

La influencia de la luna en la agricultura

P 4

Junio en la historia

P 3

Lactancia materna

P 7

Padre Pablo
Poder para el pueblo

P 13

Antonio Díaz reeditó el título Panamericano y marcó récord

P 12

Tintorero accede a las telecomunicaciones con Cantv

P 3

El Tren de los Chamos

P 14

Macarao en la Fiesta del Asfalto



Llegó al sector Kennedy con 1800 toneladas y seguirá hasta la redoma de Las Adjuntas, avenida principal, carretera vieja Caracas-Los Teques y el barrio El Ciprés

P 6

Agricultura urbana y periurbana

Mediante proyectos de agricultura urbana se aprovechan espacios subutilizados dentro de la ciudad, y pasan a ser sectores productores de alimentos orgánicos, y además contribuir en el fortalecimiento de la seguridad y soberanía agroalimentaria. P 7



MERCAL

No condiciona la venta de sus productos, cualquier irregularidad denúnciela al 0212-5784613 Denuncia cualquier tipo de especulación, estafa y ofertas engañosas a través del 0800-7325262



Cuida tu ambiente

Papá palabra corta de significado extenso

Papá, palabra corta de significado extenso, lleno de alegrías y de muchos recuerdos de cuando era un niño, de cuando fui creciendo, y ahora que soy padre, ¡más te quiero viejo!

Tú me enseñaste a enfrentar mis miedos, a ser libre y a ser honesto, llenaste mis días de amor inmenso, de grandes aventuras y también de consejos.

Papá, palabra corta de significado extenso, llena de fortaleza y también de agradecimientos eres mi guía, mi gran consuelo, cuando el mar se agita eres mi velero.

Eres un gran padre, te amo y te respeto, con gran admiración siempre te recuerdo, gracias por tu amor, por todos tus consejos, gracias papá, por dedicarme tu tiempo.

Papá, palabra corta de significado extenso, quien preparó mis alas para iniciar el vuelo, y explotó mis cualidades con sabios consejos, para poder llegar, hasta la cima del cielo.

Gracias papá por todo tu tiempo, por las exigencias que ahora entiendo, gracias papá, por eso ¡te quiero! porque eres mi amigo, mi fiel consejero.

Por siempre mi amor, y eterno agradecimiento. (Anonimo)



Felicitaciones a los padres, especialmente a los primerizos

Ser padre significa dar ejemplo, amor, tiempo, comprensión, comunicación, respeto, paciencia, cariño, abrazos, educarl@s para vivir en convivencia,

escucharl@s y decirles te amo hij@. Gracias le damos a los padres que nos dieron amor y enseñanzas, y volaron al infinito. Antonio, Michael, Jesus Antonio, Gerardo, Ramon, Porfirio, Juan, Angel Rafael, Rangel, Jorge y Jose Luis.

Felicitamos al padre primerizo Steven Koorevaar

Cultura del ahorro

Electricidad



Ahorrar energía es: Ayudar a mejorar y proteger el medioambiente

Ahorrar energía es el camino más eficaz para reducir las emisiones contaminantes de CO₂ (dióxido de carbono) a la atmósfera, y por tanto detener el calentamiento global del

planeta y el cambio climático. Es también el camino más sencillo y rápido para lograrlo. Por cada kilovatio /hora de electricidad que ahorraremos, evitaremos la emisión de aproximadamente un kilogramo de CO₂ en la central térmica donde se quema carbón o petróleo para producir esa electricidad.

Ahorrar energía tiene otras ventajas adicionales para el medio ambiente, evitamos: lluvias ácidas, mareas negras, contaminación del aire, residuos radiactivos, riesgo de accidentes nucleares, proliferación de armas atómicas, destrucción de bosques, devastación de parques naturales, desertificación. Todas estas ventajas se traducen por sí mismas en una mejor calidad de vida, consumir menos energía va unido a la mejora de los servicios que ésta nos proporciona (luz, calor, movimiento), se trata de mejorar la eficiencia energética. Así pondremos freno al despilfarro energético, en muchas ocasiones consumimos demasiada energía, que no necesitamos.

Ahorrar energía es, ayudar a mejorar y proteger el medio ambiente.

Agua

El agua es vida, no la malgastes

El agua es necesaria para vivir plantas y animales. Agua gran riqueza para pueblos y ciudades, para beber, cocinar, limpiar, lavar, regar los campos, producir energía. El agua es un recurso limitado e imprescindible, es importante que ahorres todo lo que puedas. Cierra levemente la llave de paso de agua a tu vivienda. Al disminuir el caudal, conseguirás que salgan menos litros del grifo por minuto. Un gesto tan pequeño se convierte en una medida muy útil para economizar tan preciado líquido. El mal uso del agua es un problema que afecta a tod@s. Si ves a tus amig@s, familiares o vecin@s derrochar agua no lo consientas. Utilizar el agua de forma racional es una obligación de tod@s, para asegurar a las próximas generaciones un mundo habitable. Ahorrar agua en todas las actividades que realizamos significa unir nuestros esfuerzos para reservar un recurso necesario para la vida y para nuestro desarrollo económico. El agua es vida, no la malgastes



AL COLECTIVO

La dirección de este medio de participación popular, les presenta la 32ava edición del periódico LA FUENTE. Espacio de participación para nuestras comunidades, consejos comunales, organizaciones sociales, culturales, ambiente, críticas, denuncias y logros.

El impreso LA FUENTE se ha comprometido a sostener el espacio, y corresponde a todos verter su contenido. Queremos que sea una prensa de participación ciudadana, nos pertenezca y la usemos, que nos una y nos comunique. Te invitamos a participar activamente en este esfuerzo informativo como representante de tu comunidad. Contáctanos por nuestro correo: Lafuente.periodico@gmail.com.

Directora: Morella Báez – **Sub-Director y Diagramador:** Oscar Velásquez – **Relaciones Públicas:** Antonieta Báez, Michael Vargas, Maria Alejandra Guevara – **Cultura:** Alberto González, Magda de González, Felix (Felito) Arocha - - **Salud:** Yesenia Nuñez, Alumn@s del C.U.R. Adriana Piñate, Sasha Acosta, Yngrid Martínez, Katherin Arcas, Celymar Mesa, Mariana Noguera, Sugei Yáñez, y Ronald Pizoferrato -**Colaboradores:** P. Pablo Urquiaga, Prof. Freddy Hurtado, Consejo Comunal La Majada. **Corresponsales del Estado Miranda:** Yepsenia Berroterán, William Torres, Parroquia Paparo – Ramón Becerra, Parroquia San Fernando – Celeste Otazo, Ysonia Alcalá, Parroquia El Guapo – Aníbal Vargas, Parroquia Tacarigua de la Laguna, Keiser Santamaría. Dirección: Esq. Esmeralda a Pueblo Nuevo, edif. Jamarco, piso 6 Ofic- 6 -C, La Candelaria. Teléfonos: 0212-4930732 - 0416.3068103 – 0414.1022010 Correo: lafuente.periodico@gmail.com

Junio en la historia

Junio, sexto mes del calendario gregoriano, probablemente tenga su origen etimológico en el nombre de la diosa romana del matrimonio, Juno. O en el nombre de un clan romano, llamado Junius. Hay otras teorías que localizan su nombre en la palabra latina iuniores, que significa jóvenes, y lo opone al término maiores, asociado al mes de mayo, dedicado a la vejez. Durante el mes de junio, el día 21, los hemisferios de la tierra experimentan el solsticio de Verano, en el norte y el solsticio de Invierno en el Sur; dando paso al verano y el invierno, respectivamente.

4 de junio 1830.

Muerte de Antonio José de Sucre en Berruecos



Antonio José de Sucre participa en activo en la batalla de Junín y gana la batalla de Ayacucho el año 1824. Gracias a esta hazaña adquiere el título de Gran Mariscal de Ayacucho. Ocupa las tierras del Alto Perú un año más tarde. Este, a su vez, se independiza del gobierno de Buenos Aires, que adquiere el nombre de Bolivia. Se encarga a Simón Bolívar la elaboración de la constitución contando con Sucre como primer presidente de Bolivia durante dos años consecutivos. El historiador Tomás Polanco Alcántara afirma que "el símbolo de la continuidad de Bolívar era Antonio José de Sucre. Pautinamente, por su talento personal, por su dotes intelectuales y por su espíritu altivo, digno y limpio, Sucre se fue convirtiendo en el complemento indispensable de Simón Bolívar". Si no hubiera sido asesinado hubiera heredado el legado de Bolívar que en palabras de este afirmaba; "Lo han matado porque era mi sucesor".

