



GV
DE
Revista
14 al 20 de agosto
de 2005

Qué deben merendar los niños



Querida
Mari

Quiere tener hijos

Querida Mari:

Después de varios años de casada y sin tener hijos, mi hija ha decidido someterse a un tratamiento. Según los doctores, no hay razón aparente por la cual no puede tener hijos así que le van a dar unos medicamentos para estimularle los ovarios. Mari, mi pregunta es si hacer eso está bien desde el punto de vista moral. Ella no quiere hacer nada que esté en contra de lo que dice la Iglesia. Le pregunto a usted porque muchas veces los doctores no explican mucho y si explican, lo complican.

**Mariela,
Ponce**

Estimada Mariela:

Me parece que debes consultar el asunto con un sacerdote. Estas son decisiones que tu hija y su esposo deben tomar después de estar bien informados.

Tienen que tener, bien claro, en qué consiste el procedimiento. Según he leído, se puede acompañar este tratamiento de estimulación hormonal con la inseminación artificial. Con esto buscan escoger los espermatozoides más aptos, "los preparan", "los alimentan" y luego en el momento de la ovulación, los colocan con una jeringuilla lo más cerca del área donde se liberan los óvulos. Este procedimiento interfiere con el acto sexual natural y hacerlo no es correcto. Tal vez a tu hija no le van a hacer eso. Como te dije, infórmense bien y consúltenlo con un sacerdote que sepa. Lo mejor es hacer la voluntad de Dios. Reza mucho, le deseo a tu hija lo mejor.

**Sinceramente,
Mari**

Nuevo libro

En busca de la paz narra la historia de André, un niño muy curioso, que se la pasa haciendo preguntas. Un buen día, se le ocurre preguntar: ¿qué es la paz? El niño quería conocer el significado de la palabra paz y cómo sentirla.



Con la ayuda de su abuelo, quien se le aparece en un sueño, André logra comprender que la paz es una sensación de seguridad y tranquilidad que se puede compartir con los demás.

Este libro ya está disponible en las principales librerías del País. Para más información, puede comunicarse a Ediciones Norte al 787-701-0909 o al correo electrónico info@edicionesnorte.com.

BREVES



Agradecimiento

La Parroquia San Carlos Borromeo de Aguadilla desea expresar gracias a sor Lilliam Moscoso, perteneciente a la Comunidad de Hijas de María Auxiliadora, quien durante el pasado año se encargó de la Catequesis Parroquial.

En tan corto tiempo, la hermana Lilliam supo ganarse la estima y el cariño de la feligresía aguadillana, quienes la extrañarán y le desean la bendición de Dios en su nueva asignación en la República Dominicana.

Programación para jóvenes

Con el apoyo del canal de la Arquidiócesis de San Juan y Univision Puerto Rico, los telereporteros Orlando Lugo y Ramón Andino estrenaron el domingo, 7 de agosto, a la 1:00pm el programa especial "En Ruta a Colonia" por TeleOro. Esto como parte de la cobertura especial que Puerto Rico le dará el histórico evento de la Jornada Mundial de la Juventud 2005 en Colonia, Alemania.



"Es mi estreno como productor y conductor de un programa especial de una hora. Ha sido un trabajo demasiado arduo. Mi jefe, José Morales, se ha portado como todo un campeón. Me han proporcionado tanto visuales como ayuda en la producción. Lo mismo tengo que decir de la Arquidiócesis de San Juan y el gerente general de TeleOro Juan M. Muñíz", dijo Lugo, quien viajará a Alemania para participar de la Jornada, como parte del grupo de seminaristas de la Arquidiócesis que viajará junto al arzobispo de San Juan Roberto González Nieves.

"Por primera vez para Puerto Rico, el papa Benedicto XVI, le pidió al monseñor Roberto González que ofreciera dos catequesis a la juventud de habla hispana del mundo. También presidirá dos misas. Casi mil jóvenes peregrinarán junto al Arzobispo. La historia de algunos de estos jóvenes la verán en el programa", manifestó el comunicador.

Los ojos del mundo estarán desde el 16 al 21 de agosto sobre Colonia, Alemania. Será el primer viaje, fuera de Italia, del recién estrenado papa Benedicto XVI; y para colmo será su primer encuentro con sus compatriotas, luego de haber sido elegido como el máximo líder espiritual de los católicos.

"La juventud no está perdida. Me resisto a creer que hemos perdido toda esperanza. Hay más jóvenes buenos que malos, y este programa lo demuestra", adelantó.

Certamen y exhibición de talladores de santos



La Organización Pro-certamen Talladores de Santos San Ramón Nonato Inc., convoca a todos los artesanos especializados en talla a que participen en el octavo certamen y exhibición de artesanos en honor al patrón de Juana Díaz.

Esta actividad se llevará a cabo el 27 de agosto en la plaza pública juanadina, de 2:00 a 6:00pm. Se otorgarán premios en metálico para el primer y segundo lugar, y certificados de mención honorífica del tercer al quinto, también.

Para más información, puede comunicarse al 787-837-2390.

El certamen de talla San Ramón Nonato volverá a celebrarse en Juan Díaz. En la foto, Hidelisa Rivera participante y ganadora en años anteriores.

