

Revista EL ESTELIANO

EDICION # 186 * AÑO 16

MARZO 2018 * www.elesteliano.com

MURALES

En el museo de
La Trinidad - Estelí

X ENCUENTRO

de poetas y escritores

DOÑA ROSARIO VALENZUELA MORENO
Mujer ejemplar en todas las facetas de su vida



UNIVERSIDAD CENTRAL DE NICARAGUA

MATRÍCULAS ABIERTAS 2018

Oferta Académica:

Medicina y Cirugía

Licenciaturas

Medicina Veterinaria

Nuevo Campus UCN Estelí

De la entrada al Barrio El Rosario 500 mts al oeste,
200 mts al norte Barrio El Jazmín

Correo Electrónico: cesteli@ucn.edu.ni

Telefono: 2710-2626



www.upoli.edu.ni



¡Estudia con los mejores...
Estudia en UPOLI - ESTELÍ!

Oferta Académica 2018

- Carreras:**
- Mercadotecnia
 - Administración de Empresas
 - Contaduría Pública y Finanzas
 - Administración Turística y Hotelería
 - Derecho
 - Finanzas y Gestión Bancaria
 - Economía Gerencial

INICIO DE MATRÍCULAS
A partir del 18 de octubre de 2017

INICIO DE CLASES:
Días: 12 de febrero 2018
Sábados: 03 de marzo 2018
Domingos: 04 de marzo 2018

CURSO INTRODUCTIVO:
Del 02 de Enero al 03 de Febrero 2018

2018
Gran apertura de modalidad
por encuentro dominical



Recinto Universitario Regional UPOLI - Estelí

Teléfonos: 0214 10302 - 0214 11154

E-mail: registrocesteli@upoli.edu.ni; cesteli@upoli.edu.ni

Dirección: Monumento José Benito Escobar 5 C. al este y 214 C. al Sur, Estelí, Nicaragua.

Divino Niño COLEGIO



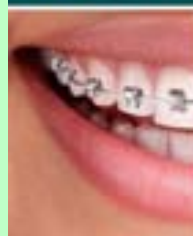
Tel: 2713-3545
Cel: 8697-5588

ESCUELA DE MANEJO

DIVINO NIÑO

☎ 2713 3545

☎ 8697 5588



CLINICA DENTAL

Dr. Bayardo Rodríguez

CIRUJANO DENTISTA

☎ 8424 7897

INISER 2 1/2 c. al Oeste. Barrio El Calvario
Estelí, Nicaragua

MARZO 2018 # 186 - AÑO 16

Revista **EL ESTELIANO**

Revista **EL ESTELIANO**

Directora Ejecutiva:

Lic. María Doris Tinoco Tinoco

Portada:

DOÑA ROSARIO VALENZUELA MORENO (Esteliana)

Mujer ejemplar en todas las facetas de su vida

Colaboradores-articulistas/fuentes:

Ing. Juan Leonardo Chow Zúniga

Lic. Ileana I. Blandón López

Lic. Dorling Ivteth Ortiz Rodríguez

Lic. José Gregorio Castro Espinoza

Lic. María Sonia Vilchez Solís

Prof. Jaime Herrera Chavarría

Prof. José Ramón Pinell

Joven Leonardo Josué Chow Tinoco

Prof. Bayardo Gámez Montenegro

Sr. Ramiro López

Lic. Maritza del Carmen Talavera Lazo

Ing. Julio Cesar Torres Hernández

Sra. Johana Aguilera Toruño

Joven Jonathan Leonel Chow Tinoco

Lic. Daniel Navarrete Meneses

Sra. Ligia Ruiz de Ortega

Lic. Isolda Rodríguez Rosales

Sr. Leonidas Abraham Toruño

Sra. Edita Parrilla Cardoza

Sr. José Dolores Juárez A.

Sr. Erick Gómez

Prof. Jairo Toruño Moreno

Joven Byron Castellón Ruiz

Sr. Zacarías Reyes Vilchez

Sr. Franklin Guerra

Lic. Nibardo Rodríguez Rodríguez

Joven Augusto César Medina

Niño Camilo Alejandro Altamirano Funez

Sr. Enrique Mejía Godoy

Sr. José "Pepe" Rugama

FRASE DEL MES:

"Las oportunidades son como los amaneceres. Si esperas mucho tiempo, las pierdes". William Arthur Ward

Dirección Revista: Costado Nor-Oeste Mercado Alfredo Lazo 1
cuadra al Oeste y 25 varas al Sur. **Tel. # 2713-2164**

Correos:

elesteliano_revista@yahoo.com

elesteliano@elesteliano.com

Web: www.elesteliano.com

Derechos Reservados
FOTOGRAFÍAS REVISTA EL ESTELIANO

CONTENIDO/INDICE

Si tus hijos te definen como pesada, debes sentirte orgullosa.....4

La expresión oral como el talento de la capacidad humana.....6

Ansiedad-Estrés ¿Hablamos de lo mismo?.....8

Doña Rosario Valenzuela Moreno : Mujer ejemplar en todas las facetas de su vida.....10 y 11

¿Desde cuándo la vida es un mercado para el Iscariote?.....12

Los labradores del antaño Estelí.....14 y 15

Mujeres al filo del peligro.....16

Beneficios de la natación: Uno de los deportes más completo, sano y recomendable...18

Medidas sencillas para proteger la piel del sol en el verano.....23

Antorchas en la oscuridad.....24 y 25

Derivados Mitológicos 6: Atenea-Minerva...26

Rubén y Margot van al zoológico (cuento)....27

Cocinando con Revista El Esteliano: Batido Tropical (Para prevenir la aparición temprana de los signos de la edad).....28

Decimo encuentro de poetas y escritores del norte de Nicaragua.....30 y 31

Murales en el museo de la Trinidad - Estelí.....32 y 33

Haciendo poesía con Revista El Esteliano.....34, 35, 36 y 37

Variedad y entretenimiento (curiosidades, chistes, piropos, refranes y dichos).....38

REVISTA EL ESTELIANO....¡La VENTANA del NORTE de NICARAGUA hacia el MUNDO!....

www.elesteliano.com



Si tus hijos te definen como pesada, debes sentirte orgullosa

Si te defines como una madre exigente y tus hijos te consideran cargosa y ponen los ojos en blanco cada vez que les recriminas no haber ordenado su cuarto o no haber terminado sus tareas, existe la posibilidad de que ser tan pesada hoy te lo agradezcan dentro de unos años.

Ericka Rascon, es una investigadora de la Universidad de Essex que ha llevado adelante un estudio por medio del cual llegó a la conclusión de que los hijos de madres exigentes y que "están todo el tiempo encima de ellos" tienen muchas más posibilidades de tener hijos más exitosos.

¿Eres de esas madres insistentes y fastidiosas? Es posible que después de tanto pedido y requerimiento obtengas increíbles resultados, porque esta investigación se realizó sobre 15.000 niños de entre 13 y 14 años abarcando los períodos comprendidos entre los años 2004 al 2010, y se llegó a la conclusión de que estos niños tenían mayores aspiraciones a acceder a una educación superior que

los que no contaban con padres tan exigentes.

Las expectativas que los padres, y en especial las madres, depositan en sus hijos crean en ellos el sentido concreto de que deben aspirar a algo más y mejor.

El estudio también revela un dato muy curioso: Las hijas de madres más exigentes y persistentes en la obtención de objetivos tienen un 4% menos de posibilidades de quedar embarazada que las hijas de madres menos exigentes.

Asimismo, los hijos de madres exigentes tienen mayores posibilidades de seguir una carrera universitaria que los que no; algo que nos hace llegar a la conclusión de que cuanto más pesadas son las madres, más posibilidades tienen sus hijos de alcanzar el éxito.

La investigación también arroja como conclusión que si bien cada uno sigue el camino que elige y en cierta forma crecer y madurar implica desprenderse de las recomendaciones de nuestros padres, de alguna manera consciente o in-

consciente todas sus recomendaciones influyen en la toma de decisiones aun cuando creamos que estamos decidiendo por nosotros mismos; en cierta forma en esa decisión también está incluida la decisión de nuestros padres.

Es muy común que durante la adolescencia los hijos intenten rebelarse y hasta diríamos que es saludable que lo hagan y aunque te consideren una especie de "enemigo" por recibir tanta exigencia y tener que lidiar con padres pesados, con el tiempo reconocerán y darán gracias a la vida el haber tenido padres que los impulsaran a una carrera universitaria o una decisión acertada.

Tus esfuerzos en algún momento se verán recompensados, de modo que si tienes una línea trazada en cuanto a cómo deben ser las cosas no te doblegues ni te resignes. Nunca nada importante se logró sin esfuerzo.

Fuente: saludable.guru

Guardería
"PEQUEÑOS QUERUBINES"
¡La magia de aprender jugando y creciendo feliz!!!!

Tareas dirigidas a:
Atención personalizada para cada niño y niña. Aprendizaje inicial, música, inglés, arte, recreación y muchas mas actividades

Elija el horario de acuerdo a su conveniencia:
Lunes a Viernes: 7:30 a.m a 12 :30 m.
Lunes a Viernes: 7:30 a.m a 5:30 p.m

Costado sur-oeste Escuela Sotero Rodríguez 1/2 c. al Este.
Tel: 2713 3150 * 8909 5257
Estelí, Nicaragua

JOYERIA CHARLIE
"Detalles que te hacen brillar y que marcan la diferencia"

CARLOS SALGADO
Propietario
Con especialización en ANILLOS DE GRADUACION

Ofreciendo un **SURTIDO COMPLETO DE JOYAS**
Anillos, cadenas, esclavas de oro y plata. Todo tipo de reparación de alhajas. Y un gran surtido de **RELOJES DE TODAS LAS MARCAS.**
Se compra ORO y PLATA a buen precio.

Frente a PALI Estelí*Tel # 2713 6857 * 8694 3613

TALLER DE ENDEREZADO Y PINTURA
J y J
Juan Antonio Ríos

Enderezado, Pintura en general, Soldadura eléctrica, autógena y aluminio para vehículos

De los semáforos de ENABAS 2 c. al Este.
Tel # 2713 9930 * 8454 9475

ERL
Asesoría en Derecho de Empresas
Erika Raquel López
Abogada y Notaria
2713 4833
8847 8832 * 8385 3836
elopez@erlnicaragua.com erika.raquell
Barrio Hermanos Cárcamo * ENACAL 1 c. al Sur MI
ESTELI, NICARAGUA

MINISTERIO RADIAL CRISTO VIENE 89.7 F.M
Proclamando la venida de Cristo

Barrio El Rosario. Carnicería Castellón 2 C. al Sur-Estelí
E-mail: radiocristoviene1@yahoo.com
Teléfono # 2713-6326 * 8887 1726 - Estelí

STEREO VISION... LA OPTICA DE DIOS PARA HOY!... 96.1 FM

DIRECCION:
Detrás de Iglesia Esmirna frente donde fue el zoológico municipal, Barrio La Comuna - Estelí
Pág web: www.stereovisionesteli.com * Correo: stereovisionesteli@yahoo.com
Facebook: stereovision Estelí * **web: www.radiovision961.com**
Comunicate!!! Cel # 87177460 (claro) * 86715610 (movistar)
Tels # 27100521 * 27131151

La expresión oral como el talento de la capacidad humana

Por: Dorling Ivett Ortiz Rodríguez/Licenciada y Docente de Lengua y Literatura Hispánica

Las capacidades, habilidades y las destrezas de los niños y las niñas son diferentes; cada uno las posee de acuerdo a su desempeño académico individual. Cada cual nace con un talento, pero es importante que se descubra para desempeñarse mejor.

