

Año 2019:

Navidades Tradicionales



Fundaprenp.— En Venezuela las navidades tienen un toque y símbolo muy particular, pues a través del tiempo se ha consolidado una serie de gastronomías, bebidas y dulces que sólo se hallaran acá, que incluso en medio de la diáspora venezolana, se replica en cada país en donde se encuentra un venezolano. Tradicionalmente podrás encontrar la deliciosa Hallaca de maíz amarillo o blanco con el toque de onoto, envueltas en hojas de cambur ahumadas y con relleno generoso de carne de res con pollo formando un guiso que se entrelaza con el toque mediterráneo de pasas, alcaparra y aceitunas. Adicional a ella en esa mesa navideña, podrás encontrar como contorno al plato principal una rica ensalada de gallina con generosa mayonesa y un buena rodaja de pan de jamón e incluso un trozo horneado de perril; para complementar no puede faltar el postre,

quizás un rico arroz con leche espolvoreado con canela o clavito de especias, más tarde un torta negra o un mucho más sutil un dulce de lechosa que cierre con broche de oro la noche buena o el año nuevo o por qué ambas fechas...esa mesa también tiene manzanas, mandarinas y uvas que cabalísticamente se usan para atraer la suerte el 31 de diciembre...umm que rico no te atreverás a decir que no...y pssss guarda el espejo de tu casa hasta enero pues seguramente subirás unos kilitos. En este comienzo y fin de navidad todo el equipo que hace posible la edición del periódico el Gráfico te desea la más venturosa navidad y por supuesto un mejor año nuevo 2020 que tus metas se sigan cumpliendo y la patria creciendo y superando los obstáculos que la lleven a ser potencia social. !!! Viva Venezuela la patria de Simón Bolívar !!!

La Almagronización

Oscar Bravo

Definitivamente que si pudiéramos elegir al peor político de los últimos años en Latinoamérica y el Caribe, ese nefasto premio, sin duda alguna que se lo ganaría de manera unánime, el secretario general de La Organización de Estados Americano, Luis Almagro...éste personaje que hasta hace poco tiempo de su vida política, fue un izquierdista uruguayo, que ejerció las funciones de canciller del gobierno de José" pepe" Mujica, y por lo tanto, estaba en sintonía con las ideas progresistas y antiimperialistas, del que llegó ser guerrille-

ro y perseguido político...quien por cierto, le escribió una pequeña carta pública a éste converso y díscolo de la política, diciéndole que ya no era su amigo...

Lamentablemente, éste traidor se escribe con la "t" de Trump, se ha convertido en el gran operador político de la derecha latinoamericana, quien sigue instrucciones precisas del imperio para destruir todos los sistemas políticos de izquierda, que se encuentren en su patio trasero, y que no sean serviles a los gobiernos estadounidenses...y que además no acepten de manera sumisa, los receta-

rios económicos del Fondo Monetario Internacional y que rechacen las políticas neoliberales...

La Almagronización de la derecha continental, está enmarcada en la intromisión descarada en los asuntos internos de los Estados nacionales, que intentan ser libres, soberanos e independientes, pero el imperio y la OEA, se empeñan en tener países colonizados y dominados por un nortecentrismo supremacista, que solo quiere tener periferias que le suministren todos los valiosos recursos naturales de la región...

Ahora el AIMAGROserismo in-

terventor, provoca golpes de Estados, promueve los disturbios políticos de la derecha, no aceptan las derrotas electorales, y presionan a que se den intervenciones militares, en donde existan gobiernos de izquierdas, que no haya sido posible sacarlos del poder, casos: Venezuela, Cuba y Nicaragua...

El colmo del cinismo de este empleado del imperio, cuando guarda un sospechoso silencio cómplice con la violación de los derechos humanos, cometidos por los gobiernos de la derecha suramericana...

Politólogo.

RIF.: J-30784345-4

TUTANQUE.NET
By: MAFECA, C.A.

e-mail: ventastutanque@gmail.com
(0212) 372.78.95 / 834.78.64

Fabricado con polietileno 100% virgen, con protección UV.
Diseño italiano icónico apilable con base cuadrada pequeña, fácil instalación.
Capacidades disponibles: 500 Lts, 900 Lts, 1000 Lts, 1100 Lts, 1500 Lts, 2500 Lts y ahora con nuevos tamaños de 5000 y 10.000 Lts.
San Antonio de los Altos-Recta de las Minas -Km 15 Al lado de la estación de servicio La Auxiliadora.



En este comienzo y fin de navidad todo el equipo que hace posible la edición del periódico el Gráfico te desea la más venturosa navidad . Feliz Navidad y prospero año nuevo



DIRECTORIO

Editor-Director

Orlando J. Castro

Diseño Gráfico

Daniel Castro

RRPP

Orlando Suárez

Colaboradores:

Jesús Sotillo Bolívar

Oscar Bravo

Carmen Atagua

Luis rojas

Reporteros Gráficos

Diana Macías

Puntos de contacto:

(0416) 714 4049 /

(0426) 402 3403.

