

Domingo | 8 | Septiembre | 2013 | Año 27 | N° 1395

elsiglo.com.ve

envas

Ejercicios
al aire libre

Ordena
tus enredos
binarios

Creadores
y sentir urbano

La ciudad
es un arte

ESTILO KARMA ES LA FIRMA QUE DESTACA POR SU PROPUESTA MODERNA Y CHIC

Elegante y audaz EN CADA DISEÑO

MARCIA AROCHA IMPONE MODA EN VENEZUELA CON SUS CREACIONES DESTINADAS A RESALTAR LA SILUETA FEMENINA

La marca venezolana Estilo Karma lanzada en el año 2008 ha logrado posicionarse en el país como una referencia para la moda ciudadana y se ha convertido en una de las firmas nacionales preferidas de las mujeres criollas gracias a la dedicación de su diseñadora Marcia Arocha, quien presenta en cada colección piezas exquisitas y de impecable acabado, hechas para exaltar la belleza y la elegancia femenina.

La mente creativa detrás de Estilo Karma, Marcia Arocha, es una emprendedora mujer venezolana que tras

cursar sus estudios de diseño de moda en París y cumplir un periodo de pasantía con Carolina Herrera y otro con Oscar de la Renta, regresó a Venezuela con la misión de complacer los gustos femeninos más exigentes y lo logró gracias a su propuesta fresca, audaz y sobre todo muy chic.

A Arocha no le intimidan las texturas y los estampados y presenta piezas donde las flores y el animal prints son los protagonistas incorporando además encajes y toques metálicos de blanco y neón, elementos que acentúan la femineidad y el carácter ambicioso de la mujer actual. Justamente la mezcla de materiales diferentes es el sello de esta marca venezolana cuyo mayor logro hasta ahora es resaltar a través de sus diseños la sensualidad y el glamour femenino, un reto que no es fácil de conseguir pero que Arocha ha sabido aprovechar de una manera muy elegante y diferente.

Las telas predominantes son el chiffon, crepe, shantung y encajes, ideales para ser usados tanto en el día como en la noche y sus especialidades son los vestidos cortos, minifaldas, blusas, pantalones y blazers, todos bajo un concepto inspirado en la naturaleza y sus movimientos.

Su más reciente colección lanzada este año bajo el nombre de "Mitosis" está inspirada de su colaboración en

una exposición del pintor y diseñador Fortuny y Madrazo, que se exhibió en el museo Queen Sofia Spanish Institute de New York. Propuesta ésta que fue elogiada por fashionistas como Titina Penzini quien la describe como una mezcla de estampados y la técnica del artista "con esta influencia nacieron en paralelo los diseños de "prints" de orquídeas divididas y clonadas como en el proceso de mitosis".



JELIDA HERRERA PIMENTEL | evas

PUNTADA SUELTA

SALVAJE



Fresa Fucsia presenta la colección titulada "Salvaje". Se trata de prendas inspiradas en la naturaleza, con fusiones de estampados y unicolors que convierten estos trajes de baño diseñados por la carabobeña Carmen Alicia Espinoza, en creaciones con mucha fuerza.

BOUQUET FASHION

La diseñadora tachirense Patricia Fumo ofrece su propuesta para el mid season inspirada en la primavera londinense. "Bouquet" es el nombre de esta colección que incluye vestidos largos, cortos, jumpsuits, faldas, pantalones y blusas, todos en tonos nude, matices florales, magentas, verde limón, plateados, bronce, negro y blanco y estampados sutiles. Las piezas son de cortes simétricos, combinados con grandes volantes, además de los detalles de bordados, pliegues y drapeados.



BRILLOS LATINOS

Swarovski continúa atrayendo al sector masculino con la presentación de su nueva propuesta de complementos y accesorios para la temporada Primavera/Verano 2013. Se trata de piezas que se inspiran en tonos y acentos procedentes de América del Sur. La colección revisa varias facetas de la personalidad masculina e incluye los temas Monochrome Luxury, New Noblesse, Tribal Chic y Chroma Graphic.



La diseñadora Marcia Arocha acompañada de sus modelos



elsiglo.com.ve
evas
AV. BOLÍVAR OESTE, EDIFICIO "EL SIGLO", SECTOR LA ROMANA.
TELÉFONOS:
(0243) 554-28.08 / 554-28.80
FAX: (0243) 554-51.54
MARACAY EDO. ARAGUA

E-MAIL: EVAS@ELSIGLO.COM.VE
VENTAS@ELSIGLO.COM.VE

VICEPRESIDENTA
COMERCIALIZACIÓN
ARCELIA DAVIOT

GERENTE DE VENTAS
XIOMARA ALBORNOZ

GERENTE DE VENTAS
CARACAS
MARÍA SABBAGH

EDITOR
ALBERTO MARTÍNEZ

COLABORADORES
MARCA SOLENTE
JEANFREDDY GUTIÉRREZ
ANDRÉS ROYER
JELIDA HERRERA PIMENTEL

DISEÑO GRÁFICO
MERWIN VALIENTE
MERWINVALIENTE@GMAIL.COM



NUESTRA PORTADA

Gustavo Morales, Betzabeth Loreto, José Daniel Arzola, Alejandro Rojas y Octavio Gonzalez, dedican su creatividad al entorno inmediato que va más allá del concreto y se tiñe de inspiraciones que definen a la urbe como motivo, escenario y propuesta artística. Para ellos nuestra portada.

foto | FÉLIX BARRETO

PARA LA DIVERSIÓN Y ESPARCIMIENTO FAMILIAR

Gimnasios al aire libre

JELIDA HERRERA PIMENTEL | eva's
fotos | FREDDY CORTEZ

UBICADOS EN DIVERSAS ZONAS DE LA CIUDAD, ESTAS ESTRUCTURAS DE USO PÚBLICO PERMITEN QUE NIÑOS, JÓVENES Y ADULTOS SE EJERCITEN A CUALQUIER HORA DEL DÍA, DE ALLÍ LA IMPORTANCIA DE CONOCER CÓMO SE USAN ESTOS APARATOS DE MANERA CORRECTA

Algunos de los espacios públicos de Maracay además de contar con parques infantiles, también son centros de entrenamiento para los entusiastas del ejercicio gracias a las máquinas instaladas de un tiempo para acá, en las cuales niños, jóvenes y adultos pueden entrenar de manera gratuita. Cada día es mayor el número de personas que busca la manera de batallar el sedentarismo y gracias a este tipo de instalaciones, los espacios públicos recreativos son una opción cada vez mayor para quienes quieren activar su cuerpo.

Estas estructuras que permiten ejercitar piernas, glúteos,

brazos y pectorales entre otras zonas del cuerpo, utilizando sólo tu peso corporal, se han instalado en varios espacios recreativos de la ciudad, el más conocido se encuentra en el Parque El Ejército, popularmente conocido como Las Ballenas. Esta zona generalmente es visitada por usuarios para caminar, trotar o andar en bicicleta y aunque ya contaba con algunos implementos como barras paralelas, por ejemplo, en la actualidad ofrece más variedad de equipos e incluso brinda la oportunidad de entrenar a personas con discapacidad gracias a la instalación de aparatos adaptados a sus necesidades especiales. Al sur de la ciudad, entre los centros comerciales La Mulera y Madre María en Los Samanes, también



se encuentra uno de estos gimnasios al aire libre, ubicado en una larga caminería que antes de su recuperación era zona considerada de alto riesgo por ser frecuentada por los amigos de lo ajeno, sin embargo, ahora ofrece a la comunidad un espacio iluminado y acondicionado con máquinas de ejercicios, parques infantiles e incluso mesas de ping pong. Otra área para la recreación y el entrenamiento es el Paseo David Concepción ubicado en las cercanías del estadio de béisbol José Pérez Colmenares de Maracay que también posee estructuras deportivas y espacios infantiles

para la recreación. El gimnasio de San Jacinto instalado dentro del complejo ferial también es conocido por los habitantes de la zona y de la periferia y luce con frecuencia bastante concurrido por los amantes del deporte, mientras que en la populosa comunidad de Caña de Azúcar, se instalaron aparatos en una caminería cercana al mercado periférico de la localidad que a toda hora ponen a sudar hasta a las amas de casa. En fin, son muchas las opciones que ofrece la ciudad para que sus habitantes, sin importar la edad, puedan poner su cuerpo en movimiento.



Equipos de entrenamiento especiales para atletas con discapacidad en el Parque El Ejército

REMO SENTADO



Este aparato trabaja los músculos de la espalda y los bíceps mediante un movimiento igual al utilizado para remar, de allí su nombre. Arana recomienda 4 series de 15 a 20 repeticiones indicando que es necesario mantener la espalda recta para hacer el ejercicio de forma correcta agregando que "una mala postura podría resultar en una lesión de espalda".

EVITE LESIONES

A raíz de la popularidad alcanzada por estos gimnasios al aire libre, es importante que la ciudadanía conozca para qué son ciertos aparatos a objeto de aprovecharlos de la mejor manera, minimizando las lesiones derivadas de un

uso inadecuado. Para esto visitamos algunas de estas estructuras junto al instructor deportivo Nelson Arana quien nos brindó asesoría sobre la forma correcta de emplear algunos de estos aparatos.



CAMINADORA

Compuesta por varios rodillos, este aparato permite que el usuario pueda caminar o trotar según su propio ritmo utilizando el impulso de su cuerpo. Es un excelente ejercicio cardiovascular y es apto para todo el mundo. Procure llevar calzado apropiado y se recomienda al menos 30 minutos de caminata.

PULL DOWN



Arana indica que en los gimnasios tradicionales este aparato es conocido como "Pull down" (tirar hacia abajo en español) "trabaja los bíceps y no tiene ninguna contraindicación. Debe usarse con ambos brazos y sentándose con la espalda recta, de ninguna manera puede emplearse con un solo brazo y sentándose de lado".

PÉLVICA



Esta máquina es para trabajar la zona de la cadera, específicamente el eje pélvico, y ayuda a reducir la grasa que se acumula en la zona. Arana indica que "no debe usarse con una sola pierna y se debe procurar mantener los brazos rígidos para conservar la estabilidad".

ESQUIADORA



Se le llama así por el movimiento que realizan las piernas parecido al que hacen los esquiadores cuando se deslizan sobre nieve y según el entrenador es ideal para las personas de la tercera edad ya que estimula la circulación y evita impactos en la rodilla, tobillos y zona pélvica "es como trotar en el aire". Se recomiendan por lo menos 30 minutos de entrenamiento en este aparato.

RUEDA GIRATORIA



El instructor señala que "es una máquina terapéutica para trabajar lesiones más que todo del manguito rotador, los discos giratorios se pueden utilizar con ambos brazos de forma simultánea o alternándolos, en el sentido de las agujas del reloj o al contrario. Es ideal para dar movilidad y elasticidad a la articulación del hombro, sin embargo se deben evitar los movimientos bruscos y se recomienda usarla 4 o 5 minutos como máximo para evitar fatiga en la articulación".

