

DONDE EL ALMA TIENE VOZ

TRILCE

La Revista

Director: Claudio Roberto Valerio

Madrid, Año 2 - N° 14 / AGOSTO 2022



ÚLTIMAS
PUBLICACIONES



www.trilceradio.com

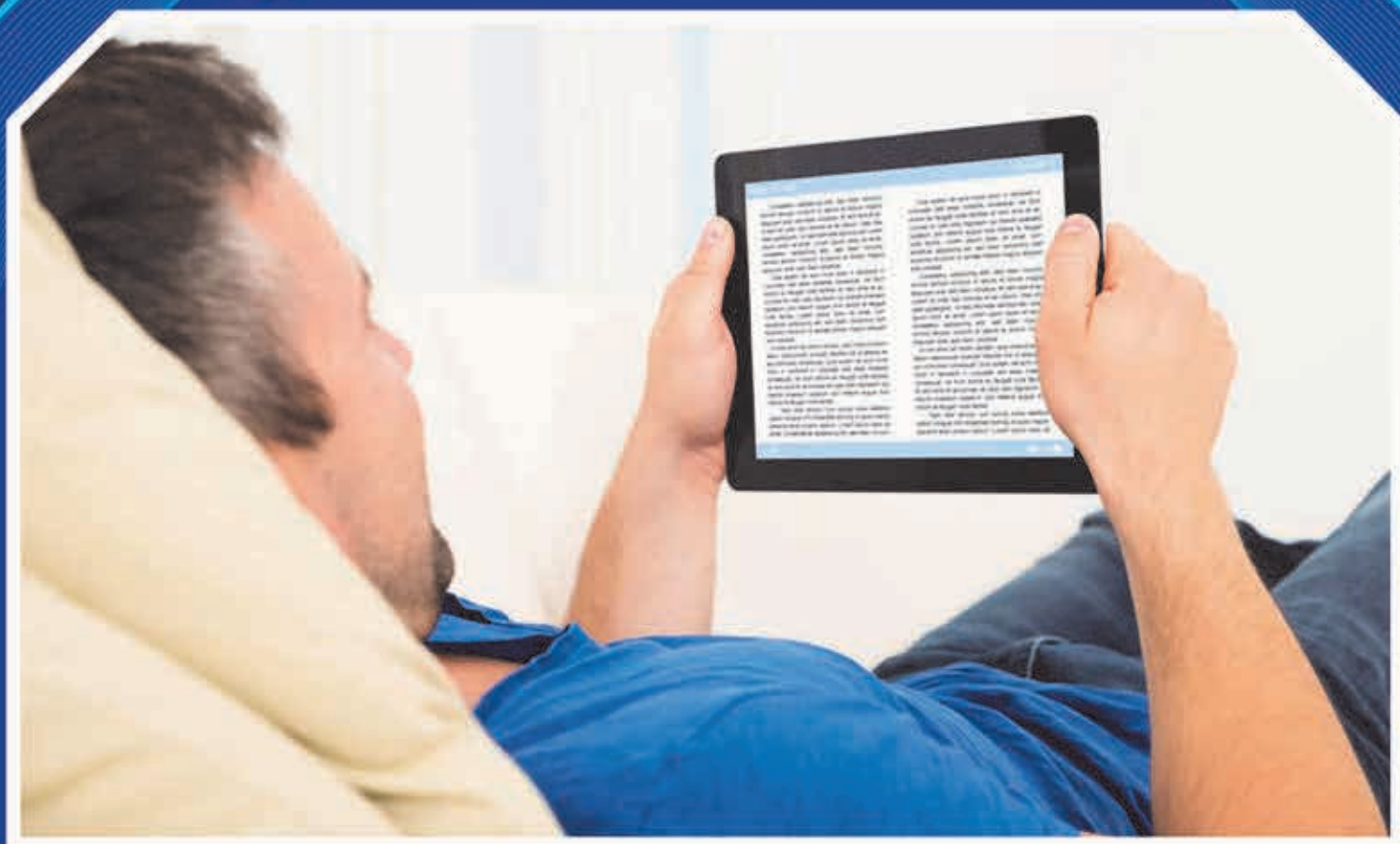
NADA HE TRAÍDO; PERO LO HE TRASLADADO TODO...



- **Cazadores y famosos**
- **Alimentos saludables y su mejor momento...**
- **¿Qué quieren decir cuando dicen?**

- **Toda la magia, humor y musica de andalucía...**
- **Eutanasia**
- **¿De ceder a cooperar?**

jallalla



Recibimos originales para e-book

**Realizamos Portada
y Maquetación**



info@jallalla.es

Jallalla es un Portal que recibe originales de autores iberoamericanos para realizar el proceso de edición, exclusivamente como e-book, luego de su registro correspondiente como autor.

Jallalla es una marca registrada en la Oficina Española de Patentes.

www.jallalla.es



No He Traído Nada... Pero He Traído Todo



Por: Claudio Valerio*
Director

*Claudio Valerio (Valerius) Es Ingeniero electromecánico; redactor y columnista en diarios locales e internacionales; autor de varios libros en Argentina; como también actor y productor de realizaciones cinematográficas independientes. Además Director para Sudamérica del INSTITUTO CULTURAL IBEROAMERICANO, y de TRILCE Revista.

Una iglesia iba a elegir, al final de semana, un nuevo diácono. Tres eran los candidatos y todos tenían cualidades para el cargo. Como la decisión era difícil, el pastor y el líder oraron durante varias horas en el inicio de la semana. La dirección que el pastor sintió de Dios fue someter a los tres a una prueba. Él les reunió en la mañana siguiente y dijo: Hasta la noche, en nuestra reunión de oración, quiero que los tres busquen en nuestra comunidad el objeto de mayor valor. El objeto será devuelto al propietario y, quien lo traiga, será escogido diácono de nuestra iglesia... Por la noche, todos se quedaron ansiosos para ver lo que los candidatos traerían. El primero, con una gran sonrisa, dijo: "He traído un florero chino del hermano Pedro. Él lo compró en una subasta y el valor es altísimo". El segundo, también feliz, dijo: "Yo he traído una colección de estampillas raras del hermano Marcos. Dijo que no vende por dinero alguno de ese mundo. El tercero no se presentó. El pastor buscó al tercero y lo encontró sentado en un lado. "¿Qué has traído?" le preguntó el pastor. El hermano, de cabeza baja, contestó: "Yo no he traído nada. Me encontré con la hermana Celeste en la calle y ella me dijo que su tejado se estaba casi cayendo y yo pasé el día entero en su casa, arreglando el tejado para ella. No tuve tiempo de buscar objeto alguno".

Con muchas lágrimas en el rostro, el pastor dijo: "Has traído lo que hay de mayor valor: un ejemplo de amor puro y verdadero. Has sido escogido para ser nuestro diácono."

Muchas veces damos valor a cosas que, en verdad, no son tan valiosas como parecen. Pensamos que solamente los ricos pueden tener ri-

quezas, pero los pobres, aun mismo sin dinero, pueden ser tan ricos o más. ¡No todo tesoro es conquistado con dinero!

Hay ricos viviendo en casuchas y pobres viviendo en palacios. Hay personas que dicen tener todo y, en la realidad, no tienen nada. Hay pobres que no tienen el patrimonio de los ricos; pero tienen a Dios en el corazón y, así, la paz perfecta, la alegría que el dinero no compra y pueden así probar que tienen todo!

Hay un refrán que dice, "no todo lo que brilla es oro" que; expresado de otra manera sería, "no es oro todo lo que reluce"... Y cuán cierta es esta frase que nos indica que no todo lo que parece ser maravilloso, o cierto, resulta serlo realmente.

Con este refrán, o dicho popular y anónimo se busca transmitir un mensaje que nos sea instructivo, una enseñanza o moral o de sabio y estimularnos a la reflexión intelectual y moral... En definitiva; se trata de que no todas las cosas que se nos muestran son buenas; esto es que habrá personas que siempre intentarán, y de hecho lo hacen, mostrar cosas pintándolas y adecuándolas muy bien, buscando llamar la atención; pero no todo lo que se nos muestra, por apariencia, es lo que es en realidad.

No tengamos miedo de abrir nuestro corazón a Dios; nada malo nos puede pasar; por el contrario, lo mejor estará por venir.

Si tenemos a Dios en nuestro corazón, tenemos el amor; y, ¡eso es lo que tiene más valor!

Desde la ciudad de Campana (Buenos Aires), recibe un Abrazo, y mi deseo que Dios te bendiga, te sonría y permita que prosperes en todo, y derrame sobre ti, mucha Prosperidad.