Correo electrónico:

fundaciondeprensapopular@gmail.com.

elgraficodemiranda@yahoo.es



DEYNA CASTELLANOS

TOP 10 THE BEST

De talla Mundial

Deyna Castellanos es una de las 10 nominadas al premio The Best, con el que FIFA premia a la Mejor Jugadora del planeta. La venezolana es la única latinoamericana entre las candidatas. Además, es la única juvenil de la lista.

La Frase

"Esto es un sueño hecho realidad. No esperaba que a esta edad, con solo 18 años, sea nominada a #TheBest. Soy incluso la más joven de la lista. Mi familia y yo siempre pensamos que para estar, tendría primero que ir a un Mundial de mayores, pero no fue así. Esto es cosa de Dios y yo estoy muy feliz".

En su carrera



Títulos y podios internacionales

6



Premios individuales

7

*Con la Vinotinto



Goles Anotados*

35

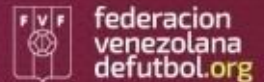


Partidos Jugados*

47



Femenino FVF



federacion venezolana defutbol.org

METRO LOS TEQUES

13 AÑOS DE OPERACIÓN COMERCIAL

2006 - 2019

Gobierno Bolivariano de Venezuela | Ministerio del Poder Popular para Transporte

RIF: J-306883426

RIESGOS POR EL USO DEL CELULAR

Conoce los principales peligros a los que se enfrenta el ser humano por el uso excesivo del teléfono celular.

AL CAMINAR EN LA CALLE

4 veces más propenso a sufrir un accidente (hablar, mensajear, escuchar música o consultar el celular). Puede ser atropellado o sufrir caídas.

EN LA SALUD

Nomofobia

Ansiedad y estrés cuando no se tiene el celular, no hay cobertura, batería o crédito. Los nomofóbicos consultan el celular en promedio 34 veces al día. 53% de la población mundial la padece y 33% de los mexicanos.

Bacterias

Los celulares son transmisores de bacterias en 92% de los casos, por el continuo contacto con las manos sucias. El 16% de las bacterias podrían ser de E. Coli (Escherichia coli).

AL MANEJAR

Incrementa 23 veces el riesgo de sufrir un accidente (hablar o mensajear o consultar el celular). Las distracciones visuales, auditivas y cognitivas son determinantes en 80% de los accidentes viales.

Tendinitis

Inflamación y dolor en los tendones por el uso excesivo del celular. 1 millón de personas lo padecen en México.

SABÍAS QUE...

Se cree que la radiofrecuencia (radiación no ionizante) que emiten los celulares podrían tener efectos dañinos en los tejidos cerebrales, pero aún continúa en análisis.

Deseas este ejemplar Descárgalo en la web

Síguenos!

@macomunitarios

Medios Comunitarios

@macomunitarios

MAC DIRECCIÓN GENERAL MEDIOS ALTERNATIVOS COMUNITARIOS VENEZUELA

www.mac.com.ve

Gobierno Bolivariano de Venezuela | Ministerio del Poder Popular para la Comunicación e Información

Tradición venezolana: La Historia de nuestra hallaca

La hallaca es tradicional en Venezuela y también popular en ciudades colombianas cercanas a Venezuela, como Cúcuta y Barranquilla (donde puede encontrarse todo el año), en la isla de Curazao y sus vecinas Aruba y Bonaire, en las Islas Canarias, en España y en Ecuador a raíz del regreso de los emigrantes desde Venezuela. En estos lugares ha sido adoptada como uno de sus platos tradicionales, especialmente en Navidad.

La hallaca es un plato envuelto que consiste en un pastel hecho con masa de maíz saborizada con caldo de gallina y coloreada con onoto, relleno con un guiso de carne de res, cerdo y gallina o pollo (aunque hay versiones que llevan pescado), al cual se le agregan aceitunas, uvas pasas, almendras, alcaparras, pimentón y cebolla, envuelto de forma rectangular en hojas de plátano o de bijao (palma semejante a la del plátano, aunque de textura más fuerte), para finalmente ser atada con pabito o pita y hervida en agua. Es un plato que, a pesar de que se puede servir en cualquier momento del año, es típico de la temporada navideña.

En Venezuela es uno de los platos nacionales, guardando cierta semejanza en forma y preparación con los tamales de otros países americanos, y en Venezuela se lleva a cabo la preparación de este plato navideño siempre en familia, llegando a ser utilizado como una excusa para celebrar y compartir entre amigos y familiares.

¿Cuál es la historia de este importante plato tradicional venezolano?