5 de junio

Día internacional del ambiente.



Uno de los principales vehículos que las Naciones Unidas utilizan para fomentar la sensibilización mundial sobre el medio ambiente y promover la atención y acción política al respecto. Los objetivos son darle una cara humana a los temas ambientales, motivar que las personas se conviertan en

agentes activos del desarrollo sostenible y equitativo, promover el papel fundamental de las comunidades en el cambio de actitud hacia temas ambientales, y fomentar la cooperación, la cual garantizará que todas las naciones y personas disfruten de un futuro más prospero y seguro.

8 de junio

Día mundial de los océanos.



Dos terceras partes de la superficie de la Tierra están cubiertas por océanos, que constituyen una fuente de infinitos recursos: alimentos, energía, agua, hidrocarburos y recursos minerales. El mar, en interacción con la atmósfera, la litosfera y la biosfera, favorece unas condiciones que posibilitan las distintas formas de vida en el planeta. De los océanos se obtienen toneladas de pescado cada año, sal y agua dulce. Además, el desarrollo de reservas petroleras y de gas natural en ellos abastece gran parte de la demanda mundial de hidrocarburos combustibles.

17 de junio.

3er domingo día del Padre



Día festivo para exaltar la complicidad, amor y protección de Papá

24 de junio 1.821.

Batalla de Carabobo y Día del ejército.

La Batalla de Carabobo fue una victoria militar de los independentistas venezolanos dirigidos por el gran Simón Bolívar sobre las tropas del Reino de España dirigidas por el mariscal español Miguel de la Torre, ocurrido el 24 de junio de 1821 en Ca-



rabobo. La batalla se saldó como una decisiva victoria de la Gran Colombia que resultó crucial para la captura de Caracas y el resto del territorio que aun permanecía en poder de los leales, hecho que se logró de manera definitiva en 1823 con la Batalla naval del Lago de Maracaibo y la toma del Castillo San Felipe de Puerto Cabello. La suspensión de la lucha permitió a Bolívar reorganizar el ejército y la administración.

Día de San Juan Bautista

Los festejos en honor a San Juan Bautista revisiten singular importancia, desde la época colonial hasta el presente, coincide aproximadamente con el solsticio de invierno, ambas de gran trascendencia, en las que se reúnen diversas prácticas rituales paganas destinadas a avivar, conservar el brillo del sol, fuente principal de energía, reconocida y venerada por el hombre desde la antigüe-



dad

27 de junio

Día Nacional del Periodista

Día conmemorativo dedicado a homenajear la labor periodística y también para recordar a los periodistas caídos en el ejercicio de su labor. Fecha para reconocer la libertad de prensa que existe actualmente en nuestro país.

28 de junio:

Día Nacional del Teatro.

El teatro experiencia que vive de sensaciones, cuando eres artista puedes disfrutar cada una de ellas; escenario, cuerpo, acción, voz, escenografía, vestuario, música, son algunos de los elementos que se conjugan al hablar de teatro. El drama, la comedia, la tragedia, hacen gala para celebrar el día nacional del teatro. Subimos el telón para rendir un merecido homenaje a tod@s aquell@s hombres y mujeres hacedores de teatro, que día a día cuentan historia, y nos hacen reír, llorar, sentir, amar y valorar la vida.

29 de junio.

Muerte de José Gregorio Hernández

Médico fallecido en la ciudad de Caracas en 1919 atropellado por el único vehículo automotor existente hasta el momento en la ciudad. A José Gregorio Hernández se le atribuyen muchísimos milagros y curaciones, entre nuestra población es considerado un Santo

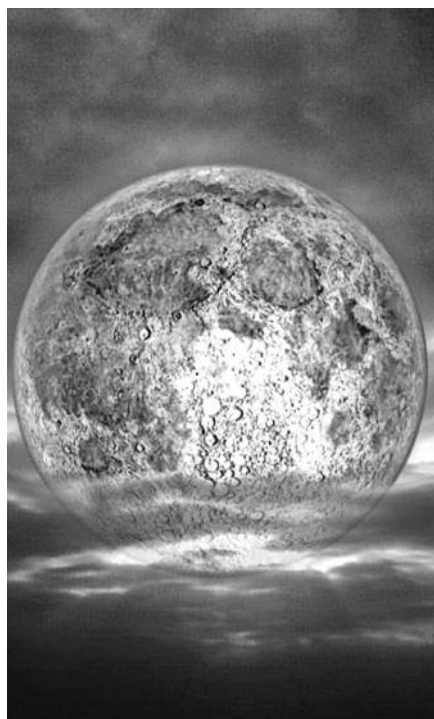


Parranda de San Pedro

Festividad popular y religiosa de Guatire y Guarenas del Estado Miranda. Se inicia el 28 de junio en la noche, con cantos y bailes, lo que representa un encuentro de sanpedreños o velorio en el pueblo. El 29, día de San Pedro, continúa la celebración durante todo el día.

La influencia de la luna en la agricultura

Luna llena	4 junio 3 julio
Cuarto menguante	11 junio 11 julio
Luna nueva	19 junio 19 julio
Cuarto creciente	27 junio 26 julio



La luna está relacionada con el devenir de numerosos procesos que suceden en la naturaleza, algunos de los trabajos del campo que se recomiendan hacer según las fases lunares.

* Luna Nueva.

- Eliminar las malas hierbas.
- Quitar las hojas marchitas.
- Aplicar fertilizante a las plantas de hoja verde.
- No regar las plantas de interior.
- Resulta favorable para abonar y arar el suelo.
- Óptima fase para la siembra de grama si se acompaña de tiempo lluvioso.
- Los árboles de hoja redonda, se plantan en Luna Nueva

* Cuarto Creciente.

- Es la fase más propicia para cultivar los terrenos arenosos, limpiar las hojas, podar, abonar y plantar cualquier variedad de planta de flor.
- Las plantas abonadas y cuidadas en esta etapa crecen más rápidamente. En cambio, es poco reco-

mendable regar las plantas de flor durante esta fase.

- Luna creciente. Es la responsable de la estimulación de las plantas de gran crecimiento vegetativo, abonos verdes, lechugas, además de ser muy propicia para la fertilidad, por lo que resulta el mejor momento para sembrar todas las plantas que crecen en altura y dan frutos, como tomates, guisantes, frijoles, caraotas.

- Como regla general, es recomendable realizar la siembra de todas las plantas en creciente, (preferentemente dos o tres días antes de luna llena) a excepción de aquellas que puedan subir a flor prematuramente, como es el caso de las lechugas, que deberán sembrarse en fase de luna menguante.

* Cuarto Menguante.

Continuar las actividades iniciadas en luna llena, quitar las hojas marchitas.

- Regar por abajo la planta de flor y pulverizar la planta de hoja verde.
- Es la mejor fase para realizar trasplantes y acabar con los insectos y las malas hierbas.
- Esparcir estiércol en menguante.
- Sembrar árboles de hoja larga, raíces, tubérculos, tales como rábanos, remolachas, papas, batatas.

Todas las verduras que crecen bajo tierra se tienen que sembrar en menguante. Y lo mismo en cuanto a su poda.

* Luna Llena

- Invita a la recolección.
- Fertilizar las plantas y regar.
- Transplantar las plantas de interior.
- Cosechar.
- Sacar el estiércol de los corrales.
- Voltar el compost.
- Cortar caña, o sembrar plantas de fruto.

- En vísperas de cualquier solsticio, verano (21 ó 22 de junio) o el de invierno (21 ó 22 de diciembre), las especies que se planten van a resultar muy sensibles a la subida a flor.

La Patilla



La patilla o sandía como también se conoce tiene su origen en las áridas tierras de África, los egipcios fueron ávidos consumidores de esta fruta. Desde el valle del Nilo viajaría a China y Europa, donde sería muy apreciada, especialmente por los comerciantes, que encontraban en ella un sustento refrescante para los largos días de viaje.

Existen numerosos tipos de patillas, alargadas, redondas, jaspeadas, lisas, de pulpa roja, anaranjada o amarilla, incluso cuadradas.

Cultivo y recolección de la patilla

La mejor forma de sembrar es en las tradicionales hileras y usando las semillas que podemos encontrar dentro de la pulpa de la patilla. Dejaremos espacio suficiente entre plantas, y en cada golpe, introduciremos unas seis semillas. En zonas cálidas, la mejor época de siembra es en noviembre.