Una historia de amor que ha durado 50 años

Don William Vargas y Doña Carmen Nellie Ibarra celebraron sus Bodas de Oro y renovaron los votos matrimoniales en la Misa que se celebró en la Capilla de la Epifanía en Carolina.

Don William fue veterano de la II Guerra Mundial. Al licenciarse, asistió y se graduó de la Universidad Católica Jesuita en Pennsylvania. Luego, obtuvo su Maestría en Trabajo Social Psiquiátrico en Boston College. Pasó a trabajar como Oficial de Ceremonias y Protocolo con varios secretarios de estado.

William se distinguió por su dedicación a los Niños Escuchas, por lo que lleva la más alta distinción de la organización, el *Silver Beaver* (Castor de Plata). La Asociación de Scouts Dominicanos le concedió el *Wood Badge* para Cobitos, primero en Puerto Rico. También participó activamente en el programa de intercambio Baloncesto con Atlantic City.

Por su parte, Doña Nellie se graduó de la Universidad de Puerto Rico. Al jubilarse, era Directora de Récorde Médicos del Hospital Pediátrico del Centro Médico. Doña Nellie nunca ha dejado de asistir a la reunión anual de la Asociación de Bibliotecarios de Récorde Médicos. Ambos asisten a las reuniones anuales de la clase del 1944 de la Central High School.

(Foto e información suministradas)



Papitas, chocolates y bizcochos, ¿son siempre la mejor opción para merendar?

Yarelis del Carmen Rivera
ediciondirecta@elvisitante.biz

Las clases comenzaron ya. Ahora, las semanas son más agitadas: uniformes, libros y loncheras son la orden del día. Y, por supuesto, unas se disfrutaban más que otras.

El uniforme puede ser muy bonito y los libros siempre son la base más importante de la educación. Pero, al hablar de la merienda... muchos pensarán: "¡Ay, la lonchera... esa fuente de antojitos!" Sin embargo, los niños y niñas no siempre quedan complacidos a la hora de merendar. Algunos se encuentran con lo que más les gusta comer, pero otros descubren con desagrado que lo que hay en la lonchera son alimentos que no disfrutaban.

"A mis hijas, yo les alterno las meriendas. A veces, les doy lo que a ellas más les gusta, pero no siempre es así. Se me hace difícil complacerlas siempre porque yo quiero que se alimenten bien", afirmó Nilda Rodríguez, ama de casa y residente en Toa Baja.

Estas consideraciones tomadas en cuenta por Nilda son positivas y recomendadas, según el artículo Loncheras ricas y saludables, publicado en la página interactiva Ladosis.com, "procure tener en la lonchera de su niño alimentos que le agraden.

De nada sirve enviarle vegetales que rechace consumir", señala el escrito. Por otro lado, expone que es necesario utilizar la creatividad y el ingenio a la hora de presentarle las meriendas a sus hijos. El artículo invita a cortar los alimentos en forma de animales y flores, por ejemplo. "No se deje llevar por el impulso de ofrecerle lo primero que encuentre en las

góndolas del supermercado. No todo lo que se exhibe es saludable", indica la página electrónica.

En caso de enfrentar estos dilemas, la educadora de la Extensión de Nutrición y Buena Salud en la Universidad de Illinois, Barbara Farner, hace recordar que, "muchas de las meriendas populares, son alimentos altos en grasa, azúcar y sodio. Si se usan estos alimentos muy frecuentemente como meriendas, pueden afectar nuestra salud", mencionó la experta.

En el caso de Nilda, sus hijas son exigentes a la hora de merendar. Hasta ahora, las niñas se han acostumbrado a que sus meriendas no siempre sean las que más prefieren. "A veces, compro unas barras de avena, y trato de metérselas hasta 'por los ojos', pero ellas no las quieren. Ahora, lo que son las papitas y los "cheetos"... con eso no hay problemas para que se las coman", aseguró sobre su experiencia con Paola y Natalia, de 10 y 8 años, respectivamente.

Y entonces, ¿qué es una lonchera nutritiva? "Sería una que incluya todos los nutrimentos esenciales para ese niño o esa niña que está en pleno crecimiento, y con alimentos que contribuyan al mejor desarrollo y bienestar del estudiante", informa Ladosis.com. El escrito también, incluye de qué cosas deberá estar compuesta la lonchera que se prepara para los niños: "alimentos ricos en calcio como la leche, el queso y el yogur, que ayudan al desarrollo de huesos sanos hasta los 18 años, aproximadamente. Las vitaminas A y C, que se encuentran en las frutas y hortalizas y los minerales como el potasio, que se encuentra en el jugo de piña, también son muy importantes".

Ahora bien, es necesario tener siempre presente cuál es la verdadera necesidad de merendar, diariamente. La profesora Farner explica que las meriendas son buenas siempre y cuando se sepan escoger los alimentos a consumir. Además, especifica que los niños son quienes se benefician, especialmente, de las meriendas. Esto se debe a que los más pequeños no siempre comen las cantidades suficientes al consumir en las tres comidas básicas: desayuno, almuerzo y cena. Por consiguiente, tampoco recibirán los nutrientes necesarios para un desarrollo adecuado.