Talento, significa:

nombre masculino

1. Especial capacidad intelectual o aptitud que una persona tiene para aprender las cosas con facilidad o para desarrollar con mucha habilidad una actividad. Ejemplos de talento: "fue una mujer de gran talento; espera una oportunidad para demostrar su talento; su talento como ingeniero de sonido se completa con la habilidad de un buen hombre de negocios".

2. Persona de talento: "su hijo era un talento; es uno de los grandes talentos franceses de los últimos tiempos".

Por lo tanto; algunos son talentosos para memorizar las matemáticas; pero esto no quiere decir, que lo manejan al cien por ciento. Otros son talentosos para leer y escribir comprender e interpretar la lectura.

¿Qué pasa con los que creen que no son hábiles; capaces y no ven sus destrezas?

Esto no indica que no son talentosos. En este punto, diré que las personas tienen un talento oculto que no han desarrollado por temor a la burla, a la falta de estudio, a la falta de práctica. ¿Qué hacer? Pues se debe motivar con puntos de vistas positivos; destacando lo que mejor hace y felicitarle por su acción.

Muchas veces cohibimos a los niños

y niñas; se les quita la inspiración para hablar, si es que llegó hablar; de la misma manera pasa cuando hablan de más y son los que el resto de la clase esperan que hable si se pregunta algo.

La expresión oral es muy importante. El Centro Virtual Cervantes denomina en un ensayo sobre este tema de la oralidad como: "La expresión oral es la destreza lingüística relacionada con la producción del discurso oral. Es una capacidad comunicativa que abarca no sólo un dominio de la pronunciación, del léxico y la gramática; sino también conocimientos socioculturales y pragmáticos. Consta de una serie de micro - destrezas, tales como saber aportar información y opiniones, mostrar acuerdo o desacuerdo, resolver fallos conversacionales o saber en qué circunstancias es pertinente hablar y en cuáles no".

¿Quiere que su hijo e hija desarrolle los talentos aún no descubiertos?

Mencionaré esto como ejemplo. **La expresión oral.** Permitir que el niño, niña participe de una conversación; poniéndole reglas como esperar para hablar. Opinar de lo que escucha. Sin obviar, que no siempre debe entrar en las conversaciones de adultos. Jugar en casa con el espejo donde pueda ver su forma de actuar y de expresarse sin temor en público. Establecer clima de confianza.

Para exponer en la escuela, desde el hogar es importante repasar los pasos para exponer. Preparándose previamente para no llegar a leer. Que sea consciente que va a contar no a leer. Debe informarse sobre el tema para que no olvide lo que va a decir, con esquemas, laminas, títu-

los, que le faciliten recordar. "Es mejor contar que exponer", me refiero a esto; porque el segundo término, por lo general es el más útil en todos los ámbitos, especialmente en el escolar; pero ha sido la fobia de los expositores. Porque leen y no aprenden a informarse. No se les ha conducido como talentosos para hablar, sino como una obligación de hablar sobre un tema y decirlo en público.

Voy a proponer un método que es un proyecto que puede favorecer los talentos ocultos relacionados con la expresividad. Los jóvenes, niños y niñas son talentosos, capaces de hacer su propio aprendizaje en la clase; el docente conduce las actividades como facilitador del proceso del aprendizaje, para que cuando sean personas universitarias desarrollen esta destreza del habla, oral.

El método de proyecto. Este es un estudio de estrategias pedagógicas que estamos compartiendo un equipo de maestros centroamericanos en red, con el propósito de que los estudiantes sean el eje de su aprendizaje y los docentes los motivadores, facilitadores de su aprendizaje.

Padres y madres descubran su talento de maestros guías en casa, para que sus hijos e hijas mejoren en los talentos que poseen, los que están por descubrir y marcarles seguridad y confianza.

"Cuando una persona habla... la otra escucha". "Expresar emociones, sentimientos y pasiones no debe limitar la expresión del pensamiento" dior.

¡Cuánto calienta el alma una frase, un apretón de manos a tiempo!" Rubén Darío; Azul... El Rey Burgués."

CLINICA SANTA MONICA



DRA. GLADYS X. ROSALES
Dermatóloga
DR. CARLOS GARCIA VALLEJOS
Pediatra
DRA. KARLA MARIA ROSALES
Patóloga
DR. JOSE ANTONIO CASTILLO
Oftalmólogo

Frente al Costado Norte de Gobernación.
Tel. 2713-3819

Dr. Aristides Pastora Dávila

Especialista en Ginecología y Obstetricia

Código MINSA 5191

Portón principal Colegio Rubén
Dario 1 1/2 c. al Sur. Estelí, Nic.
Cel # 8832 2660 * 5700 7840

CLINICA DENTAL "SOLORZANO"

DR. CARLOS JAVIER SOLORZANO JARQUIN
Cirujano Dentista - Ortodoncista
SERVICIO DE ODONTOLOGIA EN GENERAL

PORCELANA y RAYOS X,
PUENTES, PROTESIS, ENDODONCIA

Lunes a Viernes 7:30 - 12 M, 1:30 - 5:30 P.M.
Sábados 8 - 12 M.

Farmacia Altamirano 10 varas al Oeste.
Tel # 2713-2900 - Estelí

CLINICA DENTAL

Dra. Ana Laura Osegueda Payan

Cirujano Dentista

ODONTOLOGIA GENERAL Y
ESPECIALIDADES
Atención Integral a niños y adultos

Horario de Atención:

Lunes a Viernes de 8 am a 12 m y de 2 pm a 5 pm.
Sábado de 8 am a 3 pm * Domingo con previa cita

Visítenos!... Ópticas Matamoros 1/2 c. al Este. Estelí - Nic.
Teléfono # 8859 1805

CENTRO DENTAL DE ESPECIALIDADES "LA DIVINA MISERICORDIA"



DR. RICARDO ARISTIDES CRUZ PICADO
Implantología
DRA. MARÍA EUGENIA CRUZ MOREIRA
Endodoncia
DRA. BRENDA MERCEDES ICAZA NARVAEZ
Ortodoncia
DR. RICARDO A. CRUZ MOREIRA
Odontología General

INISER 1 c. al Oeste y 25 vrs al Sur, a mano derecha. Estelí, Nic.
Tel # 2713-7082 / 2713 2241 - Cel # 8356 8531 * 8625 5005
email: clidendimi62@hotmail.com

CLINICA SAN JUAN

DRA. ENA ELIZABETH
TINOCO SALGUERA
Dermatóloga

Portón Principal Cruz Roja 1/2 cuadra
al Oeste. Tel # 2713-4233.

CONSULTORIO PSICOLOGICO

Dra. Déborah Flores A.
Master en Psicología Clínica y de la salud

Ofreciendo servicios profesionales en psicología clínica a niños, adolescentes, jóvenes, adultos y tercera edad en Terapias de parejas, familias e infantil. Problemas de aprendizaje, problemas de conducta y adicción.

Portalito El Rosario 1 1/2 c. al Oeste. Estelí-Nic.
Tel # 2713 8364 * 88312720

Dr. Jorge Elías Hidalgo
Nutricionista

control nutrition
renovamos tu belleza

Somos una Clínica Estética que ofrecemos atención adultos y niños con problemas de sobrepeso, obesidad, bajo peso, enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, entre otras, así como el control de peso en mujeres embarazadas. Tratamientos no invasivos para reducir medidas.

INISER 2 cuerdas al Este 25 vrs al Norte. Estelí, Nic.
Teléfono: 2713-0297 * 84167247

ANSIEDAD, ESTRÉS ¿HABLAMOS DE LO MISMO?

Por: José Gregorio Castro Espinoza/ Psicólogo Clínico y Acupunturista * jica13@hotmail.com * Cel. 81882357



mero es normal, inesperado y generado por el ambiente, mientras que lo segundo, vivir estresado, es tóxico, buscado y generado por nosotros mismos porque se ha convertido en un hábito y «no sabemos» vivir de otra manera.

El estrés surge cuando hay excesivas demandas exteriores y tu organismo no alcanza a hacerles frente. Es una tensión, una presión física o mental que rompe el equilibrio.

Cada vez que el cuerpo recibe un estímulo exterior, se activan dos hormonas: la adrenalina y el cortisol.

La adrenalina es la hormona que te provee de energía y fuerza y que, al correr por el cuerpo, te hace sentir inmortal, que puedes lograr todo

lo que quieras. Dicha energía te acelera, eleva tu nivel de excitación, de deseo y de entusiasmo, y agudiza tu visión. Cuando una persona guarda durante meses ira, rencor, cuando soporta maltratos durante años y sus heridas se acumulan, la adrenalina se activa en dosis grandes y frecuentes, y actúa como un veneno.

El cortisol es una hormona buena, pero, al elevar de forma excesiva el nivel de azúcar en la sangre, puede hacerte que aumentes de peso y tus huesos pierdan calcio, magnesio y potasio.

Las personas que han experimentado muchas presiones a lo largo de su vida pueden hacerse adictas a la adrenalina y sus cuerpos la generan naturalmente. Se identifican por su violencia, necesitan sentir presión y, por lo general, practican deportes de riesgo y siempre están en busca de peleas.

Esto explica que alguien que durante años sufrió conflictos de pareja, un pa-

dre violento o una madre depresiva, nunca logre relajarse por completo y busque permanentemente un motivo de discusión, porque su cuerpo pide adrenalina.

Todos reaccionamos a los estímulos de manera diferente y dependerá de cómo interprete cada uno lo que ocurre en la vida. Algunas personas se estresan frente a determinadas tareas mientras que otras, en esa misma situación, no, porque a pesar de que el estímulo es el mismo, la percepción es distinta.

Las siguientes son algunas estrategias y formas prácticas para reducir el estrés y librarte de toda ansiedad:

- Comienza por detectar cuáles son las fuentes de tu ansiedad.
- Piensa ahora en todas las cosas que te roban la paz y hoy mismo toma la decisión de abandonarlas.
- Adopta pautas que te permitan disfrutar de la vida en plenitud y en calma.

• Haz todo lo posible por reducir o eliminar por completo todas aquellas cosas que te hacen sentir ansioso.

• Desarrolla nuevos hábitos que, por el contrario, te ayuden a sentir paz en tu espíritu, alma y cuerpo.

• No leas todo el día malas noticias. A todos nos gusta estar informados, pero, si leer malas noticias en el diario o escucharlas una y otra vez en el noticiario hace que tu ansiedad aumente, un buen libro será de mucho más provecho.

• Llena tu vida de información útil, de datos que te enriquezcan.