Los climas templados, ligeramente calurosos, son los mejores para el desarrollo de la sandía, que germina en una semana perfectamente con 25° C de temperatura. El desarrollo de la planta será bueno si hace calor, aunque la floración requiere temperaturas más frescas que no superen los 20° C. Una humedad del 60% es óptima para estas plantas.

La cosecha de la patilla es manual. Sabremos que una patilla está madura para ser recolectada si la piel brilla y si la parte que se posa sobre la tierra adquiere un tono amarillento y consistencia dura. Al rayar la piel con las uñas, ésta se separa fácilmente. Otra

forma es golpear la corteza con la mano: si está madura la corteza vibra. Si la patilla cumple estos requisitos, coséchala por la mañana y córtala a 3 cm. de distancia del pedúnculo (rabillo de la hoja, con que se une al tallo).

Suelos y abono para la patilla

Se desarrolla adecuadamente en suelos fértiles y profundos, mejor si son levemente ácidos. Normalmente la patilla tiene dificultad para crecer en suelos arcillosos y alcalinos. A la hora de aplicar fertilizantes, es mejor recurrir a productos que no incrementen el pH del suelo y, a ser posible que sea abono de fondo, para que la planta se vaya dosificando poco a poco los nutrientes que necesita. Comúnmente, estas plantas necesitan potasio en abundancia, más que nitrógeno.

Antes de la plantación se debe dar un riego abundante, y posteriormente de dan riegos cortos y frecuentes hasta que la planta esté bien enraizada. Durante el desarrollo de la planta y hasta la floración los riegos son largos y escasos, en floración cortos y diarios, durante el cuajado y desarrollo del

fruto son largos y frecuentes y en el período de maduración se van alargando progresivamente los intervalos de riego y el volumen de agua.

Sus propiedades refrescantes hacen de ella un producto ideal para el calor. Además, tiene vitaminas y antioxidantes, es nutritiva y su aporte calórico es mínimo, por lo que se la considera un aliado importante en las dietas de adelgazamiento.



Salud

Lactancia materna

La mujer que amamanta a su hij@, necesita consumir mayor cantidad de alimentos y líquidos para satisfacer sus propias necesidades y para garantizar una producción de leche en cantidad y calidad adecuadas a las necesidades del niñ@. Una mujer bien alimentada durante la gestación, acumula parte de las reservas necesarias para iniciar la lactancia. Pero una mujer desnutrida, con reservas nutricionales escasas y alimentación insuficiente, produce la leche a expensas de sus propias reservas, lo cual resulta injusto porque ocasiona su desgaste físico y el deterioro de su estado de salud y nutrición. La familia de la madre lactante, así como la comunidad en general, deben estar conscientes de que la mujer amamantará mejor a su hijo o hija si recibe una alimentación adecuada, apoyo emocional que le brinde seguridad y confianza en su capacidad de amamantar y ayuda efectiva en las tareas del hogar y la crianza de los otros niños. La leche materna constituye, por sí sola, el mejor alimento y la mejor bebida que puede darse en forma exclusiva a un niñ@ hasta los seis meses y con otros alimentos hasta los dos años.

Los niñ@s alimentados con leche materna son más inteligentes, contraen menos enfermedades y están mejor nutridos que los que reciben otros alimentos. La lactancia con tetero, especialmente en las comunidades de bajos ingresos, representa una grave amenaza para la salud y la vida de millones de niñ@s, por las dificultades para asegurar una higiene adecuada. El primer requisito para que la lactancia sea exitosa es que la madre reciba información completa, eficaz y amable de parte del personal de salud para que pueda tomar una opción libre. Esto le dará confianza en que puede amamantar a su hij@. En seguida necesita recibir estímulo y apoyo familiar y social, en especial del esposo o pareja y de la familia, gente amiga. De este modo se favorecen las condiciones sociales que hacen posible la práctica de la lactancia materna: nutrición, salud, apoyo en las tareas del hogar, mensajes sociales a través de los medios y cumplimiento a la legislación laboral.

1. Durante la lactancia, la madre debe consumir mayor cantidad de alimentos con el fin de proteger su estado de salud y nutrición y asegurar suficiente producción de leche para amamantar a su hij@. • La madre en período de lactancia, puede comer toda clase de alimentos, sin restricciones, incluso en el primer mes después del parto. La producción de leche implica un gasto extraordinario de energía, que la madre debe cubrir con alimentos, con el fin de evitar el deterioro de su estado de salud y nutrición. • La madre necesita comer mayor cantidad de alimentos que los que consumió durante la gestación. El padre del niñ@, así como la familia de una madre lac-

tante, deben velar porque ésta reciba por lo menos un alimento más en cada comida. Por ejemplo: 1 arepa ó 1 pan ó 1/2 taza de arroz o pasta adicionales. • Para que la madre pueda cubrir sus necesidades nutricionales de calcio y de hierro, es importante que en su alimentación incluya alimentos como leche, carnes, legumbres, frutas y verduras. • Necesita tomar líquidos para mantenerse hidratada de modo que pueda mantener la cantidad suficiente de leche; el mejor indicador de la cantidad de líquidos que la mujer requiere es la sed; por esto es importante que consuma agua, leche o jugos cada vez que sienta sed, sin olvidar que la producción de la leche se garantiza por la succión del bebé. • En diferentes familias se utilizan infusiones de hinojo o alimentos como la avena, fororo para aumentar la producción de leche materna. Esto produce un efecto benéfico, dándole confianza de poder amamantar, por su valor nutritivo, complementan su alimentación, demostrando su propiedad de aumentar la producción de leche. • El éxito de la lactancia materna no sólo depende de la alimentación consumida por la madre, sino también de otros factores como el apoyo afectivo y efectivo del padre del niñ@ y la familia, así como de la confianza de la madre en su capacidad de amamantar.

2. Un buen estado de salud y nutrición en la madre lactante es fundamental para garantizar la crianza del niño o de la niña y el bienestar del grupo familiar. Para ello, es necesario espaciar los nacimientos, asegurar a la madre una alimentación adecuada y responsabilizarse en las tareas del hogar y la crianza a fin de que la madre lactante tenga el descanso necesario y la disponibilidad para alimentar y atender a su hij@ recién nacid@. • Tradicionalmente la mujer ha sido el eje de la vida familiar. Sobre ella recae la mayor responsabilidad del cuidado de los niñ@s y de la interacción familiar. Las razones para ello no estriban en su "naturaleza femenina" ni en su "instinto maternal", sino que obedecen a modelos culturales y sociales que atribuyen roles de género a hombres y mujeres para justificar la división sexual del trabajo con lo cual se pretende destinar a la mujer al espacio de lo doméstico y al hombre al mundo de lo público. Esta es una división falsa e injusta, que ha subordinado a la mujer y obstaculizado su desarrollo en otros campos de la vida y ha negado a los hombres la dimensión de los afectos, la ética del cuidado y la expresión de sus sentimientos.

Afortunadamente en nuestro país se están dando cambios en los roles de género, vinculando al esposo o compañero en la corresponsabilidad del hogar y la crianza con lo cual se procura a la mujer, el descanso necesario y la alimentación que ella necesita para su propio bienestar y el de su hij@ recién nacid@ y se incrementan el amor y la solidaridad en el seno del hogar.



Si todos los niñ@s fueran alimentad@s exclusivamente con lactancia desde el nacimiento, sería posible salvar cada año aproximadamente 1.5 millones de vidas. Y esas vidas no sólo se salvarían, sino que mejoraría sus condiciones actuales, debido a que la leche materna es el alimento perfecto para el, la niñ@ durante los primeros seis meses de vida en forma exclusiva y hasta los dos años en forma complementaria.

La leche de la madre es el alimento más adecuado y natural para el bebé durante los primeros meses de vida ya que le proporciona los nutrientes que necesita para su adecuado crecimiento y desarrollo, al tiempo que se adapta perfectamente a su función digestiva.

La leche materna se adapta en cada momento a las necesidades del bebé y por eso es diferente según el momento, cambiando en la misma mujer a lo largo de los meses de lactancia. Es importante saber que el calostro (leche de los 6 primeros días) es diferente de la leche madura, segregada a partir de los quince días. contiene gran cantidad de proteínas y vitaminas, además de muchas más inmunoglobulinas "defensas" que protegen al recién nacid@ frente a muchas infecciones. aunque inicialmente se segrega en poco volumen, es suficiente para alimentar al recién nacid@. la composición de la leche también varía a lo largo de la misma tetada, al principio contiene más proteínas y agua y al final las grasas.