Instituto Cultural Iberoamericano

Comité Ejecutivo

Victoria Mendoza Silva
Cristian Fernández
Juan Melecio Quiroz Garrido
Alma América Contreras

Presidente

José Antonio Contreras
presidencia@
institutoculturaliberoamericano.es

Director Regional para Sudamérica

Claudio Roberto Valerio
editorlatam@
institutoculturaliberoamericano.es

Directora Regional para Centroamérica

Clara Sánchez
editorcentam@

Directora Regional para Norteamérica

Lorena Hernández Alejandro
editornortam@

Directora Regional para Europa

Alma América Contreras
editoreuropa@
institutoculturaliberoamericano.es

Dirección, Edición y Diseño Digital:

carlosmora28@gmail.com



Director:

Claudio Roberto Valerio
trilce revista@
institutoculturaliberoamericano.es

Coordinadora General

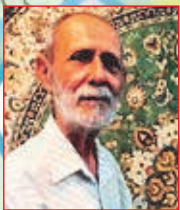
de Columnistas:
Ana Yancy Marín

Colaboradores:

Ana Laura Saavedra Villanueva

Yeny Tejada
Mabel Padilla
Miriam Mancini
Alonso Dávila Sira
Nelson Villacís
José E. Sáez G.
Adriana Pedroza
Lupita Castillo
Silvia Saucedo
Salud Y. Ramírez
Mauricio Sosa

Ella, la Madre Tierra...



Por: **Alonso Dávila Sira**
Poeta, escritor y
artista plástico
(Venezuela)

Tomemos conciencia de nuestra "Madre Tierra". Ella, como proveedora de bienestar, dadora de vida y sustento; y, así, hacer una analogía con nuestras madres. Por lo que debemos de cuidarla, brindarle cariño y sustento porque, sin ellas, no tendríamos vida ni futuro.

Seamos conscientes que nosotros so-

mos responsables de evitar que nuestra Madre Tierra siga sufriendo y muriendo lentamente. Para ello, para revertir el daño que le ocasionamos, hagamos una búsqueda de desarrollos sostenibles ambientales, en equilibrio con los pilares sociales y económicos... "La tierra no nos pertenece; somos parte de ella.



*Hacia ella toda mi
gratitud cómo hijo
agradecido
Por ella ando en estos
lugares de Dios.*

*Por ella razono
por ella respiro
por ella amo.
Ella soy yo*

*Ella lo es todo para mí
la llevo en cada átomo
de mi ser.*

*Por ella somos
a ella llegamos y
en ella al final del
camino.*

¡Quedamos!



La Pachamama es la diosa de la tierra, la madre protectora que protege; ella es la que concibe la vida, nutre y da sustento a los seres vivos. Pachamama deriva de las palabras "**Pacha**" — mundo, lugar, espacio, universo; y de "**Mama**", madre.

La Pachamama Raymi, en español "Fiesta de la madre tierra" es un rito que, desde hace varios siglos, las comunidades andinas celebran para honrar a la tierra.



¡NO PIERDAS TU OPORTUNIDAD DE APRENDER Y TRABAJAR!

INICIA UN NUEVO AÑO CON PROYECTO LABORAL

CORTE
4,99€

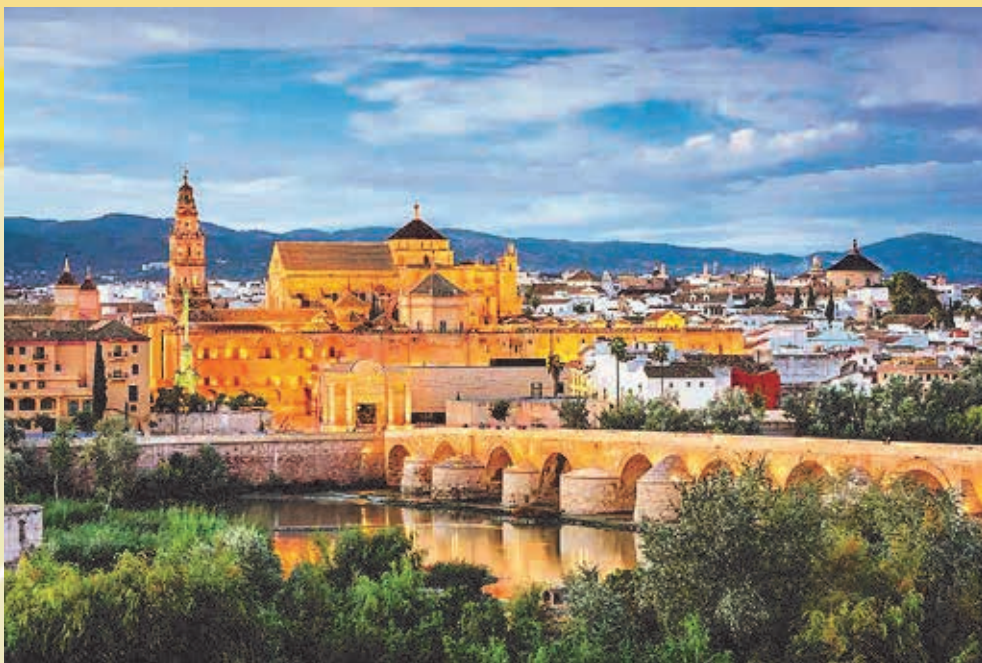


DAMOS CLASES:

- ❖ Barbería (Diseño y Barba)
 - ❖ Manicure y Pedicure
- (Con Diseño, lo más innovador)

¡LLAMA AHORA E INFORMATE DE NUESTROS PAQUETES!

 **+34 633 04 26 11**



Toda la magia, humor y música de Andalucía



Por: **Paco Candelario**
Escritor
(España)

Todo en Andalucía, comenzando por el nombre de la Comunidad Autónoma (Al-Ándalus), evoca el espectacular pasado árabe de la zona de España en la que los musulmanes permanecieron por más tiempo y tuvieron sus capitales más emblemáticas. En cualquier itinerario posible por Andalucía hay, sin duda, referencias árabes. Córdoba es una de las grandes capitales andaluzas donde la huella árabe ha dejado su maravillosa impronta monumental. Esta ciudad es espectacular, pero no para estar solo un día, y con 4 días disfrutarás de todas sus bellezas.

Córdoba, la capital del califato, es la cuna de las tres grandes figuras de su época medieval: el gran filósofo Aven Rusd comentar de Aristóteles, convertido en Averroes

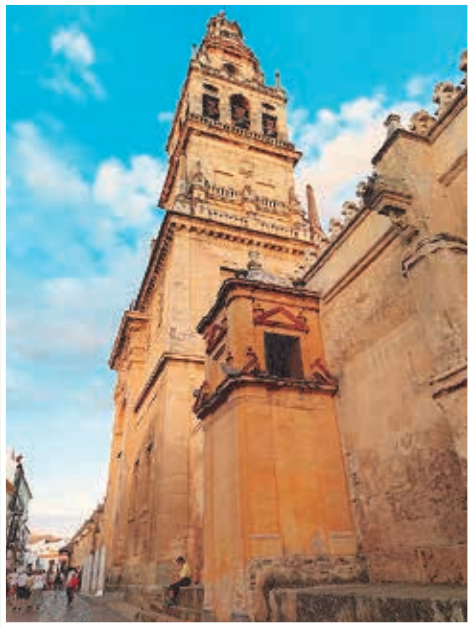
por los latinos, nacido en el año de la Hégira 520/1126 de la Era cristiana; Maimónides, médico y filósofo, considerado uno de los grandes sabios de la humanidad, nacido en el año 529/1135; y el gran poeta Ibn Hazm, autor de El Collar de la Paloma, nacido en el año 383/994.

En Córdoba es imposible escapar al embrujo árabe: la mezquita, el casco antiguo y el zoco se encuentran entre los principales retazos de una época en que la ciudad gozaba de fama universal, donde convivían cristianos, judíos y musulmanes.

El itinerario de una espectacular visita por Córdoba se inicia por la Mezquita-Catedral.

Ha sido construida por un pueblo que recorrió la historia con deslumbrante rapidez. El visitante tiene que entrar por la puerta del





Perdón hacia el Patio de los Naranjos y cruzar la puerta de las Palmas para ir al interior del templo.

Un breve recorrido histórico sobre este monumento nos permitirá conocer mejor toda su belleza.

La Mezquita-Catedral es el primer monumento de todo el Occidente islámico y uno de los más importantes de todos los tiempos; llegó a ser la segunda mezquita más grande del mundo, después de la Meca. Abderramán I comenzó las obras en el año 784.