Una historia de la cultura fantasiosa venezolana cuenta que el nombre de la hallaca proviene de la combinación de dos palabras: Allá (refiriéndose a los componentes del guiso que provienen de otros países) y Acá (refiriéndose a la masa y las hojas de plátano) donde como resultado Allá y acá, combinando y mejorando la palabra este plato recibiría el nombre de Hallaca. Hay quienes relacionan la hallaca con el ayacá de las lenguas tupí-guaraní, que significa bulto, lío y últimamente cesta en el idioma guaraní suroccidental.

El origen del plato se remonta a los años de la colonización por parte de España, siglo XV y siglo XVI, atribuyéndose en forma legendaria su invención a los esclavos y sirvientes indígenas, quienes recogían los restos de las preparaciones de sus opresores para armar un plato heterogéneo que les sirviese de alimento extra a sus comidas habituales.

Más probable es que este mismo plato típico de

Venezuela y Colombia provino de los esfuerzos que tomaron los españoles en «mejorar» el tamal, entre otros platos precolombinos, expandiendo los ingredientes que componían el relleno. Tales esfuerzos presentaron una adaptación colonial al paladar europeo del español en América.

De hecho en varios estados del occidente Venezolano (en Zulia, Falcón y Lara), era poco común escuchar el término «tamar» o «tamare» usado en referencia a lo que se pudiera denominar en habla venezolana «bollo,» un plato venezolano muy parecido al tamal mexicano.

Existe también una tradición que indica que cuando se estaba construyendo el «Camino de los españoles» (vía que comunicaba el Puerto de La Guaira con Caracas), por parte de los indios, principalmente, estos consumían generalmente unos «bolos» o tamales, básicamente de puro maíz, y ahora es sabido que el consumo de solo maíz, produce una enfermedad por avitaminosis, que se llama pelagra, y se producía las enfermedades en dicha población. Por esa causa, se les pidió a las familias caraqueñas que donaran sus sobrantes de las comidas para que los indios los pusieran en sus «bolos», como lo hacían con sus esclavos y siervos.

Cuenta la tradición que en unas Navidades, que los criollos acostumbraban a celebrar con gran pompa y comilonas de todo tipo, el obispo de Caracas enfurecido por estas costumbres, les exhortó a comer como los indios que trabajaban en el «Camino de los Españoles», con hallacas o bollos o tamales rellenos de sobras.

Por supuesto, esos criollos temerosos de Dios así lo adoptaron, pero con sus propias recetas de la hallaca, cada cual más gustosa. La hallaca constituye un ejemplo interesante de las consecuencias del mestizaje y sus manifestaciones de carácter universal, tal como lo dijo Arturo Uslar Pietri: "...es como un compendio ejemplar del proceso de mestizaje. En ella están: la pasa y la aceituna de romanos y griegos, la alcaparra y la almendra de los árabes, la carne del ganado de los capitanes pobladores de Castilla, el maíz y la



hoja del bananero de los indios”.

Texto/Culturizando.com

Foto/Maria Brito (cocinasyrecetas)

En Venezuela es uno de los platos nacionales, guardando cierta semejanza en forma y preparación con los tamales de otros países americanos, y en Venezuela se lleva a cabo la preparación de este plato navideño siempre en familia, llegando a ser utilizado como una excusa para celebrar y compartir entre amigos y familiares.

LA ESPINOSA EMIGRACIÓN A ORIENTE II



*Por Orlando Castro. El segundo grupo decide continuar hacia Cúpira, Sabana de Uchire, de allí haciendo escala en el pueblo de Guanape descendieron a través de escabroso camino, hacia esta población que los recibe con los brazos abiertos, prestándoles, todo el apoyo necesario y diversas manifestaciones de solidaridad, invitándoles, a que pernocten en sus casas, a descansar, curar sus heridas y todos los servicios necesarios a esta legión de mujeres y hombres maltrechos y destrozados por el largo camino recorrido.

Guanape, este esperanzador pueblo donde se estacionaron parte de los emigrados, constituido, por la imponente Fila Maestra y Sabana, situado en el centro de dos montañas que componen esta población que ocupa una extensión de 845,25 km² y se extiende sobre la el sistema montañoso de la parroquia, cuenta con un Río que lleva por nombre Río Guanape como el mismo pueblo. Guanape se compone por un casco central y por cuatro calles largas y transversales que componen el sistema urbano de la parroquia, cuenta con extensiones campesinas, tales como: Guamachito, Boca de Monte Las Varas; los caseríos: El Guamo, Mayare, Murgua, Navarro, Campo Alegre, El Alambre, Campanario, San Ramón, Los Caros, La Cirilera, La Esperanza, Arenal, Chanchamire, Picadero, Tequendama, El Rey, La Escondida y Los Médanos. Este acogedor pueblo fue fundado por Fray Lorenzo de Belmonte, en el año de 1650 con el nombre de San Salvador de Guanape. El término Parroquia de Guanape está representado en diferentes registros del Estado, el cual limita al Norte con Sabana de Uchire; al este con el pueblo de Clarines. La Parroquia Guanape se extiende por dos Cámaras Naturales de diferentes paisajes,

la cual presenta un gran sistema montañoso que bordea la población y más hacia fuera presenta un sistema de llanuras y Sabana, hacia el Norte corresponde un sistema montañoso, que llega a alcanzar 545 metros por el Este y Sur se presenta lo más llano y las sabanas de toda la parroquia y el Oeste está conformado por Montañas y sabanas.