Incluso en este momento del año, uno lleno de ajustes de horario y rutina, la perspectiva de consumir alimentos apetitosos, suculentos y nutritivos debe estar presente. Todo es cuestión de saber presentar a niños y niñas, de manera creativa y paciente, la importancia de comer bien.

AL PREPARAR LA MERIENDA...

Lo que su niño consuma durante su día escolar, no debe ser "algo" para salir del paso. Recuerde que el valor nutritivo de las meriendas es la clave de la salud de los niños y niñas. Cuando prepare la lonchera para llevar a la escuela, tome en cuenta lo siguiente:

- Evite empacar "calorías huecas". Las papitas saladas, bizcochos, donas, galletas rellenas con crema, quesitos, podrán calmar su hambre, pero no le aportarán nada nutritivo.
- Los refrescos, también, son "calorías huecas". Una gaseosa regular contiene de seis a ocho cucharaditas de azúcar y nada de vitaminas. Para tomar, mejor incluya una botellita de agua, leche o jugo sin azúcar en el termo.
- Deje que participe de la preparación de la lonchera. Puede servir las frutas, quesos y vegetales con queso crema o yogur.
- Incluya todos los días alimentos ricos en vitamina C.; prefiera las frutas frescas como chinas mandarinas, fresas, acerolas y piña en pedazos. Son más fáciles de comer.
- Las frutas deben estar enlatadas en su propio jugo o en agua. Verifique que el jugo sea hecho 100% de fruta y lo debe llevar congelado para que esté frío a la hora de usarlo. Otras frutas que puede servirle son las pasas y ciruelas, ricas en hierro y buenas aliadas para combatir el estreñimiento.
- Seleccione panes y galletas de harina integral, preferiblemente enriquecidos con hierro. Si al niño le gustan los alimentos más crujientes puede ofrecerle cereales enriquecidos, listos para comer.
- Los sandwiches preparados con pan integral o pan pita son otra alternativa sabrosa y nutritiva. Para complementarlos, añada lechuga o alfalfa, tomates y queso bajo en grasa. Prefiera que merienden galletas sin rellenos de crema o chocolate. Las galletas de soda y de arroz son alternativas saludables.
- Sustituya las bolsitas de papitas y otros productos salados por "pop corn", horneados, quesos bajos en grasa y cereales integrales. No llene la lonchera de alimentos con alto contenido de grasa, sal y azúcar refinada.
- Si el servicio que ofrece la escuela es de cafetería enséñele a su hijo a no elegir diariamente, "hot dogs", empanadillas, "nuggets" de pollo, papas fritas, pizza y refrescos.





The Island

Procedencia: Estados Unidos
 Género: Fantástico
 Director: Michael Bay
 Protagonistas: Ewan McGregor y Scarlett Johansson
 Clas. Católica: "A-3", mayores, por la abundancia de acción violenta, uso de lenguaje crudo, atenuado encuentro sexual, escena que muestra un nacimiento y un comentario irreligioso.
 Clas. Industria: "PG-13", se advierte a los padres con insistencia que algún material del contenido en esta cinta podría resultar impropio para menores de 13 años.

El año 2019, bastante próximo a aquél en que nos encontramos, es el seleccionado por *The Island*, filme de estreno, para situar en él su trama y sus personajes. Estos son seres clonados a los que se les prepara para viajar a una isla donde vivirán felices y libres de la contaminación del planeta, de la que se han librado. En realidad la isla no existe y su destino final no es otro que el de proporcionarles



(Fotos suministradas)



ESTRENO

sus órganos vitales a la poderosa empresa que trafica con ellos y los pone al servicio de gente muy rica que paga verdaderas fortunas con tal de librarse —así lo creen ellos— del envejecimiento y las enfermedades y prolongar por más tiempo sus vidas.

Los dos personajes centrales del filme, Lincoln y la que será su compañera de aventuras (personificados por Ewan McGregor y Scarlett Johansson) logran huir del lugar una vez que el primero, un clon muy inquisitivo, ha comenzado a sospechar que hay algo muy raro en su entorno y averigua la verdad acerca del destino final que les espera. A partir de su fuga son implacablemente perseguidos con miras a hacerlos desaparecer. Logran, sin embargo, contactar al hombre al que Lincoln proporcionará sus órganos y, confiados en su ayuda, resultan engañados por éste y devueltos al establecimiento donde moraban.

Un final feliz, que resulta muy forzado por acomodarse a la fórmula de tales finales, permite a la pareja huir libres al fin de todo peligro y ya enamorados dirigirse a rumbos desconocidos.

La película resulta extraordinaria a nivel visual pues crea tanto por la fotografía (de contrastes muy marcados para diferenciar los dos mundos en que se mueven los personajes —el del encierro, aséptico



y tranquilo— y el exterior —lleno de peligros que proceden tanto de la naturaleza —el encuentro con una serpiente— como sobre todo de sus perseguidores) como por su diseño de producción, aporte de Nigel Phelps, una recreación efectiva de ese mundo del futuro que, como se ha expresado, está tan próximo a nuestro propio tiempo.

Las actuaciones en **The Island** quedan reducidas en numerosas secuencias a un segundo plano al predominar los elementos antes señalados y, en ciertas partes de la cinta, lo que parece exigirse a sus dos protagonistas es la velocidad máxima, propia de los corredores de maratones, asociada a una agilidad más propia de los superhéroes que tan a menudo desfilan por nuestras pantallas.