Muchas de las columnas de mármol fueron tomadas de las ruinas romanas de la monumental Mérida, la Emerita Augusta. La mezquita contaba con 11 naves, per-

pendiculares a la quibla que es el muro hacia donde se dirige la oración. El santuario sufrió diversas ampliaciones en tiempo de Abderramán II, mediados del siglo IX, y de Alhaquén II en el último tercio del siglo X. Se construye la capilla del mihrab, donde intervienen artistas bizantinos, de planta octogonal, decorada con mármoles, yeserías y mosaicos. Delante de esta capilla hay un espacio acotado para el califa, la maxura, decorado con arquerías entrecruzadas. Tanto la mihrab como la maxura están cubiertas por espectaculares cúpulas estrelladas. A finales del siglo X, en tiempo de Almanzor, se añadieron nueve naves más por el lado este y el mihrab quedó descentrado. El espacio interior del templo está ocupado por un auténtico bosque de columnas que dejan en el visitante un deslumbrante y maravilloso efecto cromático.



La torre, a la entrada de la mezquita, es el primer gran alminar español; su construcción data del año 931 por el califa Abderramán III. En el año 1523, siendo emperador Carlos V, se construyó su basílica cruciforme de estilo renacentista en el interior de la mezquita. En este templo se hallan los restos mortales del poeta cordobés Luis de Góngora y del Inca Garcilaso. Puede ser visitada sin pagar de 8:30 a 9:30 todos los días menos los domingos, aunque no es tiempo suficiente para admirar toda su belleza.

Una visita al Alcázar de los Reyes Cristia-

nos, construido en el siglo XIV, no puede dejar indiferente al viajero. El patio de Mudéjar nos invita a dar un paseo entre sus jardines y estanques, para perdernos en un viaje de ensoñación donde el deseo de cada viajero manifieste lo más íntimo de su ser. Después visitamos las Caballerizas Reales para admirar un gran espectáculo ecuestre.

Muy cerca de la mezquita-catedral, ante sus ojos se ilumina el punte Romano construido en el siglo I d. C, uno de los escenarios de la serie Juego de Tronos. Esta impresionante obra de arquitectura tiene 16 arcos, cuatro son apuntalados y el resto de medio punto. Al final subiremos a la torre de la Calahorra desde donde admirar las magníficas vistas del centro histórico cordobés.

A unos pocos pasos de la mezquita-catedral, aparecen los baños árabes de Hamman Al-Ándalus donde los antiguos Omeyyas, sabedores de las propiedades purificadoras y calmantes del agua, se relajaban mientras conversaban de los asuntos sociales y políticos del califato.

El viajero cuando sale de la mezquita-catedral puede adentrarse en el barrio de la Judería. Realizar una visita a la Capilla mudéjar de San Bartolomé. Ir a la plaza Tiberíades donde se encuentra el monumento a Maimónides sin olvidarse de tocar sus babuchas. Hacer una visita gratuita a la Sinagoga del siglo XIV, el museo de la casa Sefarad, la puerta de Almodóvar, la escultura de bronce del filósofo Séneca y tener unas vistas fantásticas de la Mezquita desde la callejuela de las Flores. Podrás comer el salmorejo, el plato típico cordobés, en casa Pepe o en casa Rubio. Realizar un recorrido por las diferentes tabernas y calles típicas cordobesas como la llamada calle del Pañuelo. En la calle Antonio Maura, cerca de la sinagoga, ir al bar Moriles donde degustar su salmorejo, rabo de toro, berenjenas con miel y jamón de los Pedroches.

En la Taberna Santos comer una torrillaca de patatas, en la Taberna casa Bravo el rabo de toro y en la Taberna la Viuda los flamenguines.

Si aún el tiempo te deja admirar más la belleza cordobesa, puede adentrarse en el barrio de Santa Marina para visitar el palacio de Viana, con sus 12 patios, y en el barrio San Basilio los famosos patios cordobeses. Numerosos vecinos abren las puertas de sus casas para enseñar la belleza de sus patios donde el elemento mágico son sus macetas repletas de flores. El festival de los patios se celebra en el mes de mayo desde hace cien años. Pero si no puede ir ese mes, hay el patio de la Asociación de Amigos de los patios cordobeses y varios patios abiertos durante gran parte del año.

Y para finalizar, una gran estancia en Córdoba, nada mejor que disfrutar de una cena flamenca amenizada por un espectáculo flamenco en un lugar único como es un patio cordobés de la Judería. Un lugar de merecido renombre es la Taberna Patio de la Judería, por la amabilidad y simpatía de su personal.





En la buena educación, está la libertad para los hombres y los pueblos



Por: **Dr. Luis Felipe Landero Ruiz**
Villahermosa Tabasco,
(México)

El municipio de Emiliano Zapata, del Estado de Tabasco, pertenece a la República Mexicana y, se encuentra situado al margen del Río Usumacinta. Encierra grandes historias, como el paso por estas tierras de Cortés en 1525 rumbo a las Hibueras, hoy Honduras.

La jurisdicción fue creada de manera Constitucional en 1883, según la ley Orgánica del Territorio del Estado de Tabasco. El primer nombre del municipio fue el de Iztapa como lo narra, en la historia Verdadera de la Conquista de la Nueva España, Bernal Díaz del Castillo. Desde la llegada de los misioneros dominicos se inició con la enseñanza, solo que ésta era religiosa, ellos tenían la misión de evangelizar a los pobladores y, fueron los misioneros que por primera vez lo nombran Montecristo. En este lugar del sureste de la República Mexicana hay muchos talentos, es uno de los municipios del Estado de Tabasco con

el mayor número de profesionistas, algunos de ellos no ejercen, lamentablemente por la poca generación de empleo, el 70% tienen que emigrar incluso a otros países, como lo fue en su momento Ives Cabrera García catedrático de la Universidad de Massachusetts o como Chema Bolón quien fue integrante del Ballet de Amalia Hernández recorriendo varios países del mundo; la educación tiene su reflejo en los habitantes nativos del pueblo de Emiliano Zapata, a través de los círculos de lectura desde 1920, como el que encabezó la Sra. Dulce Fernández; por ello en el año de 1943 se fundó el comité Pro Biblioteca Infantil. Muchos docentes son recordados por sus grandes enseñanzas, como son: Mari Caballero, María Luisa Pujol, Lidia Hernández, Aidé Pujol, Guido Manzanilla, Doralida, Leonor Menéndez, Consuelo Lara, Martha Lastra, Ricardo Aguilar, Violeta Fonz, a quienes podemos identificar en la foto donada por el propie-



tario del "Café La Tentación", es una foto tomada en el año de 1949 junto al Presidente Municipal Don Gregorio Cabrera García. En esta época las clases eran de acuerdo al año civil, de enero a diciembre; a las escuelas de este municipio también asistían alumnos del vecino estado de Chiapas, porque en sus localidades solo impartían hasta el tercer grado de primaria, en algunas otras no existía el servicio educativo. Los habitantes de Emiliano Zapata recuerdan a los profesores que trabajaron para que la educación secundaria se impartiera en la localidad y es así como el 3 de febrero de 1950 se funda la primera escuela secundaria estatal en la cabecera municipal, lo interesante es que los profesores que impartían clase al inicio no cobraban, ya que ésta era por cooperación, entre ellos destacan el Dr. Humberto Cárdenas, Dr. Castillo Priego, Heberto Cabrera, Guido Manzanilla, Miguel Pascual, siendo el primer director de esta Institu-

ción educativa el Dr. Lucio Lastra Lacroix y entre los alumnos de la primera generación Alfonso Díaz, Amalio Ocampo Lastra, Oscar Chan, Daniel Núñez, Alma Rosa Pérez, Tete Ramos, Yoyi Góngora.

En este mes de mayo que pasó, ha sido muy propicio para reconocer a los docentes del universo y en especial a los del municipio de Emiliano Zapata, forjadores de muchas generaciones, entre los que me encuentro dichoso, por ser parte de su enseñanza, mi reconocimiento y aprecio a los que ya se adelantaron y a los que aún viven, a pesar de su avanzada edad, les dará gusto saber que sus enseñanzas dieron buenos frutos. Hoy la ciudad cuenta con 83 centros educativos, con más de 9,000 alumnos y con una planta docente de casi 600, por lo que las administraciones de gobierno deben crear espacios que generen empleo para ocupar a sus profesionistas y contribuir al bienestar y desarrollo del pueblo.





Eutanasia



Por: Nelson Villacís
(Poeta, escritor y artista plástico de Ecuador)

Planear el suicidio, a veces, nos mantiene vivos; Algunos mueren de contado, otros a crédito y hasta hay quienes alquilan sus vidas en anticresis y escurridizos mueren a plazos.

Vivir no es un deber ni un derecho; es algo fortuito, muy a pesar de su hecho incidental que, sucede en el inesperado encuentro entre un espermatozoide y un ovulo; quizás hasta nuestra fecundación, en la mayoría de los casos, no fue planificada o tal vez aconteció debido a que olvidaron el anticonceptivo, el óvulo intrauterino o el caucho cobertor peneano.