• Aprende algo nuevo todos los días.

• Cuida la salud de tu cuerpo.

• Asegúrate de poder dormir bien y comer lo más sano posible.

HINO SMART CHOICE PARTS

DEJE DE USAR REPUESTOS BARATOS QUE DANAN SU MOTOR
SCP HINO CALIDAD Y VALOR A UN MAS BAJO COSTO

Casa Pellas
Lláme al **2713 3060**

CONSULTORIO MEDICO ALBUQUERQUE

* Atención a niños y adultos
* Nebulizaciones
* Electrocardiogramas

Atiende de
Lunes a Viernes de 2 p.m a 8 p.m.
Fines de semana con previa cita.

¡Precios populares!

CONSULTAS A DOMICILIO
Costado norte de donde fue el Cine Nancy 4 c. al Oeste, Barrio Alfredo Lazo, Estelí, Nic.
Tels: 2713 5543 * 8835 7681

Dr. Luis Armando Albuquerque B.
Médico y Cirujano * UNAN-León
Con más de 20 años de experiencia

Clínica de Otorrinolaringología
Dra. Fabiola M. Toruño Castillo
Otorrinolaringóloga

Enfermedades de oído, nariz y garganta y sus cirugías.
Video otoscopia. Nasofibrofaringolaringoscopia.
Extracción de cuerpos extraños, oído, nariz y garganta.
Audiometría.
Logaudiometría.
Timpanometría.
Reflejos ipsi y contra laterales para parálisis facial.
Reducción de fracturas nasales.
Valoración de pacientes con vértigo.

Costado oeste del SILAIS Estelí, frente a CARNICA
Tel # 2713 4874 * 8696 1558 * 8257 5892 / Estelí, Nic.

CLINICA DENTAL
Odontología Estética Avanzada

¡Tu sonrisa en manos de especialistas!

Te ofrecemos las ESPECIALIDADES de:

Rehabilitación Oral	Implantología Dental
Ortodoncia	Endodoncia
Cirugía Oral	Periodoncia
Odontopediatría	

ATENCION INTEGRAL A NIÑOS Y ADULTOS

Horario:
Lunes a Viernes: 8 am - 5 pm
Sábado: 8 am - 2 pm
Domingo: Previa cita

Garantizamos nuestro trabajo
Especialistas altamente calificados
Todas las ESPECIALIDADES en un mismo sitio

Almacén Sony Irías 1 1/2 c. al Sur, Estelí Nicaragua
8462 6967 * 58205310

Dra. Waldy Haroldina Valenzuela García
Médico y Cirujano
ESPECIALISTA EN CIRUGÍA PEDIÁTRICA
UNAN Managua - HIMJR - La Mascota

Hernia Inguinal
Hernias Umbilicales
Testículo no descendido
Fimosis Patológica
Control, crecimiento y desarrollo

Quistes
Frenillo Sublingual
Patologías Gastrointestinales
Dolor abdominal
Estreñimiento y más...

Parque Infantil 20 vrs al Oeste. Estelí, Nic.
Cels: 8402 7101
8122 7384

EMERGENCIAS

Bar y Restaurante

El Fogón

Calidad y Sabor Familiar

Doña Rosario Valenzuela Moreno

Mujer ejemplar en todas las facetas de su vida

Por: REVISTA EL ESTELIANO



Doña Rosario Valenzuela (1994)

Rosario Valenzuela Moreno, nació en Estelí, Nicaragua, el 17 de Septiembre de 1920. Hija de Don Felipe Valenzuela y Doña Eudocia Moreno. Se casó con Gregorio Martínez Luque en 1949, formando una familia de cuatro hijos: Marco Tulio, Rosario, Diana y Ethel.

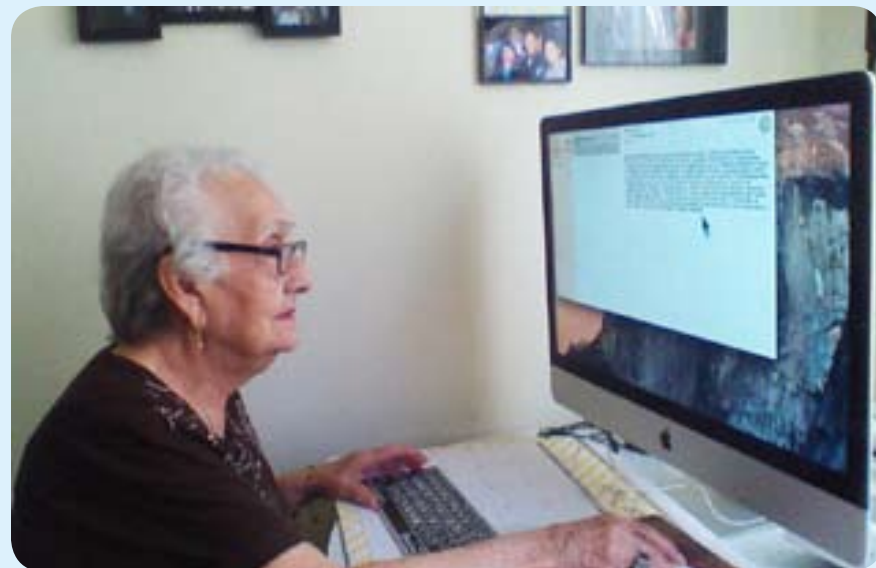
Su educación primaria la realizó en la Escuela de Señoritas de Estelí (1927-1933), siendo su directora Angelita Guevara y su maestra Lucila Torres.

La secundaria la realizó en la Escuela Normal Central de Señoritas de Managua, obteniendo el Título de Maestra (1939- 1943). Finalizó estudios adicionales de Mecanografía, Contabilidad (1943-45); también estudió Dibujo de Construcción en las Escuelas Internacionales; Computación e inglés en escuelas de California. Se desempeñó como secretaria de la Agencia

Philco en 1952 por varios años.

Trabajó varios años, el Magisterio; en Estelí en la Escuela de Varones Sotero Rodríguez; en Managua, Colegio Inmaculada y Escuela de varones de San Sebastián; hizo prácticas de dibujo de construcción con el Ingeniero Basilio Marín; fungió como administradora de la Farmacia Estelí, por 31 años.

Desde su juventud escribe poemas y composiciones; se destacó en la escuela recitando poemas, siendo algunos de ellos: "Los motivos



Doña Rosario Valenzuela a sus 97 años de edad trabajando en su computadora



Doña Rosario con sus tres hijas y nietos

del Lobo", "Margarita", "La Sonatina", "Sinfonía en Gris Mayor", "Oh Pinos", "Del trópico"...etc. Siempre ha sido admiradora de Rubén Darío, le encanta componer versos, acrósticos a familiares y amigos.

En 1946, Rosario escribió un artículo publicado en La Prensa llamado "La Llama Viva del Heroísmo", en el cual ella habla y aboga por el sufragio femenino o el derecho de las mujeres a votar, que hasta entonces había sido negado.

A su edad con 97 años está editando su libro del Árbol Genealógico de la Familia Valenzuela y continua aprendiendo día a día Inglés y escribiendo en sus tiempos libres.

Doña Rosario, tiene más de 300 poemas y escritos de su propia inspiración, a continuación se muestran algunos.

PUEBLO MÍO

Pueblo mío te venero te adoro,
aquí está mi ombligo, mi amor e ilusión.
Mi mamá, mis abuelos y amigos
forman parte de esos riscos,
de esas lomas,
de tus brisas de tu sol.

Tus montañas aromadas por los pinos
que cantara don Rubén,
llenar mi alma de añoranza.

Pueblo mío,
te transformas al esfuerzo de tu gente,
que trabaja con tesón;
llegarás a ser potente,
pues tus hijos aferrados a las rocas
toman base para levantarte,
hasta muy alto.

Estelí, 1973.

LA PALOMA

Una pareja de tórtolas
fijaron su nido en la macetera de mi casa
el 28 de febrero del 2010
comenzaron a visitarme
y la paloma puso los huevos,
y comenzó a arrollarlos
el 15 de marzo salieron a luz
dos nuevos tortolitos
les dieron calor y comenzaron a emplumar,
el 23 de marzo los dejaron solos y regresaban
a darle alimento y en su pico les llenaban el buche

el dos de abril estando de pie cerca del nido voló a mi hombro izquierdo uno de ellos y acto seguido voló a una repisa donde está el rostro de Jesús en el jardín de mi casa, fue su primera experiencia de vuelo para enfrentar por sí solos la vida
ha sido emocionante para mí verlos porque en ese lapso de tiempo me hicieron compañía. Me sentí especial pues fue grande para mí que siendo ellos libres hayan escogido mi casa para el gran acontecimiento de dar a luz cerquita de mí.

Estelí 3 de marzo 2010

LOS PINOS DE ESTELÍ

Estelí tuvo los Pinos
rectos verdes frondosos
en planicies y serranías
que nos cantaron y arrullaron.

El tesoro verde y perfumado
desapareció...
la mano del hombre lo fue cortando
los negocios y embarco.

Los pinos que inspiraron a Rubén,
son ahora una leyenda,
nos quedan los cerros pelados
de aspecto triste y desolado,
ya nuestra vista no goza
de los paisajes de antaño.

Estelí, Marzo 1974



CAMPANITAS MORADITAS

Campanitas moraditas,
campanitas de ilusión,
engalanas el camino,
coloreando la estación.

Campanitas moraditas,
campanitas de ilusión,
cuando mi madre las veía
se alegraba su corazón.

!Oh, quien pudiera retenerte
sin marchitarte ni ajarte!
!Quién pudiera no morir
y detenerse en la estación!

Camino a la Palma,
Febrero 1973.



¿Desde cuándo la vida es un mercado para el Iscariote?

Por: Ileana I. Blandón López/ile.blandon@yahoo.com

Semana Santa es un tiempo litúrgico que no se repite por tradición, más bien por conmemoración y por necesidad del memorial del acto más amoroso de Dios por la humanidad. Entonces, ¿por qué el mercantilismo extremo? Elegimos las treinta monedas e ignoramos a Jesús; más bien lo vendemos, vendemos a la familia por obtener algo superfluo a cambio. Ahora bien, en lo cotidiano cuando hablamos mal del prójimo, planeando una malicia para él o con cuánta facilidad hacemos mercancía lo humano, a como lo hizo Judas el Iscariote con el hijo de Dios.

Pero esto solo pasa porque el pecado es en sí irracional, incomprendible; solo busca lo contrario al bien del hombre. Es una destrucción. En términos prácticos en nuestros días, hay muchos Judas y Pedro, aunque Pedro lloró arrepentido porque también rechazó y traicionó a Jesús.

Pero en el caso de Judas quien dejó de creer, de esperar y sobre todo, de amar, contrario a lo que el Maestro les enseñaba con su vida misma, el amor al prójimo y la fidelidad, auténtica amistad. Es más dolorosa la traición cuando proviene de alguien tan cercano. Y el Evangelio narra que Jesús sabía que

entre los doce apóstoles uno no creía, era Judas, en resumidas palabras "...Judas pudo haberse ido; en cambio, se quedó no por fe, ni amor, sino con la secreta intención de vengarse del Maestro, debido a que quería un Mesías triunfante. El problema es que Judas no se fue, y su fallo más grave fue la mentira, que es la marca del diablo. Por eso Jesús dijo a los Doce: Uno de ustedes es un diablo". (Benedicto XVI, 2012).