Con todo, el filme no carece de interés, en especial por ese predominio de lo visual aportado tanto por las imágenes como por la puesta en escena.

En lo temático, sin embargo, y pese a que el asunto de las clonaciones es uno muy de actualidad y que da lugar a serias consideraciones de índole moral, el filme no está a la altura de su aspecto visual y se vuelve excesivo en su segunda mitad al abrirse gráfica y abundantemente a la violencia incesante que parece ser el denominador común de los ofrecimientos filmicos procedentes del cine norteamericano.

DE PELÍCULA CON LUIS TRELLES

VIDEO/DVD

Nightmare Alley

Procedencia: Estados Unidos
 Género: Dramático
 Director: Edmund Goulding
 Protagonistas: Tyrone Power, Joan Blondell, Coleen Gray y Helen Walker
 Clas. Católica: "B", (Clasificación antigua), parcialmente objetable porque tiende a alimentar creencias supersticiosas y por la falta de suficiente balance moral al confundir la actividad religiosa con las prácticas fraudulenta de charlatanes.
 Clas. Industria: "R", restringida a menores de 17 años si no van acompañados de sus padres o guardianes por el lenguaje empleado y breve uso de drogas.



(Foto suministrada)

Nightmare Alley, protagonizada por Tyrone Power, fue un intento por parte de esta personalidad filmica que había sido, antes de la Segunda Guerra Mundial, uno de los astros favoritos del público de darle a su carrera un nuevo giro a base de abandonar los roles de galán romántico y asumir en vez un rol diferente por retador.

La película se basa en una obra de ficción de William Lindsay Gresham y cuenta la historia de un ambicioso joven de escasos recursos que trabaja en un circo. Allí observa con atención como una pareja, formada por un alcohólico y su compañera (Joan Blondell), "acierta" al descubrir datos que se encuentran en la mente de los que asisten a sus demostraciones. El personaje traba amistad con dicha mujer, a la que enamora, y logra así conocer el secreto de su éxito. Tiene un código que sólo ella y su compañero alcohólico conocen mediante el cuál cada palabra que pronuncian se traduce mediante un mensaje en clave que es el que le permite a la mujer "adivinar" lo que piensan los sujetos que se someten a la prueba.

Logra que Zeena, nombre de esta mujer, le enseñe el código y luego la abandona para convertirse en la gran atracción de un elegante club nocturno de la ciudad de Chicago, frecuentado por altos personajes locales.

Valiéndose de sus poderes, consigue que una señora muy rica lo patrocine incondicionalmente ya que le da noticia de su hija fallecida y más tarde embauca al abogado de dicha señora ya que le hace creer que "ve" nuevamente a una antigua novia, muerta años atrás. Utiliza un truco parecido al empleado por la aventura francesa Juana La Motte en el siglo XVIII para engañar al cardenal de Rohan y hacerle creer que había visto a la reina María Antonieta para dar pie así al famoso "asunto de collar", instrumental en acicatear el odio hacia dicha soberana. No triunfa, sin embargo, y a la postre acaba convertido en un guiñapo humano en otro circo donde lo descubre su esposa que se muestra decidida a rehabilitarlo a toda costa.

Interesante de ver, sobre todo en nuestros días en que abundan los mentalistas de todo tipo, la película le permite a Tyrone Power evidenciar al máximo sus potencialidades dramáticas al asumir un papel en clave negativa y desagradable, muy alejado de sus roles tradicionales. Junto a él, Joan Blondell, experimentada intérprete, se desempeña con acierto en el papel de Zeena, primera de las tres mujeres que juegan un papel de importancia en su vida y un nuevo descubrimiento del cine de la época, Helen Walker, se desempeña en el rol de la psicóloga sin escrúpulos que se asocia al protagonista.

La fotografía, contribución de Lee Garmes, es notable por su excelente uso de los contrastes, trabajando muy dramáticamente las oposiciones de luces y sombras tan apropiadas en un filme de esta clase perteneciente a la modalidad conocida como "film noir".

Pese a que Tyrone Power la consideró siempre como su mejor oportunidad en el terreno interpretativo, *Nightmare Alley* no gustó al público por lo que el actor tuvo que volver a asumir los roles románticos en que se basaba su ascenso al estrellato filmico. *Nightmare Alley* se

CENTENARIOS

Myrna Loy (1905-1993)

Triunfar en el cine norteamericano nunca fue fácil y, en especial en los años treinta del pasado siglo, ese intento se volvió extremadamente difícil. Por una parte el cine había experimentado una revolución sin precedentes con la implementación del sonido que provocó, entre otros cambios, una transformación radical en su sistema de estrellas. Éstas, de la noche a la mañana, se vieron sustituidas a por nuevas personalidades capaces de enfrentarse a los retos del sonido con voces poderosas y dicción lo suficientemente clara como para ser reconocida por el público de la época.

Como consecuencia, muchas estrellas silentes resultaron incapaces de afrontar tal

desafío y nuevas figuras procedentes del mundo del teatro se abrieron paso en el medio, compitiendo por convertirse en estrellas cinematográficas.