No sé cómo lo hacemos; pero cada día vamos recortando nuestro tiempo y permanencia aquí en la Tierra. Aquí, hago una pausa y recuerdo el ultimo libro de Timothy Leary "EL TRIP DE LA MUERTE" en donde este gurú de la generación psicodélica planificó al detalle su muerte, luego de haber sido detectado con un cáncer de próstata a sus 86 años y vaya que lo cumplió y murió con una sonrisa durante una terapia con el doctor muerte, sometiéndose a la eutanasia y luego pidió que tras su cremación; de ser posible derramasen sus cenizas en el espacio, durante alguna misión espacial de la NASA y pues se lo cumplieron. Leary decía: - que un hombre cósmico y etéreo solo podría vivir como parte del cosmos y no en una prisión llamada Tierra - Si un ser humano no está en capacidad de diseñar su

vida porque todo acontece sin planearlo; está, al menos, en responsabilidad de diseñar su muerte.

La muerte es el acontecimiento cúspide, un momento de éxtasis; razón por la cual toda muerte debería ser lúdica; pero al vulgo, con sádica devoción, le atraen las muertes trágicas; por su mentalidad mórbida y espíritu enfermo. Le atrae Jesús y su padecimiento en la cruz. Jimmy Hendrix ahogado en su propio vómito. La flecha en el talón de Aquiles. La hoguera para Juana de Arco o la cabeza de María Antonieta rodando a merced de la guillotina en la Bastilla. El Che Guevara y su fusil fallido; Marilyn Monroe y sus rubios barbitúricos. (han hecho mitos de sus patologías necrófilas)

Yo, en cambio, les vengo a hablar de las muertes hermosas; por ejemplo Diógenes quien un repentino día en Corinto, sencillamente dejó de respirar por voluntad propia, o Lao Tsé que murió como un recién nacido.

Beethoven quien dijo el momento que espiraba: - Aplaudan amigos, la comedia ha terminado - o El humorista sabio que preparó su último acto, en donde al ser incinerado había guardado juegos artificiales dentro de su mortaja para que la pira crematoria hiciera fiesta.

Los amantes de sumpa que al morir, fueron enterrados abrazados en postura coital .o

Bab^Azis el místico sufí quien, en su etapa de vejez y ceguera, llegó hasta una fosa palpan- do con un bastón y se metió en ella a dormir hasta morir. Lin Chi quien al escuchar una ardilla sobre el tejado dijo - es Tan hermoso - y exhaló - o Sócrates quien bebió Cicuta con emoción.

El mayor discípulo de Mahavira a quien lo sentenciaron a la hoguera por mendigar desnudo y acusarlo de inmoral, se iba riendo en dirección hacia la hoguera y cuando le pre-



guntaron de qué reía, el dijo: - de su estupidez; porque solo van a quemar mi funda porque lo que soy por dentro, no tiene muerte - la multitud quedó llorando su brutalidad.

Lo he dicho: Timothy Leary quien al someterse a la eutanasia murió sonriendo, después de haber dicho: ¿He sido un buen chico verdad? Rabiya de Aldabiya que dijo: < Qué Alegría es saber lo lejos que estuvo el Corán de mi vida; pero lo cerca que estuvo Alá.>

Kabir quien dijo <estoy devolviendo mi alma al morir tan pura y limpia como me fue entregada al momento de nacer >

Rumi quien murió bailando rodeado de su gente o Zaratustra que nació y murió riéndose; sus últimas palabras fueron: * Nadie muere demasiado tarde ni nace demasiado pronto.*

Manú que tras morir la humanidad en un diluvio, él renació, o el extraño maestro Zen que se fue enfermo y todo, por sus propios pies al cementerio para no ser carga sobre los hombros de nadie.

Yo tengo entrenada mi locura desde hace tiempo y esperaré morir mientras pinto un cuadro que represente una escena de alegría y aunque ignoro cómo será mi muerte, tengo algunos ases con que jugar a tomarles el pelo, así que preparen la mesa y los naipes.

Digo, desde mi punto de vista y sin imponer nada a nadie; que todos deberíamos gozar de la eutanasia y la única condición debería ser tener unos aceptables antecedentes psicológicos y una edad no menor a los cincuenta años. De mi parte ya no le debo mucho a la vida; no he sido un cómodo hombre de sueños sino que tras cada sueño lo he hecho realidad hasta con las limitaciones que se presenten en el camino.

He conocido a todos quienes me he propuesto, he hecho realidad todo proyecto por más imposible que aparente ser; me he deslizado por la noche entre ladronzuelos, borrachos y meretrices. He asistido a todos los conciertos que soñé, tomado todos los vinos (inclusive los prohibidos) he hecho el amor y no solo he saciado el deseo; he dado sin calcular porque el verdadero amor no usa anzuelo ni señuelo; no oscila interés ni enmienda y solo se da sin calcular. de repente, así, como el amor no es una transacción mercantil, a veces, he dado todo y no he recibido nada a cambio, porque no me hace mella lo mal agradecida que es la gente; pues ese es problema y déficit humano de ellos, no mío.

El único y muy esporádico arrepentimiento es no haberme quedado más tiempo en las personas o lugares que quise estar; pero después de todo, a lo mejor fue necesario para no aburrirme.

Solo puedo concluir que mi muerte será en un día de luces y alegría y no quiero calles que lleven mi nombre o bustos de plazoleta. No quiero un monumento porque para lo único que sirven los monumentos es para que los pájaros se caguen encima de ellos.

El mejor momento para el consumo de los alimentos saludables



Por: **Claudio Valerio**
Ingeniero, consultor,
historiador y escritor
(Argentina)

Cuando nos referimos a "la carne", estamos hablando de la parte muscular del cuerpo de los animales, la parte blanda comestible entre piel y huesos (definición ésta aplicable al ser humano); y las vísceras (riñones, hígado, a ejemplo) de animales mamíferos y aves.

Todo el mundo sabe que el ingerir carne tiene un gran impacto en nuestro bienestar físico y mental dado que aportan entre un 16-22% de proteínas de alto valor biológico; se podría decir que aproximadamente 19 por ciento de proteína de excelente calidad y hierro que es bien absorbido. Su valor energético aumenta, o disminuye, según el contenido de grasa.



"El que bien come y bien digiere, sólo de viejo muere".

Sin embargo, se han realizado estudios que han demostrado que, según sea la hora del día en que comemos carne (u otros alimentos) nos puede causar un efecto positivo o negativo. Si consumimos algunos alimentos por la mañana, ellos pueden darnos ese impulso de energía que tanto necesitamos y, por otro lado, están aquellos que nos resultarán útiles al tratar de conciliar el sueño.

El mejor momento del día para disfrutar de consumir carne es el desayuno o almuerzo. Como el comer carne roja magra puede ayudar a regular el apetito, si lo hacemos bien temprano en el día, con el desayuno o el almuerzo, nos puede ayudar a sentirnos satisfechos por más tiempo.



Algunos de nuestros alimentos favoritos tienen también su mejor hora del día para comerlos.

El mejor momento del día para comer bananas es la cena; y esto es debido a que la vitamina B que se encuentra en las bananas, o los plátanos, ayuda a la producción de serotonina que nos auxilia para regular el sueño. Por lo tanto, un vaso de leche caliente y una banana antes de acostarnos pueden ayudar a dormir bien en la noche.



Frutos secos naturales, además de ser alimentos deliciosos, son una importante fuente de ácidos grasos monoinsaturados y proteína vegetal. Ellos aportan numerosos beneficios para su salud de las personas. La mejor hora del día para su ingesta es la del desayuno, por ser una fantástica fuente de proteínas y grasas saludables.

Almendras, pistachos, nueces, Pacana (nuez pecán), maní, pueden ser agregados a los cereales o bien comidos como un refrigerio matutino para un gran impulso de energía.



El arroz es un cereal ampliamente consumido en todo el planeta y sustenta la base fundamental de la alimentación de la mitad de la población mundial. El arroz puede ser blanco o integral. La diferencia entre ambos

es que el integral no está sometido a ningún tipo de refinamiento o proceso químico.

El arroz integral contiene mucho potasio, calcio, magnesio y fibra y, además de este gran valor nutricional, también tiene un bajo índice glucémico (IG), que es una medida de la rapidez con la que un alimento puede elevar su nivel de azúcar (glucosa) en la sangre; y esto se traduce como que su contenido de energía se libera lentamente. Por lo tanto, el mejor momento del día en que se debe comer es en el almuerzo, porque ayuda a mantener el hambre a raya.

A los alimentos, en función del efecto que tengan en el organismo después de ser digeridos, se los clasifican como ácidos o alcalinos. En el caso de las manzanas y naranjas, según lo advierte Merwin en el cliché, «Las manzanas y las naranjas pueden parecer lo mismo, pero no lo son», son una fuente natural de fibra, antioxidantes y otras sustancias cardiosaludables; estas frutas frescas, son alimentos ácidos, por lo que se pueden comer mejor durante la mañana o bien como refrigerio durante el día.