● IMPORTANTE

- Realice ejercicios de estiramiento antes de utilizar cualquier aparato.
- Para mantener su higiene personal, durante una sesión de entrenamiento en los gimnasios al aire libre se recomienda llevar siempre una toalla y gel antibacterial. Recuerde que estos equipos son

- de uso público y por ello pueden estar expuestos a bacterias causantes de hongos e infecciones en la piel.
- Mantenga su cuerpo hidratado en todo momento, más aun cuando decida ejercitarse en horas del mediodía. El agua es la bebida ideal para hidratar el orga-

- nismo mientras que las energizantes son recomendadas para recuperar los electrolitos que se pierden en el sudor.
- No haga movimientos bruscos cuando utilice las máquinas y recuerde siempre consultar con su médico antes de realizar cualquier ejercicio.

"GUERRA MUNDIAL Z"

ZOMBIES RÁPIDOS Y FURIOSOS

Una vez más el tema de las adaptaciones de libros al cine es territorio de polémicas, esta vez con la intervención de la crueldad zombie, en un enfrentamiento de nunca terminar.

La novela homónima de Max Brooks sirve de inspiración para el film "Guerra Mundial Z", una obra en la que aparentemente se vislumbra poco o casi nada de su elogiado y conocido origen literario, el que se nos ha dicho se trata de un variopinto panorama de personajes, situaciones y dispersiones, unidos por un dantesco apocalipsis zombie, del que tenemos noticias por los muy diversos enfoques de como fue enfrentado por individuos desde su particular filosofía y ubicación geográfica, sin héroes ni estrellas protagónicas.

En el caso que nos ocupa, Brad Pitt decidió ser el líder de todo: de la adaptación al cine del libro desde el rol de productor y del relato filmico como héroe, apuntalado por el trabajo del director Marc Forster y los guionistas J. Michael Straczynski y Matthew Michael Carnahan.

Es así como la decisión de dar la espalda a la estructura "coral" de la novela, para colocar a un padre de familia y ex investigador de la ONU a capitanear todas las acciones del largometraje, pudo ser una decisión lógica para unificar, pero también la traición más grande a la originalidad implícita del cuento de Max Brooks.

Nuestro héroe es Gerry Lane (Brad Pitt), quien da la espalda a su vida dentro de las Naciones Unidas en Filadelfia al lado de su familia. Un buen día tendrá que aceptar volver a su trabajo para el gobierno cuando sus seres queridos casi son víctimas del estallido de la plaga zombie que ha estado afectando al mundo.

La misión asumida a duras penas, gracias en parte a que las autoridades recurren a un chantaje para convencer a Gerry, es identificar al Paciente Cero, el primer humano que manifestó la enfermedad y que

puede ser la clave para frenar la pandemia.

Lo espectacular y realmente el gancho de "Guerra Mundial Z" está curiosamente en ese antes de que Lane de el "sí" y emprenda el viaje hacia Corea del Sur con el joven virólogo de la Universidad de Harvard el doctor Andrew Fassbach. Para ser más exactos, la frase en la que el científico compara a la naturaleza con una asesina en serie, es probablemente lo último original que contiene un filme que acelera el paso por caminos del efectismo, luego de entregarnos en su despegue una interesante y detallista descripción de la crisis, los tiempos de contagio del virus, reacciones diversas ante la tragedia de muchos personajes y hasta discretas críticas al militarismo y a los desniveles sociales en una Norteamérica ahora unificada por el miedo a los zombies.

Lo ocurrido en Jerusalén, da pie a una nueva secuencia muy bien lograda, pero reafirma al Gerry Lane como el héroe y protagonista, aminorando cualquier aporte emocional relevante de otros personajes. Y ya cuando llega la secuencia del vuelo, director y guionistas nos dejan en claro que estamos ante una aventura de supervivencia de un duro de matar, barnizada con el siniestro encanto que provocan los zombies.

La narración cambia de ciudad y en cada escala van apareciendo "migajas de pan" que el investigador tendrá que unir para sacar la gran conclusión que será pretexto para colocarnos ante una nueva escena de tensión en un centro de investigación en Cardiff (Gales), hasta donde llega el protagonista para experimentar una solución a la epidemia.

La guerra apenas comienza, nos advierten tras un aparente final feliz, más familiar que global, que funciona como anuncio de nuevos capítulos de zombies rápidos y furiosos contra el marido de Angelina Jolie.

"Colorín colorado", una emocionante "pelí" de acción y suspenso hemos visualizado, pero nos queda la duda si era realmente lo mejor que se pudo hacer con esas ideas tan sueltas.



UN PRODUCTO COMERCIAL Y EFECTIVO, QUE COLOCA EN PRIMER PLANO LAS CONFRONTACIONES SOBRE LO QUE ES ADAPTAR DE LA LITERATURA AL CINE



LO MEJOR

El inicio de la película, es decir toda la aventura de Gerry Lane para sobrevivir con su familia en el caos zombi, llena de detalles: el ataque de asma de la niña, la familia de latinos escondidos, el policía que olvida su autoridad para robar papas, la cuenta de tiempo de transformación de un humano infectado y la decisión posterior del protagonista de contar al borde de una azotea, como prevención

por si ha sido contagiado, aparte de las imágenes en televisores que nos hablan de un tiempo complejo determinado por peligros inminentes.

Las actuaciones en general, aunque Brad Pitt demuestra ser un buen héroe de acción y padre de familia de película.

La buena puesta en escena de las secuencias de Jerusalén y la del laboratorio, que ya no son tan ricas como la del inicio, pero sí efectivas.

LO PEOR

Que obviando lo que los fanáticos del libro han condenado -se pierdan muchas oportunidades para hacer avanzar la trama con la misma fuerza y originalidad de ese segmento inicial, relegando buenos personajes al ámbito de los clichés.

MÁS DATOS

En la novela original, Max Brooks (hijo de Mel Brooks) agrupa confesiones de un grupo de personajes, cada uno de ellos está emplazado dentro de una especie de reportaje que abarca temporalmente toda la cronología de una guerra mundial, ya concluida, que la especie humana ha entablado contra un dantesco brote zombie.

El film de Marc Forster -responsables de obras tan diferentes como Monster's Ball (2004), Descubriendo nunca jamás (2004) o Quantum of solace (2008), la vigesimosegunda película de James Bond - aborda una estructura narrativa diametralmente opuesta a la del libro.

Se dice que Brad Pitt, en calidad de productor ejecutivo, eliminó ciertas ideas de la historia original, y que, incluso, sacó del montaje final escenas y personajes (Matthew Fox, el doctor Jack Shepherd de 'Lost', es el gran damnificado. Se le ve

un segundo, como copiloto del helicóptero).

En el libreto que en primer momento fue encargado a Matthew Michael Carnahan (La sombra del poder, Leones por corderos), fueron metiendo mano -y pluma- Damon Lindelof (Prometheus, Lost) y Drew Goddard (Mostruoso, Buffy caza-vampiros).

Londres, yBudapest fueron algunos de los lugares en los que se rodó la cinta. Además, el centro de Glasgow fue elegido como locación para representar la ciudad de Filadelfia, donde empieza la película.

Guerra Mundial Z arrancó con un presupuesto de 125 millones de dólares. Sin embargo, imprevistos como verse obligados a grabar nuevas escenas meses después de haber dado por finalizado el rodaje lo dispararon hasta rozar los 200 millones de dólares.



CABLE

PROJECT RUNWAY L.A.

Desde el lunes 2 de septiembre, GLITZ* transmite la tercera temporada de la exitosa versión latinoamericana de este reality. La venezolana Eglantina Zingg debuta como conductora del programa. El diseñador internacional Ángel Sánchez y la editora de la revista Marie Claire México, Ariadne Grant, serán los jueces. Jorge Duque, ganador de la primera temporada, se integra como mentor de los concursantes. Entre los concursantes, destaca la participación de dos venezolanos: Mariana Arellano y el carabobeño Alejandro Dejay.



EXPOSICIÓN

IPANEMA III

El pintor español Adrián Pujol mantiene en el Instituto Cultural Brasil Venezuela (Altamira -Caracas) la exposición En Río en silencio, el color de la memoria (2012). En este caso Pujol (Palma de Mallorca, 1948) utiliza una cámara digital como herramienta que le permite seleccionar colores. Elige el amarillo para manchar, resaltar y al mismo tiempo ocultar o velar parte de la escena a fotografiar.



DISCO

THE MARSHALL MATHERS LP 2

Eminem estrenó su más reciente canción "Berzerk", el primer single de su nuevo álbum de estudio titulado "The Marshall Mathers LP 2", el cual saldrá internacionalmente a la venta el 5 de noviembre. Su nueva canción, al igual que el resto de su álbum, contó con la producción de Dr. Dre y Rick Rubin, dos de los más reconocidos del género de Rap y Hip Hop, además colaboran Kendrick Lamar, Big Sean y el comediante Chris Rock.



CÓMO ORGANIZAR NUESTRA VIDA DIGITAL

DESORDEN BINARIO

ANDRÉS ROYER | eva's

En un mundo abarrotado de redes sociales, servicios de correo electrónico, dispositivos móviles de todo tipo, servicios en la nube y aplicaciones para todo lo que se nos ocurra, la simple idea de poner un poco de orden "binario" a nuestra vida en la red puede resultar una verdadera pesadilla. Basta con colocar nuestro nombre y apellido o seudónimo entre comillas en Google y aparecerán cientos de resultados donde aparecemos registrados y que con el tiempo, olvidamos. Allí quedaron, perpetuos en la red, y en algunos casos, sin opción a eliminarse.

Así pues, ¿qué podemos hacer ante esto? ¿Cómo organizarnos nuestra presencia en la red? Hoy contamos con tres expertos en la materia y asiduos usuarios de Twitter: @Curiosa, @YimmiCastillo y @JoseManuelR, tres visiones diferentes de cómo organizar nuestra vida en la red.



¿CÓMO SACARLE VERDADERO PROVECHO A LA RED, A LOS DISPOSITIVOS MÓVILES Y SUS APLICACIONES PARA SIMPLIFICAR NUESTRA VIDA DIARIA Y AGILIZAR NUESTRAS LABORES?

@CURIOSA Tengo una agenda en donde escribo todo, una pizarra en donde anoto el mes a mes y los recordatorios en Google Calendar que no me fallan. Google Calendar es muy simple, sencillo, de fácil uso y se puede sincronizar con cualquier teléfono inteligente y/o tableta. Puedes editarla cuándo y dónde gustes.

¿HAY ALGÚN TRUCO PARA QUE EL MAL USO DE LAS REDES SOCIALES NO PERJUDIQUE NUESTRA PRODUCTIVIDAD EN EL TRABAJO?

@JOSEMANUEL R Si alguien "pierde tiempo" en las redes sociales, es que no lo está perdiendo y está haciendo lo que realmente quiere hacer, o es que no tiene claras sus prioridades. Por ejemplo, cuando en una empresa, los gerentes notan que con el acceso de los empleados a las redes sociales baja la productividad de la empresa, entonces el problema de fondo tiende a ser que los empleados no tienen los objetivos de la empresa claros,

o están disconformes con su empresa. Es cierto que algunas aplicaciones pueden ser adictivas (por ejemplo, juegos), pero en ese caso debe ser visto más como una enfermedad que debe ser tratada. ¿Cómo se trata a un adicto? Para empezar haciéndole ver los efectos negativos de su adicción. Si tomas conciencia de que puedes perder tu trabajo, a tu pareja, etc., puedes empezar los cambios necesarios para abandonar la adicción.

EN LAS REDES SOCIALES TENEMOS CONTACTOS DE TODO TIPO, ¿CÓMO PODEMOS ORGANIZARLOS?