Myrna Loy, nacida en Helena, ciudad capital del estado de Montana en el año 1905, iba a ser una de las afortunadas. Comenzó su carrera en el cine silente, pero fue a través del sonoro que se transformó en una estrella, cosechando sus mejores triunfos en las décadas de los años treinta y cuarenta.

Hija de un ex miembro de la Legislatura de su estado, al perder a su padre cuando sólo contaba con 18 años de edad, se mudó con su familia a la ciudad de Los Ángeles, meca del cine.

Ya en esa localidad comenzó a visitar los estudios de Hollywood en busca de trabajo y, poco a poco, pasó de roles insignificantes a otros de mayor importancia aunque sin alcanzar aun la plena categoría estelar. Por sus rasgos físicos se le encasilló en papeles de mujer oriental y por casi 10 años y a través de numerosas producciones ésa fue su suerte en el mundo del cine.

Todo iba a cambiar con el advenimiento de la modalidad sonora y así en el año 1934 se le asignó el rol de Nora, la esposa del detective privado Nick Charles en la película titulada *The Thin Man*. Se trataba de una adaptación de la novela de misterio escrita por Dashell Hammett y gustó tanto al público que dio lugar a una serie de secuelas en que los mismos personajes aparecían envueltos en nuevas tramas de misterio, convirtiéndose Myrna Loy en una de las figuras con mayor atracción de taquilla del cine



Myrna Loy, quien durante los años en que se libró la Segunda Guerra Mundial se ausentó totalmente de la pantalla para dedicar todos sus esfuerzos a la Cruz Roja. (Foto suministrada)

norteamericano. Esta actriz, además, tuvo una fuerte inclinación hacia el servicio de su nación, de tal modo que durante los años en que se libró la Segunda Guerra Mundial se ausentó totalmente de la pantalla para dedicar todos sus esfuerzos a la Cruz Roja. Terminado el conflicto se reintegró al cine pero alternando sus apariciones filmicas con sus labores como representante de los Estados Unidos ante la UNESCO.

Su papel más importante en este periódico fue el asumido en la cinta *The Best Years of Our Lives* y a partir de los años sesenta se le vio en roles de apoyo. También apareció en televisión y en el 1973 hizo su debut en Broadway en uno de los roles de la pieza teatral protagonizada en su totalidad por mujeres y así llamada, *The Women*.

Myrna Loy nunca fue nominada para el máximo honor que concede Hollywood a los que se destacan en el mundo del cine, el premio anual de la Academia de Artes y Ciencias Cinematográficas, sin embargo este cuerpo le concedió, avanzado el siglo XX, un "Oscar" honorario en reconocimiento a su contribución y no pudo recibir este premio por encontrarse enferma en su apartamento de la ciudad de Nueva York. Loy murió, en 1993, a los 88 años de edad.

Filmografía esencial disponible en video:

- 1934: *The Thin Man*
- 1936: *The Great Ziegfeld*
- 1939: *The Rains Came*
- 1946: *The Best Years of Our Lives*
- 1949: *Cheaper by the Dozen*

¿Conoces al coquí?



El *Eleutherodactylus spp*, la diminuta rana de Puerto Rico, es muy especial: pone sus huevos en la vegetación o en la tierra y sus crías nacen ya como adultos en miniatura.

La hembra de el coquí común (*Eleutherodactylus coqui*) pone entre 25 y 40 huevos cada vez, por lo general en hojas de bromelias o palmas. Esta forma de reproducción le permite vivir en los bosques y en otros hábitats sin depender de cuerpos de agua temporeros o permanentes. El coquí tiene más de 700 especies que tampoco necesitan cuerpos de agua como los otros grupos de ranas. Las especies de este género se encuentran en el sur de los Estados Unidos, América Central, América del Sur y las islas del Caribe.



Algunas de las especies de coquíes parecen estar en peligro de extinción o no se las ha visto en mucho tiempo, por lo cual se ignora si ya están extintas.

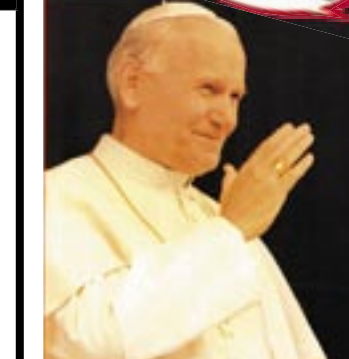
(Fuente: wikipedia.com / Foto suministrada)

Sabías que...

Sobre el aborto

- Éste es un pecado grave porque es la muerte de un niño o niña en el vientre de la madre.
- Desde el momento de la concepción hay una persona humana en el vientre.
- La vida es un don de Dios.

Por José A. Rodríguez González



Juan Pablo II
 "Amar es lo contrario de utilizar."

Ser niños-soldados para Cristo

Myrna Fernández, Coop. fp.

Quando me enteré que **Christopher Josué** recibió el Sacramento de la Confirmación en su parroquia María Auxiliadora, en el barrio Marías I de Moca, me uní a la alegría de sus padres, que estaban (y están) muy felices.

Y esto quiere decir que Christopher está confirmado como un jovencito activo en la Fe Católica, preparado para defender y promover el mensaje de Cristo Jesús.