La ingesta de frutas proporciona una baja magnitud calórica y contiene bajos niveles de sodio y grasas; y, por esta razón, es que realmente no se querrá ir a la cama con el estómago pesado.

El yogur, también conocido como yogurt, es un alimento que se obtiene de la fermentación de la leche. Es rico en micronutrientes, minerales e incluye vitaminas como, por ejemplo, las del complejo B, principalmente B2, B3 y B12. Cualquier momento del día puede ser el mejor para su consumo y, aunque no resulte una buena idea tomar un refrigerio tarde por la noche, es más saludable que las galletas o bizcochos, en caso de tener hambre por la noche.

Promover hábitos de vida saludables, en acción para cuidar nuestra alimentación y salud, nos conducen a tener un cuerpo sano, mente sana y un trabajo saludable. Porque, mantener un cuerpo sano requiere de mucha dedicación y

compromiso; es una tarea relativamente sencilla, pero requiere de prácticas y costumbres saludables.



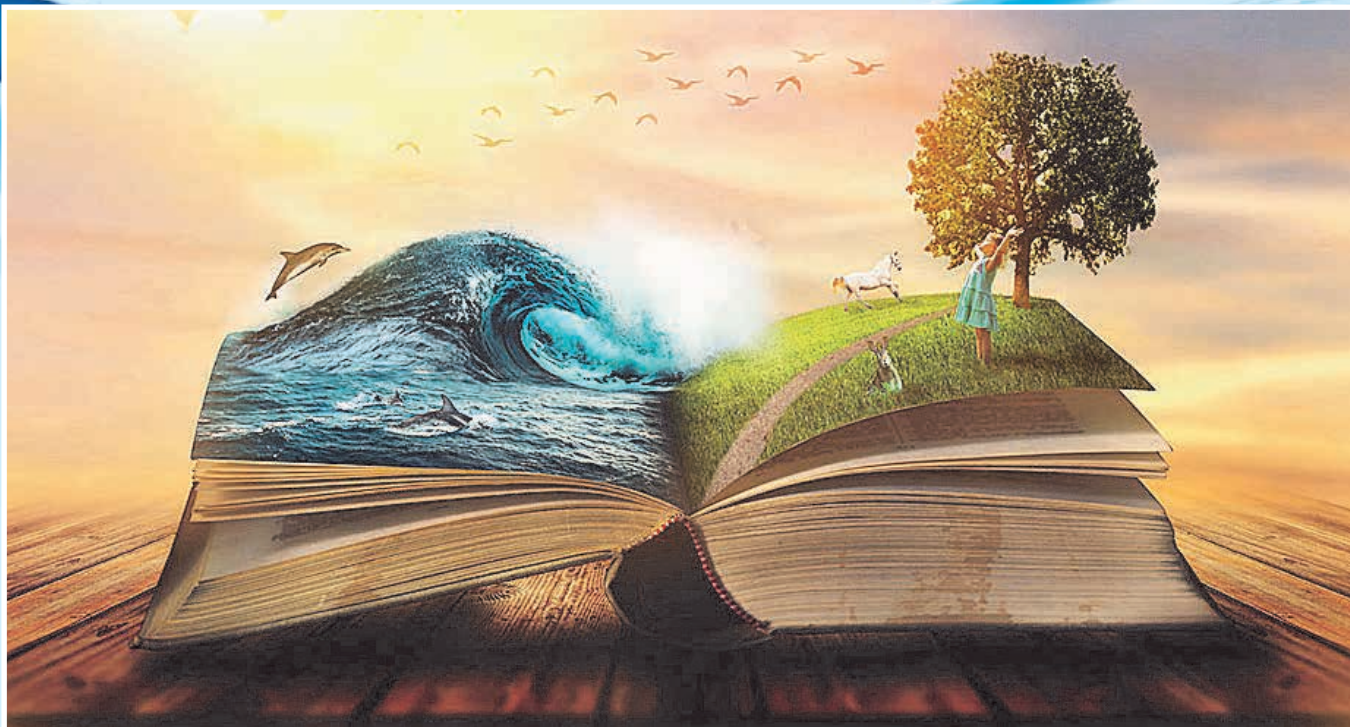
¿Superalimentos o alimentos saludables? ¿Qué incluir en nuestra ingesta diaria?

Los superalimentos son alimentos que son más beneficiosos, y mejores, que otros. Son comestibles, ensalzados, que proporcionan muchos beneficios y propiedades que favorecen a nuestra salud. Pero no nos engañemos, por más que destaquen las bondades de este "mejor alimento del mundo", o el "alimento definitivo", no es posible basar toda nuestra dieta en un producto único... No existe un alimento cuya única ingesta nos haga suponer el fin de todas las enfermedades; aunque hay quienes los consideran poco menos que antídotos.



Los alimentos saludables y nutritivos son los no procesados o sin exceso de azúcares. En general, si nos ceñimos a los "alimentos naturales", ellos harán que nuestra dieta sea mucho más rica y saludable.

Si nos acostumbramos a incluir con asiduidad estos últimos alimentos, los "corrientes", a nuestro menú diario, se verá reflejada en una mejor salud para nuestro organismo.



De color humano



Por: **Eliana Soza
Martínez**
Escritora y poeta
(Bolivia)

Debido a que el 23 de abril se celebra el Día Internacional del Libro, una fecha que la UNESCO sugirió para celebrar y conmemorar la poderosa y siempre fascinante existencia de los libros. Además, es imprescindible hablar de este maravilloso invento del hombre. Algunos lo califican como el más importante en la historia, incluso mayor que la rueda, porque trasciende lo material, el tiempo, las fronteras, las religiones y muchos otros aspectos. Desde el primer escrito que se conoce y se atribuye a los sumerios de Mesopotamia y es anterior al 3000 A.C. hasta la actualidad, el libro no ha perdido el interés de las personas por tenerlo en sus casas para su lectura.

En la época que estamos viviendo, es más significativo porque gracias a sus páginas podemos viajar, no solo por lugares de este planeta, sino de otros, a tiempos pasados y futuros, salir de casa sin ponernos en peligro. Una de las actividades a mano y que sirve para cualquier edad es leer un libro de cuentos, novela, poesía, teatro, científico, etc.

En mi caso fue un descubrimiento tardío. Aunque en la escuela lo conocí, cobró real importancia en mi vida, recién en la universidad, gracias a una apasionada docente, Lidia Valverde. Ella, transformó mi mundo por medio de este invento y estoy segura de que hizo lo mismo con muchos de mis

compañeros. De esta forma conocí al escritor argentino, Julio Cortázar y entendí que un solo libro te puede llevar a conocer lugares increíbles o te convence de la verosimilitud de una historia fantástica, donde su protagonista vomita conejitos. En definitiva, cómo un autor te hace vivir, experimentar, imaginar con cada descripción de espacios, sentimientos, emociones, olores y sabores.

Pero estos artefactos, que contienen palabras, sobre todo, no solamente tienen la virtud de emocionar como lo hizo conmigo en mis primeros años universitarios, si no son una de las mejores maneras para que podamos adquirir conocimientos de toda índole. Pónganse a pensar por qué las religiones basan su doctrina en un libro, al igual que las ideologías políticas. También los descubrimientos científicos y otros fueron socializados a través de obras, debido a que su alcance es mayor y ahora gracias a la era digital podemos descargar de modo gratuito o comprar en línea casi cualquier temática.

Es cierto que sus medios han evolucionado, podemos leer hojas físicas (que yo prefiero porque no hay nada como el olor de un libro nuevo), a través del Internet, existen copias virtuales, que en algunos casos son más económicos y/o gratuitos y son cargados en nuestros teléfonos inteligentes por lo que nos dan la posibilidad de leerlos en cualquier momento y lugar. Otra manera





de consumirlos, ahora, son los audiolibros, los cuales pueden ser escuchados mientras trabajamos, manejamos o viajamos. Cuando estuve en el hospital, mi sobrino me salvó con varios audiocuentos que me entretuvieron en mi recuperación.

Una consecuencia de contar con distintos formatos para consumir libros se traduce en una mayor democratización de estos, porque si no existiera Internet, tal vez nunca los hubiéramos leído. Es así que un porcentaje alto de autores noveles se han beneficiado al tener la posibilidad de difundir sus historias, conocimientos y pensamientos por redes sociales y otros espacios como plataformas especializadas. Por tanto, las excusas para no leer han disminuido.

En cuanto al fomento de la lectura en etapas tempranas, los maestros son los

responsables de compartir con los alumnos libros interesantes que capten la atención de niños y jóvenes y los enamoren rápidamente. Basta de pedir que se lean obras complicadas de las que todos buscan la película; mejor acercarlos con esos que les hagan soñar, imaginar, aquellos que con sus tramas compitan con los productos transmedia de Internet.

