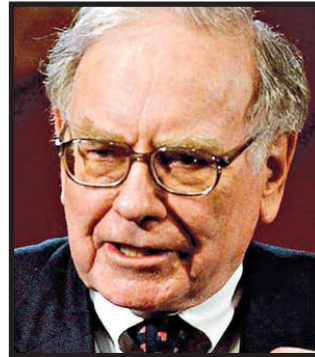




ENGLISH SECTION

Who is Warren Buffet?

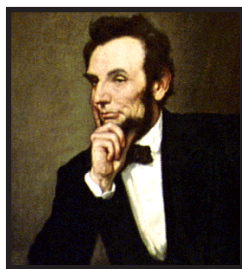
Warren Buffet is a famous American investor, business man and philanthropist. Why is he so important? Well, what he really does is helping people to invest their money, just for the only reason to get richer. If you aren't afraid to take a peek at some of his tips, go to this webpage and amuse yourself! Link: <http://www.warrenbuffet.com/warren-buffet-10-ways-to-get-rich>



Did you know?



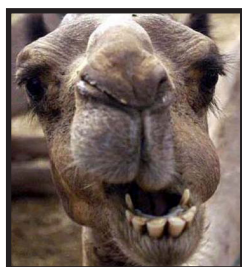
... That Vitamin A has a major role in vision, reproduction, cell division and differentiation, bone growth and in the immune system? Those are few functions that this vitamin plays in our wellness. Now, will you stop eating your vegetables?



... That Abraham Lincoln, one week before his death, had a dream of someone crying in the White House, when he found the room; he looked in and asked who had passed away. The man in the room said the President. When he looked in the coffin, there was his own face.



... Daizi Zheng, a Chinese designer, made a Coca-Cola powered cell phone. She made the battery that uses enzymes to generate electricity from all the carbs that this popular drink has.



... A producer of dairy milk products in the United Arab Emirates says that he is planning to produce a new variety of ice cream made with camel milk. Some say that camel milk is known to have numerous health benefits, although it is a bit saltier than cow's milk.

FOGONAZO



MARZO 2012 N° 1126



¡Franco Primer Año Naval!

**Franco
Primer Año
Naval**

.....

Páginas 05 - 06

**Raid Costero
de Tercer Año
Ejecutivo**

.....

Página 08

**Sección en
inglés**

.....

Página 12



Editorial

Círculo de Periodismo:

Director:

Capitán de Corbeta
Sr. Alberto Pérez Sotomayor

Subdirector:

Brigadier Carla Espinoza G.

Editor:

Brigadier Cristóbal Ruiz G.

Cuerpo Periodístico:

Cadete Francisco Saver O.
Cadete Pablo Magna Z.
Cadete David Mourget H.
Cadete Pablo Muñoz B.
Cadete Matías Ponce L.
Cadete Nelson Vargas A.
Cadete Adrián Godoy A.
Cadete Ricardo Arenas R.

Puntos de Contacto:

E-mail:

fogonazo@escuelanaval.cl

Círculo de Periodismo
Escuela Naval
"Arturo Prat"

Avda. González de Hontaneda N° 11,
Playa Ancha, Valparaíso. Chile
Teléfonos (32) 2785219 - 2289980
Impreso en Imprenta Escuela Naval

Índice

	Páginas
1.- Suplementos alimenticios	03 - 04
2.- Ceremonia de Reclutas	05
3.- Franco Primer Año	06
4.- Donación Dvd's de cálculo	07
5.- Raid Costero Tercer Año	08
6.- Ficha Deportiva: Seleccionados	09
7.-Historia del Rugby Naval	10
8.- Sección Cómica	11
9.- Sección en Inglés	12

Aporte Religioso

Del Padre José Jarpa Parada:

Hermosa ceremonia hemos vivido en el Patio de Honor de la Escuela Naval, con la Revista de los Reclutas del año 2012. Felicitaciones a este grupo de nuevos Cadetes Navales, que han superado con creces su primer período de entrenamiento, tiempo en el cual nos han demostrado la fuerza vocacional de saberse llamados a un nuevo estilo de vida, marcado por el rigor, el esfuerzo, el entusiasmo, la fortaleza y muchas nuevas aptitudes adquiridas en tan poco tiempo, gracias al entusiasmo que genera ser parte de esta hermosa aventura de vivir en la Escuela Naval: Servir y ser héroes en tiempos de paz. Quisiera, en las cercanías de la Semana Santa, que los primeros días del mes de Abril nos ofrecerá, invitarles a todos los lectores y amigos del Fogonazo, aprovechar desde la pedagogía del Reclutamiento que los nuevos Cadetes Navales vivieron, a celebrar profundamente la Semana Santa. La Semana Santa, una vez más, nos traerá el recuerdo fundamental de la cruz. Es en la cruz, en donde el Hijo de Dios ofreció su vida al Padre por la salvación de la humanidad. Por eso, en la cruz se forjan los grandes ideales de servicio, allí se aprende a ofrecer la vida por el bien de los demás. La cruz nos enseña a vivir la obediencia, la lealtad y la fidelidad a la vocación marinera. La cruz nos dispone al heroísmo, a dar la vida si fuese necesario. Les deseo, que en la nueva Semana Santa, renovemos nuestro compromiso con el crucificado, para glorificar al Padre con las vivencias del sacrificio y bienestar por el bien de los demás, en favor de la Patria que nos llama a su servicio. A remar mar adentro, a confiarnos en Dios y en la hermosa vocación que se despierta en el corazón de todos los integrantes de la Escuela Naval, Alma Máter de grandes ideales, en donde se formó nuestro héroe Arturo Prat.

Feliz Semana Santa, a resucitar con las enseñanzas del madero de la cruz, para renovar nuestra vida cristiana.



Sección Cómica

D
I
B
U
J
O



Cross Words

J	G	G	A	P	O	Y	C	T	C	W	K	W	N	J
P	W	N	Z	H	B	P	E	W	B	W	S	A	K	S
O	O	K	L	I	Z	P	S	O	S	T	G	M	L	A
C	G	E	G	L	O	T	E	T	D	V	P	U	U	Q
F	X	B	T	A	D	C	T	E	B	O	B	S	M	W
R	I	S	N	N	D	F	T	C	K	J	D	E	N	D
L	U	R	T	T	W	R	L	B	T	J	G	C	A	W
I	R	E	B	H	E	L	F	H	W	A	P	R	I	U
Z	O	N	Z	R	L	E	W	M	Y	U	C	W	N	T
S	S	G	B	O	L	J	M	W	G	Q	S	J	V	V
O	P	I	K	P	N	V	Z	Y	A	Y	P	C	E	G
D	Y	S	F	I	E	V	M	T	Z	Z	T	G	S	L
U	J	E	T	S	S	P	Q	H	G	N	V	Q	T	E
F	Y	D	B	T	S	N	Y	U	I	V	E	L	O	Y
P	C	H	V	J	L	K	R	V	Z	C	H	C	R	X

Amuse
Designer
Enzyme
Investor
Peek
Philanthropist
Wellness

Solution: Someone who believes in helping people, especially by giving money to those who need it.
Amuse: To keep someone interested or entertained, so that they do not get bored.
Wellness: the condition of your body, especially whether or not you are ill.
Designer: Someone whose job is to decide how to make things or to decide their shape or appearance.
Investor: A person or organization that invests money.
Peek: To look at something quickly, especially secretly or from behind something.
Enzyme: a natural chemical produced by animal and plant cells that helps reactions and other processes to start.