Quiero preguntarles ¿cuántos de ustedes recibieron ya ese Sacramento? ¿Saben lo que quiere decir? Sobre sus hombros recae el deber de hablar, hacer y pensar con la verdad de Dios en sus labios y con la fuerza del amor en su corazón y en sus manos. En otras palabras, todos aquellos ya confirmados y también los que se preparan para recibir ese sacramento, son niños soldados para el ejército amoroso de Jesús.

El dibujo de **Christopher** incluye muchos elementos, que ya reflejan su devoción

y su compromiso. Pueden observar a Jesús en oración, las rayas para identificar los dones del Espíritu Santo, el Beato Carlos Manuel, dos jaculatorias muy hermosas, el altar preparado para la celebración de la Eucaristía, con el sacerdote presente, etc.

Quiero explicar las letras que él incluye: WWJD. "What would Jesus do?", o sea, ¿Qué haría Jesús? Mis niños, siempre que tengan duda, pregunten a Jesús. El les dará la mejor contestación.

Año de la Eucaristía

Piensa en Jesús Eucaristía... en la Consagración... en la Comunión...

Envía tu dibujo y explicación en papel blanco, sin líneas, y a color, a Myrna Fernández, Sección Niños, P.O. Box 41305, San Juan, PR 00940-1305.



María vive en el Cielo

Myrna Fernández, Coop.fp.

El lunes 15 de agosto la Iglesia celebra la **Asunción de la Virgen**. Esto quiere decir que una vez la Virgen muere, según los escritos, fue en puro amor por Dios. Ya sabemos cuánto Ella amaba y respetaba la voluntad de Dios. Una vez Jesús ascendió a los cielos la Virgen se quedó en la tierra amando y sirviendo hasta que el amor la llevó a cerrar los ojos y entregar su alma a Dios. María murió dulcemente, y de igual forma, espera por nosotros en el cielo.



Centro Multimedia

Calle Arzuaga 164, Río Piedras
787-764-4885 | Fax 787-767-6214

Librería Paulinas

Plaza San Francisco
787-763-5441

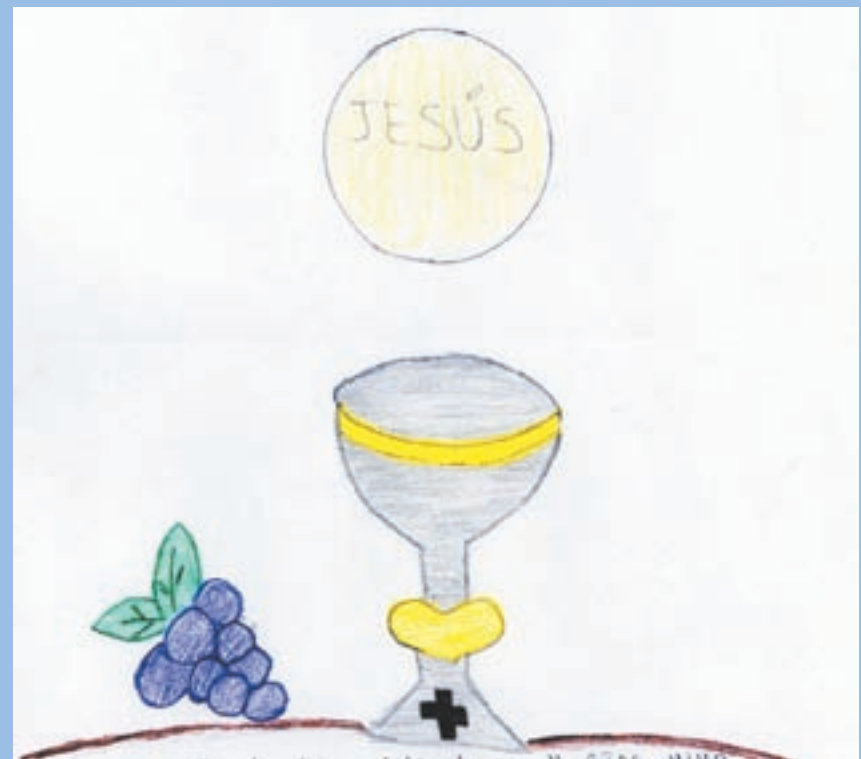
Aceptamos órdenes por correo.

Mediante esta página las Hijas de San Pablo promueven la evangelización del pueblo.