Entonces, los invito a leer a diario para emocionarnos, aprender, relajarnos, viajar sin movernos de nuestro sillón favorito; vivir aventuras insospechadas, adquirir más conocimientos, conocer el pensamiento de grandes autores; las creencias y las culturas de todo el mundo. Leamos en papel, en electrónico, a través de audiolibros, no importa cómo ni qué, pero leamos porque con la lectura seremos mejores cada día.





Intrusa



Por: **Gabrielle Simone**
Poetiza y dramaturga
(Argentina)

Nunca hubiera imaginado la verdad si no la hubiera visto con mis propios ojos. Hasta ese terrible viernes, yo gozaba de una vida normal y muy feliz. Criaba a mis bellos hijos junto a mi esposo y trabajaba en un laboratorio de análisis clínicos.

El día en que tuve el terrible accidente, estaba yendo a mi trabajo, como de costumbre. Aquél ómnibus de pasajeros se descontroló y antes de que yo pudiera maniobrar mi automóvil para evitar el impacto, el conductor me embistió de lleno. Las heridas que sufrí fueron profundas y horrorosas. Nunca pude entender la causa por la cual no me había quedado ni una sola cicatriz. Pasé casi tres meses en coma y conectada a varios aparatos. A pocos metros de mi lecho, se estaba transformando mi vida, sin que yo llegara a sospecharlo siquiera. Cuando recobré la conciencia, mi familia estaba allí. Fue muy grande mi alegría al volver a verlos. Abrazarlos y besarlos entre lágrimas fue lo mejor que me había sucedido en todo ese tiempo. Pero no creí que duraría tan poco...

Me reintegré a mi vida habitual paulatinamente, sin imaginar que en mi interior, la naturaleza se estaba cobrando el insulto recibido. Nunca sospeché de la clínica que me pedía que fuera a controlar mi evolución cada cuatro días. Tampoco cuestioné el cóctel de drogas que me daban, para mitigar dolores probables, a causa de los golpes recibidos en el accidente. Pero todo empezó aclararse cuando decidimos hacer ese viaje a Europa con mi familia. Por alguna razón, mis médicos no querían dejarme salir del país, pero yo estaba decidida a no perder más tiempo. Me sentía bien y no me molestaba sufrir de unos pocos dolores. Había comprendido que la vida podía ser muy corta y no la iba a desperdiciar. Luego de mucho insistir, el doctor que llevaba mi caso, viendo que no podía cambiar mi intención de viajar, me rogó casi, que llevara los analgésicos. Y me dio un cronograma detallado para las tomas. Yo accedí, por no escucharlo más. Y puse las medicinas en mi cartera, sin prestar mayor atención a ellas. Esa noche, al volver de la clínica, un arreatador en moto me arrancó

la cartera con violencia, haciéndome caer en plena calle. Fui a hacer la denuncia y enumeré el contenido de mi cartera. Pero olvidé declarar las medicinas y no las volví a recordar hasta unos días antes de ese fatídico viernes.



El viaje lo realizamos a Francia, el fin de semana siguiente al episodio del robo. Fueron las mejores vacaciones. Nunca imaginé que serían las últimas. Acercándose al fin de semana, comencé a sentirme más cansada de lo habitual. El viernes me levanté con dolores lumbares, la vista nublada y alguna que otra cana apareció en mi cabeza. Al mirarme al espejo me pareció ver arrugas en mi cara. Todo lo atribuí a la falta de medicación. Fue por ello, que esa noche, ya sin poder soportar el dolor,

fui a un médico de París muy calificado, según opiniones de los franceses. -"PROGERIA"- me dijo.

Cómo médica bioquímica sabía el significado de ese diagnóstico: envejecimiento prematuro. Sabía que cada día sería para mí, como un año. Moriría antes de regresar a mi país. De vieja. Y sólo tenía 35 años. Todo eso carecía de sentido. Era una locura tan solo el pensar que yo podía, de la nada, tener esa condición. Una idea comenzó a carcomer mi cerebro: Algo había pasado luego de ese accidente. Algo había modificado mi metabolismo. Tal vez la medicación que me habían dado. Tal vez, el mismo accidente. Comencé a sospechar. La respuesta la obtuve unos días después, cuando leí ese artículo en el diario que decía:

"Fue clausurado un laboratorio en la ciudad de Las Flores, en Valle del Sol, Argentina. Hallaron en el lugar vestigios de lo que fuera una verdadera fábrica de clones humanos. Varios fetos, bebés y cuerpos de adultos, fueron confiscados, y sus dueños puestos a disposición de la justicia."

Entonces lo comprendí todo... yo no era yo, era sólo una intrusa... y estaba muriendo.



¿Qué quieren decir cuando dicen “piensa”?



Silvia Trinidad Saucedo

Profesora de Matemática y Cosmografía. Licenciada en Gestión Educativa. Diplomada en Gestión Pública (Argentina)

La comunicación es la transferencia de información dando una orden, utilizando códigos ordenados con modelos establecidos.

La memoria es un dispositivo para registrar de forma permanente y/o transitoria la información que nos permite hallar soluciones, organizar y recomodar para crear nuevas ideas.

El pensamiento es un proceso mental voluntario o no, que nos permite desarrollar nuevas ideas. Es decir, los pensamientos son ideas, recuerdos y creencias en movimiento, relacionándose entre sí.

Se puede presentar de distintos modos, según el tipo de operación mental que requiera la actividad:

- Pensamiento inductivo
- Pensamiento deductivo
- Pensamiento interrogativo
- Pensamiento creativo
- Pensamiento analítico
- Pensamiento crítico



También podemos distinguir el pensamiento vertical del lateral. Mientras el pensamiento vertical o lógico se caracteriza por el análisis y el razonamiento el pensamiento lateral es libre, asociativo y nos permite llegar a una solución desde otro ángulo. Ambos pensamientos son importantes y complementarios aunque en el lateral incentiva nuestro ingenio y creatividad.



		
DATOS Y HECHOS OBJETIVOS	SENTIMIENTOS Y EMOCIONES	PENSAMIENTO CRITICO
		
PENSAMIENTO POSITIVO	CREATIVIDAD	EQUILIBRIO Y CONTROL



Los mediadores utilizan el pensamiento lateral en la búsqueda de opciones, ideas nuevas, formas diferentes y hasta miradas no tradicionales para que los protagonistas puedan satisfacer sus necesidades al momento de arribar a un acuerdo entre ellos.

El pensamiento lateral es una actitud mental, un método para usar la información estructurándola de manera diferente. Su base es considerar distintos enfoques para solucionar problemas y prescindir

del espíritu crítico, de juicio y/o valoración y de las justificaciones en la búsqueda de modelos alternativos.

De Bono creó el método de los "Seis Sombreros" para pensar, que es usado internacionalmente por muchas empresas para sistematizar el pensamiento, dado que el pensamiento tradicional no está preparado y es necesario una mirada creativa (lateral)

Sombrero rojo: para expresar nuestros sentimientos, sin necesidad de justificación.

Sombrero blanco: para expresar la neutralidad y objetividad. Solo importan los hechos, datos e información.

Sombrero negro: para ser críticos de una manera negativa y pensar por qué algo no podría salir bien.

Sombrero amarillo: al contrario que el sombrero negro, con este se intenta buscar los aspectos positivos sobre un determinado aspecto.

Sombrero verde: para buscar nuevas ideas y alternativas Creatividad.

Sombrero azul: para clarificar, controlar moderar y armonizar

Y ahora, ¿Qué sombrero nos ponemos?...

Ante un conflicto cada uno de nosotros enfoca hacia un camino para hallar la salida, con esta descripción pretendo que es posible que nosotros "decidamos" que actitud tendremos al pensar de un modo o de otro y además comprender al otro, ser empático con el otro, no es ni enemigo, solo "piensa" diferente a mi o tiene puesto "otro sombrero"





El papel de la mujer en la historia americana



Por: **Marcela Flores**
Profesora de Historia y escritora (Argentina)

A partir de la mitad del siglo XX comienza un incipiente interés historiográfico por investigar el papel de la mujer en la historia de América. Esto se debió a un cambio de paradigma en la ciencia histórica que propiciarían la visibilización de la mujer en la vida cotidiana y en el terreno social. Algunas llegaron desde España y otras pertenecían a los pueblos originarios de América.

Ya es bien sabido que las mujeres fueron las conquistadoras ocultas de este continente. Debido a que las mujeres del siglo XVI estaban en un segundo plano, eran consideradas una propiedad que pasaba de los padres a los maridos y además no tenían libertad para hablar o salir; algunas decidieron embarcarse rumbo a América por distintas razones, pero por sobre todo en búsqueda de esa libertad que no gozaban en la Península Ibérica

y así después de sobrevivir a piratas, al hambre y al escorbuto llegaron al nuevo continente. Un ejemplo fue Catalina de Erauso, una monja adolescente que huyó del convento vasco disfrazada de hombre rumbo a América, donde se hacía llamar Francisco de Loyola o Alonso Díaz bajo su armadura para ocultar su identidad.