HISTORIA RUGBY NAVAL

Contralmirante
Sr. Óscar Vidal Walton

Hace algunos años, siendo Teniente 1º, me desempeñaba como Oficial de División de cadetes de la Escuela Naval, cuando fui llamado por el Subdirector, en esa época el Capitán de Fragata Señor Jorge Baeza Concha, para ordenarme que debía organizar y hacerme cargo de un nuevo seleccionado que se iba a crear : RUGBY. Después de algunos días y encontrándome de Oficial de Guardia, antes de dar la tradicional “buenas noches” a toda la Escuela, dispuse que pasaran al frente todos aquellos cadetes que sabían jugar Rugby. Grande fue mi sorpresa al comprobar que había un gran número de voluntarios que pasó al frente, lo que me produjo una gran satisfacción. Recuerdo, en forma muy especial, al cadete Edward Wale, a los hermanos Thornton, a los cadetes Lamas, Carvallo, Aretxabala, Salazar, Figueroa, Peralta, Arellano, Robinson, Labbe, Castro y tantos otros que formaron parte del primer equipo de la Escuela Naval durante los años 1968 y 1969. Durante el mismo período de organización, conocí a quien sería el primer profesor de rugby de la Escuela Naval. Me refiero al señor Cecil Kenchington Antoncich, el cual tiempo después, sería uno de



los principales impulsores del seleccionado de Boga que, al igual que el de Rugby, dio grandes triunfos a la Escuela, incluso de carácter internacional. Mientras transcurrían los días en actividades de los “rugbistas”, el entusiasmo se fue arraigando en muchos cadetes, el cual se convirtió en el seleccionado con más adeptos dentro del cuerpo de cadetes. Iniciamos los primeros encuentros con los colegios Mackay de Viña del Mar y Grange de Santiago; este último, de gran aceptación por los cadetes, ya que la mayoría eran de Santiago. El mismo año se efectuó el campeonato sudamericano de adultos en la Capital, con la presencia del equipo argentino (los “Pumas”) del más alto nivel mundial. Como encargado del rugby en la Escuela Naval aproveché la ocasión para invitarlos a conocer el plantel y efectuar su preparación con nuestro equipo juvenil, que estaba comenzando sus

prácticas. Fue una experiencia muy importante para los cadetes rugbistas que contribuyó a mejorar el estándar y desarrollo del espíritu de cuerpo. Las actividades se desarrollaron en el patio del buque de la Escuela antigua, el cual pasó a ser nuestro lugar de entrenamiento. Años más tarde, iniciaría sus actividades de rugby la Escuela Militar y comenzaron los primeros encuentros entre los dos Institutos Matrices, que llegarían a convertirse en verdaderos clásicos con bandas, mascotas y familiares. Con este breve relato anecdótico he querido describir cómo nació este deporte que daría grandes satisfacciones a la Escuela y lo más importante, creo que la semilla sembrada hace más de 35 años dio sus frutos, habiendo contribuido eficazmente a la formación de los cadetes, dadas las especiales características del rugby.



Salud y vida:

¿QUÉ SON LOS ERGOGÉNICOS?

Ahora podemos hacer mucho deporte, sin dejar de lado una buena alimentación.

Nutricionista
Sra. Rocío Ruiz Astroza

La palabra ergón de origen griego significa “trabajo”, el término “ayuda ergogénica se aplica a todo procedimiento realizado con el fin de aumentar la capacidad de trabajo y el rendimiento deportivo. Las ayudas ergogénicas pueden clasificarse de la siguiente manera:

1. Farmacológicas: esteroides anabólicos, hormonas, estimulantes, etc.
2. No Farmacológicas: mecánicas (ropa aerodinámica, calzado liviano, etc), psicológicas (técnicas para inducir a relación, concentración, etc.), fisiológicas (entrenamiento en altura, entre otros), nutricionales (modificación del peso, de la composición corporal, ingesta de ciertos nutrientes, suplementos deportivos)