@CURIOSA A la hora de seguir a alguien en las redes sociales suele imperar lo que quieres leer, tus gustos. Facebook suele ser la red social en donde se colocan cosas más personales, por lo que el consejo allí es: no todos tus contactos son en verdad tus amigos (si eres de lo que agregas a mucha gente), así que si quieres evitarte un mal rato, piensa dos veces lo que allí subirás. En Twitter, si tienes una cuenta sin candado, es más abierto, y generalmente más noticioso que personal. En cualquier caso, pensar siempre si lo que se actualiza afecta o afectará nuestra vida en un futuro. Si no quieres que algo te perjudique, no lo subas a las redes sociales.

¿CÓMO PONER ORDEN ENTRE TANTOS SERVICIOS, APLICACIONES Y PÁGINAS EN LAS QUE NOS HEMOS REGISTRADO Y QUE CON EL TIEMPO OLVIDAMOS?

@JOSEMANUEL R

La mejor herramienta para organizarse es aprender a decir NO; no solo a terceros, sino también a uno mismo. El afán de querer todo, de usar todo, es la receta perfecta para el desastre. Lo primero que recomiendo es analizarse para determinar cuáles son los objetivos que buscas al usar Internet o tecnologías similares. Las personas se conectan para comunicarse con sus seres queridos, para aprender, para buscar empleo o hacer negocios, para divertirse, para estar informado, para buscar pareja, o en general, para compartir contenidos o conocimientos en comunidades específicas. Dependiendo de cuáles sean tus objetivos, variará el tipo de herramientas recomendables para ti.

¿CÓMO PODEMOS SEPARAR NUESTRA VIDA PRIVADA DE LA VIDA LABORAL?

@YIMMICASTILLO Pienso que estamos llegando a un momento en el que no podemos dividir nuestra personalidad en roles. Eso no quiere decir que perdamos esos roles, pero si quiere decir que podríamos dejar de rebanarnos los sesos con aquello de "cuida lo que publicas porque tu jefe lo verá". El hecho de que dejes de publicar algo no quiere decir que estás dejando de pensarlo o de creerlo, y tu jefe, tu Mamá, tus amigos, tu esposa y tus hijos deben comenzar a aceptarte como eres o alejarse.

¿CUÁNTOS CORREOS ELECTRÓNICOS ES RECOMENDABLE UTILIZAR?

@CURIOSA

Todo depende del trabajo que se realice. Yo uso 10 cuentas distintas de correo. Allí están las privadas y las de trabajo. Para que no sea muy abrumador, decidí darles un tono específico y de esta forma sé si atiendo rápidamente el correo que acaba de llegarme o puedo demorar unos minutos.



¿CÓMO LOGRAR QUE LA VIDA EN LA RED NO NOS AHOGUE CON TANTAS CLAVES Y CUENTAS QUE DEBEMOS RECORDAR?

@YIMMICASTILLO Hay una técnica que aprendí de mis amigos programadores, y es la de crear contraseñas fáciles de recordar pero sustituyendo las vocales con números. Ejemplo: m1n0mbr3. A eso le puedes agregar una letra o número referente al mes para que la puedas modificar periódicamente. Ejemplo: m1n0mbr3feb, y modificas las tres últimas letras cuando finalice cada mes.



¿ESTÁ BIEN CENTRALIZAR UN MISMO USUARIO Y CONTRASEÑA PARA TODAS LAS CUENTAS EN REDES SOCIALES, FOROS Y APLICACIONES DE MENSAJERÍA INSTANTÁNEA?

@CURIOSA Nunca debe usarse la misma contraseña para todos los lugares en donde estemos en Internet. Puede ser fastidioso y abrumador, pero cada sitio debe tener una contraseña diferente. En cuanto a los nombres o nickname, todo depende de cómo quieres que te ubiquen, de tu Personal Branding (tu marca personal). Lo ideal es tener el mismo nombre o nickname en las redes sociales para que se nos asocie y crear esa marca que se busca.

¿CÓMO GESTIONAS TUS CONTENIDOS? ¿HAY UNA HORA ESPECÍFICA PARA PUBLICAR?

@JOSEMANUEL R Los contenidos que genero o comparto de terceros, los distribuyo a lo largo del día, programándolos con herramientas como Buffer y Karmacracy. Básicamente, cada vez que tengo unos minutos libres (en una cola, por ejemplo), reviso Internet y si veo un contenido que quiero compartir, en ese momento lo programo para que salga más adelante en el día, según un cronograma de publicación que he decidido previamente, justamente para asegurarme que los contenidos lleguen de forma distribuida y a las mejores horas para que sean vistos por la mayor cantidad posible de personas. Para analizar a qué hora debes compartir los contenidos, hay diversas herramientas en el mercado. Yo uso SocialBro.

HABLEMOS DEL CLOUD COMPUTING Y CÓMO ESTE SERVICIO PUEDE AYUDARNOS PARA ORGANIZAR NUESTROS ARCHIVOS.

Uso Dropbox y Google Drive. Drive se está encaminando a ser un verdadero OS en línea, si sigue avanzando, es muy probable que pronto no necesitamos discos duros en nuestros dispositivos, eso abarataría mucho los costos de los aparatos que solo serían un medio para entrar a la Web. Dropbox me ayuda a tener a la mano mis documentos sin importar donde esté y consume muchos menos recursos de la computadora para ello que Drive.

@YIMMICASTILLO



Mente EN BLANCO

Dr. Jeanro Aguirre Dedios www.psiquiatriaactiva.blogspot.com
Médico Psiquiatra ajeandro@yahoo.es 0414.149.9879

LA DEPRESIÓN: UNA ENFERMEDAD INCAPACITANTE

« La depresión es una alteración patológica del estado de ánimo, con un descenso del humor al nivel de tristeza, acompañada de diversos síntomas y signos de tipo vegetativo, emocionales, del pensamiento, del comportamiento y de los ritmos vitales, que persisten por un período de tiempo habitualmente prolongado».

La incidencia anual de una depresión mayor es del 1,59% (Varones 1,82% y mujeres 1,10%), la proporción en cuanto a la edad está en un promedio de 2:1 a favor de las mujeres en cuanto a la edad de inicio los estudios refieren una edad promedio de 18 a 25 años en las mujeres y de 23 a 30 años en los hombres. Es la cuarta causa de incapacidad actualmente y la organización mundial de la salud estima que será la segunda de incapacidad en el año 2020.

Cuando una persona sufre depresión, la bioquímica del cerebro cambia, los neurotransmisores implicados serotonina y noradrenalina tienden a sufrir alteraciones, por esto los medicamentos actuales están directamente relacionados en mejorar estos circuitos (serotoninérgicos y noradrenergicos). A su vez estos circuitos son los responsables de la sintomatología tan variada de la depresión, más allá del simple llanto; se puede dividir su sintomatología en lo que llamo los cuatro pilares básicos de la depresión.

1 Síntomas Fundamentales:

• Tristeza patológica: es necesario no confundir la tristeza con el llanto, aunque está presente, este es un sentimiento que alcanza un nivel tal que interfiere negativamente en la vida cotidiana, tanto en lo social como en lo familiar y lo sexual.

• Irritabilidad: el afectado se vuelve sensible ante los estímulos más sutiles, alcanzando el grado de reaccionar de mala manera ante las personas que les rodea siendo este uno de los motivos de consulta más frecuente; porque el propio sujeto lo expresa como extremo o no congruente a los estímulos recibidos.

• Anhedonia: El sujeto pierde interés por el disfrute; es decir, las cosas que le provocaban placer ya no se realizan, no por falta de tiempo, simplemente porque ya no les provoca hacerlo.

2 Síntomas Conductuales:

• Alteraciones Cognitivas: la atención, la concentración y la memoria, se encuentran afectadas y esta son expresadas por el paciente, "ya no me concentro como antes..." "no rindo igual..." "me dicen algo y se me olvida".

• Descuido en el cuidado

personal: los pacientes experimentan un descenso de su autoimagen y asociado a la abulia y a la anhedonia, no les provoca realizar ninguna actividad por ende el sujeto no se arregla, no viste adecuadamente e inclusive puede pasar días sin bañarse.

3 Síntomas Somáticos:

• Alteraciones del sueño: la persona experimenta insomnio, el cual puede ser de conciliación, de mantenimiento o mixto. Siendo este uno de los motivos de consulta más frecuente, pero en contraparte también puede presentar hipersomnia, llegado a dormir por varias horas a cualquier momento del día

• Alteraciones en el peso y el apetito: la pérdida o ganancia de peso en un período de un mes sin realizar un régimen específico.

• Disminución de la energía: se produce un cansancio injustificado, a veces con variaciones durante el día.

• Quejas somáticas: surgen dolores crónicos, constipación, sudoración nocturna, sensación de fatiga, cansancio, cefalea, migrañas.

• Alteraciones Sexuales: hay un descenso de la libido, lo que se manifiesta en una disminución de la actividad sexual de la persona.

4 Alteraciones del Pensamiento:

El individuo presenta pensamientos negativos del futuro y de sí mismo, se inicia con ideas de fracaso y culpa; por lo tanto, el sujeto asume de manera errónea los acontecimientos de su vida diaria encontrándose sumido en que debe tener responsabilidad por los mismos, sintiéndose que no sirve para nada, que a veces es una carga. Posteriormente surgen ideas de catástrofe, ruina y desesperanza, cuestionándose al punto que no puede realizar ninguna actividad que pueda salirle bien y en último lugar las ideas de muerte y suicidio, las personas refieren "que sería mejor estar muerto que vivo"... "dormir y no despertar jamás"... "para vivir así es preferible que Dios me lleve". Estos pensamientos progresan hasta el punto de realizar los intentos suicidas porque ya no ven otra salida a su situación.

Su origen es multifactorial, su diagnóstico es clínico, por lo que es importante que sea evaluado por un profesional de la salud mental

La depresión tiene consecuencias sociales y personales, desde la incapacidad laboral hasta el suicidio; por lo tanto, su diagnóstico precoz y tratamiento oportuno es de gran importancia, el uso de medicación y psicoterapia es la clave para el manejo de estos pacientes, desde casos leves hasta casos severos.

10 de Septiembre Día para la Prevención del Suicidio

No acabes con tu vida

ANDRÉS ROYER | eva's
MARCIAL TOVAR | foto

Según los últimos reportes suministrados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), una persona en el mundo se suicida cada 40 segundos, y cada año que pasa es un problema que se extiende más en la juventud.

Bajo esta primicia, cada lunes 10 de Septiembre se conmemora a nivel mundial el Día para la Prevención del Suicidio, una fecha en la que se busca generar conciencia en la población y sus

gobiernos sobre este grave problema que, en los últimos años, afecta a todas las regiones del mundo y a todos los grupos de edades. Como aseguran reportes del 2012 de la OMS, en 1950 el 60% de los suicidios eran cometidos por personas mayores de 45 años, pero en la actualidad, casi el 55% son menores de esta edad. Así pues, se ha catalogado al suicidio como la tercera causa de muerte entre personas de 15 a 44 años y la segunda en los grupos de edad comprendidos entre 10 y 24 años.



¿QUÉ HACER PARA AYUDARLOS?