Muchas de ellas fueron amantes de los grandes conquistadores que aparecen en las crónicas oficiales de la época, constituyeron las voces silenciosas que entre charlas de alcoba y comidas servidas intervinieron en las decisiones para realizar la conquista y colonización.

Se debe reconocer a una mujer conocida como "la Malinche", quien pasó de ser princesa a esclava de los aztecas y al final traductora, consejera y amante del conquistador Hernán Cortés a cambio de su libertad. Llegaron a tener un hijo, Martín Cortez. Pero es una figura controversial, pues para algunos es una traidora a su tierra y para otros una sobreviviente.

Otra mujer que destacó fue Inés de Suárez que en 1507 llega desde España en busca de su esposo, pero conoce a Pedro de Valdivia convirtiéndose en su amante y le ayuda a conquistar Chile donde muere en 1580.





El amor de Manuel y María Josefa



Es obvio que la escasez de mujeres españolas en los primeros tiempos de la conquista hizo indispensable para los españoles la compañía de mujeres indígenas y de estas uniones nacieron los primeros mestizos.

Durante las guerras de independencia, se destacaron otras damas en esta gesta apoyando a sus amados o luchando con sus propias armas.

La historia de amor de Manuela Sáenz y Simón Bolívar, no fue ajena a contribuir al logro del fin del dominio español en Colombia y Ecuador. Ella recibió el título de Libertadora del Libertador por salvarle la vida a su amado. Participó activamente en la planificación de la rebelión y luchó en Pichincha, Junín y Ayacucho para lograr la victoria.

María Josefa Ezcurra conocería a Manuel Belgrano en 1802 en Buenos Aires, surgiendo un amor mutuo frustrado al ser obligada a casarse con un primo.

En 1810 separada de su esposo, ella no siguió los cánones de conducta de una mujer del siglo XIX. Se sentía libre y contaba con independencia económica, reanudando discretamente sus encuentros amorosos. En 1812, al ser una mujer pionera, cuando Belgrano se hizo cargo del Ejército del Norte para repeler a los realistas decidió acompañarlo.

Nada más cierto que "detrás de un gran hombre hay una gran mujer"...

Pero no como simples extensiones de ellos pues fueron mujeres que se destacaron en su época al romper las barreras sociales, aunque muchas quedaron sin ser mencionadas. Algunas de ellas fueron maltratadas, dominadas y otras amadas, pero por el compromiso con su contexto social todas dejaron su huella en la historia solo había que buscarla.

De la canícula a las vacaciones, las otras historias



Por: **Mercè Guiu Ferran**
viajera inquieta y
escritora en castellano
y catalán de cuentos y
narrativa(España)



Es verano en medio mundo y hace calor. Cada vez más y viene más pronto debido al cambio climático. La palabra canícula aparece por doquier. ¿Por qué empleamos tanto este término? ¿Qué significa?

Remontémonos a la antigua Grecia y hallaremos la explicación, que reside en la estrella de Sirio, apodada "la abrasadora", perteneciente a la constelación del Canis Maior. Esta brilla con máxima intensidad cuando alcanza su posición central en el firmamento, coincidiendo con las jornadas de temperaturas más elevadas en el hemisferio norte o "los días del perro".

Aunque hoy asociamos el término al verano y a las vacaciones, en la Antigua Grecia se relacionaba la canícula con el período que transcurría entre la segunda mitad de julio y la primera mitad de agosto, que solía constituir la época del año en la cual la gente padecía enfermedades



tales como la peste. Hoy, por el contrario, pensamos en pasar los días caniculares disfrutando de las vacaciones, una conquista del tiempo libre que parece haber existido siempre. Sin embargo, no solo se trata de un privilegio reciente sino que es un derecho labrado a lo largo de los siglos. Hubo una época en la que la mayoría de los mortales no gozaban ni de un día de asueto. De hecho, todavía en la actualidad en muchos lugares del mundo no conocen este derecho.

En el siglo VI antes de Cristo, el último rey de Roma, Tarquinio el Soberbio, concedió un día libre al año a los esclavos en la Feria de Abril en honor a Júpiter. Julio César y su hijo adoptivo Augusto, cinco siglos después, trasladaron esta celebración al verano y pusieron sus respectivos nombres a los meses del año que aún hoy identificamos con el descanso y el ocio, julio y agosto.



Escritora de Barcelona. Intérprete de conferencia multilingüe, activista en el empoderamiento de las mujeres diversas y de todas las personas con discapacidad, representante española de discapacidad visual y formadora del proyecto Erasmus+ K2 ACCESSIBLE TOURISM de la Unión Europea. Guía turística y profesora de instituto, actriz y modelo amateur, traductora.



Así pues, la palabra vacaciones procede del verbo latino *vaccare*, que significa estar vacante u ocioso. Fueron los emperadores y patricios romanos quienes crearon la moda de pasar los meses más calurosos en sus villas

alejadas de la ciudad, tendencia que volvió a estar en auge en los estados italianos del siglo XVIII, donde las familias de rancio abolen-go competían entre sí para demostrar que disponían de la mejor villa. En el



siglo XIX, los pudientes frecuentaban balnearios, playas y montañas para hacer una cura de salud. No obstante, la irrupción del ferrocarril permitió a las clases más humildes desplazarse a otros lugares.

Austria y Suecia introdujeron en sus legislaciones el derecho a las vacacio-

nes pagadas en la segunda década del siglo XX. En 1948, las Naciones Unidas recogieron las vacaciones pagadas en su Declaración de los Derechos Humanos. En el siglo XXI, la precariedad y el trabajo digital imponen nuevas dificultades para salvaguardar el derecho al descanso y a no hacer nada, el dulce *far niente*.

“Hecha la ley, hecha la trampa”, reza un dicho popular. El derecho al descanso tiene que ser uno de los pilares fundamentales de los derechos de las personas trabajadoras, pero el uso deshonesto de contratos como los fijos discontinuos o de los ERTES, entre otras tretas, solo sirve para dejar a los empleados sin vacaciones retribuidas. La reciente tendencia a trabajar desde casa puede también poner en jaque la posibilidad de que el trabajador desconecte de forma reparadora de sus obligaciones laborales, difuminándose cada vez más la línea entre vida profesional y personal.

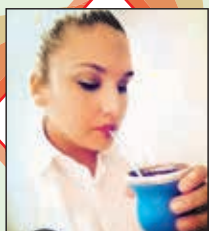
El hábito de trabajar desde el destino de vacaciones o sin horarios experimentó un crecimiento enorme durante la pandemia. La historia funciona con ciclos de involución y evolución que se repiten en bucle. El derecho a las vacaciones puede ser revertido de forma sibilina. De hecho, ¿cuántas personas pueden disfrutar hoy de un mes entero de vacaciones? Ni que decir tiene que los que gozan de una desconexión de treinta días continuados empiezan a ser una minoría. En general, se ha pasado a las vacaciones a medias y peligra el futuro de estos derechos en la medida que no luchemos y dejemos de considerarlos un bien adquirido para siempre. Como decía con acierto Desmond Tutu, “el precio de la libertad es la eterna vigilancia”.



**¡PONE
LA
PAVA!**

**Hoy hablaremos
de la**

Yerba Mate



Por: **Pamela Álvarez**
Sommelier Internacional
(Argentina)



*E*l ritual que se realiza alrededor de un mate, no viene solo de nuestros hogares en Argentina, Sur de Brasil, Paraguay y resto del mundo.

Todo comenzó gracias a los guaraníes que habitaron Paraguay, Argentina y

Brasil, ellos conocían las propiedades de la Yerba Mate, los cuales creían que era sagrada.

La yerba mate contiene cafeína, vitamina C, es un estimulante, actúa como diurético y antioxidante natural, ayuda a combatir la retención de líquidos y el estreñimiento. Es saciante, contiene polifenoles, saponinas y taninos.

Ellos utilizaban calabazas (que es un fruto), y utilizaban palos como sorbetes.

Por supuesto que, con las conquistas, algunos rituales sagrados de los guaraníes se fueron modificando o perdiendo.

La industria de la alimentación nos permite tener más controlados los procesos de diferentes materias primas, como en este caso la de Yerba Mate. Se verifica: la humedad, proliferación de bacterias, que el sapecado (proceso por el cual se da un golpe de calor para que no sobreviva la parte orgánica de la planta) este bien realizado, como el posterior paso por las cintas con calor.





Me gusta siempre innovar con diferentes materias primas, poder mezclar conociendo como saben o que beneficios nos aportan.



Sigamos creando nuevos sabores utilizando las propiedades de la yerba mate.