Una de las propiedades más importantes de la leche materna es la de proteger al bebé frente a las infecciones como diarrea, infecciones respiratorias (gripes, bronquiolitis, bronquitis, neumonía), otitis, etc, ya que durante el primer año de vida sus defensas no están completamente desarrolladas. Del mismo modo, los problemas de tipo inmunológico (alergias, asma, leucemia, diabetes, enfermedades crónicas intestinales) son menos frecuentes o retrasan su apari-

ción en los niños que reciben lactancia natural.

La leche materna que toma el bebé está siempre preparada y a temperatura adecuada, presentando en todo momento perfectas condiciones higiénicas. El amamantamiento desarrolla un estrecho vínculo afectivo entre la madre y su hijo, proporcionándole al bebé consuelo, cariño, compañía y seguridad, y ayudando a la madre en su desarrollo personal. La leche materna tiene todo lo que necesita el bebé. Tiene todas las vitaminas, grasas y proteínas que necesita el bebé en exacta. Niñ@s más san@s tienen más defensas.

Sugerencias al amamantar: Lave las manos con agua y jabón - Lavar los pezones solos con agua, ponerles tu propia leche o calostro. - Tener al bebé todo el tiempo que puedas. - Cargar al bebé de la seguridad y le hace bien. - Desde el comienzo, poner el bebé seguido al pecho, dejar que tome todo lo que quiera de un lado y luego ofrecer el segundo pecho. - Si los pechos en un principio están muy cargados o duros masajearlos y darles baños tibios. - La mamá debe dar el pecho cuando el bebé lo pida, y olvidarse del reloj. - El pezón y la aureola deben quedar dentro de la boca del bebé y así evitar las grietas del pezón. - La postura para amamantar es muy importante para que se logre una buena ganancia de peso y una buena producción láctea, la mejor postura del bebé es barriga con barriga con su mamá. - La mamá que amamanta debe descansar y alimentarse lo mejor posible. - Es conveniente decirnos: "Mi leche es buena y es lo mejor para mi bebé", esto nos ayuda a confiar más en nosotras y aprender a querernos más. - Ningún bebé es igual a otro y es normal que cada uno haga su propio horario de comidas. - El pecho calma las necesidades del bebé por completo. - Mientras amamanta acaricie y hablele a su niñ@.

1.800 toneladas de asfalto serán colocadas en el sector Kennedy de Macarao

"Para nosotros es un orgullo que la Revolución llegue a la urbanización Kennedy, estamos con el Comandante Chávez y lo ratificaremos este 7 de octubre", expresó Oranny López, vocera del Consejo Comunal "Unión y Fortaleza" de los bloques 22 y 23 del populoso sector. La Fiesta del Asfalto llegó a los bloques 23 y 24 del sector Kennedy de la parroquia Macarao para colocar más de 180 toneladas de asfalto y completar así las 270 que hasta la fecha se han colocado en la populosa zona de la ciudad de Caracas. Con una inversión de 3 millones 201 mil 400 bolívares se colocarán un total de 1.800 toneladas de asfalto, de las cuales 1.100 toneladas serán vertidas del bloque 3 al 15 y 700 del bloque 15 al 23. Cincuenta trabajadores y trabajadoras de la Corporación de Servicios del Gobierno del Distrito Capital, son los encargados de la colocación de la capa asfáltica, bacheo, desmalezamiento, poda, pintura de brocales, instalación de parque, limpieza de drenaje, entre otros. "Estamos hoy en el sector Kennedy celebrando una vez más la Fiesta del Asfalto, programa que nuestro Comandante (Hugo) Chávez nos asignó a tres instituciones como lo son el Ministerio del Poder Popular para el Transporte Terrestre, Alcaldía de Caracas y Gobierno del Distrito Capital", dijo la presidenta de la Corporación de Servicios, Nora Delgado, en compañía del diputado por el Partido Socialista Unido de Venezuela (PSUV), Juan Alemán y miembros de la comunidad asistentes a la celebración.

Asimismo, destacó Delgado que el plan para todo Kennedy es de "1800 toneladas, y vale la pena mencionar que acá no sólo ha llegado la Fiesta del Asfalto, han llegado todos los programas de la Revolución Bolivariana"

Logros 2011-2012

La Fiesta del Asfalto en el 2011 se logró colocar 179.052 ton de asfalto, equivalente a 160 kilómetros de vialidad. Para este año "el Comandante (Hugo) Chávez aprobó la continuación de este programa con 584 millones de bolívares para colocar 73.383 toneladas de bacheos y 82.272 carpetas asfálticas corridas", expresó Delgado

"En toda Caracas, este año 2012 todas las instituciones del Estado involucradas con la Fiesta del Asfalto llevamos el 27,6 % de avance del plan. Es así como próximamente estaremos en los bloques 3 al 15 de Kennedy, redoma de Las Adjuntas, avenida principal, carretera vieja Caracas-Los Teques y el Barrio El Ciprés", comentó

Por su parte, el diputado Juan Alemán destacó la importancia de este programa que impulsa el Gobierno Bolivariano a través de las instituciones involucradas, "esta es una fiesta que está a lo largo y ancho de la capital, aquí está la gente muy contenta porque está el gobierno desplegado". "Estos recursos que le aprobamos al Distrito Capital están siendo utilizados para el Buen Vivir de los ciudadanos. Aquí se ve a los caraqueños y caraqueñas muy satisfechos, por ende el PSUV, Comando de Campaña Carabobo y



todos los sectores sociales, acompañando al poder popular", resaltó.

Alegría en Revolución

Con música revolucionaria y consignas a favor del líder de la Revolución Bolivariana y presidente de la República Bolivariana de Venezuela, Hugo Chávez, los habitantes del sector Kennedy celebraron la llegada de la Fiesta del Asfalto.

Oranny López, del Consejo Comunal "Unión y Fortaleza", manifestó estar contenta con esta fiesta revolucionaria que llegó a su comunidad. "Llamamos a la Corporación de Servicios y reseñamos que teníamos un grave problema con el asfaltado. Gracias a Dios nos dieron respuesta y están aquí desplegando toda la revolución, ayudando, recuperando áreas verdes y canchas deportivas.

Para nosotros es un orgullo que la revolución llegue a la urbanización Kennedy, estamos con el Comandante Chávez y lo ratificaremos este 7 de octubre", expresó. La vocera de economía comunal del mismo sector, Gelsi Ortoño, mencionó sentirse bien porque la Fiesta del Asfalto llegó a su comunidad. "Siento que el Comandante Chávez debe seguir en su puesto".

Deibis Colmenares, otro de los voceros del consejo comunal, dijo: "le doy la bienvenida a la Fiesta del Asfalto y a todas las bondades que nos han hecho superar el abandono de la comunidad. Le doy las gracias a ustedes los trabajadores y un sin fin de personas que hacen posible todo esto y al Comandante Chávez".

Inaugurado nodo con capacidad para atender 735 hogares y Pymes

Tintorero accede a las telecomunicaciones con Cantv



En el marco de la celebración por el quinto año de la nacionalización de Cantv, las telecomunicaciones impulsarán la economía y la organización comunitaria de esta localidad, centro de una importante actividad turística y cultural en la que anualmente se organiza la Feria Internacional Artesanal de Tintorero. La Compañía Anónima Nacional Teléfonos de

Venezuela (Cantv), ente adscrito al Ministerio del Poder Popular para Ciencia, Tecnología e Innovación, llevó el acceso a las telecomunicaciones a la población de Tintorero del municipio Jiménez del estado Lara, a través del Nodo de Nueva Generación (NGN) que brinda servicios de telefonía e Internet a 735 nuevos hogares y Pymes en esta localidad. Con la puesta en servicio del nuevo nodo no sólo se beneficiarán los hogares de la comunidad, también los artesanos que mantienen su actividad económica en la zona recibirán un importante impulso; puesto el acceso a Internet permitirá a los habitantes de Tintorero solicitar computadoras del Plan Internet Equipado las cuales son financiadas a 24 meses y se paga a través de la factura de servicios Cantv. La organización del pueblo de Tintorero en Mesa Técnica de Telecomunicaciones (MTT) fue determinante en la materialización de la solución representada por el nodo de nueva generación; la MTT de esta comunidad fue creada en el año

2008 y se ubica la Sala Situacional de la Red Socialista de MTT del estado Lara, desde donde se impulsa la organización del pueblo históricamente excluidas para democratizar el acceso a las telecomunicaciones. Desde la nacionalización el pueblo organizado en MTT ha posibilitado, en todo el país, la instalación de 223 Nodos de Nueva Generación (NGN) y la incorporación de alrededor de 144.504 líneas telefónicas alámbricas gestionadas para sus comunidades. Juan Manrique, de la MTT de Tintorero, comentó que era un paso importantísimo incluir a esta población en el acceso a Internet: "Nuestros artesanos ahora cuentan con las telecomunicaciones para dar una mejor atención a los turistas que vienen todos los días a Tintorero". Igualmente, Yajaira Sarmiento, del Consejo Comunal de Tintorero, agradeció a todo el personal de Cantv que laboró en el proyecto del nodo y también a los vecinos cuyos esfuerzos hicieron posible este importante logro. "Lo que más nos llena de satisfacción es ver que Cantv han invertido en el pueblo, en obras sociales. Vemos que Cantv ha llegado a rincones alejados de nuestra geografía", dijo Sarmiento.