La traición vino de una conciencia deformada paulatinamente, comenzando en las cosas pequeñas hasta terminar en el pecado más grande. Sabía que le entregaría. Jesús no le reprocha, sino que parece esperar el cambio a ver si recapacitaba. Lo dejó actuar porque libre quiso el Creador a su criatura lo dice la escritura. Sólo así podía garantizar el verdadero amor. Y Judas no cambió. No reconoció su pecado. Se obstinó. Tuvo el Señor que decirle lo que haría. Y ni con eso se ablandó el corazón, duro

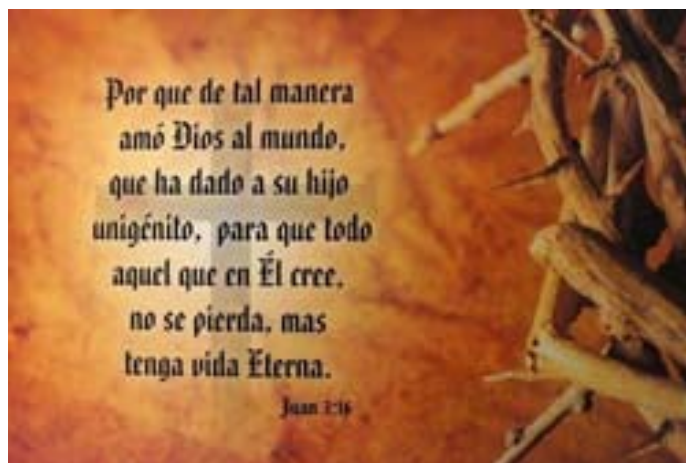
por el pecado y finalmente se suicidó.

Los pecados de Judas nos enseñan mucho de vida; por tanto, para no caer en ellos, evitemos que endurezca nuestro corazón, busquemos personajes de bien a quienes imitar, en primer lugar a Jesús mismo, ejemplo perfecto.

Humanamente hablando vemos, el rol de aquel discípulo amado al pie de la Cruz, a Juan y María; ella desde que trajo en su vientre al salvador del mundo, hasta acompañarlo en el calvario, luego, aceptando ser la madre de la humanidad, sufriendo con su hijo los dolores de esa cruz. No obstaculizando el plan de la salvación para los hombres.

San Juan. 19, 26. "Al ver a la madre y cerca de ella al discípulo a quien él amaba, Jesús le dijo: «Mujer, aquí tienes a tu hijo». Luego dijo al discípulo: «Aquí tienes a tu madre». Y desde aquel momento, el discípulo la recibió en su casa".

Finalmente, la palabra de Dios es de ayer, de hoy y de siempre, pero la vida en la tierra es temporal, así que es un buen tiempo para reflexionar en nuestros actos y para fijar la mirada en el Señor que es fuente de toda clase de bienes espirituales y materiales.



SUPER "LAS SEGOVIAS"

¡El Supermercado del Pueblo! ¡Somos el más surtido!
¡Somos los primeros en la Región!... 100% Esteliano

Con una variedad de productos de uso y consumo familiar. Así como otros artículos de las principales épocas del año. ¡Ven a COMPRAR a SÚPER LAS SEGOVIAS!



TENEMOS DE TODO PARA CELEBRAR LAS OCASIONES ESPECIALES (comidas, bebidas, artículos, accesorios, vestimenta, calzado, etc)

VEN A SUPER LAS SEGOVIAS Y HAGA TODAS SUS COMPRAS

Gran variedad de productos para todas las temporadas del año!... Siempre con fabulosos premios y muchas sorpresas más para nuestra fiel clientela.

TENEMOS UNA VARIEDAD DE PRODUCTOS Y ARTÍCULOS PARA LA EPOCA DE VERANO

¡Recuerden que entre más compren los productos patrocinados más posibilidades de ganar tienen!.

¡Con Súper Las Segovias, Usted siempre gana!..
encuentra de **TODO** y para **TODOS**.
¡¡ EXCELENTE ATENCION AL CLIENTE!
PRECIOS ACCESIBLES A SU BOLSILLO!...

¡VEN A COMPRAR Y A GANAR CON SUPER LAS SEGOVIAS!..
Ofrecemos electrodomésticos, adornos para toda ocasión.
ropa interior para damas, caballeros y niños
Accesorios para piñata y mucho más.

Deposite su colilla de pago con su nombre, dirección y teléfono para que participe en la rifa mensual.

Contamos con un excelente servicio culinario en el
BUFFET DE COMIDA RÁPIDA, CORRIENTE Y A LA CARTA

Los **MIÉRCOLES VERDES** otorgamos el **15% de descuento** por toda compra que realice en legumbres, verduras y vegetales.

Compre, participe y gane en Súper Las Segovias! ¡El Supermercado del Pueblo! 100% esteliano
Visítenos y se convencerá!.. Bancos 4 cuadas al Sur. Tel. # 2713-2571. Estelí, Nicaragua



Por: Juan Urbina Osegueda / Escritor Esteliano

Los pinares del municipio de Estelí, existieron y aun se mantienen en los lugares de: El Espinal, Tomabú, La Laguna, El Tisey, La Estanzuela, El Caribe, Potrero Grande, El Arrayan, La Fila del Coyote, El Jalacate, Almaciguera, El Carrizo de las Gavetas, El Jicote, Rodeo Grande, El Tular, Plan Grande y otros. Hace varios años eran grandes montañas de pino, ahora quedan pocos en estos lugares por los despales indiscriminados, por la plaga del gorgojo cortezador y los incendios forestales.

Los campesinos labradores de la época, que se dedicaban a este oficio de las labranzas, para que no queden en el olvido les mencionaré algunos que recuerda mi memoria que son los siguientes: Federico Meza, de Agua Fría; los Hermanos Genaro, Concepción y don Cecilio Altamirano Sevilla, de los Araditos; los hermanos Santa María, Juan de Dios y Pablo Moreno Gutiérrez, del Jalacate; Pedro Gutiérrez Pérez, del Caribe-Potrero Grande; los hermanos Isidro, Francisco y Servando Toruño Amador, de Jocote Pando; los hermanos Dionisio y Fernando Gutiérrez, de La Estanzuela; Isabel Molina Miranda, de La Tunosa; entre otros pioneros. Estos señores se labraban una

carga de madera por jornada, que era tumbiar el árbol y labrar 5 tucas a canto vivo.

Para ser un buen labrador había que saber las 4 reglas que eran: sumar, restar, multiplicar y dividir, ó sea saber de números, pues el oficio así lo requería, porque tenían que cubicar la madera. Para saber estas reglas había que saber leer y escribir porque se usaba como medida el metro, la vara, la yarda, la pulgada y el centímetro. Ellos eran campesinos analfabetas; sin embargo, sabían de números y medidas, sacaban raíz cuadrada, raíz cúbica, eran expertos usando el metro.

Los árboles que tumbaban, daban varias tucas de 5 varas cada una, estos señores eran expertos labrando de la punta a la raíz, sin tener que hacer cortes, lo hacían paseaditos en los extremos a escuadra y canto vivo. Para estos hacheros, labrar una viga de 14 yardas y de 4 caras era zarceta, porque le sacaban buen filo al hacha tumbadora, de 8 pulgadas de ancho que era especial para derribar los árboles. El hacha labradora tenía 12 pulgadas de ancho la hoja, agarraba filo especial que se podían barbiar el bigote.

También afilaban un machete hoja con vuelta, para desramar

la madera tumbada, no les faltaba el calabazo con agua, un sombrero para cubrirse del sol, tortillas envueltas en servilleta para el almuerzo, frijoles cocidos sin freír, una pelota de cuajada envuelta en hoja de chagüite, una rapadura de dulce. Los alimentos los echaban a una alforja y muy de mañana se encaminaban a los pinares.

Al entrar al bosque los labradores, sembranteaban los árboles para ver a qué lado tenía la caída, el árbol que iban a cortar, de modo que no quedara encastrado en otro árbol, buscando un claro para su caída e hiciera menos daño a los árboles pichones. Para derribar los pinos utilizaban el hacha tumbadora, para ir haciendo los "cuspen" para que los "tajos" salieran volando a los lados, para que fueran cayendo los "astillones".

Algunos labradores no utilizaban escuadra ni cinta métrica, a las tucas les hacían 2 caras sin cortarles las ramas, pues estas se iban con los astillones de los "cuspen". Cortaban trancas y las acomodaban por debajo de las tucas para que sirvieran de tapesco, donde les iban a dar vueltas por debajo de la troza, fácilmente le daban vuelta a las tucas, para completar las cuatro caras con el canto vivo.



Habían varias clases de hacheros que se clasificaban entre: hacheros tumbadores, hacheros labradores, hacheros leñeros, hachero colmenero, el montañero despejador de claro o desmóntero del agro.

El labrador es una persona de vida recreativa, porque en las montañas el aire es puro, fresco y perfumado con aroma de orquídeas y resina, acompañada de conciertos de pájaros de diferentes cantares, también se escuchan susurros extraños en los ocotales.

El labrador sabía qué clase de comida necesitaba de almuerzo, pues no era recomendable comer, frijoles fritos con manteca de cerdo o aceite de cocinar, como tampoco la crema o mantequilla, porque el labrador se agita mucho con el golpear del hacha, el organismo necesita alimentos acabado de cocinar, se puede consumir frijoles cocidos en bala aunque estén fríos, cuajada y de bastimento tortilla de maíz.

Al consumir alimentos sazonados con grasa animal, les daba retortijones en el estomago, agrura en el pecho; el labrador sabía cuidar su estomago por experiencia acumulada, de esa manera evitaba enfermedades.

Los labradores sabían que no es recomendable consumir ningún tipo de fruta porque son heladas, causan espasmos en el estomago, ni tampoco ingerir ninguna clase de refresco de fruta, pero sin faltarle el calabazo con agua, la rapadura de dulce para tomar agua, para reponer energías que se les iban con el sudor; el dulce les daba fuerza y les protegía los pulmones.

Los labradores no eran depredadores, por que los árboles que derribaban lo seleccionaban y la silvicultura seguía su proceso natural del desarrollo normal.

OFICINA DE LEYES

Dr. Arnulfo Barrantes Morazán
Abogado y Notario Público

Bancos 1/2 cuadra al Norte.
Teléfono # 2713-2332

OFICINA DE LEYES

Anibal Hernández & Asociados

Abogados y Notarios Públicos

ANIBAL HERNÁNDEZ MOLINA

MARIA JOSE HERNÁNDEZ MOLINA

Matrimonios civiles. Juicios en general, cartulación, asesorías y consultorías

Módulo No. 1 Edificio Güis canal. Enabas 1/2 c. al Norte. Estelí, Nicaragua / oficinadeleyesanibal@yahoo.com
Tels: 2713 3286 / 8434 4166 / 8331 6813

OFICINA DE LEYES

Msc. José Ramón Guillén García

Abogado y Notario Público

Juicios laborales, civiles, penales, agrarios, cooperativos y cartulación en general..