Tratar a una persona con comportamientos suicidas o con riesgo de cometer alguna fatalidad no resulta tarea fácil y debe dejarse en manos de profesionales. Según Mendoza, estas personas tienden a creer que nada puede ayudarlos, tampoco están dispuestos a admitir sus problemas, o piensan que el simple hecho de recibir ayuda ya es ser vulnerable. En caso de un intento de suicidio, la persona debe ser llevada de emergencia y ser tratada con

primeros auxilios, reanimación cardiopulmonar o tratamientos más intensivos dependiendo del método utilizado.

Sin embargo, aquellas personas que están intentando suicidarse, la hospitalización y la ayuda psicológica, junto a la terapia, reducirá el riesgo de futuros intentos por acabar con su vida. Aquí, se tratará todo tipo de trastorno mental, dependencias y resolución de problemas, gracias a la ayuda profesional.

RECOMENDACIONES DEL EXPERTO

• El hecho de evitar el alcohol y las drogas (diferentes a los medicamentos recetados) puede reducir el riesgo de suicidio.

• Almacene todos los medicamentos recetados en una parte alta y bajo llave.

• No guarde alcohol en la casa o manténgalo asegurado bajo llave.

• No guarde armas de fuego en la casa. Si las tiene, guárdelas bajo llave y las balas aparte.

• Muchas personas que tratan de suicidarse hablan de ello antes de hacer el intento.

• Algunas veces, simplemente hablar con alguien a quien le importe y que no haga juicios es suficiente para reducir el riesgo de suicidio.

• Nunca trate de manejar el problema por su cuenta. Busque ayuda profesional.

• Hablar con la familia, darles a conocer que hay un problema serio que debe ser tratado.

• Que el paciente cumpla con el tratamiento cabalmente y al pie de la letra.

• Brinde apoyo familiar, incluso a la persona en las actividades de su vida, acompañelo, esté con él en todo momento. Abrace, bese, converse, escuche.

• Las recaídas siempre pueden aparecer. Es importante que el paciente tratado realice chequeos periódicamente. De ocurrir, puede deberse a un nuevo problema presentado a algunos recurrentes, por lo que se analizará el cambio de estrategias.

¿QUÉ LLEVA A UNA PERSONA A SUICIDARSE?

Muchos factores pueden incidir en el suicidio o que una persona comience a tener comportamientos que lo lleven a acabar con su vida. Entre éstos, podemos encontrar el trastorno bipolar, el trastorno límite de personalidad, la depresión y la esquizofrenia. Sin embargo, la dependencia como el alcohol y las drogas, a problemas de vida, problemas financieros y en relaciones interpersonales, puede ser bomba de tiempo para una persona. Para el psicólogo clínico, Lorenzo Mendoza, el motivo de todo suicidio es alejarse de una situación que la persona considera imposible de solventar y sobrellevar, como la vergüenza, la culpa o la idea de representar una carga para las demás personas: "suelen asumirse como víctima, con fuertes sentimientos de rechazo, de pérdida y soledad", indica Mendoza.

En el caso de los jóvenes, los factores de riesgo suelen estar asociados al acceso a armas de fuego, antecedentes de suicidios en la familia, abandono

y maltrato infantil (bullying), rupturas emocionales y, en algunos casos, el haber vivido en una comunidad con recientes brotes de suicidio. No obstante, Mendoza destaca que la mayoría de los intentos no siempre terminan en muerte, sino por el contrario, hechos de tal manera que el rescate sea posible: "son como un grito desesperado en busca de ayuda". De esta manera, algunas personas tenderán a utilizar métodos que no garantizan la muerte pero sí la ayuda, mientras que otras buscarán métodos más radicales y violentos que consuman definitivamente el acto.

Irónicamente, los parientes de personas que intentan o cometen suicidio a menudo se culpan o se enojan y pueden ver el intento o el acto como egoísta. Sin embargo, las personas que intentan cometer suicidio con frecuencia creen erróneamente que les están haciendo un favor a sus amigos y parientes al suicidarse.

SEÑALES DE ALERTA

Hablar de síntomas o signos de alerta resulta muy difícil pues depende de cada persona y lo que vive en determinados momentos, la forma en cómo afronta sus problemas y su historia de vida. Sin embargo, hay ciertas señales que pueden indicarnos un comportamiento suicida que puede acarrear a la fatalidad. Cuando una persona comienza a mostrar dificultad para concentrarse y pensar de manera clara, comienza a regalar sin motivo aparente, insistentemente conversa y habla de su necesidad de dejar todo al día, puede ser un forma de "despedida" al que debe ponerse especial atención. Los cambios repentinos de comportamiento, como indica Mendoza,

también son señales de alerta, sobre todo si son después de un período de ansiedad.

La pérdida de interés en actividades de las que la persona disfrutaba, el consumo excesivo de alcohol, sustancias ilícitas y signos de daños autoinfligidos en el cuerpo, también pueden señalarnos un comportamiento autodestructivo. En el caso de los jóvenes, las señales pueden variar pero pueden captarse en la dificultad repentina a nivel escolar o en el trabajo, sus conversaciones se centran en la muerte o expresa el deseo de morir, acompañado de cambios en los hábitos alimenticios y de sueño. La compra de medicamentos o armas pueden alertarnos de la fatalidad.



Joel León Montes
Psiquiatra – Psicoterapeuta – M.Sc. Orientación

Tratamiento de ansiedad, depresión,
psicosis, víctimas de violencia laboral,
de género, violaciones,
actos lascivos, secuestros.

Centro Profesional La Floresta 2do Piso Of. 208
TE: 2440260 – 04144769776 – 04166434630

Consultas: Martes, Miércoles, Viernes, 5pm.

OPCIONES PARA LUCIR TU MELENA

PEINADOS CON ESTILO

JELIDA HERRERA PIMENTEL | eva's
fotos | MARCIAL TOVAR

Lucir chic en todo momento requiere estar impecable de la cabeza a los pies y aunque se lleve el atuendo más elaborado y elegante si no está acompañado de un cabello arreglado y apropiado para la

imagen que se desea proyectar se corre el riesgo de estropear todo el conjunto. Así que es necesario cuidar la apariencia de tu melena para que luzcas glamorosa por donde te miren. La moda en cuanto a peinados es tan variada que existen diversas tendencias y no importa

por cual te inclines siempre y cuando se adecue a tu personalidad y realce tu belleza. Largo, corto, suelto o recogido existen variadas propuestas entre las que puedes escoger para resaltar tu imagen y ser el centro de atención donde quieras que vayas. Atraer miradas y

admiradores no es cosa sencilla, así que presta atención a lo que esté en el tapete en cuanto a peinados y looks. Para esta tarea pedimos ayuda al estilista Miguel Marino, quien nos ofrece su versión de lo más chic en moda para el cabello y aquí te presentamos su propuesta.

EL ESTILISTA MIGUEL MARINO NOS OFRECE SU VERSIÓN DE LOS PEINADOS QUE ESTÁN EN BOGA PARA ESTA TEMPORADA

AL "DESCUIDO"



Marino explica que este estilo es laborioso de hacer aunque el resultado luzca como él lo llama "al descuido", indicando que es un look fresco y jovial, perfecto para llevar en eventos como cocteles y fiestas vespertinas.



ELEGANTE CASUAL

Según el estilista este peinado puede realizarse en cabellos lisos u ondulados y es ideal para quien desee llevar parte del cabello suelto complementándolo con un toque de volumen en la parte superior de una manera chic y discreta. Puede lucirse tanto para el trabajo como para una salida con amigos.



FUTBOLISTA

Este estilo está inspirado en el jugador del equipo de fútbol AC Milán, Stephan El Shaarawy, aunque esta propuesta luce más conservadora en nuestro modelo que en el delantero del equipo italiano.



DELICADO Y DISCRETO

Este look es perfecto para cualquier chica que desee lucir glamorosa a toda hora. Una coleta recogida hacia atrás con elegancia otorga un aspecto delicado y grácil a quien lo lleve. Sin o con flequillo es una forma discreta y sexy de recoger el cabello.



MIGUEL MARINO

En la ciudad de La Victoria se encuentra el salón de este reconocido estilista de la localidad cuyos servicios son frecuentemente requeridos por quienes desean lucir lo último en moda para el cabello. Tanto hombres como mujeres piden cita para poner sus melenas en las manos de este profesional de la tijera y el tinte con más de 30 años de experiencia "comencé en el negocio de la belleza cuando tenía 20 años y debo decir que me gusta este oficio, ver a mis clientes satisfechos y luciendo como les gusta es muy gratificante para mí". Marino de ascendencia italo venezolana ha tenido la oportunidad de viajar

y aprender las más variadas técnicas y estilos de coloración y arreglo de cabello, nociones que pone en práctica en su estudio de belleza. En esta oportunidad nos mostró parte de su trabajo, dejando claro que los jóvenes son aquellos que se atreven a lucir los estilos más vanguardistas indicando que los peinados que más solicitan las chicas son aquellos que son originales y que dejan una sensación de jovialidad y frescura con un toque de sensualidad, mientras que los chicos, en su mayoría, buscan imitar el look rebelde y desenfadado que ostentan algunos famosos jugadores del fútbol profesional.

Gina AL DÍA

MELAR

Estudio de Belleza, c.a. | Alta Peluquería
gcappelli2000@hotmail.com

GINA CAPPELLI



Los largos cabellos lacios que dominaron la moda durante las últimas temporadas tienen sus días contados. Vuelven las melenas onduladas, con rebeldes insinuaciones o rizos amplios, los grandes volúmenes, los flecos laterales y las ondas planas. Los planchados y los alaciados le ceden su dominio a los moldeados naturales e imprevisibles.

El cabello largo, clásico de las actrices, modelos y cantantes, es un símbolo de eterna adolescencia y tiene una gran versatilidad de acabados, formas y colores. Por lo



tanto, sigue imponiéndose en la moda actual como el estilo

más deseado por casi todas las mujeres.

Los rizos amplios, tratados desde la raíz para que no pierdan energía, se llevan en grandes volúmenes, junto con ondas planas y flecos laterales, porque los rizos suavizan las facciones de cualquier rostro.

Un corte inteligente y personalizado hará que las curvas de tu pelo busquen su propia dirección, y tu estilista sabe que no debe usar las tijeras a contracorriente de los giros naturales de tu pelo.

Los nuevos rizos flotan caprichosamente, y te permiten jugar con recogidos o semi recogidos sutiles, así como prácticos chongos con lindas pinzas o broches.

VITRINA

GUAYABA VIBRANTE

Los amantes de Marc Jacobs amarán esta nueva versión de una de sus esencias más destacadas. Esta edición limitada de Daisy Sunshine tiene notas de grosella, guayaba y mandarina, haciéndola divertida y juvenil.





Sanación MAGNIFICADA

Sanacionmagnificada@hotmail.com
0414 | 450.37.72

¡Cuándo el negociar desplazó el servir!

XIOMARA MARCOLINA RODRIGUEZ

NAMASTE. He querido tocar este tema para permitir reflexiones colectivas y busquemos por individual las razones que nos han llevado a buscar negociar antes que el servir, perdiéndose el valor que nos llena de virtudes y nos hace ser mejores seres humanos. Para ello quiero que vean la diferencia entre ambos términos, hay muchas personas que no ven la diferencia ya que es la única enseñanza que han tenido, enfascándose sólo en el ganar-ganar en términos materiales.