Perfil montañoso de Guanape, visto desde la fila maestra. La zona es suavemente ondulada, destacándose el amplio fondo del valle del Río Guanape, El medio de obla-ción de piedemonte con una serie de colinas y restos de mesas. El clima de Guanape es subtropical, temperatura media, precipitaciones constantes, como patrón donde el periodo lluvioso se desarrolla de junio a octubre.



El Origen de la mayor parte de la vegetación arbórea que cubre a Guanape, se sitúa en las Montañas la fila, la cual su mayor pronunciamiento se da entre mayo a julio como llegada de la primavera. La vegetación más autóctona se puede ver más en los árboles de Samán, Cedro, Cujíes, Roble, entre otros, ya que son los más comunes y abundantes de toda la zona. Los montes de Guanape sustentan un gran número de especies de animales, entre las diferentes especies de animales podemos encontrar, Vertebrados, Invertebrados, entre los anfibios se encuentra la Rana Común, el Sapo Común, y el Sapo Corredor, los Reptiles están representados por el Camaleón, La Salamandesa, El lagarto, La lagartija, La iguana y Las culebras. Las aves presentan el mayor grupo de vertebrados en las que se puede destacar, el Gavilán, El Zamuro, La Lechuza, Los Pájaros, El Perico, El Colibrí. Todo este simpático panorama enamoró, a los fatiga-

dos migrantes a quedarse y fundirse en este acogedor pueblo. Pasado un tiempo, en el año 1821, se reúnen los generales Carlos Soublette, Vicepresidente de Venezuela en campaña, José Francisco Bermúdez, Jefe del Ejército de Oriente y Pedro Zaraza, Jefe del Alto Llano, lo cual refiere que el pueblo de Guanape fue punto de partida para gloriosas acciones de guerra en la lucha por la independencia de Venezuela.

El patrimonio Arquitectónico y civil de Guanape destacan, viviendas coloniales que datan de la época colonial de Venezuela, podemos encontrar, viviendas construidas con corredores, patios centrales y balcones que forman bien sea la fachada o el espacio interior de la obra, estas construcciones Arquitectónicas están diseñadas con materiales de la zona, como el Barro mezclado con Paja, La Madera, La Caña Amarga, El Adobe, La Tapia y La Arcilla, que sirvió para la creación de ornamentos funcionales, dentro de esta Arquitectura se destacan el Zaguán y las Casa de Bahareque. En cuanto a la arquitectura religiosa. Se destaca su Iglesia Principal que tiene forma de Cruz en su implantación y una Fachada Principal más al estilo Republicano que Colonial y comparte un campanario a su lado derecho de la Fachada. En realidad de no haber sido por esta desgracia, unido a la lucha por la independencia nacional tan frontal, la emigración a oriente en masa, este conjunto de problemas diezmaron la población de Caracas.

PERSONAJES Y ANÉCDOTAS DE LA INSURGENCIA

Muchos son los sucesos, notas relatos históricos de insurgente en situación de anónimos en los años tempestuosos del proceso y protagonismo popular en la lucha independentista, es necesario oír ese eterno pueblo con sus dignificantes relatos, veamos algunas de gran significación:

Desde Guarenas, Miguel Castillo, migra a oriente entre las tantas familias que se incorporaron junto al Libertador Simón Bolívar, al desplazamiento hacia la región de oriente, huyendo de Boves y sus secuaces, Castillo abrazaba la causa patriótica; él te-

nía una hacienda la cual tuvo que abandonar, debido a un juicio en la jurisdicción de Guarenas por comulgar con el movimiento insurgente.

Valentín Cienfuegos: Era enemigo declarado y acérrimo del Rey razón por la cual con gritos e improperios se expresaba en público, por esta acción; fue detenido, enviado a la mazmorra de Puerto Cabello, pasado un tiempo no se supo más de él.

Antonio Diaguete: Marino de profesión, detenido en Barcelona en 1813 defensor de la revolución de oriente, se desempeñó como conductor de la Artillería de Barcelona comandante de una de las lanchas cañoneras para transportar municiones al pueblo de Soledad del Orinoco. Este personaje, exaltado patriota, compositor de canciones subversivas, procedente de Veracruz, echó raíces en Venezuela. Andrés Escurra: Junto a vecinos de El Guapo fue acusado de delito de sublevación contra el Rey, el vivía en la ciudad Caracas y se acercaba a su hacienda para asuntos personales, en su estada en El Guapo, Escurra arengaba a los peones para se incorporaran al proceso de liberación.