Rufino González 1 c. al Sur.

Tel # 2713-3528 * Cel # 8722 7488



Más informativa, más musical, más noticiosa, más deportiva, más profesional, más educativa...! Somos apasionados, por eso mejoramos cada día. Gracias amigos oyentes porque ustedes son la razón de nuestra existencia !!!!!.

ESTELI VISION RADIO....." LA ESTELIANISIMA"..... SIEMPRE CONTIGO!!!!!!

Antiguo Hospital 1 1/2 cuadra al Norte.
Avenida Central. Tel # 2713-6340

Mujeres al filo del peligro

Por: Nibardo Rodríguez Rodríguez/ Ex Coordinador Social Grupo BEROTZ



Estoy pensando que este flagelo del femicidio que está ocurriendo en nuestro departamento y país entero y que empieza a preocupar y despertar temor en la sociedad con énfasis en las mujeres, va y deberá tener que ser tomado muy en cuenta por las autoridades civiles, militares, judiciales, religiosas y la comunidad organizada de forma eficaz y eficiente.

Ya han perdido la vida demasiadas mujeres de manos no de hombres, sino de la cobardía de algunos antisociales, un hombre es el que protege, quiere y respeta a la mujer, en cambio el que hace lo contrario solo puede llevarse el mote de cobarde.

Este asunto no es competencia exclusiva de un elemento armado, de una comisaría, de un juez o de una organización en pro de la protección integral a la mujer, es un asunto que atañe a la familia, a la comunidad y a la sociedad en su conjunto.

Con el paso del tiempo preocupa que nos podemos acostumbrar a este fenómeno y convivir campantemente con él. Esa preocupación se aloja en el pensar que cada familia es un mundo y que cada quien busque como resolver sus diferencias a nivel de sus hogares, pero la realidad es otra, la sociedad está amenazada y en vilo. Creemos que los organismos de protección a la mujer han hecho mucho, pero no han tenido el respaldo de la contraparte principal que somos los hombres, término genérico que se le da al elemento encargado de salvaguardar la integridad física y psicológica de la mujer.

A mi consideración; hay mala intención de algunas personas en hacer inferencias y conjeturas a la ley 779, ley creada para proteger integralmente a la mujer de diversos abusos y

amenazas; sin embargo, hay efectos resultantes a raíz de la creación de esta, en la que se considera que dicha ley vino a despertar la alevosía y la enérgica y negativa reacción de algunos hombres que sintieron amenazados sus espacios y su habitual machismo y ego masculino. En cualquiera de los casos, este fenómeno debería ser no menos que estudiado por un equipo interdisciplinario integrado por especialistas en la materia, desde sociólogos, antropólogos, psicólogos, psiquiatras, líderes religiosos, maestros rurales y urbanos así como policías rurales y profesionales que conjuntamente puedan analizar de manera profunda la raíz de este mal y por ende dar el tratamiento emergente a las manifestaciones o brotes de violencia domiciliar y familiar que pueden ir desde el tratamiento previo hasta la capacitación en la familia, sin sesgo ni inclinación de ninguna otra naturaleza que no sea la profesional, comunitaria y hasta personalizada.

Los hechos son más que evidentes, en una semana en nuestro departamento de Estelí, esta horrenda práctica ha llevado a tres mujeres a la muerte. Tres familias lloran la cruel partida propinada por tres desalmados que no vieron otra opción donde alojarse que en el mismo crimen. ¿Hasta dónde llegará este terrible mal? Qué día de estos estaremos nosotros frente a un episodio de esta

naturaleza? Creo que se está saliendo de control de la fuerza del orden público y creo que este tipo de crímenes es uno de los más complejos de atacar debido a que su manifestación es interna, bajo techo y entre cuatro paredes y en territorio privado y a veces hasta silenciosa.

Mi criterio personal es que en este mal, las autoridades y el gobierno no son directamente responsables ni culpables de cada acto en contra de una mujer, los factores, causas y orígenes de semejantes actos, van de la mano con la más irracional conducta masculina y con las peores formas de alimentar el machismo, la regular y malévol costumbre de digerir los hechos justificando las distorsionadas prácticas en una relación de poder y de sumisión hereditaria de la mujer hacia el hombre.

Estos crímenes no son puras coincidencias de la vida, son o pueden ser el preámbulo de algo más espantoso que pueda verse a corto plazo. ¿Quién será el responsable? ¿El estado? ¿La educación familiar? ¿La educación formal? ¿La sociedad como estructura reguladora de nuestra moral? ¿O será que estos acontecimientos se tienen que dar o son producto del bajo nivel de tolerancia y resistencia a los cambios en los patrones de autonomía y poder en las mujeres?

Cualquiera que sean las razones, nada justifica que un irracional con manos y pies haga de las suyas con alguien inferior físicamente, solo porque hirió el ego mal posicionado y falto de cordura.

Este apartado lo he redactado bajo la impotencia de ver y leer cuánta maldad existe de manera desigual y amparado en pensamientos irracionales, salvajes y desmesurados contra los seres que nos dan la vida.



Cafetín EL RECANTO

Sra. Eudocia Bostron
Propietaria

Desayunos, almuerzo y cena
comida corriente, pollo asado
hamburguesas, sandwich,
refrescos naturales, repostería y café.



Bancos 1 cuadra al sur y 1/2 cuadra
al Este. Tel# 2713 2578

¡Adquiera ya!,
su sitio WEB!...

Tel: 88244617

Revista
EL ESTELIANO

www.elesteliano.com

¡Aquí podemos ver lo que nuestra
región ofrece!...

variedad en contenido.... diversidad
de temas

Ya son 186 ediciones...

16 AÑOS (2002 - 2018), más de 45,000
visitas mensuales en su sitio web.

¡Muchas gracias por acompañarnos
en este viaje cultural
norteño-esteliano!...

REVISTA EL ESTELIANO....¡La VENTANA del
NORTE de NICARAGUA hacia el MUNDO!...

www.elesteliano.com



LOTIFICACION "LA FE"

Ofrece lotes de terreno con agua potable, luz eléctrica, aguas negras (servicio de alcantarillado) y calles revestidas. Con facilidades de pago.

AL CRÉDITO Y AL CONTADO.

Los terrenos están ubicados del estadio Rufo Marín 2
cuadras al Sur 4 cuadras al oeste



Para mayor información: con el
Ing. Félix Pedro Rivera Zeledón

Catedral 175 varas al Este.
Estelí, Nic
Tel. # 2713-3410 * 84334325



Bufete Jurídico
MOLINA & MOLINA

DR. FREDDY MOLINA
Abogado y Notario Público

Centro Comercial Estelí, Módulo # 11 - Estelí, Nic.
Tel # 2713 2937 * 8428 4877
Correo: drmolina06@hotmail.com

PROGRAMA RADIAL

Escuche en RADIO LIBERACIÓN,
todos los DOMINGOS de las 5:30 p.m
a las 6:30 p.m, el programa radial

"Cantares de mi Tierra"
a cargo del canta-autor esteliano

Noel Pérez Urbina

Promoviendo
la música
nicaragüense,
sus interpretes
y sus
compositores"



Adquiera el libro "AL SON DE MIS RECUERDOS"
a sólo C\$200.00

Tel # 2713 2686 - Estelí, Nic



BENEFICIOS de la natación
Uno de los deportes más completos, sanos y recomendables

Por: Franklin Guerrero/ entrenador e instructor/ Cel. 76001004 * 835153047

Nicaragua por su ubicación geográfica y bendecida por sus grandiosos recursos hídricos tales como: playas, costas, lagos, lagunas y ríos con un entorno natural único además, ofrece un escenario interesante potencial turístico en el que el horizonte de agua erizada por el viento se conecta con las verdes montañas de sus alrededores.

Por su longitud, rodeada de agua se puede nadar durante toda época del año, y la necesidad de salvar vidas evitando los AHOGAMIENTOS POR SUMERSIÓN.

Su importancia no solo radica en lo que es la actividad física, sino que también puede ser por mera recreación, siendo frecuente en la época veraniega la práctica de la misma como baño refrescante para poder buscar una solución a la incomodidad propia que generan las altas temperaturas como decimos los intensos calores o bochornos, como también la realización de actividades que suelen estar ligadas inclusive al turismo, como el buceo, la pesca submarina, entre otros.

Tenemos un destino para nadadores capaces como lo han hecho en esta temporada pasada en los juegos centroamericanos de ganar MEDALLA DE PLATA aspirando para un futuro la medalla de ORO, pero que aún tenemos una exigencia o un consejo racional: APRENDER A NADAR.

¿A QUE EDAD SE APRENDE A NADAR Y POR QUE ES IMPORTANTE?

La Natación es uno de los deportes que pueden practicar la mayoría de las personas sin tener en cuenta la edad. Por lo tanto, en educación infantil se profundiza sobre los beneficios que tiene la natación en los niños en la educación de natación,

les enseño la importancia del deporte en los niños y niñas es esencial, les ayuda a tener disciplina, autocontrol, relajamiento y mejor desarrollo psicomotor; les ayuda en su aprendizaje académico.

A través de mi experiencia profesional como entrenador / instructor hay un detalle a tener en cuenta que, la **NATACIÓN ES TERAPÉUTICA**, por que realizamos un movimiento en particular que nos impulsa utilizando las extremidades corporales, y generalmente sin la utilización de elementos auxiliares, por lo que se podría considerar como un desplazamiento no-artificial. Esta forma de entrenamiento físico es considerada por muchos como ideal debido a que en el momento en que la realizamos la densidad del cuerpo es muy similar a la del agua, por lo que tenemos una menor incidencia de impactos y presiones sobre los músculos, huesos y articulaciones, teniendo por ende un menor riesgo de lesiones y una menor fatiga muscular en el momento de realizar esta actividad.

Este es además el fundamento por el cual muchas terapias de rehabilitación prefieren la realización de ejercicios en el agua para el tratamiento, no solo de lesiones de variada gravedad, sino también para aquellas personas con discapacidades motrices, ayudando a fortalecer los músculos y con resultados altamente superiores respecto a otro tipo de entrenamientos físicos.

Uno de los ejercicios más completos para trabajar tu mente y cuerpo es la natación; te mantiene en forma, fortalece tus músculos y tu memoria, por lo que es recomendable que se practique a cualquier edad.

1. Tu calidad de vida mejora. La natación te permite retrasar la etapa del envejecimiento; tu capacidad motriz aumenta, al igual que tu memoria, ya que se requiere mayor concentración y coordinación.

2. Hace que estés más alerta, con más equilibrio y que tengas un tiempo de reacción complejo más eficiente y rápido; las heridas tardan menos en sanar.

3. Quemamos mayor número de calorías. En el agua tus músculos trabajan de cinco a seis veces más que en tierra firme.

4. La natación aumenta tu masa muscular y la tonifica; alarga tus músculos y mejora tu silueta. Una hora de este ejercicio te permite quemar hasta 600 calorías.