Negociar consiste en un proceso que se da entre partes interesadas, donde procuran obtener resultados que sirvan a intereses mutuos, queriendo decir donde ambas personas obtienen una ganancia; es decir se espera algo a cambio. Servir, consiste en conocer las necesidades de los demás, satisfacer dichas necesidades en la medida que se pueda, sin importar si la parte necesitada lo retribuye.

En uno esperamos algo a cambio en el otro no esperamos nada a cambio, de lo contrario no se trataría de servir.

Hoy día podemos ver como las personas se han olvidado de servir, todo lo que realizan o quieren realizar o simplemente se les pide realizar, reaccionando con una pregunta, ¿Cuánto hay para eso?, es muy triste que nuestra sociedad haya llegado a estos extremos que podemos ver desde las personas profesionales con altos estudios hasta los niños pequeños, incluyendo a nuestros hijos.

La responsabilidad de que esto esté ocurriendo es de nosotros mismos, porque desde que nuestros hijos están pequeños, los condicionamos a realizar lo que nosotros queremos que realicen y de ello recibirán un premio a cambio. Se ha hecho ya tan de costumbre que hasta para cumplir sus propias necesidades básicas como comer (una comida que no es de su agrado) la negocian con quien le alimenta, indicándole que se comerá todo si al terminar le dan algo que él quiere, que puede ser una chuchería hasta permiso para realizar alguna actividad que no está permitida en ese momento.

Muchos padres se encuentran a mitad de año escolar ofreciendo a sus hijos cosas materiales o paseos, si aprueban el año escolar, olvidándose que el aprobar un año escolar es un deber. Y dicho deber

no debe ser negociado con nada. Todas estas situaciones van cambiando la escala de valores en los niños de forma tal que al ser mayores tienen una insensibilidad ante las demás personas que requieren una ayuda.

También muchos padres se encuentran atados de manos porque los hijos les exigen remuneración para realizar los deberes del hogar, pero todo esto ocurre por un mal entendido entre el negociar, el ganar-ganar y el servicio.

Hay que hacer comprender los deberes y derechos, y al mismo tiempo, hacer reflexionar en que los deberes se pueden convertir en un servicio para otros, en el que ese deber no nos pesa al realizarlo desinteresadamente, y ello puede resultar en un ganar-ganar, porque el ganar-ganar no necesariamente tiene que ser material, sino ganar virtudes o cualidades que le hacen más humano, más sensible y más dados, llevándonos a una perfección que será buen vista a los ojos de Dios y que por añadidura podrán llegar sorpresas que no esperaríamos

El valor del servicio comienza a adquirirse en el hogar, madre, padre, eres responsable de que tu hijo, tenga un espíritu de darse a los demás sin esperar nada a cambio, no lo condiciones para que pueda realizar sus deberes, enséñalo a servir con alegría. Un dador alegre agrada a Dios. Cualquier duda escribe al correo sanacionmagnificada@hotmail.com, o escribe al 04144503772.

Si deseas realizar cambios importantes en tu cuerpo o en cualquier área de tu vida, participa en los talleres de Reiki Usui Japonés Gendai Reiki-Ho, cambia paradigmas en cuanto a lo que atraes, elimina la escasez y ábrele la puerta a la abundancia con el plan de los 42 días. Gimnasia Psicofísica niños, jóvenes y adultos.

“CRISTO, el mundo te necesita, todo hombre te necesita, el aire pesado y contaminado te necesitan, te rogamos querido Padre vuelve a caminar por las calles del mundo, vuelve a vivir entre tu gente, vuelve a guiar las naciones, vuelve a traer la paz y con ella la justicia, vuelve a traer el fuego de tu amor, para que así redimimos por nuestras tristezas podamos ser criaturas nuevas, BENDICE Y CUBRE DE GRACIA A VENEZUELA, Hecho está”. “YO SOY el Camino, la Verdad y la Vida”. NAMASTE.



El maravilloso MUNDO YORUBA

Babalawo "OGBEYONAIFA"
ogbeyonaifa@yahoo.es | 0414 | 456.43.42

MAGIA BLANCA YORUBA

ALBERTO VILORIA

Iboru, Iboya, Ibocheche, ¡feliz día familia! Una vez más complacido de poder compartir con ustedes este ameno e interesante encuentro dominical con la Cultura Yoruba y a través de estas humildes notas poner a su alcance válidas referencias del culto a los Orishas.

Abures, la Brujería, como de todos es sabido, ha estado presente desde el mismo génesis de la humanidad, no parece haber existido época o lugar en la Tierra donde la brujería o la Magia Negra no hayan sido practicadas, cuestión esta que con el tiempo se ha magnificado, puesto que algunas de las llamadas naciones civilizadas del mundo que tienden a ridiculizar el concepto de la brujería en África y en nuestro Continente sosteniendo férreamente que estas prácticas son mera ilusión; lo cierto es que no son ciertas sus aseveraciones pues existe la evidencia de que se está fortaleciendo el culto en sus propios países y a su propio modo.

La Brujería, el Oscurantismo o la magia negra son ejercidos en los momentos como meras formas de agresión, evidenciándose claramente en la negación del individuo actual a refrenar los sentimientos de envidia, celos, rencor, así como cualquier pensamiento negativo hacia sus semejantes, dejando entrever un grado innato de cobardía en su ser. La brujería es una práctica casi universal.

La razón por la cual el hombre cree en espantos, males y en fuerzas misteriosas es porque los espantos, los males y las fuerzas misteriosas están ahí y son muy reales. El hombre es sensiblemente consciente de la actividad de estos poderes a su alrededor y rechaza ser persuadido de que estos son confundidos con otras manifestaciones mágico supersticiosas, como los hechizos, el vudú o las maldiciones.

Hacer una Apología a la Brujería como tal no es mi intención, el objeto de este escrito es ilustrarles sobre la indefinición ante este flagelo al que estamos expuestos todos como dice Ifá en el Ordun ORDIOMOLU "Mientras el mundo se mundo la Brujería tendrá poder sobre los seres de luz"; No es fácil vencer las fuerzas de la brujería a través de la agresión, sin recurrir a una autoridad superior. En un apataki de Ifá del Ordu ERDIBLE se pone de manifiesto que solo Orummila adquiere el poder de contrarrestar la fuerza de la hechicería. Puesto que no existe ningún tipo de protección

contra los brujos más que los Osordes (Las Consultas) periódicas a través de los diferentes Oráculos de Adivinación y los posteriores sacrificios, consagraciones y las advertencias (PREMONICIONES) emanadas de nuestras Deidades unipersonales quienes son a su vez también una gran defensa en contra de este flagelo.

La Brujería y la magia negra forman parte de la naturaleza misma del Hombre en su lado mas oscuro, haciendo ver esta práctica como la labor de una especie de "parásitos demoníacos" en franco ejercicio de pecado que aparecen junto con el hombre en el mundo a causa de espíritus malignos e impersonales que no tienen conciencia, y que son alimentados por ideas perversas o temores. Somos muchos los que hemos abrasado esta religión huyendo de alguna manera de la maldad humana. Lo cierto es que de acuerdo a la manera en que enrubemos nuestra formación espiritual abocándonos a la atención constante de nuestro cuadro espiritual o ancestral, la consagración de las diferentes Deidades que a bien tengan los diferentes Oráculos encomendarnos como AWOFAKAN FUN (Mano de Orula) KARI OSHA (Coronación del Ángel de la guarda), Jurarse en Ifá (Babalawo) o recibir los diferentes Orishas de Aldimu, además de las muy importantes acciones religiosas que se suceden dentro de lo Mayombe o Congo así serán de efectivas nuestras defensas ante la vorágine del mal.

La protección del hombre más segura contra los Brujos es su Orí o su Yo propio e Intangible, el destino su fortuna o infortunio en la vida, es lo que comúnmente llamamos suerte si es que se es afortunado; dice Ifá en el Ordun OGBEYONAIFA "El tener, el saber y el poder solo los da Ori" es esta deidad quien nos da el sentido de la autoprotección y quien albacea y acompaña a nuestro Alaleyó (Ángel de la guarda), Paladín de nuestra existencia, además de fugir de almacén por decirlo de alguna manera, de nuestro conocimiento y experiencia en la vida aún hasta después de la muerte física.

ELEDDA: Sitio que alberga a Ori quien es también visto como una Deidad muy poderosa por nuestros Ancestros Africanos: Ordun "Otura Melli)

EMI: La respiración, la sangre que es algo que circula a través de todo lo largo y ancho del cuerpo, Emi es en pocas palabras el principio vital que

distingue a los seres vivos de los muertos y quien a través de los Iyere (Nexos Espirituales) obtenemos la protección de nuestros Ancestros

Okan: El corazón: Asiento de las emociones y de la energía física según el Ordun de Ifá ORDIROSO: "Un gran corazón hace de cualquier hombre un rey"

Para los Yorubas nada sucede por casualidad; Orunmila, Olordumare y la divinidad de la Tierra o suelo (Otá Olé según Ifá siempre están prestos a defendernos de la maldad humana).

A diferencia de lo que el común cree la Religión Yoruba desde tiempos inmemoriales ha loado para resolver distintas problemáticas de salud, evolución, estabilidad, firmeza y en si un conglomerado indeterminado de males que aquejan al ser humano entre ellas la peor de estas "La Brujería" como tal, aboliendo a través de los Ebbo (Sacrificios, Ofrendas o Sortilegios) las diferentes desgracias que pueden apenar a la Humanidad..

Es muy importante denotar fehacientemente que al igual que en todos los campos de nuestra vida cotidiana dentro de nuestra Fe también "Hay buenos y hay malos" basta con hurgar un poco en tantos y tantos ejemplos que a diario podemos ver; Nosotros los Sacerdotes (Babalawos, Santeros, Santeras, Tatas y Yayas) de esta maravillosa religión estamos en el deber de curar a las personas que padezcan un mal, ya sea físico o emocional, solo que para conseguir estas curas es necesario estar consagrados debidamente bajo las regla de Ifá y o de Ocha para ello; Nosotros comúnmente utilizamos distintos elementos físicos de la Naturaleza (Animados e Inanimados) y sus posiciones en las cuales como es de todos sabidos ejercen su influencia y energía positiva los Orishas, realizando complejas ceremonias, las cuales deben de estar fielmente enmarcadas dentro de la liturgia legada por nuestros Ancestros sobre el cuerpo físico de la persona o a través del cuerpo astral del mismo, pudiendo estas fácilmente ser catalogadas como actos de brujería; pero rotundamente no es así pues estas acciones se denominan "Ebbo".

Dice Ifá en el Ordun: Otrupon di: Orumila es tan grande y poderoso que está en el mundo, protegiéndonos de todo y estando fuera de todo.

Mucho Ache para todos y que la bendición de Olofin, Chango y Orumila siempre nos alcance

La religión yoruba es bondad

EFEMÉRIDES LUNARES

DOMINGO 08-09-2013. LUNA EN LIBRA: Cortar cabello, darle curso a proyectos afectivos y de sociedad comercial. LUNES 09, LUNA EN ESCORPIÓN: Ciclo de pasión. Rige sistema urogenital. MIÉRCOLES 11, LUNA EN SAGITARIO: Rige hígado y muslos. Cuidado con alergias. VIERNES 13, LUNA EN CAPRICORNIO: Sensibilidad del sistema óseo y piel. Luna pesimista existencialmente. Anímense y manténgase motivados. INFOR-

MO: Tránsito de Marte en el signo de Leo hasta el 14 de Octubre, simbolizando y marcando tiempo social intenso y de significativas connotaciones bélicas. A nivel personal significa progreso y éxito afectivo para Leo. La Carta Natal y la revolución solar ayudan a conocer el futuro. CARTA NATAL, REVOLUCIÓN SOLAR Y LECTURA DEL TAROT. EN CAGUA Y EN MARACAY. EN EL CC. MARACAY. CALLE PÁEZ. T. ARCANGEL MIGUEL.