Francisco Ramón García, indio caraqueño de 53 años, debió enfrentar en Guarenas un juicio por ser informante y divulgar noticias sobre las actividades de los grupos patriotas, involucrado en Ocumare en enfrentamientos que dejaron como resultado varios heridos y el pueblo saqueado.

Ascensión González: Cura que ejercía sus labores en el pueblo de Chacao, participó de diversas maneras en el proceso revolucionario. Este cura salía con armas a reclutar gente para que sirvieran en las tropas insurgentes, él emigro junto a eclesiásticos a predicar en favor de los insurgentes, Ascensión González influyó en la revuelta de los negros del Valle de Caucagua. Por todos estos señalamientos las autoridades españolas iniciaron juicio contra este cura patriota. En su defensa dijo "Son malditos todos los que siguen el vasallaje y por consiguiente benditos los que han abrazado el sistema revolucionario insurgente".

*Periodista

Estos son los diez beneficios de consumir "Malojillo"

YVKE Mundial/ Noticias24.El malojillo originalmente fue cultivado en el sur de la **India y en Sri Lanka**, y sus hojas y aceite se han convertido en medicamentos. En **Venezuela** se utiliza como parte del botiquín de remedios caseros, pero en Asia, durante siglos, ha sido un ingrediente estrella en la cocina.

Conozcamos un poco más acerca de los beneficios del **malojillo**, también famoso por sus múltiples denominaciones. Dependiendo del país le dicen: hierba limón, toronjil de caña, limonaria, limoncillo, zacate de limón, pajete, caña de limón, caña santa, hierba de la calentura, paja de limón, pasto limón, cedrón paraguay, hierba luisa, entre otros.

Lo importante es que esta poderosa hierba ha sido reconocida por sus propiedades. Una taza de malojillo contiene 99 calorías, cero grasa y colesterol, 25 gramos de carbohidratos, y 1 gramo de proteína.

Además es una fuente de vitaminas esenciales: A, B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B5 (ácido pantoténico), B6 (piridoxina) y C. También tiene 101 mg de fósforo, 75 mcg de folato, 723 mg de potasio, 65 mg de calcio y 60 mg de magnesio.

1. Desintoxicación

Ayuda a eliminar los residuos tóxicos del cuerpo como resultado de sus propiedades diuréticas, contribuyendo así a regular mejor las funciones de varios órganos incluyendo los riñones y el hígado, mientras que también baja los niveles de ácido úrico. Mantiene la salud digestiva y elimina las grasas acumuladas.

2. Sistema inmunológico

Permite restaurar las funciones vitales incluyendo la digestión, la excreción y la respiración. Esto trae como resultado una mejor absorción de nutrientes y fortalece el mecanismo de defensa inmunológica del cuerpo.

3. Cuidado de la piel

Se ha utilizado durante mucho tiempo como un tónico y limpiador para la piel grasa o propensa al acné, debido a sus cualidades astringentes y antisépticas. Ayuda a fortalecerla, tonifica los poros, mientras los esteriliza.

4. Olor corporal

Es empleado como ingrediente en mu-

chos desodorantes comerciales debido a su limpieza y propiedades antibacterianas. Esto ayuda a combatir el olor corporal desagradable y previene las infecciones por hongos y bacterias. También se puede usar con agua en un recipiente para sumergir los pies y desinfectarlos.

5. Salud Celular

Tiene muchas cualidades antioxidantes y protege las células de los radicales libres. Contribuye con la limpieza de la sangre, apoya la función de las glándulas que ayudan a producir glóbulos blancos y la estimulación de la regeneración de las células.

6. Sistema nervioso

Estimula la mente, ayuda a combatir el nerviosismo, vértigo, convulsiones y otros trastornos neurológicos como el Alzheimer y la enfermedad de Parkinson. Cuando se utiliza en un baño terapéutico y aromático, puede ayudar a calmar los nervios y a combatir cualquier síntoma de ansiedad y fatiga causada por el estrés.

7. Infecciones

Es eficaz para el tratamiento de infecciones dermatológicas, el pie de atleta, la sarna y las del tracto urinario debido a sus propiedades antimicrobianas y antifúngicas.

8. Trastornos Respiratorios

Es ampliamente utilizado en la medicina ayurvédica para el tratamiento de la tos y resfriados. El contenido de vitamina C presente ayuda a aliviar las obstrucciones nasales, la gripe y otros trastornos respiratorios como el asma bronquial.

9. Insomnio

Sus usos incluyen calmar los músculos y los nervios, que ayudan a inducir el sueño profundo. Los estudios han demostrado que el té tiene propiedades hipnóticas y sedantes, que pueden ayudar a mejorar la calidad y la duración del sueño.

10. Trastornos del estómago

El aceite esencial tiene propiedades antimicrobianas y antibacterianas, que pueden ayudar a reducir las infecciones causadas por varios patógenos como helicobacter pylori y escherichia coli. Finalmente cabe decir, que los estudios han demostrado que es beneficioso para la prevención de trastornos gastrointestinales como las úlceras gástricas.