MÁS BONDADES DE LA NATACIÓN

1. Tu cuerpo se hace más resistente, ya que la natación aumenta el grosor de tus músculos.

2. Tu organismo adquiere mayor movilidad y elasticidad. La natación permite ejercitar las articulaciones, aumenta su flexibilidad y el rango de movimiento.

3. Favorece la actividad del sistema cardiorrespiratorio.

4. Aumenta la flexibilidad de la columna y elimina los dolores.

5. Mejora tu circulación. Cuando nadas, le das un masaje a cada órgano de tu cuerpo, la sangre se activa y te sientes mejor.

6. El nadar relajas no sólo los músculos del cuerpo, sino también tu mente, por lo que tu estrés disminuye considerablemente.

No lo dudes, desde aquí podemos vivir sanamente y estoy para brindarte apoyo.



Law's Dancing School
(Prof. Edwin Law Soza)

Atendemos edades de: 4 a 7, 8 a 11 y de 12 a 16 años

Clases de bailes de:
Pre-ballet
Contemporaneo
Folklore nacional
Danzas españolas
Ritmos Latinos

Turnos:
Matutino
vespertino
Sabatino

MATRICULAS ABIERTAS

AUDITORIO de LA CRUZ ROJA ESTELI ☎8620 7645
Lawis Dancing School lawprofesional12@outlook



Farmacia @FarmaciaNaturacell f
Naturacell
Frente a Bodega del Pollo Estrella Horacale
Atención de la 8:30 a 5:30 pm
Celular 86041336 Estelí

Jarabes, Pomadas, Cremas, Aceites Shampoo, Rinses, Capasulas, Tinturas, Microdosis, Te,

Jengibre Adulto Jengibre Niño

100% NATURAL



CADA DIA
Una nueva **OPORTUNIDAD**

TELE CABLE 1/2 CUADRA AL ESTE, ESTELÍ

ES EL MOMENTO DE ALCANZAR TUS METAS LLAMANOS
#8227 9903



Valenti's PIZZA

¡Sabor Italiano, tradición Nicaragüense!...

Servicio a domicilio
27139500 WWW.VALENTISPIZZA.NET



Noa Noa LIQUOR STORE

LICORES Nacionales y extranjeros Cervezas frias

PROMOCIONES TODO EL AÑO!!!

Horarios:
Lunes - viernes: 01:00 pm. - 11:00 pm.
Sabado - domingo: 01:00 pm. - 12:00 pm.

#8492-7394

SERVICIO A DOMICILIO

Nuestra Misión

Brindar servicios financieros especializados, innovadores y de alta calidad creando valor para nuestros clientes, colaboradores e inversionistas.

Nuestra Visión

Ser el Banco nicaragüense referente en términos de innovación y calidad en los servicios que ofrecemos.

Te ofrecemos productos que le agregan valor a tu vida, a tu negocio, a tu empresa. A través de la tecnología hacemos que tu experiencia financiera sea altamente efectiva, sin filas, sin demoras, desde tu hogar, oficina o desde cualquier parte del mundo.

BANCA DE CONSUMO

Ponemos al alcance de tu mano planes de ahorro para que junto a nosotros podás lograr tus proyectos y alcanzar tus sueños.

Con nuestros préstamos personales estamos presentes en cada momento de tu vida, cuando nos necesites, donde nos necesites, sin horario, siempre cerca de vos apoyando tus decisiones.

Te ofreceremos la primera y única Tarjeta de Crédito con las flexibilidades que siempre has deseado, premiando tus preferencias y tus hábitos de consumo.

AVANZ cuenta con un equipo de ejecutivos especializados que ponen a tu disposición una oferta de productos y beneficios integrales pensados especialmente para vos, hechos a tu medida.

BANCA DE EMPRESAS & PYMES

En AVANZ, somos expertos en potenciar el crecimiento de tu negocio, nos destacamos por una atención ágil, personalizada y altamente calificada.

Ofrecemos la Línea de Crédito más versátil del mercado para responder a las necesidades de las PYMES y de las empresas nicaragüenses y con la Tarjeta de Crédito Business logramos completar la gama de productos especializados para vos.

Nuestras plataformas de atención digitales y de autoservicio te permiten una eficiente ejecución de tus operaciones bancarias disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

BANCA CORPORATIVA

En colaboración con nuestro banco aliado en los Estados Unidos ponemos a tu alcance facilidades crediticias altamente competitivas.

Te ofreceremos una banca en línea adecuada a las exigencias de las corporaciones nacionales, regionales e internacionales para el manejo integrado de las finanzas.

En AVANZ nos convertiremos en el mejor aliado para el manejo de tus cuentas y operaciones financieras corporativas.



Fotografiamos y filmamos tus eventos sociales
¡Calidad garantizada y excelentes precios!

SERVICIO A DOMICILIO

Parque Infantil 1/2 c. al Sur. Estelí - Nic.
Cel: 8913 3325

ULTRASONIDO RODRIGUEZ

Dra. Yubelka Rodríguez Velásquez
Médico y Cirujano
Especialista en Radiología

Ofreciéndole todo
TIPO DE ULTRASONIDOS
Lectura de Radiografía
Tomografía y Resonancias

HORARIO DE ATENCION:
Lunes a Sábado de 8 am a 12 m



Supermercado La Colonia 2 c. al norte en
Centro de Salud para Todos. Telf: 8655 5785



AL POR MAYOR Y
AL DETALLE
Aceptamos
tarjetas de
crédito

¡La belleza que proviene de la naturaleza!...

PRODUCTOS A BASE DE
HIERBAS, FLORES Y FRUTOS
* Cremas corporales y faciales
* Mascarillas, * Aceites * Jabones
* Tratamiento para el cabello
* Repelente para mosquitos, etc

¡Pregunte por la
promoción del día!...

SERVICIO A DOMICILIO



DISTRIBUIDORA VERDE & MIEL

Petronic el Carmen 1/2 c. al sur, frente a Almacenes "El Bodegón" 8838 6372



* Útiles escolares y de oficina
* Regalos para toda ocasión
* Artículos religiosos
* Literatura escolar
* Adornos

¡Visítenos!... de los Bancos 1 c. al Sur.
y de la Optica Matamoros 1 c. al Este.
Estelí, Nicaragua. Tel # 2713 3866 * 86008041

SURTIDORA "EL ORIENTAL"

¡Todo para el hogar y la familia!

SRA. YADIRA RIVERA VALLEJOS
Gerente Propietaria

CON UN GRAN SURTIDO DE PRODUCTOS Y ACCESORIOS PARA TODAS
LAS EPOCAS DEL AÑO Y EL REGALO PARA SU SER QUERIDO

Ofrece al por mayor y al detalle ARTICULOS EXCLUSIVOS PARA
LA EPOCA DE VERANO Y ESCOLARES, juguetes, adornos, ropa
confeccionada, zapatos, cosméticos, utensilios de cocina y mucho
más para su hogar y la familia.

¡Visítenos!, De la anterior Surtidora "El Oriental" 3 c. al Norte.
Frente al costado Sur del estadio Independencia.
Tel # 2713 4712 * Estelí, Nic.



CLINICA Y FARMACIA VETERINARIA "DR. LEO"

Dr. Leo Francisco Urey Zapata

Médico Veterinario
Postgrado en Exploración
Clínica y Emisión Diagnóstica



FAREM 1/2 c. al Sur, 1/2 c. al Este. Frente al Colegio Padre
Fabretto. Tel: 2713 8560 * 8917 2919 / Estelí. Nicaragua



Medidas sencillas para proteger la piel del sol en el verano

La sombra, las gafas de sol, las prendas de vestir y los sombreros son la mejor protección. Además, es necesario aplicarse una crema con filtro solar en las partes del cuerpo que quedan al descubierto, como el rostro y las manos. Nunca debe utilizarse la crema con filtro solar para prolongar la exposición al sol.

● **Evitar la exposición solar en las horas centrales del día.** Los rayos UV solares son más fuertes entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde. Tenga especial cuidado con la exposición al sol durante esas horas.

● **Tenga en cuenta el índice UV.** Este importante dato le ayuda a planificar sus actividades al aire libre para evitar una exposición excesiva a los rayos del sol. Es necesaria protección solar siempre que el índice UV prevea niveles de exposición de moderados a altos, por ejemplo un índice UV de 3 o superior.

● **Aproveche las sombras.** Póngase a la sombra cuando los rayos UV sean más intensos, pero no olvide que los árboles, las sombrillas o los toldos no protegen totalmente contra la radiación solar.

● **Use ropas que le protejan.** Un sombrero de ala ancha protege debidamente los ojos, las orejas, la cara y la parte posterior del cuello. Las gafas de sol con un índice de

protección del 99%-100% frente a los rayos UVA y UVB reducen considerablemente los daños oculares debidos a la radiación solar. Las prendas de vestir holgadas y de tejido tupido que cubran la mayor superficie corporal posible también protegen contra el sol.

● **Utilice cremas con filtro solar.** Aplíquese una crema protectora de amplio espectro, con factor de protección igual o superior a 30. Extiéndala generosamente sobre la piel expuesta y repita la aplicación cada dos horas, o después de trabajar, nadar, jugar o hacer ejercicio al aire libre.

● **Proteja a los niños.** Los niños suelen ser más vulnerables a los riesgos ambientales que los adultos. Cuando estén al aire libre, hay que protegerlos de la exposición a los rayos UV como ya se ha explicado. Los bebés deben permanecer siempre a la sombra.

CÓMO TRATAR UNA QUEMADURA DE SOL DE FORMA NATURAL

Una de las estrategias de primeros auxilios más efectiva contra las quemaduras por el sol es aplicar tópicamente **gel de aloe vera (sábila) sin procesar**. Las investigaciones han demostrado que aplicar aloe en las quemaduras del sol tiene efectos antiinflamatorios y alivia el dolor, probablemente debido a sus componentes antioxidantes

● **Compresas frías:** aplicar com-

presas frías al área quemada puede ayudar a aminorar el dolor. Intente remojar una tela suave en leche o claras de huevo, ya que las proteínas ayudarán a cubrir y calmar la quemadura. Remoje una compresa en té verde para reducir la inflamación.

● **Tome una ducha o baño con agua fría:** esto ayudará a enfriar y confortar la piel, también eliminará cualquier rastro de agua de mar, cloro o arena que podría irritar su piel.

● **Humecte la piel:** a la piel quemada por el sol le falta humedad, así que si aplica un humectante natural, como aceite de coco, puede ser de gran ayuda.

● **Manténgase hidratado:** una quemadura puede deshidratarlo, así que asegúrese de que se mantiene adecuadamente hidratado al tomar suficiente agua. Los niños pequeños, en particular, deben ser monitoreados cuidadosamente en busca de cualquier signo de deshidratación.

Para evitar mayor irritación, no lave la piel quemada con jabones abrasivos y evite aplicar gel de petróleo, ya que esto podría exacerbar la quemadura. Además, es un petroquímico cargado con toxinas que no debería tener en su sistema.

Cuide se piel, cuide su salud.