Es común que la nutrición se vea afectada en el mundo deportivo, tanto por exceso como por defecto. Las prácticas que requieren esfuerzos mayores a las posibilidades del deportista, los deportes que exigen masa muscular demasiado desarrollada, las exigencias de peso corporal, todos estos factores llevan a que se pre-



sente una problemática en la alimentación deportiva. Uno de los principales objetivos de esta ayuda está en prevenir una condición muy común en los deportes de competición, que es el sobentrenamiento, que provoca una fatiga crónica, la cual puede agravarse hasta convertirse en una patología. Entre las manifestaciones de esta condición las más comunes son: disminución de la condición física y la aptitud, también de las condiciones psicológicas, apareciendo síntomas psicossomáticos y tendencias depresivas. Como siempre, la mejor medida es la prevención y para ello, la implantación de una nutrición adecuada que apunte al aumento de las reservas corporales, con un correcto aporte de minerales y vitaminas, favorecerá el entrenamiento y la competición. Establecer pautas de entrenamiento que permitan al deportista man-

tener una condición física general, una ejecución biomecánica apropiada, lo cual mejorará la eficiencia de los movimientos y disminuye los riesgos de fatiga. Pero cuando la fatiga física ya está instalada en forma aguda o crónica, no es mucho lo que se puede hacer, por tanto, la prevención es la mejor arma con que contamos. ¿Cómo me pueden favorecer los suplementos deportivos? Éstos contribuyen a aumentar la fuerza, velocidad, coordinación, disminuir la ansiedad, controlar el peso, en algunos casos aumentan la agresividad, mejoran la actitud competitiva y retardan la fatiga, así como también, aceleran la recuperación del organismo. Pero el dilema es que estas ayudas pueden ser positivas o negativas, todo depende de la forma en que se utilicen. Cuando son aplicadas por personas inescrupulosas o ignorantes, pueden ocasionar mucho daño.



Salud y vida: continuación

EFFECTOS Y DAÑOS

Está claro que podemos vivir en ausencia de los mismos, pero también es cierto, y hay evidencia científica, que los suplementos deportivos pueden mejorar muchos factores relacionados con la consecución de nuestros objetivos. Es necesario investigar si se han llevado a cabo estudios para probar la eficacia del producto y, en tal caso, si fueron realizados por un grupo de investigación imparcial. Preferentemente es mejor que no se hayan llevado a cabo por la propia compañía que vende el producto, ya que evidentemente orientarían los resultados a su beneficio comercial. Verificar si se han publicado los resultados del estudio, de preferencia en un “peer-reviewed journal”, que son revistas científicas con una metodología de revisión de artículos que mantiene cierta calidad de los contenidos, ya que los estudios son revisados por varios expertos en la materia.

Si efectivamente hay estudios, es necesario saber si fueron realizados con una población que representa al usuario potencial o se realizaron in vitro, en animales, etc. Esto es importante porque lo que funciona para una población no tiene por qué ser beneficioso para otra. De gran importancia, ¿cuál es la dosis recomendada y su comparación con la dosis utilizada en los estudios?. Muchas compañías de productos de suplementación deportiva nos recomiendan ingestas mayores a las efectivas. Esto supone un mayor volumen de compra para las compañías, ya que los productos se consumen antes. ¿Qué es lo que hace al producto mejor o más efectivo que el resto?. intentar buscar conclusiones más allá del atractivo envoltorio del producto. También es importante conocer la existencia de estudios comparativos del producto contra otros productos com-

petitivos en el mercado. Otros aspectos importantes a tener en cuenta, como por ejemplo, cuáles son los resultados reales que el sujeto puede esperar conseguir después de la utilización del suplemento y la existencia de posibles efectos secundarios o interacción con fármacos asociados con el uso del suplemento. Las respuestas a las preguntas anteriores deberían constituir la guía para tomar una decisión previa a la utilización de un suplemento deportivo. Esto nos ayuda a saber si es conveniente utilizar un suplemento deportivo u otro o directamente prescindir del mismo porque no es efectivo. ¿Por qué deberíamos hacernos estas preguntas? Tan simple como que no podemos basarnos exclusivamente en los prospectos de los suplementos deportivos. Las empresas buscan su beneficio y siempre intentarán ponerle el mejor vestido, porque el producto pueda ser un placebo y no sea efectivo por sí mismo, pero sobre todo por la salud, para saber si puede tener algún tipo de contraindicación a tener en cuenta.



