes de la banda argentina de new wave Personajes Urbanos. Cursó la carrera de Letras en la Universidad Nacional de Buenos Aires. Es autora de las novelas Pasión y traición, Amores prohibidos, Lujuria y poder, esta última basada en la vida de Juan Manuel de Rosas y la de su esposa Encarnación.7 Además sobre la relación entre Rosas y su esposa se basa la novela Sangre y deseo que presentó en el Hotel Costa Galana de Mar del Plata.

PELÍCULAS - SERIES - DOCUMENTALES - ENTRETENIMIENTO



“Cacería en Venecia”

(14 de septiembre en cines)

En la Venecia posterior a la Segunda Guerra Mundial, Poirot, ahora retirado y viviendo en su propio exilio, asiste a regañadientes a una sesión de espiritismo, cuando uno de los invitados es asesinado, por lo que depende del ex detective descubrir una vez más al asesino.



“Oliva”

(7 de septiembre en cines)

Gina va a conocer por fin a su suegro Pascual, un productor de aceite de oliva enamorado de su profesión. Lo que no imagina es que en esta visita familiar va a descubrir que tal vez no todo sea lo que parece ser.



“Los indestructibles 4”

(21 de septiembre en cines)

Cuarta entrega de la saga de “Los indestructibles”. El veterano mercenario Barney “Esquizo” Ross (Sylvester Stallone) y su equipo de estrellas, formado por los hombres más duros (Jason Statham, Dolph Lundgren, 50 Cent, Megan Fox...), afrontan un nuevo desafío, en una trama cargada de acción. Para superarlo y salir airosos, deberán recurrir a su ingenio, experiencia y a la fuerza bruta que los caracteriza.



MINISTERIO DE
**TURISMO
Y CULTURAS**