ANTORCHAS EN LA OSCURIDAD

Por: María Sonia Vilchez Solis/Escritora y poeta esteliana

En el mundo competitivo en el que hoy vivimos, tenemos muchos retos que enfrentar, y una lucha titánica por abrirnos paso.

En nuestro medio, carecemos de muchas motivaciones, entusiasmo, valor para enfrentar los retos, deseo de superación, de querer hacer mejor las cosas, de carácter emprendedor y de creatividad. La mayoría de las personas piensan que el dinero es el factor principal en todo; mas que equivocados, estamos desesperanzados.

Siempre estamos esperando que otros nos resuelvan nuestros problemas, porque, aunque tengamos una cesta llena de talentos, no tenemos el coraje de poner a funcionar esa máquina; la cual, podría ser capaz de hacer grandes cosas. Todo lo que Dios nos ha dotado, está diseñado para grandes cosas. Aunque desafortunadamente, siempre pensamos con la mínima parte de nuestro cerebro.

Aunque ciertamente, no somos seres aislados, pero como individuos pertenecientes a una sociedad, más de alguna vez, hemos necesitado del apoyo de otros, especialmente por parte del gobierno, como ente facilitador; en este caso, en el área de las artes,

donde existe un amplio campo para desarrollar; por ejemplo, necesitamos más escuelas de arte gratuitas, donde se provea de los materiales requeridos, para que los que no tienen como obtenerlos, no tengan la excusa de que no pueden desarrollar sus habilidades, debido a su situación financiera; maestros realmente capacitados en cada área, y de corazones sensibles, mentores deseosos de involucrarse de lleno en los retos que enfrentan los que tienen el verdadero deseo de superarse, y por supuesto, que también puedan tener la sensibilidad para descubrir esos talentos, y ayudarles a desarrollarlos en su máxima expresión.

Por otro lado, aunque es verdad que no disponemos de un apoyo sustancial por parte del gobierno, lo cierto es que la poca ayuda que se pudiese obtener, moriría antes de emprender cualquier proyecto ¿Por qué? Porque a lo regalado, en la mayoría de los casos, como decimos en el buen nicaragüense: “Lo que no cuesta, lo hacemos fiesta” hablando con claridad, también porque jamás existiría la voluntad de hacer una selección de personal, que reuniese los principales requisitos, en este caso: probidad

y transparencia; porque desafortunadamente, se antepone la vil política, a los intereses nobles de la población.

Me pareció pertinente tocar este tema, porque he estado involucrada indirectamente, en el área artesanal. En innumerables ocasiones, me he visto forzada a criticar algunos trabajos manuales, provenientes de algunos proveedores. Mejor dicho, yo solamente les he transmitido el mensaje, que a diario recibo por parte de algunos compradores, cuando se quejan de la calidad.

Aunque los artesanos tengan el talento y la habilidad, tengo que decir con franqueza que, no se toman el interés, ni hacen el más mínimo esfuerzo, por mejorar la calidad, ni tampoco de renovar las ideas, o buscar otros mecanismos, que les permitan proyectarse mejor en lo que ofertan. Si a estos señalamientos, se les tomara un poco de atención, lógicamente, al mejorar la calidad, el producto estaría en una posición de mayor atracción, y por consecuencia, tendría mayor aceptación en el mercado. Ambos, comprador y vendedor, estamos en la obligación de ofrecer lo mejor a nuestros clientes, por tanto, debemos de poner nuestro mejor

esfuerzo para lograr nuestro objetivo, que es vender. En este caso específico, tenemos que poner nuestro corazón, porque está involucrado el prestigio y la imagen de nuestro país, ya que, a quien le ofrecemos mayoritariamente lo que hacemos, es al visitante extranjero.

Inclusive el Nica, suele decir frecuentemente en forma despectiva, refiriéndose algún producto artesanal: “Eso es de Jincho” y no es porque realmente que lo sea, simplemente es la mala calidad, porque no hay esfuerzo por mejorar, para avanzar y ponerse a nivel de otros mercados de mayor aceptación. Muchas veces la idea es brillante, pero falta ponerle dedicación, gusto, delicadeza, en otras palabras, alma y corazón al trabajo.

Debo admitir que, sin lugar a dudas, como dijo nuestro gran poeta Rubén Darío: “Nicaragua está llena de vigor y de gloria” pero muchos pensamos que aun nuestra patria, es una mina sin explotar. El nica, a todo le saca la vuelta, esa capacidad de hacer una parodia de todo y de todos, aun de él mismo, eso es talento, ¿qué más podríamos decir en otras áreas? La música, la pintura, escritura, escultura, etc. Pero, hablando con sinceridad, no debo de negar que, existe un detalle negativo.... antepone el esfuerzo propio, por la facilidad de lo más cómodo, “la copia” todos queremos ser imitadores; lo que nos coloca en un plano impersonal, nos condenamos a ser considerados del montón, aun sabiendo que somos capaces de hacer mejores cosas que el otro. Esto es propio de los fracasados. Diría mi abuela, vieja sabia: si usted vende nacatamales, que el de la esquina, venda el café y las tortillas; porque si todos venden lo mismo, todos van a fracasar.

No es mi objetivo en ningún momento, el de herir los sentimientos; mis señalamientos, por el contrario, están enfocados únicamente, en el ferviente deseo, de llevar un mensaje de positivismo, de coraje, de ánimo, de reconocimiento de sus valores; para todos los involucrados. Mi mayor preocupación, es que cada uno, supere sus debilidades, y saque a flote el potencial que lleva dentro.

Hay un detalle bien importante, el cual hemos olvidado casi la mayoría; y es la gratitud a Dios, por habernos dotado individualmente, de esos talentos tan preciosos; y esa es la clave por la cual vivimos en desesperanza, sin ninguna motivación, porque no sabemos reconocer que, el único incentivo que verdaderamente podríamos obtener, es a través de nuestro Señor Jesucristo, nuestro salvador. Es maravilloso recibir bendiciones del Señor; pero también es cierto que estamos obligados a permanecer abiertos a su voluntad.

“Hagan brillar su luz delante de todos, para que ellos, puedan ver las buenas obras de ustedes y alaben al Padre que está en el cielo”. Mateo 5: 16.

Tomando en consideración la frase en el sentido bíblico, la cual se refiere a las obras espirituales, como seguidores de Cristo; Yo me he apropiado de ellas, para mostrar en sentido humano, el incentivo de hacer brillar esa luz que se encuentra apagada dentro



de nosotros, porque no le hemos provisto el combustible necesario para hacerla resplandecer en su máximo esplendor.

La luz siempre ha simbolizado la presencia divina, por tanto, mantengamos nuestras antorchas encendidas, para que no haya fracaso, ruina o desilusión. Una lampara encendida, simboliza rectitud de carácter; también es el emblema de la prosperidad.

Bíblicamente, una antorcha debe tener tres componentes: materia, combustible y fuego. (Levítico 24: 1- 2 Timoteo 1:6). Nuestra lampara debe simbolizar: coraje, entusiasmo, y el fuego que enciende la pasión por lo que hacemos. Como el cedro del Líbano, debemos de implantar nuestras raíces con la fe en Cristo, para que cuando azote la fiera tempestad, permanezcamos firmes, sostenidos por el brazo poderoso del que no ha perdido una sola batalla.

Con el buen deseo de que, la luz resplandeciente e inagotable de nuestro Señor Jesucristo, nos ilumine y nos haga ser mejores cada día.

DERIVADOS MITOLÓGICOS 6

Atenea - Minerva

Por: José Ramón Pinell/Maestro Jubilado y escritor esteliano * cel # 85183122



En la mitología griega, Palas Atenea es la diosa de la guerra, civilización, sabiduría, estrategia, de las artes, de la justicia y de la habilidad. Una de las principales divinidades del panteón griego y una de los doce dioses olímpicos, Atenea recibió culto en toda la Grecia Antigua y en toda su área de influencia, desde las colonias griegas de Asia Menor hasta las de la Península Ibérica y el norte de África. Su presencia es atestiguada hasta en las proximidades de la India. Por ello su culto tomó muchas formas e incluso tuvo una extensión considerable hasta el punto de que su figura fue sincretizada con otras divinidades en las regiones aledañas al Mediterráneo. En la mitología romana se la adoraba con el nombre de Minerva. La versión más tradicional de su mito la representa como hija partenogénica de Zeus, nacida de su frente completamente armada después de que se tragase a su madre. Jamás se casó o tuvo amantes, manteniendo una virginidad perpetua. Era imbatible en la guerra, ni el mismo Ares pudo derrotarla. Fue patrona de varias ciudades pero se volvió más conocida como protectora de Atenas y

de toda la región del Ática. También protegió a muchos héroes y otras figuras míticas, apareciendo en una gran cantidad de episodios de la mitología.

Fue una de las deidades más representadas en el arte griego y su simbología ejerció una profunda influencia sobre el propio pensamiento de aquella cultura, en especial en los conceptos relativos a la justicia, la sabiduría y la función social de la cultura y las artes, cuyos reflejos son perceptibles hasta nuestros días en todo el Occidente. Su imagen sufrió varias transformaciones a lo largo de los siglos, incorporando nuevos atributos, interactuando con nuevos conceptos e influenciando otras figuras simbólicas; fue usada por varios regímenes políticos para la legitimación de sus principios, penetró incluso en la cultura popular, su intrigante identidad ha sido de especial apoyo para los escritores ligados a los movimientos feministas, así como a movimientos anti-feministas, a la psicología e incluso algunas corrientes religiosas contemporáneas volvieron a darle la verdadera adoración.

Atenea: Protectora de Libra

Atenea: Protectora de Libra

DERIVADOS:

Palas: Asteroide descubierto por Heinrich Wilhelm Olbers

Paladio: 1. Paladio o Paladión, en la mitología greco-romana, era una estatua arcaica de madera que representaba a Atenea y se conservaba en Troya desde los tiempos de su fundación.

Paladio: 2. Elemento químico, parecido al Platino, descubierto por William Hyde Woleston, en 1803.

Minerva: Nombre propio femenino.

Ateneo: Este término surge del Templo de Palas, en Atenas, donde se reunían, en la época clásica, poetas, oradores, filósofos..., para leer sus obras.

RUBÉN Y MARGOT VAN AL ZOOLÓGICO

(Cuento)

Por: Camilo Alejandro Altamirano Fúnez, 10 años de edad

Era un día soleado; mi abuelita, mi hermana Margot y yo, decidimos ir al zoológico. Cuando estábamos listos para ir de viaje, Margot dijo:

-para que este viaje no sea tan aburrido, invitemos a nuestros amigos a ir con nosotros-

-¡Genial!- dijo mi abuela Teresa.

En el camino cantamos canciones y desde un puente viejo de madera, pudimos observar los peces en el río, los árboles y todos los elementos de la naturaleza.

Llegamos al Zoológico y vimos en la primera jaula unos venados con sus cuernos puntiagudos comiendo hierbas.; en la segunda jaula vimos unas ardillas comer bellotas; en la tercera jaula vimos unos conejos saltando y comiendo zanahorias; y en la última jaula vimos leones comiendo un gran filete de carne.