Enfermedades cardiovasculares

Consideradas la principal causa de muerte en todo el mundo.

Tipos:**Cardiopatía coronaria:**

Enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco (miocardio).

Enfermedades cerebrovasculares:

De los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro.

Arteriopatías periféricas:

Enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan los miembros superiores e inferiores (brazos y piernas).

Cardiopatía reumática:

Lesiones que ocurren en el miocardio y válvulas cardíacas como consecuencia de la fiebre reumática, enfermedad causada por ciertas bacterias (estreptococos).

Trombosis venosas profundas y embolias pulmonares:

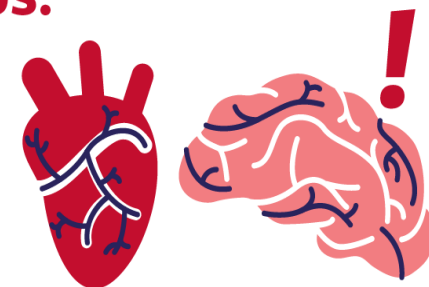
Cuando se generan coágulos de sangre (trombos) en las venas de las piernas, que pueden desprenderse (émbolos) y alojarse en los vasos sanguíneos del corazón y pulmón.

Cardiopatías congénitas:

Malformaciones del corazón presentes desde el nacimiento.

Fenómenos agudos:**► Ataques al corazón****► Accidentes cerebro-vasculares:**

Ocurren en gran medida por obstrucciones que impiden que la sangre fluya hacia el corazón o el cerebro y por lo tanto, no llega suficiente oxígeno a estos órganos generando la muerte de una parte de ellos.

**Factores de riesgo (excepto la congénita)**

Dieta poco saludable



Inactividad física



Consumo de alcohol y tabaco

Prevención

Adopta hábitos saludables



Lleva dieta equilibrada



Deja de fumar y de consumir alcohol

TASCA- RESTAURANT LA GUAICA

Agradables desayunos, combo de empanadas con café incorporado.

Precios populares. Exquisitos almuerzos, con descuentos para los adultos mayores



Atendido gentilmente por *Argenis Marciales*

Centro Comercial Sorocaima-Bajada El Tambor. Los Teques

TU BOLLITO. COM

¡Donde todo el año es navidad !



Lo invita su anfitrión **Francisco Mejía !!!**

Pruebe los deliciosos bollitos, las ricas hallacas y hallaquitas, cachapas de jojoto acompañado de su respectivo café o de variados jugos.

Av. Bicentenario, a 50 mts del Hospital Victorino Santaella Llame y reserve al (0412) 530 4132

Tasca Restaurant**La Herreña**

Exquisito menú a precios populares
Platos nacionales e internacionales

Calle Junín, Los Teques-Estado Miranda

EFEMÉRIDES MES DE NOVIEMBRE

- esta conformado por dos estratos: la Reserva
 cumplido con el servicio mi-
 se incorporen a las
 las Propia-
 Arpos Combatientes
- 1 de noviembre: Día de todos Los Santos
 - 2 de noviembre: Día de los Muertos – Fieles Difuntos
 - 2 de noviembre de 1980: muere César Rengifo
 - 3 de noviembre de 1591: fundación de Guanare
 - 4 de noviembre: Día Mundial de la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura)
 - 5 de noviembre de 1826: natalicio de Aristides Rojas
 - 8 de noviembre de 1890: muere Cristóbal Rojas
 - 8 de noviembre de 1969: muere Ricardo Aguirre El Monumental de La Gaita
 - 11 de noviembre: Día del Abrazo en Familia (segundo domingo)
 - 12 de noviembre: Día del Abrazo en Familia (segundo domingo de noviembre)
 - 13 de noviembre: Día de la Virgen del Socorro
 - 13 de noviembre: Día Mundial de la Bondad
 - 14 de noviembre 1789: natalicio del General José Antonio Anzoátegui
 - 15 de noviembre 1819: muerte del General José Antonio Anzoátegui
 - 15 de noviembre 1915: natalicio de Billo Frómata
 - 16 de noviembre de 1905: natalicio de Pedro Antonio Ríos Reyna
 - 18 de noviembre: Día de la Chinita – Virgen de Chiquinquirá – Maracaibo.
 - 19 de noviembre: Día Internacional del Hombre
 - 18 de noviembre: Día Nacional de la Alimentación
 - 20 de noviembre 1817: Bolívar incorpora la octava estrella a la Bandera Nacional, por la provincia de Guayana
 - 21 de noviembre: día del Estudiante Universitario.
 - 22 de noviembre: Día del Músico.
 - 25 de noviembre de 1861: Natalicio de José Gil Fortoul
 - 26 de noviembre de 1988: Muere Antonio Estévez
 - 29 de noviembre 1781: natalicio de Andrés Bello
 - 30 de noviembre de 1988: Creación del Parque Nacional Dinira