A 5 años de su nacionalización, Cantv sigue sumando beneficios para las comunidades excluidas, potenciando las capacidades creadoras y la actividad propia de cada una de las regiones pues, al garantizar la de-

democratización de los servicios, apalanca el desarrollo integral de las venezolanas y los venezolanos.



La Fuente Agrícola

San Pedro de Los Altos es una comunidad de tradición cafetalera que ha sabido adaptarse a los tiempos modernos con ideas sustentables e ingeniosas. Ubicada en el Municipio Guaicaipuro del estado Miranda, la parroquia se ha convertido en modelo a seguir debido a su habilidad para combinar acertadamente la práctica agrícola con la ecología, dando origen a la agroecología. Inspirados en esa tendencia, el Instituto Venezolano de Investigaciones Científicas (IVIC), conjuntamente con la Fundación Centro Conservacionista de San Pedro de Los Altos (Fundespe) y el Centro Cívico Comunitario "Doña Julia Arenas", presentaron recientemente el proyecto arquitectónico en 3D de la primera ludoteca ecológica de dicha localidad altomirandina, bautizada con el lema "Aprendiendo sobre reciclaje y consumo racional". Las ludotecas son centros de recreación para niñas, niños y jóvenes, donde se llevan a cabo actividades de aprendizaje no formal sobre una temática específica de forma creativa, amena y didáctica. En el caso de San Pedro de Los Altos, la ludoteca servirá de plataforma para el intercambio de saberes relacionados con el ambiente, consumo responsable, cultivos, reci-



Promueven iniciativas agroecológicas en Los Altos Mirandinos

El abono orgánico reduce la contaminación. Foto Cortesía IVIC

claje, desechos, ecología, ciencia, tecnología, innovación, pensamiento crítico, arte y deporte, además de la enseñanza en valores para la convivencia ciudadana. En su fase inicial,

la ludoteca ecológica recibirá a los colegios más cercanos a su sede principal en el Centro Cívico Comunitario "Doña Julia Arenas", comenzando con la Unidad Educativa

"Juan de Dios Guánchez", ubicada frente a la Plaza Bolívar de San Pedro de los Altos.

(Lic. Vanessa Ortiz Piñango)

Agricultura urbana y periurbana



Los niños aprenden a cultivar sus alimentos

La agricultura urbana y periurbana surge como alternativa y potencial plataforma de desarrollo local y comunitario, con una visión de aprovechamiento integral y de rescate de las potencialidades humanas y ambientales existentes.

Ella busca contribuir en el mejoramiento de las condiciones socioproductivas de las comunidades con poco poder adquisitivo, ya que genera condiciones de fortalecimiento de capacidades técnicas para el desarrollo de las mismas, a través de mecanismos de organización y participación comunitaria.

Mediante proyectos de agricultura urbana se aprovechan espacios subutilizados dentro de la ciudad, y pasan a ser sectores productores de alimentos orgánicos, y además contribuir en el fortalecimiento de la seguridad y soberanía agroalimentaria.

Por esta razón la agricultura urbana y periurbana, forma parte del impulso al desarrollo endógeno comunal, planteado en el nuevo modelo productivo propuesto en el Proyecto Simón Bolívar 2007-2013.

Objetivo general del proyecto: Fomentar y consolidar la agricultura urbana y periurbana, como un sistema de organización e integración familiar y comunal, que garantice la sustentabilidad en cuanto al mejoramiento de la disponibilidad de los alimentos y fuentes nutricionales de mejor calidad, promueva el intercambio, distribución y consumo de los mismos con carácter autogestionario y socialista, a través del acompañamiento socio-productivo integral, para así fortalecer la seguridad y la soberanía alimentaria.

Objetivos específicos del proyecto:

Caracterizar y visualizar los espacios dentro de los ejes de acción para ejecutar el programa de agricultura urbana y periurbana.

Establecer un sistema de formación y comunicación bajo un enfoque agroecológico para la consolidación de la agricultura urbana.



COMISIÓN NACIONAL DE TELECOMUNICACIONES
REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA

EL GOBIERNO BOLIVARIANO CONSOLIDA LA COMUNICACIÓN POPULAR

En Venezuela la inclusión social alcanza
a los medios alternativos

153 emisoras y televisoras comunitarias

están operativas gracias al apoyo económico de CONATEL

¡Mayor poder y protagonismo al pueblo!

Para más información visite www.conatel.gob.ve

Gobierno Bolivariano de Venezuela | Vicepresidencia de la República Bolivariana de Venezuela



RIF: G - 20000826-1

PDVSA LA ESTANCIA



0800 SIEMBRA | [Social Media Icons] | /pdvsalaeleccion

S Á B A D O	DOMINGO
2 PDVSA LA ESTANCIA MÚSICA CARIBEÑA DE VENEZUELA AL SON DEL QUILOMBO 4:00PM	3 PDVSA LA ESTANCIA REPIQUES EN VISPERAS DE SAN JUAN WILLY MAYO Y SUS TAMBORES 11:00AM
9 PDVSA LA ESTANCIA EL JAZZ Y SUS TAMBORES NENE QUINTERO Y SU NEGUÍN 4:00PM	10 PDVSA LA ESTANCIA PACHECO COSTA Y TAMBOR FRANCISCO PACHECO Y SU PUEBLO 11:00AM
15 PDVSA LA ESTANCIA ALIANZA FRANCESA DE CARACAS VENEZ JÓUER LA JAZZ FRANCÉS CON BIELLA DA COSTA 7:00PM	17 PDVSA LA ESTANCIA CHIMBANGUELES CAJITA DE TAMBORA Y SAN BENITO GRUPO HURACAN DE FUEGO (EDD. ZULIA) 11:00AM
22 PDVSA LA ESTANCIA HERENCIA ANCESTRAL AFRICANA TAMBOR DE AGUA 7:00PM	24 BATALLA DE CARABOBO PDVSA LA ESTANCIA EL CARIBE CON SUS TAMBORES FARIDE MILJARES Y EL CABILDO 11:00AM
29 PDVSA LA ESTANCIA FIESTA EN HONOR A SAN JUAN BAUTISTA MUESTRA FINAL TALLER DE BAILE "TAMBORES DE SAN JUAN" 7:00PM	



Gobierno Bolivariano de Venezuela | Ministerio del Poder Popular de Petróleo y Minería



-SAI

Sistema de Autenticación Integrado

Un nuevo dispositivo capaz de leer tus trazas dactilares, verificar tu identidad y desbloquear el sistema, único e indivisible, para que ejerzas tu derecho.



Tu huella dactilar es la única llave de acceso que te permitirá ejercer tu derecho al voto. Así garantizamos que cada electora o elector vote solo una vez.

El próximo 7 de octubre, con el SAI tendremos una llave segura para votar



PODER ELECTORAL
Experiencia en democracia

G-20000027-9

“Compasión Solidaria”



estos niños no fueron noticia



Cultura, Arte y Espectáculos



Exposicion infantil "Volando el arte"

"Eran las mañanas frias y las tardes frescas cuando l@s niñ@s soltaban colores al aire"

Estas fueron las palabras que el pasado sabado 26 de mayo abrieron las puertas del edificio Lara de la comunidad de Santa Fe de la populosa parroquia Caricuao, para con ello inaugurar la exposicion colectiva de artes plasticas infantil "Volando el arte" donde se pueden apreciar obras de niñ@s y jovenes de la Zona 1, Santa Fe y la Majada, atendidos por la Mision socialista Cultura Corazon Adentro. Esculturas, pinturas y grabados son algunas de las tecnicas empleadas por l@s niñ@s, en

esta muestra que permanecera abierta a todo publico hasta el 23 de junio.