HORÓSCOPO SOLAR

La Astrología como ciencia y arte en el abordaje e interpretación de la realidad humana, cotidiana y trascendental

Douglas Ledezma | 0414 | 590.76.72 | 0244-396.31.77

ARIES



Su vida está cambiando y debe asumirla con mucho criterio a nivel de relación de pareja, vida familiar y sobre todo la condición física. Puede ser excelente momento para conquistar lo que desea. Aproveche hacer deportes y buscar mayor independencia material. Dinero.

TAURO



Excelente momento para definir todo lo que había estado confuso. Su signo funciona según la mayor o menor seguridad que tenga en la realidad que le rodea. Surgen viajes frecuentes para los cuales debe estar preparado, ya que también implican romance y relaciones afectivas.

GÉMINIS



Según como se proponga los proyectos de trabajo en la misma medida progresará y será más libre de ansiedades y temores. Muchas reuniones familiares. Nueva realidad amorosa y de pareja. Cierta tendencia a vivir situaciones extrañas o excéntricas en la profesión.

CÁNCER



Continúa el movimiento de expansión y cambio en su cuerpo, mente y vida externa de relación. No se aferre al pasado. Adáptese al presente y proyéctese con optimismo al futuro. Controle la tendencia a engordar. Puede casarse, separarse o estar solo según sus sentimientos.

LEO



Marte transitando Leo genera fuerza física y emocional. Este es el ciclo más intenso del año. Trate de mantener la armonía consigo mismo y los demás para aumentar las probabilidades de éxito en todo lo que hace. Viajes felices y gratas experiencias amorosas y pasionales.

VIRGO



Feliz Cumpleaños. Excelentes condiciones astrales hacen posible que logre la mayoría de las cosas que desea. No pierda la visión de totalidad y el amor a los detalles y el trabajo cotidiano. Aproveche el apoyo energético que le brinda la naturaleza. Lea. Actualícese.

LIBRA



Venus continúa otorgando sensación de paz o una extraña fe en lograr sus objetivos y salir con éxito de todo lo que se proponga. Aprenda a convertir la fantasía positiva en realidad concreta. El ciclo es también de soledad y pruebas emocionales para crecer y ser mejor.

ESCORPIÓN



Su misteriosa naturaleza se muestra con mayor énfasis en la vida afectiva y pasional. Tiempo del amor íntimo y compartido en soledad y aislamiento. Trate de no ilusionarse con personas o eventos que no tengan proyección futura estable o de progreso moral y material.

SAGITARIO



Tiempo de elevación profesional y de dar a conocer lo mejor de sí mismo. Oportunidad de brillar y destacarse. Controle sus emociones y extraños cambios de conducta por experimentar celos e intensos impulsos de amar y ser amado. Probabilidad mayor de riqueza.

CAPRICORNIO



Ciclo de despertar físico y emocional. Tendencia a padecer de insomnio o prolongados estados de alerta. Atención concentrada en el contexto hogar, relación de pareja y condición profesional. Lentamente logrará sus objetivos. Solo tiene que amar lo que hace y ser.

ACUARIO



Oposiciones planetarias y en especial Marte transitando sector de la pareja y complemento social hacen de este tiempo un ciclo intenso de confrontación o armonía con el mundo. Usted elige según su condición de vida o necesidades emocionales y pasionales. Triunfará.

PISCIS



Teóricamente su cielo astral presenta excelentes condiciones para la felicidad amorosa y de pareja, aunque indudablemente todo acontece con gran intensidad sin dar mucho tiempo para meditar y tomar decisiones. Tendrá que reflexionar sobre la marcha. Viva actualizado.

REUTILIZAR CON BUENA SAZÓN

GASTRONOMÍA EN TIEMPO DE AHORRO

ALBERTO MARTÍNEZ | evas

Sacar provecho y rendimiento de comida que ha sobrado es una buena manera de reducir la cantidad de alimentos que se desechan y también de resolver un apuro cuando no hemos hecho compras y queremos improvisar en la cocina.

Con estas ideas que les desplegamos, con buena sazón y adecuadas medidas de conservación e higiene, se puede ahorrar y revalorizar lo que de otra manera sería desperdiciado.

PASTEL DE POLLO Y PAPA

INGREDIENTES

500 gramos de papas cocida (unas 3-4 grandes)
500 gramos de carne de pollo o pescado desmenuzada de sobras
1 cebolla
1 diente de ajo
2 cucharadas de aceite de oliva
1 vaso de salsa de tomate
1 pimentón verde
Sal, al gusto
1 chorrito de vino blanco.
Pimienta molida, al gusto

Cocer las papas en agua con sal hasta que estén tiernas (unos 20 minutos); pelarlas cuando estén templadas y cortarlas en rodajas de grosor mediano (reserva algunas para hacerlas puré). Rehogar la cebolla, los pimentones y los ajos en el aceite, hasta que esté blandito.

Añadir la carne y remover con una cuchara de madera, hasta que haya cambiado de color. Añadir parte del tomate, el vino, perejil picado, sal y pimienta, y cocer unos minutos hasta que haya evaporado el líquido.

Colocar una capa de rodajas de papas en una bandeja untada de aceite; el relleno de carne y otra capa de papas. Por último, la salsa de tomate. Convierte en puré las papas reservadas y salpimientálas.

Cubre la cazuela con este puré (puedes mezclarlo con un poco de leche y salsa de tomate para darle color rojo) y mete al horno precalentado, a temperatura media, unos 15-20 minutos. Gratina. Servir caliente.



ALBONDIGAS TIPO GANGA



INGREDIENTES

- 1 barra de pan del día anterior, picada
- 2 filetes de pollo, picados (puede ser el sobrante del almuerzo o la cena anterior)
- 4 huevos, batidos
- 2 dientes de ajo, picados muy finos
- 1 puñado de perejil, picado
- Sal
- Pimienta y las especias de tu gusto
- Colorante (opcional y no indispensable)

Su ingrediente principal es el pan y no la carne. Por otra parte, en ellas puedes invertir las sobras de pollo que ya no dan para un plato de gala.

PREPARACION

Mezcla todos los ingredientes. Amasar con las manos. No dejar la masa ni dura, ni demasiado blanda, lo justo para que se pueda formar bolas. Nos humedecemos las manos y hacemos bolas que iremos friendo en aceite bien caliente hasta que se doren.

Prepara salsas diversas y sirve estas albóndigas y nadie se enterará que son una delicia de crisis.

OTRAS OPCIONES

Los restos de carne también pueden reutilizarse colocándolos entre capas de pasta cocida con mantequilla y queso en lonjas, para finalmente proceder a gratinarlo. Otra receta de albóndigas puede ser con sobras muy recientes de pescado o carne blanca, bien picadas, mezcladas con un poco de pan mojado en leche o con arroz hervido y ligadas con huevo. Se fríen o asan al horno.

Igualmente con lo que sobró de un guiso y el añadido de harina o pan rallado, con la sazón de casa, puede ser la base para unas pequeñas croquetas que servidas en papeles como los usados para bombones, pueden ser ricos pasapalos.

PATÉ DE POLLO

¿Quieres aprovechar las sobras de pollo cocido de una sopa? Un rico paté casero con esa materia prima asada o cocida será perfecto para un rico aperitivo frío.

INGREDIENTES

-125 gramos de jamón
-1 pechuga de pollo, cocida, cortada en trocitos

- 100 ml de leche evaporada o crema de leche.
-2 cucharadas de mantequilla derretida
-1/4 de taza de cebolla picada
-Caldo de pollo
- Sal
- Pimienta

En una licuadora coloca el pollo y el jamón. Tritúralos. En una sartén, añade dos cucharadas de aceite de oliva y cocina la cebolla hasta que esté doradita. Métele en el vaso de la batidora y tritura con el pollo y el jamón. Añade la crema y la mantequilla, y vuelve a triturar todo hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos. Ve añadiendo poco a poco el caldo con pequeñas cucharadas hasta obtener la textura de paté, que sea pastosa y sobre todo,



fácil de untar. Sazona con sal y pimienta. Coloca en un molde y deja que el paté se enfríe en la nevera antes de consumirlo. Desmolda del recipiente y sírvelo con tostadas.

DELICIA DE GALLETAS RECICLADAS

- 2 tabletas de chocolate con leche
- Unas 14 galletas
- 4 sobras de pan.
- Dos cucharadas de mantequilla
- Dos cucharadas de miel
- Un "puñado" de arroz inflado tipo Rice Crispies.

Desmenuza todos los panes y galletas a reutilizar. En una olla coloca la mantequilla y el chocolate, junto con la miel. Cuando esté fundido, lo mezclamos en el bol junto con panes, galletas y arroz inflado. Amasa directamente con las manos hasta que quede todo perfectamente amalgamado. Si la masa queda muy líquida, añadimos más galletas.

Extiende la masa sobre un molde, cubre con papel film transparente y a la nevera. Luego corta en trozos. También puedes colocar la masa en pequeñas porciones individuales

CON SENSATEZ

Congela y descongela con sensatez. La pasta, el arroz y los fritos son poco amigos del congelador, a diferencia de los guisos de todo tipo: legumbres, pollo, carne o pescado. Hay otros productos que no asociamos con el congelado, pero que, incluso, se pueden usar directamente sin descongelar. Es el caso del perejil, que se puede congelar y trocear sólo lo que necesitemos en cada momento. Tan importante como congelar correctamente es descongelar bien. Lo mejor es que el proceso sea lo menos brusco posible. Si planeamos lo que vamos a comer al día siguiente podemos sacar el recipiente del congelador y meterlo en la nevera, allí se irá descongelando lentamente. Lo que hay que evitar a toda costa es meter en el microondas la comida sin descongelar. Esto nos llevará a un fracaso prácticamente asegurado.



TIPS

En la medida de lo posible, los alimentos deberán consumirse el mismo día en que se preparan, pero si no es así y quedan sobras, pueden aprovecharse siempre que se sigan unas adecuadas medidas de higiene y conservación para evitar posibles intoxicaciones. Una de las claves es mantener los alimentos fuera de la zona de peligro, es decir, a temperaturas entre 5°C y 65°C, cuando las bacterias crecen de forma más rápida. Deben desecharse los alimentos que han quedado a temperatura ambiente durante más de dos horas.

Generalizando, las sobras deben almacenarse en envases herméticos en la nevera, durante tres o cuatro días. Las carnes, tras cocinarse, pueden almacenarse en la nevera un máximo de tres días.

Es preferible hacerlo en recipientes poco profundos para que se enfríen de forma más rápida. Los alimentos

que aún estén calientes, deben dejarse enfriar a temperatura ambiente y guardar en la nevera después. Es recomendable anotar la fecha en el envase para ayudar a identificar los alimentos y garantizar que no se almacenan durante mucho tiempo. Con solo mirar u oler, no se puede saber si las bacterias patógenas han comenzado a crecer.