EFEMÉRIDES MES DE DICIEMBRE

- 1 de diciembre de 1988: Día mundial de la lucha contra el SIDA.
- 2 de diciembre: Día Internacional de la Abolición de la Esclavitud
- 3 de diciembre: Día Internacional de las Personas con Discapacidad.
- 4 de diciembre de 1893: Natalicio de **Bárbaro Rivas**
- 5 de diciembre de 1958: Día del Profesor Universitario
- 7 de diciembre de 1545: fundación de El Tocuyo
- 7 de diciembre de 1760: Fundación de Maturín
- 7 de diciembre de 1989: Creación del Parque Nacional Chorro El Indio
- 7 de diciembre de 1989: Creación del Parque Nacional Sierra de la Culata
- 8 de diciembre: día de la Inmaculada Concepción
- 8 de diciembre de 1974: Natalicio de Vicente Emilio Sojo
- 9 de diciembre de 1824: La Batalla de Ayacucho
- 10 de diciembre de 1859: Batalla de Santa Inés
- 10 de diciembre de 1948: día de la Declaración Universal de los Derechos Humanos.
- 11 de diciembre de 1928: Natalicio de Renny Ottolina
- 12 de diciembre: día de Nuestra Señora de Guadalupe
- 12 de diciembre de 1938: Natalicio de Alirio Palacios
- 12 de diciembre de 1978: Creación del Parque Nacional Jaua-Sarisariñama
- 12 de diciembre de 1978: Creación del Parque Nacional Serranía La Neblina
- 12 de diciembre de 1978: Creación del Parque Nacional Cerro Yapacana
- 12 de diciembre de 1978: Creación del Parque Nacional Duida-Marahuaca
- 12 de diciembre de 1978: Creación del Parque Nacional Península de Paria
- 12 de diciembre de 1978: Creación del Parque Nacional Sierra de Perijá
- 12 de diciembre de 1978: Creación del Parque Nacional El Tamá
- 12 de diciembre de 1978: Creación del Monumento Natural Cueva Alfredo Jahn
- 15 de diciembre de 1812: Manifiesto de Cartagena
- 15 de diciembre de 1857: Natalicio de Cristóbal Rojas
- 17 de diciembre de 1830: muerte de Simón Bolívar el Libertador
- 17 de diciembre de 1902: muerte de Martín Tovar y Tovar
- 17 de diciembre de 1935: muerte de Juan Vicente Gómez
- 18 de diciembre de 1889: natalicio de José Rafael Pocaterra
- 19 de diciembre de 1973: Creación del Parque Nacional Mochima
- 21 de diciembre 1983: Inauguración del Monumento Virgen de la Paz, Trujillo
- 22 de diciembre 1853: natalicio de Teresa Carreño
- 23 de diciembre 1865: Natalicio de Fermín Toro
- 24 de diciembre: Noche Buena – Víspera de Navidad del Jesús, El Niño Dios
- 25 de diciembre: Navidad, nacimiento de Jesús, El Niño Dios
- 27 de diciembre: Fiestas de San Benito de Palermo
- 28 de diciembre: día de los Inocentes
- 28 de diciembre de 1919: natalicio de Inocente Carreño
- 29 de diciembre de 1960: fundación Corporación Venezolana de Guayana (CVG)
- 31 de diciembre: fin de año.

FUEGO AL CAÑÓN: AGUINALDO TRADICIONAL VENEZOLANO



Otro clásico de los aguinaldos venezolanos, el famoso "Fuego al Cañón".

Fuego al Cañón fue originalmente fue interpretado por "Los Tucucitos". Este grupo fue fundado el 4 de noviembre de 1959, en la Escuela Nacional "Crucecita Delgado" por el director y profesor Moisés Peña.

Este clásico navideño venezolano, no sé si clasificarlo como "Parranda" o como "Aguinaldo". Por

ahí escuche que la diferencia entre las parrandas y los aguinaldos, es que la primera tiene más percusión, y en el caso del aguinaldo hay más presencia del cuatro y el tambor.

Aquí les dejo la letra del aguinaldo "Fuego al Cañón" que por cierto, creo que es la letra de aguinaldos venezolanos más fácil de memorizar. Es muy corta.

Fuego al cañón
 Fuego al cañón
 Para que respeten nuestro parrandon (bis)
 Niño chiquitito
 Niño parrandero (bis)
 Venga con nosotros
 Hasta el mes de enero (bis)
 Fuego al cañón
 Fuego al cañón
 Para que respeten nuestro parrandon (bis)
 Esta casa es grande
 Tiene cuatro esquinas (bis)
 Y en medio tiene
 Rosas y clavelinas (bis)
 Fuego al cañón
 Fuego al cañón
 Para que respeten nuestro parrandon (bis)

TÉCNICO HERBOLARIO
Orlando René Suárez



Conocimiento Ancestral de medicina Botánica
Principios activos de las plantas
Propiedades medicinales para sanar y corregir