SELECCIONADOS

PARTE II

Las fechas y los anfitriones de cada disciplina ya están dispuestos:

“AHORA VAMOS EN SERIO, VE AL INTERESCUELA Y GANA LA GUERRA”

En nuestra queridísima Escuela Naval “Arturo Prat”, este año se presentaron diversas modificaciones en el régimen, con el fin de mejorar las capacidades del cadete naval, principalmente con el propósito de educar y formar personas de bien, física e intelectualmente. Para ello, y como propuesta de construir desde ya, los futuros triunfos que hemos de esperar, se han aumentado considerablemente las horas de seleccionado, además de las clases deportivas impartidas en nuestra noble institución. Hemos de considerar que nuestros triunfos sólo serán los frutos de nuestros propios esfuerzos, por ende cada gota de sudor que caiga como efecto de nuestro cansancio, se debe transformar en el impulso necesario para cumplir y dejar en alto el glorioso e invicto nombre de la Escuela Naval.

INTERESCUELA	SEDE	FECHA
NATACIÓN	ESCUELA DE CARABINEROS	1-2 DE JUNIO
ESGRIMA	ESCUELA MILITAR	1-2 DE JUNIO
PENTATLÓN MILITAR	ESCUELA DE AVIACIÓN	1-2-3 DE JUNIO
ATLETISMO	ESCUELA NAVAL	8-9-10 DE JUNIO
TIRO	ESCUELA DE INVESTIGACIONES	8-9 DE JUNIO
VOLLEYBOL	ESCUELA DE AVIACIÓN	1-2-5-7-8 DE SEPTIEMBRE
BÁSQUETBOL	ESCUELA DE INVESTIGACIONES	1-2-5-7-8 DE SEPTIEMBRE
FÚTBOL	ESCUELA DE CARABINEROS	1-2-5-7-8 DE SEPTIEMBRE
JUDO	ESCUELA MILITAR	8 DE SEPTIEMBRE
TENIS	ESCUELA NAVAL	7-8-9 DE SEPTIEMBRE

En esta sección dedicada a los Seleccionados, iremos hablando de ellos y publicaremos competencias, fechas y resultados.



RAID COSTERO TERCER AÑO EJECUTIVO

Cadete Ángela Schilling Varela

Un viaje inolvidable, una experiencia única, donde se requiere un gran trabajo en equipo y aplicar todos los conocimientos adquiridos en Segundo año, pero también es necesario aprender esas pequeñas cosas que no te las enseñan en clases, como por ejemplo, cuando el Contramaestre se pone la tenida de agua, ya que es hora de guardar las cámaras y cerrar todas las claraboyas y escotillas, porque se aproxima mal tiempo. También cuando el Teniente recomienda que la carta de navegación siempre esté dentro del yate, hazlo porque lo más probable es que se te vuele la carta si está afuera, si estás cocinando procura afirmar bien las cosas, ya que al Teniente no le va a gustar comer la comida que se cayó al suelo después de virar o si deciden comer en la cubierta del yate guarden las ollas, ya que pueden terminar flotando en los hermosos canales del sur. También una de las cosas importantes que hay que realizar en este Raid es estar de patrón de bote, pero ojo, no se te olvide acelerar despacio y sujetarte bien del bote, ya que pueden terminar en maniobra de hombre al agua. Teniendo en cuenta todos estos tips, sólo nos falta una cosa para iniciar la navegación de manera segura: tenemos que hacer el curso de superviven-