Los restos sólidos deben calentarse a más de 70°C si se hace en el fuego. En el horno, la temperatura no debe ser inferior a 160°C. Si se utiliza el microondas, debe tenerse especial cuidado en remover los alimentos a mitad de la cocción para eliminar posibles zonas frías, donde las bacterias patógenas podrían sobrevivir. También debe tenerse en cuenta que en preparaciones en las que hay varios ingredientes, algunos se calientan más que otros.

La calidad del alimento disminuye cada vez que se recalienta, por lo que es mejor recalentar solo la cantidad necesaria. Las sobras, si no se van a consumir en los próximos cuatro días, es mejor congelarlas.

Las salsas, sopas o caldos deben llevarse a un punto de ebullición.

Es recomendable cubrir las sobras para recalentarse porque así se retiene la humedad y se asegura un calentamiento uniforme.

Las sobras que se hayan congelado no deben descongelarse a temperatura ambiente.

Los expertos aconsejan hervir

el arroz en pequeñas cantidades y reducir el tiempo de almacenamiento. Tras hervir, o bien se mantiene caliente y se consume al momento, o se guarda en la nevera inmediatamente en un recipiente hermético. Cuando se piense consumir, debe cocinarse a fondo, ya sea en el horno o en el microondas, o freír en aceite caliente.

Debe evitarse almacenar el arroz hervido a temperatura ambiente o en condiciones de calor. El problema radica más en la forma en que el arroz se enfría y luego se almacena.



PURIFICAR EL AGUA CON ENERGÍA SOLAR Y TECNOLOGÍA CRIOLLA

IVIC desarrolló colector ecológico

JEANFREDDY GUTIÉRREZ TORRES | eva's

LA CALIDAD DEL AGUA QUE SE PRESTA PARA ARAGUA Y CARABOBO NO CUMPLE CON LAS NORMAS TÉCNICAS DICTADAS POR EL ESTADO SEGÚN DATOS OFICIALES DE HIDROLÓGICAS Y RECLAMO DE ONG. CIENTÍFICOS VENEZOLANOS DESARROLLARON UN SISTEMA QUE PODRÍA SOLUCIONAR ESTO

Con un colector parabólico solar, como los usados en la Planta Solar de Almería, España, fue usado en el Instituto Venezolano de Investigaciones Científicas para mediante nanotecnología y tubos de carbono, purificar el agua residual de origen doméstico e industrial

sin consumo eléctrico, sin grandes construcciones de cemento, y sin aditivos químicos que puedan generar residuos indeseables.

Esta tecnología criolla, que se está probando ya en laboratorio con muy buenos resultados de parte de Juan Matos, Director del Departamento de Fotocatálisis y Energías Alternativas del IVIC, puede entregar agua de

mucho más calidad que las actuales plantas de tratamiento instaladas, pues elimina bacterias, moléculas cancerígenas, microorganismos, impurezas y metales pesados, que se encuentran en alta concentración en los cuerpos de agua por la inadecuada disposición de bombillos ahorradores, pilas, baterías, electrodomésticos, computadoras y desechos industriales.



H2O A TRIBUNALES

La Fundación Movimiento por la Calidad del Agua introdujo un recurso en mayo del 2013 el Tribunal Supremo de Justicia contra la decisión de aumentar el caudal del trasvase de 5 mil 600 a 18 mil litros de agua por segundo del Lago de Valencia hacia Pao Cachinche a la cantidad de 18 mil, porque según cifras oficiales del Ministerio de Salud, la incidencia de diarrea en Carabobo aumentó de 90 mil a 130 mil casos desde 2007.

Exigían un amparo por el derecho a la salud, establecido en el artículo 83 de la Constitución, así como un ambiente sano para

3 millones de personas que se surten de las potabilizadoras Dr. Alejo Zuloaga y La Mariposa. En el documento daban cuenta con fotografías y análisis científicos que el agua que se bombeaba estaba contaminada e insuficientemente tratada.

El TSJ determinó que no tenía competencia porque era un reclamo de servicio público y lo remitió al juzgado municipal. Ahora, el Tribunal Tercero Municipal tiene 90 días –desde el 14 de junio– para estudiar el recurso introducido y luego escuchar los argumentos de las partes involucradas. Para

el juicio oral, han sido citados Hidrocentro, Hidroven, Procuraduría General de la República, Ministerio del Ambiente, Indepabis, Ministerio Público, Ministerio de Salud y el Movimiento por la Calidad del Agua.

Tras esos 90 días, el juez dará 5 días para que las hidrológicas demuestren que es falsa la denuncia mediante pruebas técnicas (aunque ya son públicas algunos de los valores incumplidos). Si no asisten, se declarará confeso y podría acarrear multas de hasta 100 UT y jurisprudencia para próximas acciones.

CALIDAD DEL AGUA

El decreto N° 883 del 18 de diciembre de 1995 sobre las "Normas para la clasificación y el control de la calidad de los cuerpos de agua y vertidos o afluentes líquidos" según la Ley Orgánica del Ambiente vigente entonces, determina el uso final que tendrán las aguas servidas tras su potabilización según sus características bio-físico-químicas iniciales. Es decir, cómo deben ser las aguas que vayan a las plantas de tratamiento para que resulten potables. Esto es, que no están más contaminadas que el límite máximo para que puedan ser tratadas.

El tipo 4-A son definidas para "Contacto humano total". Para ser consideradas así, deben tener:

- Organismos coliformes totales: menor a 1000 NMP por cada 100 mililitros en el 90% de una serie de muestras consecutivas y menos a 5000 NMP en el 10% restante.

- Organismos coliformes fecales menores a 200 NMP por cada 100 mililitros en el 90% de una serie de muestras consecutivas y menor a 400 NMP en el 10% restante.

- Ausencia de moluscos infectados con *S. mansoni*.

Adicionalmente, las aguas 4-A y las 4-B (contacto humano parcial) deben tener los siguientes valores:

- Oxígeno disuelto (OD) mayor de 5,0 miligramos/litro (mg/l)

- pH entre 6,5 y 8,5

- Aceites minerales: 0,3 mg/l

- Detergentes: menos a 1 mg/l

- Sólidos disueltos: desviación menos de 33% de la condición natural

- Ausencia de residuos de petróleo, sólidos sedimentables y flotantes

- Sin metales ni otras sustancias tóxicas

- Fenoles y sus derivados:



0,002 mg/l

- Biocidas organofosforados y Carbamatos: 0,1 mg/l

- Biocidas organoclorados: 0,2 mg/l

- Radiactividad alfa: máximo 0,1 Becquerelio por litro (Bq/l)

- Radiactividad beta: máximo 1 Bq/l

Los datos sobre el agua

que se recibe en las plantas de

tratamiento Dr. Alejo Zuloaga

y La Mariposa son secretos

desde el 2003. Por otro lado, las

"Normas para la Calidad del

Agua Potable" dictadas el 11 de

febrero de 1998, determinan

que el agua potable lo es legal-

mente en Venezuela si posee

estas características:

- Ausencia de organismos coliformes fecales

- Ausencia de organismos coliformes totales en el 95%

de muestras de 100 ml por 12

meses

- Ausencia de organismos coliformes totales en dos

muestras seguidas de 100 ml

del mismo sitio

- Libre de virus, hongos, protozoarios, bacterias ni

helminthos

- Bajos niveles de plancton y organismos heterotrofos

aerobios

Hidrocentro, en su página

web (<http://www.hidrocentro.gov.ve/hc/sispro/calidadAgua/>), muestra sólo 11 de los

54 valores que pide la Norma-

tiva de Agua Potable para el

servicio que presta en Aragua,

Carabobo y Cojedes, mientras

no hay ningún dato sobre el

agua que recibe para poder ser

potabilizada.

En estos datos, los niveles

de aluminio en Zuata y Alejo

Zuloaga son casi el triple de

lo legal. El aluminio es un

metal pesado bioacumulativo

que causa graves daños al sis-

tema nervioso y digestivo al

ser consumido en exceso. Eso

aumentaría la incidencia de

Alzheimer, cáncer de esófago

y estómago, según investiga-

ciones de la Ingeniero Quí-

mico Ambiental, Jacqueline

Rodríguez.

Además, el agua presen-

ta niveles superiores a los

permitidos del cloro residual

(denunciado como exceso para

limpiar el agua que llega más

contaminada que lo legal) y

residuos de organismos colifor-

mes (causantes de la diarrea).

Y el color, que se desea a un

nivel menor a 5 y un máximo

de 15, revela este número tope

en la planta de tratamiento

Alejo Zuloaga que surte a

Valencia, Naguanagua, San

Diego, Libertador y parte de

Los Guayos.



COLECTOR SOLAR DEL IVIC

"Con una plataforma solar de tan sólo 10.000m² (100mts x 100mts) permitiría el tratamiento de hasta 2 millones y medio de litros de agua diaria, es decir, suficiente para algo más de 5.500 personas", ha explicado Juan Matos.

Se trata de un sistema fotocatalítico hecho con una serie de láminas de aluminio electro-

polido en forma de parábolas que retienen la luz solar y al estar en contacto con nanomateriales híbridos a base de carbono, desencadenan una reacción química que va degradando todos los componentes contaminantes en el agua mientras circula por cada uno de los conductos.

El especialista explicó que

para tratar aguas servidas con esta tecnología que ha desarrollado, se requiere de un sistema mixto –similar al uso actualmente para tratar agua– donde también se aplica separación de materia orgánica e inorgánica, proceso de sedimentación y luego entra al colector solar fotocatalítico.

#ELCARIBENO ESUNVERTEDERO

El próximo domingo 15 de septiembre, ciudadanos agrupados en el Picnic Urbano de Maracay, Amnistía Internacional y consejos comunales de Puerto Colombia se reunirán de 9 de la mañana a las 3 de la tarde para celebrar un intercambio sociocultural de comida vegetariana y pescadería local, intercambio de libros, Yoga de la Risa, limpieza del malecón de botellas PET –con recolección del camión de clasificación de FUNDAC de la Urbanización Girardot– y creación de papagayos, para también tener una asamblea sobre la propuesta del Gobierno de Aragua de crear un trasvase con esclusas desde el Lago Los Tacarigua (o de Valencia) hacia el Mar Caribe, y sus posibles efectos –tras ser liberadas a 200 metros de profundidad– sobre el ecosistema marino con consecuencias sobre la pesca, el turismo y la calidad del agua.