Año de la Eucaristía

NINOS

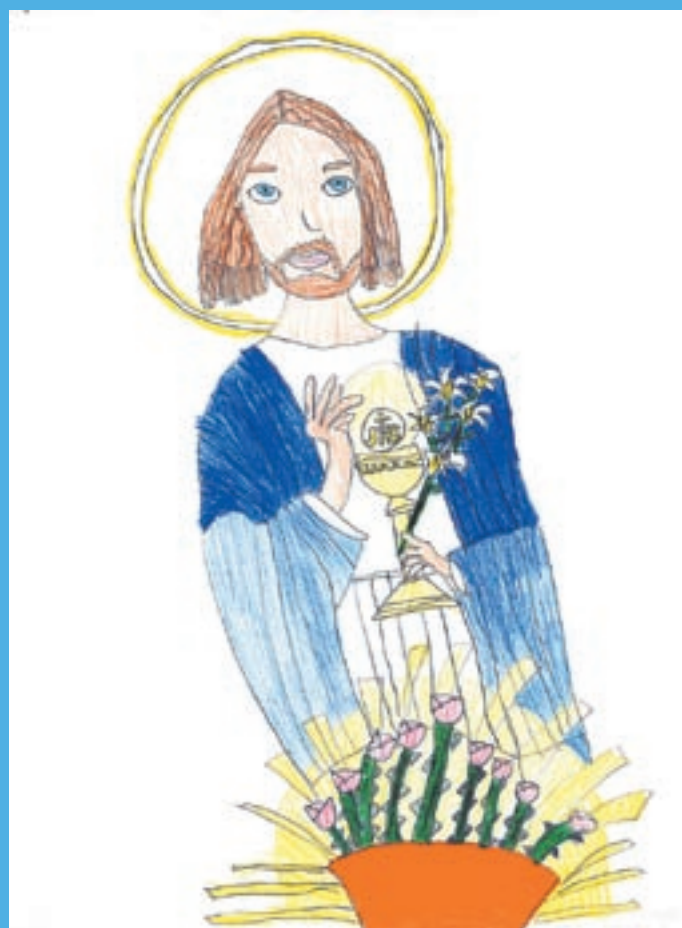

José Giovanni González Soto: "Tengo 13 años y vivo en el Barrio Marías III. Soy monaguillo en la Capilla María Auxiliadora de Moca. La Eucaristía es algo muy especial, es cuando el pan al consagrarse se convierte en el Cuerpo de Cristo y el vino en Sangre. La consagración para mí es lo más importante. [Como monaguillo] tengo que tocar las campanillas que significa que Dios está aquí."



Zuleyka González Soto: "Tengo 11 años. Vivo en el Barrio Marías III. La consagración para mí es acción y efecto de consagrar. Es la parte de la Misa en la que se produce la transformación eucarística."



Judiangieli Ramos López: "Soy de Moca y tengo 12 años. Hace como un mes vi unos dibujos de cómo me imaginaba la Santa Eucaristía y decidí hacer un dibujo. Creo que ya pasó el tiempo para este tipo de dibujo pero... yo creo que hay tiempo para todo y espero que haya cupo para mi dibujo. Lo hice con mucho esfuerzo y dedicación... Yo pienso que Jesús se quedó vivo en la Eucaristía, y todos debemos ser bastante rectos para poder tomar la Eucaristía pues ese es el camino de la salvación."



Neysha Marie Claudio Rosario: "La Eucaristía fue instituida por Cristo Jesús el día antes de su pasión en la Última Cena. La Eucaristía nos alimenta el alma. Yo la recibí en mi Primera Comunión y todos los días que asisto a Misa. Y eso me hace feliz. Tengo 9 años y asisto a la Parroquia San Martín de Porres en el Barrio Palomas, en Yauco."

Los dibujos de nuestros niños y niñas presentados en esta semana son estupendos. Todos nos llevan a Jesús Eucaristía y lleno de misericordia. Sin duda alguna, debemos entender y creer firmemente en la presencia real de Jesús en el momento mismo que inicia la consagración en la Eucaristía. Recuerden la celebración de la Última Cena. Fue en aquel momento que "Jesús estableció su presencia por el poder de la Palabra y del Espíritu Santo". Por favor, lean con mucho detenimiento los incisos #1373-1377 en el Catecismo de la Iglesia Católica.

Myrna Fernández, Coop. fp.

Cuidados preventivos promueven un envejecimiento saludable

Probablemente le disguste visitar al médico, debido a la larga espera y la cantidad de formularios que debe llenar, por lo que evita la consulta a toda costa. No hay problemas con eso, ¿cierto o no?

Pues, piénselo dos veces. Es mejor invertir tiempo y dinero en su salud ahora, si desea una vida extensa y sana. La visita al médico, aún cuando no tengamos dolencia alguna, ayuda a la prevención de enfermedades. Los análisis, exámenes, vacunas y chequeos son formas de evitar cualquier trastorno o condición inesperada. Hable con el médico para que él le diga con qué frecuencia y cuándo usted necesita esa atención. Las recomendaciones del facultativo se basarán en su edad, sexo, historia clínica y familiar. Tenga en cuenta que el Medicare, programa de seguros de salud para personas de avanzada edad, ofrece cobertura con frecuencia a los cuidados preventivos. A continuación, algunos ejemplos de ese tipo de cuidados, y de exámenes que le recomendamos:

Hombres

- Cáncer colorrectal
- Cáncer prostático
- Cáncer de la piel y otros tipos
- Diabetes
- Presión sanguínea
- Colesterol
- Exámenes de la vista
- Exámenes del oído
- Tuberculosis
- Consultas de cuidados para la salud oral

Mujeres

- Cáncer colorrectal
- Detección del cáncer del seno con mamografías
- Cáncer de la piel, ovárico, uterino y otros tipos
- Presión sanguínea
- Diabetes
- Colesterol



- Densidad ósea para detectar la osteoporosis
- Exámenes de la vista
- Exámenes del oído
- Tuberculosis
- Consultas de cuidados para la salud oral

También es una buena idea la confección de un listado de todas sus medicinas que toma, y sus dosis respectivas. De esa forma, usted y su familia poseen un registro de medicamentos.