cia, con cuidado de no sentarse en la balsa, ya que se puede abrir dentro del yate siendo peligroso y la maniobra no resultaría de la manera deseada. Después de todos estos aspectos hay que tener en cuenta, no estaría malo darnos un relajo donde "Don Chejo" y probar las ricas empanadas de la zona o si no pasar por el "Kilu", en un gran evento de camaradería para emprender el regreso

a la Escuela, lleno de nuevas experiencias marineras, sintiéndose todo un profesional en la materia de navegación y descubriendo que todas esas horas de simulador sirvieron de algo y que por fin puedo aplicar lo que sabía en la realidad y llegar al hogar, contar todas las experiencias vividas a los padres, hermanos, tíos, primos, amigos, hasta al perro.



REVISTA DE RECLUTAS ÁLBUM DE FOTOS





PRIMER FRANCO ÁLBUM DE FOTOS



ENTREGA DE CURSO DE CÁLCULO

*“Carta al Señor Director de la Escuela Naval “Arturo Prat”,
Capitán de Navío Don Ignacio Mardones Costa”*

Contraalmirante
Sr. Carlos Quiñones López

El Cálculo es la asignatura de mayor importancia para la ingeniería por constituir la base de todos los ramos que tienen relación con la comprensión y desarrollo de dicha profesión. Es la herramienta que ha posibilitado la construcción de puentes que cruzan anchos ríos y unir con ellos islas y archipiélagos; ha permitido al hombre llegar a la luna y darle herramientas para predecir el crecimiento de la población. Su poder computacional está basado en dos grandes ideas: las derivadas y los integrales que se basaron en el análisis del movimiento y en el sentido común. Wilhelm Leibnitz (1646 - 1716) e Isaac Newton (1642 - 1727) comparten su paternidad. Su manejo, ahora universal, ha permitido abrir nuevos y vastos horizontes a la Humanidad. El profesor Michael Starbird - coautor del aclamado libro “El Corazón de las Matemáticas: Una invitación a pensar con efectividad”, escribió especialmente para aquellos cuya profesión guarda poca relación con las Matemáticas. Ahora, el Célebre Profesor Starbird ha elaborado, especialmente para los estudiantes de ingeniería, el Curso denominado Cambio y Movimiento: Clarificación del Cálculo. Como oficial graduado el año 1947 y en agradecimiento a los conocimientos recibidos en mi Alma Mater, hago donación a la Escuela Naval “Arturo Prat” de dos DVD's, que contienen el mencionado Curso, dictado en idioma inglés a lo largo de 24 clases de 30 minutos de duración cada una. Son mis fervientes deseos que este pequeño obsequio contribuya a facilitar a los alumnos la comprensión de las Matemáticas y aliviar, a sus profesores la ardua tarea de enseñar esta asignatura.



FF-07 "Almirante Lynch"



Características:

- Velocidad: 28 nudos.
- Eslora: 133 mts. Manga: 16,1 mts.
- Puntal: 8,9 mts. Calado: 7,2 mts.
- Armamento:
- 08 Misiles Harpoon.
- 01 Lanzador de misiles Seawolf.
- 01 Torre de 4,5" MK-8 MOD 1.
- 02 Ametralladoras de 30 mm.
- 04 Tubos Lanzatorpedos (MK-46)

FF-07 "Almirante Lynch"



Características:

- Velocidad: 28 nudos.
- Eslora: 133 mts. Manga: 16,1 mts.
- Puntal: 8,9 mts. Calado: 7,2 mts.
- Armamento:
- 08 Misiles Harpoon.
- 01 Lanzador de misiles Seawolf.
- 01 Torre de 4,5" MK-8 MOD 1.
- 02 Ametralladoras de 30 mm.
- 04 Tubos Lanzatorpedos (MK-46)

BANDA DE GUERRA
ESCUELA NAVAL "ARTURO PRAT"



BANDA DE GUERRA
ESCUELA NAVAL "ARTURO PRAT"