Entre manchas y texturas, la imaginacion esta presente como las mariposas, flores y papagayos en la primavera, mes de mayo, donde no existe limites entre la realidad y la fantasia, es por eso que niñ@s y jovenes expresan a traves de sus manos, todo un mundo primaveral, dentro de estas muestras podemos apreciar la belleza de cada corazon. Es importante destacar la labor docente de las instructoras

Jeanette Velazquez
y Jaleisly Wong

Siempre te criticarán, hablarán mal de ti y será difícil que encuentres alguien a quien le conformen tus actitudes. Entonces: ¡vive como creas!, haz lo que te dicte el corazón. . . ¡lo que sientas! Una vida es una obra de teatro que no permite ensayos... Por eso: canta, ríe, baila, ama... y vive intensamente cada momento de tu vida...!!!...antes que el telón baje... y la obra termine sin aplausos.

Charles Chaplin



Inglés Fácil (4ta. entrega)

I AM = Yo soy, yo estoy

YOU ARE = Tu eres, tu estás

HE IS = El es, el está

IT IS = (Animal o cosa) está, es

WE ARE = Nosotros, as somos. Nosotros, as estamos

YOU ARE = Vosotros, as sois. Vosotros, as estáis. Uds son. Uds están.

THEY ARE = Ellos, ellas son. Ellos, ellas están.

El verbo TO BE es el mas importante en Inglés.

No te queda otra alternativa sino memorizarlo.

Puede aparecer abreviado:

I'm - You're - He's - She's - It's - We're - They're

Prof. Luis Garcia Tlf. 0212-2275564

Dirección: Biblioteca de Macarao

Parque Ezequiel Zamora "El Calvario"



En el centro de Caracas se encuentra el "Parque Ezequiel Zamora" sobre una colina, que todos los caraqueños conocian como "El Calvario". Icono de la Caracas de Guzmán Blanco es otra de las obras recuperada por el Gobierno para el disfrute de todos sus visitantes. Desde este parque se pueden observar diferentes vistas hacia el palacio de Miraflores, El Silencio, el museo militar y otros lugares. Hay hermosas caminerias con mucho verdor y sombra, una plazoleta, capilla nuestra señora de Lourdes, café Venezuela, la sala de lectura Paula Correa, una plaza con fuente, el monumento a Bolívar. Cuidemos y conservemos todos los espacios recuperados por el gobierno nacional

Lo que acontece en miranda

Inauguran COF en Universidad Argelia Laya de Barlovento

Como parte de las políticas que lleva adelante el gobierno revolucionario del presidente Hugo Chávez, fue inaugurado un Centro de Orientación Familiar (COF), dentro de las instalaciones de la Universidad Politécnica Territorial Argelia Laya de Barlovento, la actividad se llevó a cabo el pasado jueves 24 de mayo.

“Con la puesta en marcha de este centro más de 4 mil 800 estudiantes serán beneficiados, así como también comunidades aledañas”, así lo dio a conocer el presidente de la Fundación José Feliz Ribas Rafael Sánchez, quien encabezó el acto y estuvo acompañado del rector de la Universidad Argelia Laya, profesor Gerónimo Sánchez, además de Oswaldo García, coordinador de la Oficina Municipal Antidrogas, en representación del gobierno bolivariano de Brión, entre otras autoridades.

Vale destacar que la entrada en funcionamiento del nuevo centro está enmarcada dentro de las bondades que brinda el Sistema Público, Nacional de Atención y Tratamiento de las Adicciones.

En tal sentido la idea del Centro es brindar



atención integral tanto a estudiantes como a comunidades de la región barloventeña, en materia de prevención, evaluación, diagnósticos, orientación, al tiempo que de presentarse algún caso de adicción, la institución podrá referir a los usuarios y usuarias a las

diversas instancias de la red de salud pública nacional, que tienen como fin atender casos en materia de adicción.

También se identificaron y propiciaron estilos de vida saludable, además de los factores de protección contra el riesgo de

consumo de sustancias ilícitas. Otros de los objetivos planteados por el COF, será incidir en las dinámicas que se viven en las comunidades para contribuir al desarrollo de nuevas experiencias integradoras, donde el entorno comunitario sea un factor de protección para los individuos en riesgo, así como a los egresados del proceso de rehabilitación.

“Es importante resaltar el trabajo que viene impulsando la alcaldesa Lilibian González en materia de prevención, a través de la Oficina Municipal Antidrogas donde llevamos a cabo charlas de orientación en materia de prevención de drogas en colegios, comunidades, así como actividades deportivas articuladas con el Instituto Municipal de Deporte, en virtud de formar al hombre nuevo libre de vicios, elevando conciencia, mente y cuerpo sano. Con esta institución creada continuaremos trabajando de manera articulada en el marco del vivir viviendo, en pro de ayudar a nuestros compatriotas”. Así lo afirmó Oswaldo García, Director de la Oficina Municipal Antidrogas (OMA), adscrito a la Alcaldía Bolivariana de Brión. (Yenifer González E)

Freddy Rodríguez reinauguró módulo de Barrio Adentro En calle Temérída de La Guairita

En el marco de un alegre evento amenizado con música llanera en vivo, el alcalde Freddy Rodríguez reinauguró el Módulo Integral de Barrio Adentro, tipo 3 en la calle Temérída de La Guairita, que contó con la masiva asistencia de los habitantes del sector.

Los arreglos a este módulo que se encontraba con grave deterioro en su infraestructura, se hicieron por solicitud de la comunidad durante un recorrido realizado por el alcalde Freddy Rodríguez y su equipo de gobierno este año.

La rehabilitación integral de la infraestructura se efectuó con una inversión de más de 425 mil bolívares fuertes provenientes del Consejo Federal de Gobierno, con un tiempo de ejecución de 90 días, según confirmó el director del Instituto municipal de Vivienda y Hábitat (Invihab), Rafael Silvera.

Las instalaciones del centro asistencial cuenta con dos salas de atención médica integral, sala de espera, dos cuartos de descanso para los especialistas de la medicina donde a su vez ejerzan eficazmente sus funciones. También tiene cocina,

lavandería, dos baños, aire acondicionado en todo el módulo y cerámica en cada uno de los espacios.

Silvera señaló que la intención es ofrecer espacios de calidad a los profesionales que ejercerán labores en dicho local y a todas las personas que acuden por asistencia.

Antes de hacer el recorrido por las instalaciones el alcalde y todos los presentes disfrutaron de un video en el que se mostró las condiciones en las que estaba el centro de salud y todo el proceso de recuperación, como constancia de las acciones emprendidas por la revolución en beneficio de los más necesitados.

El alcalde Freddy Rodríguez agradeció el apoyo del Presidente de la República y de Elías Jaua Milano, a través del Consejo Federal de Gobierno, a través del cual llegaron los recursos. “Esta no es la única razón por la que debemos agradecer a nuestro comandante Presidente y a la Revolución, durante la vaguada este cerro crujió y hoy más de 70 familias de esta misma zona cuentan con viviendas dignas. Por aquí en ninguna oportunidad vimos al otro aspirante a la presidencia a tenderle



la mano a quienes se encontraban en emergencia. Por esas muchas razones, debemos como guañeros garantizar el apoyo y la continuidad del proceso revolucionario”.

Agregó que no se trata sólo de instalaciones de primera sino que además contarán con un personal altamente calificado y profesionales de la medicina, quienes brindarán a todos los habitantes la tranquilidad con servicios de salud.

Entregas

En el marco de la inauguración se

dieron donaciones de 10 mil bolívares a dos residentes de la calle Temérída con la finalidad de apoyarlos para la recuperación de algunas fallas de infraestructura de sus viviendas.

Walter Vargas uno de los beneficiados expresó su agradecimiento a Rafael Silvera y al alcalde Freddy Rodríguez por el apoyo: “estoy contento y agradecido porque hacen realidad lo que el Presidente dice, el que tenga ojos que vea”.

Gobierno de Plaza

Deportes

Antonio Díaz reeditó el título Panamericano y marcó récord



El criollo Antonio Díaz entró en el libro de récords de los Campeonatos Panamericanos de Karate Do al obtener su quinto título consecutivo en la modalidad de kata individual tras someter en una final venezolana a Cleiver Casanova.

Díaz logró someter a Casanova con marcador de 5-0 en la tanda nocturna del viernes en el torneo continental que se celebra en Managua, Nicaragua.

El representante del estado Miranda llegó invicto al combate final tras despachar en la primera ronda al mexicano Juan Carlos Andrade usando el kata seiinchin. Posteriormente dejó en el camino al estadounidense William Bradford. Con la figura Basai dai. A ambos los derrotó con idéntico marcador de 5-0.