(0212) 580 82 73/ (0426) 169 47 95 / correo: 1949.suarez@ gmail.com

Peluquería Infantil Mis Consentidos Babies 2828, C.A



Cortes y Peinados para Niños y Niñas
Mientras son atendidos en sus sillas de carros ven videos infantiles

Instagram:
 misconsentidosbabies_2828
Facebook:
 Peluquería Infantil Mis Consentidos Babies

C.C. Plaza Los Teques
Nivel Hoyada Local 001

Dr. Eleazar Gutiérrez Roca

-Médico Anestesiólogo
-Acupuntura
-Especialista en Técnicas del Dolor
-Homeópata

Calle Junín, parte alta de la Cerrajería Lara. Los Teques-Estado Miranda

Teléfonos:(0212) 494 4934 / (0414) 106 57 61

FRAGMAR

ESPECIALISTA EN EMBRAGUES para todo tipo de autos

Aquí lo atienden mecánicos Especializados !!!

Visítelos en la Carretera Panamericana km 27 - Los Alpes. Los Teques. Teléfonos: (0212) 322 8485/(0212) 364 8485

Premio Nacional de Periodismo "Sociedad Bolivariana de Venezuela" Mención especial de honor "Premio 2011 Aníbal Naza" Fundación Movimiento Necesario

Cubriendo Los Altos Mirandinos y la Gran Caracas



CINCUENTA Y DOS AÑOS DE LA FUNDACION DEL MOVIMIENTO ELECTORAL DEL PUEBLO -MEP
HORA: 10 AM- EN LA COOPERATIVA DE ALIMENTOS VEGETARIANOS
ATENDIDO POR SU DUEÑO EL POPULAR JOSE "CHEO" Torrealba
CONSIGUE LOS MEJORES PLATOS VEGETARINOS LIBRE DE COLESTEROL VISITALO TODOS LOS DIAS Y DISFRUTA DE SAN COMIDA

LA RADIO DE ORO TRADUCIDA DIRIGIDA POR ELEAZAR GONZALEZ
ENTRADA PARA LA OBRA ACTUACIONES DE ESTELARES ARTISTAS VENEZOLANOS INTERPRETANDO GRANDES Cantantes de la época y la actuación magistral de actores .bailarinas y grandes sorpresa
TEATRO DUBAIS- PARQUE CETRAL F ECHA: SABADO 14 DE DICIEMBRE

El 21 de noviembre se celebra en Venezuela el Día del Estudiante, como homenaje a los jóvenes estudiantes universitarios de las universidades Central de Venezuela y Católica Andrés Bello que el 21 de noviembre de 1957 realizaron una huelga y difundieron comunicados repartidos en volantes, lo cual contribuyó a desencadenar el proceso que derrocó a Marcos Pérez Jiménez,

no obstante la represión desatada entonces, que incluyó la toma de la UCV, el encarcelamiento de muchos de sus miembros y el cierre de centros de educación superior. El reclamo se extendió al resto de la ciudad, despertando el espíritu de lucha de los habitantes de Caracas. El Frente Universitario, conformado por muchachos que cantaban consignas con los

puños en alto y los rostros expuestos, realizó mítines en Propatria y Catia, en Capuchinos y El Silencio. Aquellos jóvenes encarnaron la expresión de sentimientos de rechazo que la sociedad venezolana había perdido posibilidad de exponer. Fuente: Procuraduría General de la República



Reciclaje de vehículos

¿Qué beneficios aporta el reciclaje de vehículos al medio ambiente?



El reciclaje de vehículos fuera de uso (VFU) evita la emisión de 1 millón de toneladas de CO2 a la atmósfera



La industria logra recuperar un alto porcentaje de materiales reciclados que se emplearán en nuevos procesos productivos



Muchos recambios y piezas son revisados y devueltos al mercado de segunda mano favoreciendo el ahorro del consumidor.



Los residuos peligrosos como baterías, aceites, líquido de frenos, anticongelante o el combustible, entre otros, son retirados y gestionados a través del gestor correspondiente

¿Qué materiales reciclables forman parte de un coche?



Un turismo convencional está formado en un 65% por materiales férricos. Además, también contiene un 8% de aluminio, un 10% de plásticos, un 6% de gomas y un 11% de otros materiales como fibras o vidrios...

¿no es motivo suficiente para apostar firmemente por su recuperación y reciclaje?

AYÚDANOS A DIFUNDIR EL MENSAJE ¡COMPARTE LA INFOGRAFÍA!



¿Sabías el 95% de un coche puede ser recuperado y posteriormente reciclado?



El reciclaje de coches aumenta la tasa de materiales que son reciclados y revalorizados



Se incrementará el número de vehículos recibidos en los C.A.T. para su reciclado



Fomenta la conciencia social sobre la importancia que tiene el reciclaje de vehículos



Ayuda a frenar el abandono de vehículos en la vía pública y en los talleres mecánicos.