AMBIENTES MULTICULTURALES

Aires étnicos en cada rincón

ANDRÉS ROYER | eva's
fotos | FREDDY CORTEZ



MISTICISMO, RELIGIÓN, MANTRA, FUEGO, LUZ Y TIERRA SE CONJUGAN PARA LLENAR DE ARMONIA CADA ESPACIO



El estilo étnico se caracteriza por su fusión multicultural y de costumbres africanas, asiáticas, indias, orientales y tropicales, piezas modernas pero con matices tribales que crean atmósferas casi onírica entre lo exótico y lo colorido en perfecta armonía. Pero antes de si quiera imaginarnos qué podemos hacer para dar un look más étnico a esa monótona sala o ese oscuro y aburrido cuarto, lo indispensable es salir a

la calle en búsqueda de las mejores piezas que inspiren nuestras ansias de cambios en el hogar. Un lugar especialmente dedicado a estos tipos de decoraciones temáticas es Diáfano del C.C. Parque Aragua, donde podremos apreciar un área especialmente pensado para este estilo, un completo vaivén de piezas únicas hindúes y africanas. Entre estos ornamentos, podemos hallar bellos cuadros de Buda, juntos a bellas figuras plateadas ideales para centros de mesa, escritorios de oficina

y hasta la cocina, siempre ante los ojos místicos de la religión budista. Asimismo, lo africano también se adueña de los espacios de Diáfano, ofreciendo una bella variedad de jarrones de barro y vidrio con interesantes colores que harán juego con exteriores, salas e incluso comedores, junto a bellos centros de mesa de fusión ecléctica. Otra tienda especializada en decoración que visitamos es Pórtico, que tampoco se quedó atrás para ofrecer a la clientela su colección de

patrones coloniales británicos e hindú. ¿Cómo es esta fusión? Pues, acá podremos hallar una bella variedad de estatuillas de deidades hindúes junto a bellos relojes que pueden traer consigo recuerdos de Indiana Jones en muchas de sus aventuras. Además, las tabaqueras de fina madera pueden ser un recurso casi indispensable en cualquier sala u oficina, que junto a portarretratos estilo zulúes seguro harán un gran cambio en esos rinconcitos tenues y pocos dinámicos en el hogar.



LA ARMONÍA

Armonía ante todo. No es sencillo hallar objetos de distintas culturas milenarias que combinen entre sí. Pero al hallar las perfectas, el resultado será irreplicable.

Una buena forma de crear un espacio étnico es partiendo de un único objeto. Elige uno

que sea especial para ti o que te transmita algo, y centra toda la decoración de esa estancia a raíz de ese objeto. Recuerda armonizar y no asfixiar con demasiados objetos.

Multiculturalidad no significa que todo quepa. Céntrate solo en lo imprescindible.

LOS COLORES

Los colores inspirados por la tierra y el sol son los elegidos para este tipo de ambientes. Hablamos de marrones, rojos, naranjas, verdes, amarillos o incluso fucsias. Para compensar el impacto de tanto colorido, mete una buena dosis de blanco en el interior y suavizará la fuerza del

colorido.

En habitaciones puede utilizarse esa gama de colores, pero en tonos muy suaves para que no perturben el descanso.

LA LUZ Y LOS REFLEJOS

Para un interior étnico nos decantaremos por luces suaves y difusas que no alteren la calidez creada. Las velas o las lámparas de papel son excelentes opciones para iluminar las zonas. Debemos optar por

materiales totalmente naturales como la madera, el bambú, la cerámica, la piedra, el mimbre o las cuerdas. El cuero también podemos llegar a colocarlo, si es menos puro o refinado, mejor.



ARTISTAS URBANOS EN MARACAY

Transformar la ciudad en una urbe cultural

DESDE LA PINTURA MURAL AL SLACKLINE, DESDE LOS INICIOS DEL SKATE HASTA LOS PROYECCIONES SOBRE EDIFICIOS, LA CULTURA URBANA SE NUTRE DE LA TECNOLOGÍA, LOS MODOS CIDADINOS Y LAS EXPRESIONES JUVENILES Y DE LAS COMUNIDADES PARA INTERACTUAR EN EL ESPACIO PÚBLICO

La cultura es un amplio conjunto de hábitos, costumbres, usos y formas de vivir, que incluyen las formas expresivas que van desde la indumentaria o moda hasta la gastronomía y el baile, determinado por distintos elementos como la tecnología disponible, la época y el grupo social. Por eso se puede hablar de cultura ciudadana, ecológica, vial, geek y urbana, entre muchas otras.

La urbana sería la determinada por la dinámica propia de la ciudad y puede variar de país en país, entre capitales o ciudades de provincia. Puede nacer en los suburbios o barrios humildes periféricos, y permear en distintos grupos socioeconómicos, pero también puede tener un origen diverso y trans-

versal. Tiene que ver incluso con lugares de reunión, formas de encuentro y distensión social o hábitos de consumo.

Pero la cultura urbana también es la expresión, deportiva o artística, que busca transformar las relaciones dentro de la ciudad, entre sus habitantes y con ella misma, reinterpretando los espacios públicos. Pero también nuevas manifestaciones como los cómics y los videojuegos forman parte.

El roller, un skater o patinero, un rider de BMX, un atleta de parkour, un bailarín callejero, un artista urbano: muralista, graffer, MC de hip hop, estatua viviente o malabarista de calle, son parte de la Cultura Urbana, así como quienes crean bazares alternativos para la exhibición y venta de productos orgánicos, diseños locales o prácticas como el Yoga y el Tai chi, entre



muchas otras posibilidades.

Se diferencia de la cultura llamada alta como las Bellas Artes, porque está conjugada con el espacio público: las aceras, las paredes, los postes de luz, las esquinas, las plazas, las fachadas de edificios, los

parques deportivos, y de la tradicional, popular o folclórica, que es nacida en la ciudad y es contemporánea, aunque puede alimentarse y coexistir con todas estas por su espíritu integrador, contemporáneo y de libertad.



ITINERANTES BAZAR

Gustavo Morales, licenciado en Arte, percusionista y DJ, cumple 5 años dedicado a la promoción de artistas, creativos y diseñadores con una visión que mezcla lo ambiental, lo alternativo, lo vintage y la vanguardia, creando un espacio para que emprendedores muestren sus productos emergentes junto a Dj's y bandas, bajo el nombre de Itinerantes Bazar.

Con 19 ediciones que han pasado por Calle Libre del Ateneo de Maracay, Casa Los Arcos (donde inició), Sala Ferimar, Plaza Aérea de la Alcaldía de Girardot, Plaza El Limón,

Galenos, Country Club, Casa Italia, Monte Líbano y la UCV núcleo Maracay, ha acompañado también a eventos simultáneos como el EA Fest o las Jornadas de Agronomía y Veterinaria.

"Tratamos de impulsar a los diseñadores y creativos que están más convencidos de emprender a largo plazo, de dedicarse a esto como su forma y estilo de vida, premiando la dedicación y diversidad de talentos que no suelen tener espacios comerciales accesibles para iniciarse".

El próximo Itinerantes Bazar será el 5 y 6 de Octubre en la Casa Los Arcos.

EN VERDE PIENSO

Betzabeth Loreto empezó con sus diseños de accesorios llamados Click Off Designs mientras apoyaba a distintos grupos e iniciativas ecológicas y artísticas.

Hasta que unió diseño, arte, música y gastronomía ecológica para tener una oportunidad de crear piezas de arte desde el reciclaje que pudiesen quedar como un obsequio a la ciudad. Se llamó En Verde Pienso y tomó la Plaza Las Banderas de San Jacinto en abril del 2012.

Este primer festival que reunió también a creativos y diseñadores con bandas y artistas de hip hop, rock y reggae junto a deportes

urbanos. "Estoy estudiando también bioconstrucción para dejar algunas obras en la ciudad con vocación ecológica". Loreto también fue parte en septiembre de 2012 del I Festival de Deportes Extremos en el Instituto Araguayo de la Juventud (INSAJUV) que reunió música, skate, slackline, capoeira, Ultimate, con artes marciales contemporáneas.

Loreto es Licenciada en Idiomas Modernos, domina cinco lenguas y es intérprete de violín, formación musical que obtuvo como una de las fundadoras de la Orquesta Sinfónica Infantil de Aragua.



DMC

Divinamente Creativos o De Mentos Concientes, el crew tiene 9 años formado y José Daniel Arzola, conocido con el seudónimo artístico de Sure, tiene 7 años con ellos. Cerca de 12 personas que desarrollan distintas formas de la cultura hip hop: unos son graffers, otros mezclan y otros más MC's. Desde hace unos 6 meses han sido parte de las mesas de trabajo y encuentros artísticos desarrollados cada jueves en la Plaza Bicentenario de Maracay, que involucra a cerca de 200 artistas.

Un obra mural en la pared lateral de un edificio en Las Acacias surgió de la conversación entre la comunidad y los artistas en la plaza, como parte de las actividades del "Encuentro de Arte de Calle" que durante una semana tomó distintos espacios de Maracay y Choroni para distintas expresiones de la cultura urbana, como talleres, murales, conciertos y encuentros que fueron desde la diversidad sexual al debate sobre la tauromaquia.

"Fue un placer sentirse parte de una labor en beneficio de la comunidad, en la que se



HUELLAS DEL ARTE

Alejandro Rojas es artista audiovisual y promotor cultural. En un viaje a Argentina coincidió con el fotógrafo venezolano César Serpa y de allí surgió la idea de hacer una exposición de artistas venezolanos en la ciudad de Rosario, abriendo un espacio museístico a talentos emergentes. "Trabajamos en cuatro ejes: calle, talleres, exposición y libro. El que estamos haciendo ahora mismo se llamará "Bitácora del sur posible". Contará lo que hemos hecho desde julio de 2012 para el apoyo a la juventud cultural de Latinoamérica".

Con una sede en la Urbanización La Arboleda, calle Los Sauces No. 5 llamado "Espacio Huellas del Arte", servirá para dar residencia a artistas visitantes, pero será también un espacio para exposición y formación.

Promotor del I Festival de Cultura Urbana, éste contará con artistas invitados como Inti (Chile) y Belén Blindbike (Ecuador), muy reconocidos en el Arte Urbano, para crear obras y murales de gran formato en espa-

cios públicos de los 18 municipios del Estado Aragua. El cierre será un Festival En Verde Pienso que tomará la Avenida Bolívar de Maracay en un concierto y una feria de arte independiente en diciembre.

"Queremos enseñarle a los artistas a crear una red para darle sostenibilidad a sus propuestas culturales con vinculaciones en América Latina, generar conexiones que le abran el código a la cultura y que mediante los talleres de gestión cultural asuman la responsabilidad en el proceso de transformación de la ciudad en una urbe cultural", nos dice Alejandro Rojas. "Es ampliar la cultura, comunicarnos, trabajar colaborativamente, dar formación en artes plásticas, visuales, edición, audio y video".

Esfuerzos coadyuvantes a proyectos nuevos como son Ediciones y Discos Huellas del Arte, en que los artistas estén involucrados en la cadena de creación del producto cultural de forma alternativa.

ACCIÓN POÉTICA

Octavio, Ali y Javier están enamorados del rock nacional, la ciudad y la poesía. Mezclar todo en una sola propuesta es posible con Acción Poética, un movimiento muralista para plasmar versos en la ciudad. Ellos ya han hecho dos: uno cerca de Diga Center y otro en la Avenida Casanova Godoy. Pero quieren hacer muchísimos: "hacer que la poesía sea algo cotidiano. Acercarla a quienes no se acercan a ella".

"Estamos cansados de ver consignas políticas pintadas en las paredes, así que las susti-

tuimos por frases poéticas". Lo hacen después de conversar con los dueños del lugar, porque han elegido paredes en propiedades privadas.

De ambas experiencias han grabado videos. En el primero interpretaron canciones de bandas nacionales de rock como Dos Secretos de ViniloVersus y Flamingo de La Vida Bohème, y en el segundo sólo las agregaron: Fuego Azul de Rawayana, Rubia Sol Morena Luna de Caramelos de Cianuro y Guerra de Americana.