En los cuartos de final se impuso a uno de los representantes peruanos, Oscar Sinchi (5-0). Y en semifinal se deshizo del canadiense Toshihide Uchiage usando el kata Chatanyara Kuchanku (5-0). Para la final ante Casanova, Antonio Díaz puso sobre el tapete el kata que más domina: Suparimpei. De esta forma se apoderó de su quinta corona consecutiva, todo un récord para el campeonato. Llegó a 10 títulos continentales, otra marca para la competición, y elevó a 15 su producción de medallas, también todo un

nuevo registro para cualquier participante criollo en la justa. "Yo tenía pensado que Cleiver Casanova podría llegar a la final y por eso la estrategia de usar los katas se mantuvo inalterable. Digamos que la llave de rivales se desarrolló bastante aproximado como me esperaba", dijo Díaz desde Managua en el día de cierre del Campeonato Panamericano. "Creo que la victoria es muy buena para mí en el marco de la preparación con miras al Campeonato Mundial que se va a disputar en Francia. También era importante que los jueces nos vieran porque algunos de ellos trabajarán allí", explicó Díaz. El múltiple campeón panamericano agregó que "la preparación la hicimos con la intención de mantener el nivel porque hay atletas del área panamericana que vienen creciendo. Cleiver (Casanova) y Jimmy Moreno (Perú), son dos de ellos. La cosecha venezolana hasta la segunda tanda de combates del Campeonato Panamericano de Karate Do ascendía a tres medallas de oro. Además de la de Antonio Díaz, Angel Aponte (+84 kumite) y César Herrera (-84 kumite). Cuatro de plata (Casanova, el kata equipo femenino, Yoly Guillén y Alexander Nicastro).

La producción se completó con dos bronce obtenidas por Andrés Herrera (-60 kg del kumite) y Dougmay Camacaro (-50 kg).

Johnny Cecotto Jr. se impuso en la primera carrera de GP2 en Mónaco

Nuestro compatriota Johnny Cecotto Jr logró su primera gran victoria internacional al imponerse en la carrera larga (42 vueltas) del campeonato de GP2 disputada, con ocasión del Gran Premio de Mónaco de Fórmula 1, en las calles de Principado. Cecotto, de 22 años, partió desde la "pole" y completó una buena parada en "boxes" a mitad de la carrera, por lo que pudo llegar de primero a la línea de meta, por delante del sueco Marcus Ericsson (iSport) y del holandés Giedo van der Garde, piloto reserva del equipo Caterham de Fórmula 1. El piloto venezolano, hijo de un excampeón mundial de motociclismo,



logró así para Venezuela la segunda victoria de prestigio en 15 días, después de la lograda por Pastor Maldonado en el Gran Premio de España de Fórmula 1, disputado el 13 de mayo en Barcelona.

Johan Santana, cuarto venezolano en lanzar un No Hit No Run en grandes ligas

El lanzador de los Mets de Nueva York, Johan Santana, se convirtió en el cuarto venezolano en lanzar un No Hit No Run en la victoria ante los Cardenales de San Luis de ocho carreras por cero. El zurdo se lució en su casa, el Citi Field, donde el lanzador merideño dictó cátedra de pitcheo desde la lomita.

Santana dominó a la toletería de los Cardenales, actuales campeones de la MLB, durante nueve innings con 8 ponches y 5 boletos en labor de 134 pitcheos, 77 en strike.

El lanzador se unió a Wilson Álvarez con los Medias Blancas de Chicago en 1991, Aníbal Sánchez con los Marlins de Florida en 2006 y Carlos Zambrano con los Cachorros de Chicago en 2008. Además es el primer No Hit No Run en la historia de



la franquicia, a la que llegó Santana en 2008, tras ganar el Cy Young de la Liga Americana con los Mellizos de Minnesota en 2004 y 2006. Santana coronó un regreso glorioso, tras la lesión en su hombro izquierdo en septiembre de 2010, que ameritó una intervención quirúrgica y estar fuera del béisbol por una temporada completa. En la actualidad posee una marca de tres juegos ganados y dos perdidos, con 2.38 de efectividad. (Tony Cittadino)

Talento deportivo Cantv compite en Chile Surfista Francisco "Lolo" Bellorin a la conquista de las olas del sur



Entre el 12 y 17 de junio el destacado tablista venezolano Francisco Bellorin participará en el "Maui and Sons Arica World Star Tour 2012", que se desarrollará en la playa "El Gringo", en Arica, al norte de Chile. Francisco "Lolo" Bellorin, integrante de los talentos deportivos de Cantv, se medirá a los mejores corredores de olas de todo el continente americano en un evento que forma parte del World Star Tour de Surf que entrega importantes premios y puntos para la clasificación mundial.

Para el aragüeño Bellorin, quien ha tenido exitosas presentaciones en aguas del Pacífico Sur de Chile como su victoria en el tour ALAS 2009 en la categoría Júnior, será una buena ocasión para medirse a los más destacados surfistas de Argentina, Brasil Estados Unidos, Perú, Venezuela, además de la representación anfitriona.

En la presente temporada, el nativo de Choroní ha tenido magníficas actuaciones en las diferentes contiendas realizadas en las costas del Caribe, con resonantes victorias obtenidas en Puerto Rico y Trinidad y Tobago. La competencia chilena posee categoría 3 estrellas y se desarrollará en las poderosas y peligrosas olas de la región de Arica, aguas que en esta época del año registran temperaturas muy bajas al estar próximo a la llegada del invierno en el hemisferio sur. Francisco Bellorin que cuenta con el apoyo de Cantv, ente adscrito al Ministerio del Poder Popular para Ciencia, Tecnología e Innovación, partió hacia Chile este viernes 8 y a partir del martes 12 y hasta el próximo domingo 17 de junio buscará una nueva conquista internacional ante los mejores representantes del surf de América y el mundo.

La Columna del Padre Pablo



¿Poder para el Pueblo?

Poder para el Pueblo. Consigna que se ha cacareado de múltiples maneras.

Debemos reflexionar al respecto.

El PODER es algo muy "peligroso"; con el puedes hacer mucho bien pero también puedes hacer mucho mal.

Es por eso que hay que estar "PREPARADO PARA EJERCERLO".

No se trata aquí de una preparación "intelectual" sino de una preparación MORAL.

El Libertador Simón Bolívar decía en una ocasión: "El talento sin probidad es un azote".

Palabras sabias que hay que tomar en cuenta. Cuando se dice "poder para el pueblo";

¿De que pueblo se trata? El Pueblo no ejerce el poder en forma de "masa", sino en forma organizada. Hay "delegados" por ese mismo pueblo para ejercer ese "PODER". Quedé aterrado los otros días ante el espectáculo que se estaban

dando frente a un Liceo local.

Jóvenes estudiantes con "motos lujosas" moviéndose de arriba abajo para congraciarse con los demás o mostrar "poder" delante de los otros.

Celulares de última moda, aguardiente hasta para "bañarse con el". Y yo me preguntaba:

¿De donde sacan éstos muchachos el dinero para éste despilfarro?

¿Acaso del narcotráfico? Puede ser; ¿acaso del "aumento de sueldo de sus padres?"

También puede ser. El poder en manos de gente irresponsable es como ponerle "hojillas a un mono en las manos". Es muy peligroso.

Hay que EDUCAR para ejercer el PODER; éste no se le puede dar "A TODO EL MUNDO".

El PODER es para SERVIR y hacer el bien y no para el despilfarro y la embriaguez.

Tomemos conciencia antes de que sea demasiado tarde y nos coma la anarquía en la cual estamos imbuidos. (P.U.)

CON LO MEJOR DE VENEZUELA

San Cristobal, capital del Estado Tachira



San Cristóbal, esta ubicada a 825 metros sobre el nivel del mar, con un clima agradable, muchas calles tienen fuertes pendientes. La parte más elevada de la ciudad es el Este. Fundada en 1561, la hace una de las ciudades más antiguas de Venezuela, con una temperatura media de 21° C y con gente amigable y atenta con los visitantes y turistas por eso se le llama la "Ciudad de la Cordialidad".

Conocida entre otras cosas por ser sede de la Feria Internacional de San Sebastián, que se realiza durante el mes de enero, también por la importante competición ciclista de nivel internacional a Vuelta al Táchira en Bicicleta, por la cual han desfilado algunos de los más importantes ciclistas de ruta de Europa y América. La afición de los sancristobalenses por el ciclismo hizo posible la realización, en 1977, del único Mundial de esta especialidad que se ha celebrado en Venezuela.