Por supuesto que nadie niega lo rico que es beber un mate, con el ritual, ya sea calabaza, madera, cerámica, acero inoxidable, vidrio, plástico, etc.

Podemos realizar extracciones de sabor y aromas, con la yerba habitual que tengamos en nuestros hogares, y ensamblarlos con jugos de frutas, pera, manzana, durazno, etc.

Un coctel de yerba mate y pulpa de kiwi, más Cedrón y almíbar de cítricos, es una forma de dar una vuelta de rosca al mate tradicional y preparar un coctel refrescante.

Si lo que deseamos es preparar el tradicional terere, lo que debemos hacer en vez de agregar diferentes yuyos, o frutas al mate, es realizar una preparación natural, con agua, endulzantes si lo deseáramos, frutas, pulpas, ejemplo: naranjas, pomelos, mandarinas, albahacas, Cedrón, manzanilla, lima, canela, etc.

Si queremos un daiquirí de yerba mate también podemos darnos el lujo de crearlo, solo es necesario agregar: Ron, extracto de yerba mate, limón o lima, azúcar de caña o almíbar, se puede mezclar en licuadora si queremos una textura frozen, o realizar un shake, con la coctelera. Podemos finalizar con unas flores de la planta de yerba mate.

Si pensamos que la yerba es energizante, podemos utilizarlas para aguas saborizadas en cumpleaños, en proporciones más grandes.

El mate en sus diferentes versiones es siempre un motivo para compartir, la forma en la que lo tomemos nos lleve a querer compartir con nuestros afectos.

De la forma que sea, será importante que levantemos nuestros mates, jarras o cocteles, incluso sacos para mate cocidos, y enarbolemos la infusión nacional de Argentina, ya reconocida por diferentes empresas a nivel mundial.



Com amor de Dacar, capital do Senegal



Por: **Jorge Dinis**
(Ingeniero, escritor
moçambicano e cidadão
do mundo)

Há uma semana que estou em missão de serviço em Dakar, uma cidade bela e vibrante. Dakar tem um significado especial para mim pois depois de 40 anos de separação física tive a oportunidade de abraçar o meu amigo Senegalês Moussa Dia. Foi um momento de intensa emoção, que eu aguardava desde que soube que ia viajar a Dakar. Excedeu a expectativa, foi um momento de sonho que Deus nos permitiu realizar. Eu e Moussa conhecemo-nos como estudantes em Ploiesti, Romênia, graduamos em Engenharia Mecânica e durante 5 anos éramos inseparáveis. Moussa cozinhava bem e preparava pratos saborosos que comíamos à maneira africana num momento de confraternização

e partilha, no mesmo prato enorme e com a mão. Hoje Moussa é um respeitado empresário Senegalês, dono de duas fábricas, uma dela muito moderna de produtos cerâmicos como blocos e telhas. Fui jantar a casa de Moussa e conheci a sua bela família.

Dakar possui um monumento que talvez seja um dos mais altos do mundo: o monumento do renascimento africano, de bronze, com 6 andares e 48 metros de altura. Eu classificaria uma das maravilhas do mundo, aberto à visitação. O monumento retrata um homem abraçado a uma mulher e agarrando uma criança mirando o futuro. É uma forte mensagem a que África deve entender o seu passado, mas sem traumas, para construir o seu futuro e criar o renascimento cultural africano.

O pôr do sol em Dakar é lindo, assim como a praia. Comi saboroso peixe grelhado, assim como camarão e polvo.

Fiquei admirado com a infraestrutura rodoviária de Dakar, com estradas de boa qualidade, bem conservadas, em que a velocidade de circulação atinge os 110 km/hora. Contudo, sofre de engarrafamentos em algumas horas do dia.

Estou-vos escrevendo do voo para Takoradi no Ghana, com escala em Abidjan, capital da Costa do Marfim e Accra capital do Ghana.

Com amor do céu de África





Com amor de Dacar, capital do Senegal



Por: **Jorge Dinis**
(Ingeniero y escritor de
Mozambique y
ciudadano del mundo)

He estado en una misión de servicio durante una semana en Dakar, una ciudad hermosa y vibrante. Dakar tiene un significado especial para mí porque después de 40 años de separación física tuve la oportunidad de abrazar a mi amigo senegalés Moussa Dia. Fue un momento de intensa emoción, que estaba esperando desde que supe que iba a viajar a Dakar. Superó las expectativas, fue un momento de ensueño que Dios nos permitió cumplir. Moussa y yo nos conocimos siendo estudiantes en Ploiesti, Rumania, nos graduamos en Ingeniería Mecánica y durante 5 años fuimos inseparables. Moussa cocinó bien y preparó sabrosos platos que comimos a la manera africana en un momento de confraterniza-

ción y de compartir, en el mismo plato enorme ya mano. Hoy Moussa es un respetado empresario senegalés, propietario de dos fábricas, una de las cuales es muy moderna para productos cerámicos como bloques y tejas. Fui a la casa de Moussa a cenar y conocí a su hermosa familia.

Dakar tiene un monumento que es quizás uno de los más altos del mundo: el Monumento al Renacimiento Africano de bronce, 6 plantas y 48 metros de altura. Yo la catalogaría como una de las maravillas del mundo, abierta a los visitantes. El monumento representa a un hombre abrazando a una mujer y agarrando a un niño mirando hacia el futuro. Es un mensaje contundente de que África debe comprender su pasado, pero sin traumas, para construir su futuro y crear el renacimiento cultural africano.

La puesta de sol en Dakar es preciosa, al igual que la playa. Comí sabroso pescado a la parrilla, así como camarones y pulpo.

Me sorprendió la infraestructura vial de Dakar, con carreteras de buena calidad y bien mantenidas, con velocidades de tráfico que alcanzan los 110 km/hora. Sin embargo, sufre atascos en determinados momentos del día.

Les escribo desde el vuelo a Takoradi en Ghana, con escala en Abidjan, capital de Costa de Marfil y Accra, capital de Ghana.

Con amor desde el cielo de África





KARRYCATURAS

www.karrycartoons.blogspot.com



Ciudad de Refugio

José Antonio Contreras



"Un apasionante recorrido por las raíces del derecho humanitario universal, a través de una historia trágica que se transforma en una controversial historia de amor"



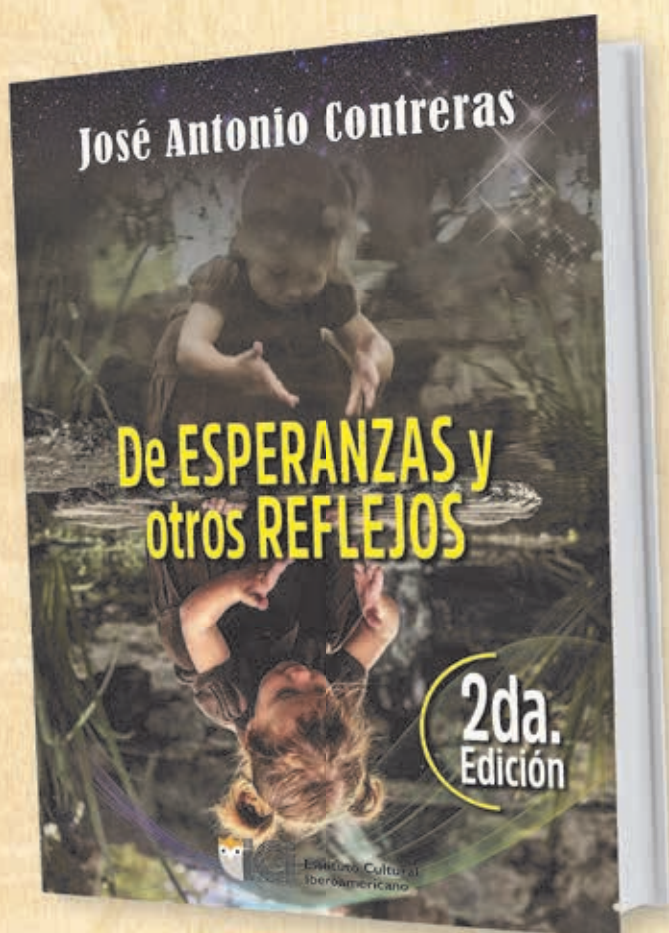
Instituto Cultural Iberoamericano

Pídela en tu librería favorita



José
Antonio
Contreras

Pronto en las librerías de toda Iberoamérica



PRÓLOGO Por eminentes Escritores Iberoamericanos

“En otras palabras, escribir un poema ya es una tarea digna de elogiar. Pero escribir un poema y, además, una versión que funciona como un reflejo de ese poema, ya es transitar el camino de la vanguardia con planteamientos significativos que convocan a nuevas formas y cadencias”
Paola Sualvez, escritora colombiana.

Comunicaciones e informes:



+34 633 04 26 11