Vacunas

Cada vez que se produce una escasez de vacunas contra la influenza, los funcionarios de salud de todo el país garantizan que las personas de edad avanzada tengan preferencia, debido a que esta enfermedad, en unión de la neumonía, están entre las diez causas de muerte principales entre los ancianos, según manifiesta el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Se recomienda que los hombres y mujeres se vacunen anualmente contra la influenza a partir de los 50 años. Las personas mayores de 65 también deben vacunarse anualmente contra la neumonía. Asimismo, compruebe que su vacuna contra el tétanos no ha vencido (debe vacunarse cada 10 o 15 años). Verifique con su médico la frecuencia con que recibir dichas vacunas.



Conductas relacionadas con la salud

“Somos lo que comemos” es una frase hecha, pero verdadera. Según el CDC, aproximadamente el 40 por ciento de los fallecimientos en los Estados Unidos se deben a una alimentación incorrecta, así como al hábito de fumar, el sedentarismo y el abuso del alcohol. El ejercicio, la eliminación de los hábitos de fumar y beber, el consumo de alimentos nutritivos, hacen que la vida de las personas de avanzada edad sea mucho más sana.

La actividad física regular reduce la necesidad de hospitalizaciones, visitas al doctor, y consumo de medicamentos. El ejercicio contribuye a disminuir los riesgos de infarto cardiaco, cáncer de colon, diabetes e hipertensión, así como la obesidad. Si el traslado de un lugar a otro es un obstáculo, pruebe a hacer ejercicios de bajo impacto como natación, o levantamiento de pesos libres en casa.

Caídas

Las caídas son la causa principal de lesiones, ingresos hospitalarios por traumas, y muertes en adultos de edad avanzada, según datos suministrados por el CDC. Sin embargo, las caídas y las lesiones relacionadas pueden evitarse. Entre las estrategias para lograrlo figura la realización de ejercicios de fuerza, equilibrio y flexibilidad; la modificación del hogar mediante una iluminación adecuada y la colocación de barras de sostén, y la comprobación de que determinados medicamentos no afectan el equilibrio.

Si pone en práctica desde ahora estas conductas preventivas, garantizará un estilo de vida más sano, productivo y activo en el futuro.

(Fuente: ConTexto Latino)

Bebe agua de calidad para una salud mejor

El beber agua limpia, refrescante y saludable juega un papel muy importante en la reducción y prevención de ciertas enfermedades. El agua ayuda a mantener la piel y los músculos tonificados; ayuda en la pérdida de peso; transporta oxígeno y nutrimentos a las células; elimina toxinas del cuerpo y regula la temperatura corporal. Para una salud, óptima los médicos recomiendan ingerir ocho vasos de agua a diario, con lo que el cuerpo dispondrá no sólo del líquido necesario, sino también de todos los minerales imprescindibles para la supervivencia.

Diez factores a considerar a la hora de adquirir su sistema de agua potable:

1. Que no remueva los minerales esenciales para tu salud.
2. Que nada perjudicial se le añada al agua como sales o plata.
3. Que el equipo tenga las certificaciones de las debidas agencias gubernamentales y sin fines de lucro.
4. El ciclo del servicio se determina por los galones de agua. Hay que evaluar la frecuencia con que necesitará cambiar el filtro de reemplazo y el costo.
5. La rapidez del flujo del producto. Que el agua se procese cuando lo necesites.
6. ¿Qué garantía de satisfacción y de uso tiene el equipo?
7. Que provea una lista escrita y certificada de la variedad de contaminantes que reduce.
8. ¿Qué tipo de filtración utiliza el equipo? El mejor equipo que puedes encontrar en el mercado debe ser de microfiltración.
9. Que todo lo que ofrece el equipo esté por escrito y se pueda corroborar.
10. Que no se incurra en gastos excesivos e innecesarios de energía eléctrica ni sea necesario el almacenamiento de agua.

(Información suministrada por Multipure)



Casa Regia

- Servicio de alojamiento
- Comidas confeccionadas bajo los más estrictos estándares de nutrición
- Entretimiento y ambiente elegante
- Personal especializado 24 horas
- Piscina
- Servicio de médicos y enfermeras
- Salón de belleza y barbería
- Habitaciones con aire acondicionado y televisión con cable TV.
- Alejado del bullicio de la ciudad, pero accesible a todos los servicios y comodidades de ésta.

Centro de Cuido Supervisado para adultos
Carr. #833 Km 12.8
Baldwin Guaynabo Puerto Rico
787-790-3434
787-788-1414

¡No se arriesgue más!

Agua pura en su propia casa por sólo 7¢ el galón

- 25 años de garantía
- Facilidad de crédito sin intereses
- Sin verificación de crédito
- Entrega gratis



MULTI-PURE
787-405-1189
Inf.: Ángel R. Quintana
Distribuidor Independiente
ID. # 389543

Obtenga un filtro para su ducha valorado en \$39.95 por tan sólo \$10.00, con la compra de cualquier Sistema de agua Potable MULTIPURE. Precio de introducción.
Se solicitan distribuidores para toda la isla.