San Cristóbal, es un importante centro económico para el país, ciudad más grande de toda la región andina y por ende es la Urbe principal donde se desarrollan diferentes actividades económicas que abastecen a toda la región andina, frontera con Colombia, específicamente la ciudad de Cucuta, ambas ciudades juntas se espera que formen una conurbación de más de 3 millones de habitantes, dando paso así a una importante y grande urbe tanto para Venezuela como para Colombia. las diferentes actividades industriales, comerciales y manufactureras que abastecen a los estados: Mérida, Trujillo, Barinas y Apure, son realizadas en San Cristóbal y sus adyacentes.

San Cristobal también es popular por sus eventos musicales, concursos y competencias deportivas, exposiciones industriales y comerciales y por sus corridas de toros, de reconocida tradición. Está rodeada de paisajes montañosos y naturales. Es también

un importante centro administrativo y político. Allí se encuentra la gobernación del estado, frente a la plaza Sucre, y en diagonal con la catedral, el palacio de justicia.

Es la ciudad inspiración de las "Brisas del Torbes" del compositor tachirenses Luis Felipe Ramón y Rivera y de muchos de los temas del músico sancristobalense Chucho Corrales.

San Cristóbal es un gran centro deportivo. Cuenta con una gran tradición en fútbol y en ciclismo. El Deportivo Táchira F.C. tiene su sede en el estadio Polideportivo de Pueblo Nuevo llamado por la afición "El Templo Sagrado" del fútbol nacional, el cual, con motivo de la celebración en San Cristóbal de la Copa América Venezuela 2007, fue remodelado para ofrecer un recinto con mayor aforo (40.000 personas) y una arquitectura y funcionalidad más moderna.

San Cristobal es una moderna con una gran vida nocturna, paisaje hermosos que la rodean, con arquitectura colonial e interesante en sus iglesias, universidad, gimnasios y su puente colgante diseñado por el propio Eiffel.

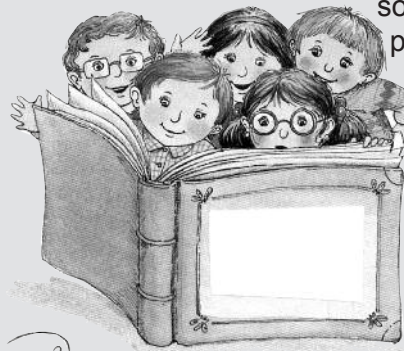
El parque nacional Chorro el Indio. Ubicado al este de San Cristóbal, en la sierra La Maravilla. Es un lugar mágico con sus cuentos, tradiciones y leyendas. La leyenda dice que habían dos etnias rivales y el hijo de uno de los caciques se enamoró de la hija del otro cacique. Cuando el papá de la muchacha se enteró mató al joven y su hija desconsolada lloró, lloró y lloró, y eso fue lo que dio origen a la cascada. Los Sancristobalenses utilizan ese parque para hacer ejercicio, disfrutar de un excelente clima, con una temperatura muy agradable, con aire fresco y puro. Es lo que se llama un "Santuario de vida" en donde las aves vienen a aparearse y los humanos pueden llenar sus pulmones de aire puro.



EL TREN DE LOS CHAMOS

Vagón de Los Derechos de los niños, niñas y adolescentes

Artículo 75. Informaciones e Imágenes Prohibidas en Medios Dirigidos a Niños y Adolescentes. Los soportes impresos o audiovisuales, libros, publicaciones, videos, ilustraciones, fotografías, lecturas y crónicas dirigidos a niños y adolescentes no podrán contener informaciones e imágenes que promuevan o inciten a la violencia, o al uso de armas, tabaco o sustancias alcohólicas, estupefacientes o psicotrópicas.



Vagón del librero

Nuestros padres nos deben inculcar el interés por la lectura desde la cuna y con persistencia y dedicación, que se convierta en un hábito. Es importante escuchar historias lo antes posible. Nuestros padres deben hacerlo con disciplina, teniendo fijada una hora al día para hacerlo, podría ser a la hora de irnos a dormir, o después de la comida. No es necesario esperar a que un niño lea para que él pueda tener contactos con los libros. Recuerden padres que el lector, lectora se hace.



Vagón de los poemas para Papá

Que el tiempo nada cambiará
estaremos siempre juntos
todo el tiempo sin parar.
Hoy tengo que decirte papá
te quiero más que a nadie
y cuando estoy a tu lado
todo el miedo ya se va.
Y a veces cuando llegas de noche
y el sueño ya me venció
estás junto a mí
y me miras dormir
y me siento tan feliz.
Voy a crecer a tu gran tamaño
y el mundo veré como tú
te comprenderé mucho más y mejor
y en la vida venceré.
¡Gracias Papá!
Autor anónimo

Vagón de las adivinanzas

Las soluciones las tienes escritas al revés. Utiliza un espejito para leerlas o bien escríbelas en un papel de derecha a izquierda.

- 1.- ¿Cuál es de los animales que tiene en su nombre las cinco vocales?
(ogaléicrum le)
- 2.- En alto vive, en alto mora, en alto teje la tejedora.
(añara al)
- 3.- Muchas damas en un agujero todas visten de negro;
muchas damas por un camino y no hacen polvo ni remolino.
(sagimroh sal)
- 4.- Adivina lo que es : ayer tenía una sola,
ahora ya tiene dos y mañana tendrá tres.
(A artel al)
- 5.- Lana sube, "lana baja";
sabiéndola emplear, ella bien trabaja.
(ajavan al)

Sopa de letras Deportes

Encuentra estos 6 Deportes

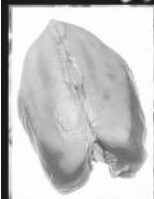
Natacion . Atletismo . Futbol . Baloncesto . Esqui . Tenis

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

Frigorífico Flor del Metro

**Frescas carnes,
pollo, charcutería
víveres en general**

**Preparamos su
carne de parrilla
aliñada al momento**



Las Adjuntas, carretera vieja de Los Teques
Teléfono: 0212-4340246

ACEPTAMOS SU CESTA TICKETS, TARJETA DE DÉBITO
CRÉDITOS Y CHEQUES CONFORMABLES RIF.: J-00241200-3



RIF.: J-31190687-8

Donde degustarás
el exquisito sabor al pan
Como le gusta a la gente



Lunchería y frescas charcuterías

Exquisita delicatesses
Variada dulcería, ricas tortas
para bautizos, bodas o cualquier
evento, pasapalos, víveres
en general

Como Curucay no hay

Redoma de Las Adjuntas frente a la estación Terminal
del Metro Las Adjuntas. Teléfono 0212-433.9803

Aceptamos Tarjetas de Crédito, Débito y Cesta Ticket

Comercial Janyell C.A.



Productos de belleza, tocador y
limpieza de tu preferencia, para
Damas Caballeros y Niños

Tarjetas telefónicas

Aceptamos tarjetas de débito,
crédito y cesta tikets

Inicio Carretera Vieja Los Teques, al lado parada
Las Lomitas, a pocos metros de la estación Metro Las Adjuntas
Teléfono: 0212-4336513

Panadería y Pastelería

La Gran California

Espacialidad en pan siciliano Campesino, pan de perro



Pan de hamburguesa

MAYOR Y DETAL

Charcutería y víveres
en general

Todo de primera calidad

Carretera Vieja de Los Teques, Km 8, sector La California
Teléfono: 0212-4339954 RIF.: J-30818892

Auto Acrílicos San Juan

Todo para el
latonero pintor



Preparación de colores automotrices
Crhomasystems, imron, acrílicos

Servicio de motorizado

Puente Nuevo a Quebrados, Residencias
Torre San Pablo, local 6, P.B. Parroquia San Juan
Telf: 4813317-4814963 Fax: 4848852

Email:
Sanjuan@telcel.net.ve

RIF.: J-00221767-7

Panadería y Pastelería PERIBECA



Delicioso pan
caliente a toda hora

Gran variedad de Dulces
Delicatesses y Charcutería

DELICIOSO CAFECITO CALIENTE A TODA HORA

Atendido por su dueño y un selecto personal

Esperamos por el cliente, no el cliente espera por nosotros

Calle Real de Las Adjuntas, frente al Metro. Telf. 4339801

5 años
conectando
nuestras
vidas

Una llamada te puede cambiar el día

*Llegamos cada vez más lejos para que estemos más cerca.
Así, con sólo prender la computadora o marcar un par de números
hoy son más los venezolanos que pueden conectarse
con lo necesario, con lo vital.*

Seguimos trabajando para construir el futuro de Venezuela



www.cantv.com.ve

cantv
mueve la fibra nacional

RIF J-00124134-5