Pero lo más triste del viaje es que en cada una de las jaulas había un letrero que decía: ¡animales en peligro de Extinción!



ASESORIA, TUTORIA Y COMPAÑAMIENTO

A estudiantes, proyectos, instituciones y empresas

Asesoría, tutoría y acompañamiento para trabajos de **TESIS, MONOGRAFIAS Y DE PROYECTO** en temas de riego, agua potable, manejo de suelos, manejo de cuencas, producción hortícola, producción de café y cacao, producción intensiva de plátanos y otros afines a la agronomía.

Tel # 2713 2164 * Cel # 8824 4617



Las frutas tropicales y cítricas siempre harán una buena combinación tanto por nutrición como por sabor.

En este caso el batido es una buena fuente de antioxidantes que contribuyen a prevenir la aparición temprana de los signos de la edad.

INGREDIENTES

- ¼ de taza de piña fresca (38 g)
- ½ naranja
- ½ mandarina
- 1 rodaja de manzana
- ½ plátano

PREPARACIÓN

Lavar, pelar y cortar en trozos los ingredientes.

A continuación, introducirlos en una licuadora y batir a alta velocidad por unos segundos.

Si es necesario se le puede agregar un poco de agua para facilitar el licuado y obtener una textura más líquida.

Agregarle un poco de hielo y servir.

Recuerde alimentarse sanamente y realizar actividades físicas.

ECOTANQUE

¡Lo mejor para almacenar
AGUA DE LLUVIA!

¡Viva la COSECHA DE AGUA hoy
y adáptese al
CAMBIO CLIMÁTICO!...

SEJICSA
Innovando hacia el futuro

Le cosechamos y potencializamos
el agua de lluvia

Le tratamos las aguas residuales

Le producimos biogás

Nos aseguramos que Usted tenga agua
potable y para jardines todo el año

Le diseñamos e instalamos todo el
sistema de agua residencial

Ofrecemos para técnicos, estudiantes e instituciones
el nuevo MANUAL PRÁCTICO y FACIL para el
diseño del sistema de riego por goteo. Incluye
capacitación en el uso del manual y la aplicación
en línea para cálculos de riego con tablet, Pc y
celular.

* Diseño e instalación de sistema de riego por goteo

* Capacitación en el uso de metodología para el diseño de riego

* Entrenamiento para el uso del sistema On Line con PC,
tablet, celular.

sejicsa@yahoo.com

www.riego.elesteliano.com

2713 2164
88244617

X ENCUESTRO DE POETAS Y ESCRITORES DEL NORTE DE NICARAGUA

Por: Jaime Herrera Chavarrá/Profesor, Investigador e Historiador

El X encuentro de poetas y escritores del norte de Nicaragua se desarrolló a lo largo de una intensa y fructífera jornada intelectual, de más de 3 horas, en el local de la Facultad Regional Multidisciplinaria (FA-REM) de la ciudad de Matagalpa (Nicaragua), el pasado sábado 17 de Marzo del 2018.

El Grupo de Intelectuales Amigos de la Universidad (Matagalpa) organizó este encuentro como todos los anteriores, desde que se iniciaran en el año 2009. Fue dedicado al doctor jinotegano, Humberto López Rodríguez, notable psiquiatra, profesor de generaciones, científico y miembro destacado de diversas organizaciones de psiquiatría y psicología de Nicaragua y otras partes del mundo.

El encuentro se realizó en memoria de Claribel Alegría, mujer de letras esteliana, quien hace poco tiempo trascendió los límites de la vida terrenal. Prosista y sobre todo poeta; a su fallecimiento dejó una rica obra literaria, más de treinta libros, entre: narrativa, poesía y novela; recibió diversos premios internacionales como: el premio de poesía Reyna Sofía, Casa de las Américas entre otros, y Doctor Honoris Causa en Estados Unidos.

El doctor Omar Avilés, presidente del Grupo de Intelectuales Amigos de la Universidad, ofreció las palabras introductorias, entre otros conceptos manifestó: "Hemos escogido para realizarle un merecido homenaje, al gran humanista del norte, doctor Humberto López Rodríguez, docente por más de 50 años de la Universidad Nacional.

Luis Iglesias presentó un perfil biográfico del doctor López, extraído del libro Huellas Biográficas de Grandes Jinoteganos y entre otras facetas de la vida y obra del homenajeado dijo: "el doctor Humberto López R, nació en la ciudad de Jinotega, el 12 de septiembre de 1935. Hijo de don Ramiro López y doña María Teodora Rodríguez Gutiérrez. Padre de 7 hijos y 16 nietos. Se graduó de médico en la Universidad Autónoma de México y allí se especializó en psiquiatría. Tiene además otros estudios, entre ellos Gerontología en Malta.

Con una labor docente de toda una vida en la educación universitaria, la que todavía ejerce, a sus 83 años, como profesor de psicoterapia. Ha ocupado importantes cargos administrativos: Rector de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Sede Managua (1983-1990); Director fundador de la Escuela de Medicina (UNAN Managua), entre otros. Recibió la orden Mariano Fiallos Gil, que es la máxima condecoración académica de Nicaragua.

El Máster Ramón Zeledón, Vice decano de la FAREM Matagalpa, en su intervención valoró el desarrollo significativo de la literatura en el norte de Nicaragua.

El doctor Omar Avilés entregó una placa de reconocimiento al doctor Humberto López Rodríguez, el cual en sus palabras de agradecimiento expresó: "soy un asiduo participante de estos encuentros, desde el cuarto que se realizó en el parque central de Matagalpa (2012) y al festival de polkas y mazurcas que se realiza en la comunidad del Coyolito (La Concordia) el que me dedicaron el año pasado (2017). Recordó que cuando le comunicaron que sería objeto de este homenaje les contestó: "No soy ni poeta, ni escritor, ni literato, sino un hombre de ciencias, de manera que no lo merezco". Sin embargo, al final aceptó; y además expresó que este hecho lo había estimulado a editar un libro de poesías, el cual llevará por título Poemas de Servilletas.

Un aspecto muy interesante del encuentro fue lo que Bayardo Gámez Montenegro denominó, exposición de poesía en acción III. Que fueron más de 20 muestras de "fragmentos de poemas, pensamientos sueltos seleccionados, acompañados con imágenes de pintura interpretativa, plasmadas sobre cartulinas recicladas: es una combinación de poesía y pintura a partir de la selección y gusto personal de los pintores que participaron en la propuesta", expresó el dibujante y pintor Gámez, en su intervención.

Posteriormente poetas y narradores procedieron a la lectura de sus creaciones literarias: Ni-



Poetas y escritores (foto: Sergio Simpson)

nosca Chacón de Managua, de la Asociación de Escritores de Nicaragua leyó el poema "La Putilla"; el poeta José Dolores Juárez de Estelí leyó varias poesías; Fanny Vado leyó su poema "Encuentros y desencuentros"; Eunice Lacayo leyó un cuento para niños.

Una nota muy particular fue la que dio el antropólogo y arqueólogo, Rigoberto Navarro quien por primera vez leyó un poema en público "Manos de Sueño".

También leyeron sus creaciones: Eugenia Raquel Baldizón, Fanny Alegría, Alejandro Herrera, Pedro Alfonso Morales quien llegó desde Telica del grupo literario Artelica, Francisca Sacaza García, Norman Sánchez de la fundación "Poetas en órbita" de Managua, Bren-

da Martínez Saravia que leyó poemas de su libro "Desnuda" (2015), quien es cineasta y poeta; Nabí Rodríguez, poeta esteliano leyó: "Del tiempo en los no lugares", "Renaciendo".

La novel poeta Claudia Pineda por vez primera compartió su poesía platónica; Roberto Berríos leyó un cuento y Jacinto Villalta Díaz, poeta Matagalpa, leyó los poemas "Amor de Ebano y Fuego" y "A mi madre"; Leopoldo Villalta, Francisco Dolmus y Carlos Lazo; también leyeron diversos poemas; Sandra Moreno leyó extractos de su obra "Memorias" del Instituto Nacional Eliseo Picado de Matagalpa; Luis Hernández dio lectura a "El mejor poema de amor: 20 par-tos"; Lester Fonseca y Uriel Benito Sánchez también leyeron sus poemas.

Clausuró el encuentro el destacado intelectual matagalpino, Sergio Simpson, quien entre otras palabras expresó que el encuentro permitía establecer amistades con otros escritores de diferentes partes del país. Además en sus reflexiones finales expresó que para la selección de los participantes no hay colador y que son momentos importantes para reflexionar sobre la labor del intelectual.

De nuestra parte como participante en este valioso encuentro agradezco al Grupo de Intelectuales Amigos de la UNAN de Matagalpa por crear esos espacios que impulsan la actividad creadora de los intelectuales segovianos y espero que mantengan en los próximos años esos esfuerzos meritorios.



De izq. a der. Jaime Herrera, Dr. Humberto López y Carlos Lazo

MURALES EN EL MUSEO DE LA TRINIDAD

Por: Bayardo Gámez Montenegro



Elvin Picado, pintando



Deyming Moreno, pintando

En mayo del 2017, se da inicio a las actividades de organización, planificación y de investigación de campo para el montaje del Museo Municipal de La Trinidad-Estelí. Este proyecto se llevó a cabo, bajo la administración de la Alcaldesa, Dra. Rosa Haydee Rosales. La coordinación y dirección del proyecto museístico, estuvo a cargo de la arqueóloga y museóloga Silvia Karolina Acuña Avilés.

Como parte de los contenidos temáticos del museo, se elaboran un conjunto de murales que reflejan las actividades socioeconómicas y culturales del municipio de La Trinidad; así como las formas de vida de los primeros pobladores ancestrales que se asentaron en el municipio.

El museo localizado en la planta baja de la Casa de Cultura "Noel Ortuño", lleva el nombre del arqueólogo alemán Klaus Koschmieder, fallecido unos meses atrás, como una forma de honrar y dar reconocimiento al trabajo científico de quien formó parte del Hermanamiento entre las Alcaldías de La Trinidad y Möers de Alemania.

En conjunto con Silvia Karolina Acuña, se realizó una investigación de campo, la cual incluyó un recorrido por diferentes comunidades del municipio como son Oyanca, La Penca, San Lorenzo, El Rosario, Las Limas, y el casco urbano de La Trinidad. Como resultado, se recopiló información sobre las tradiciones y costumbres que persisten en



Bayardo Gamez, pintando

la memoria y oralidad de las personas con mayor conocimiento y prestigio de las comunidades.

Gracias a este esfuerzo se pudo realizar el registro gráfico de objetos de uso tradicional en las labores del campo cuyo valor cultural los hace merecedores de un



Julio Moreno, pintando

lugar en el museo. Así mismo, mostrar al público dichos objetos, es una forma de motivar a los pobladores para el reconocimiento de nuestra propia cultura y que se sientan impulsados a realizar donaciones de objetos encontrados en sus parcelas.

La organización y diseño de los murales se llevó a cabo en un proceso de tres semanas. Primero se trabajó en los bocetos hechos sobre cartulina con aplicación de acuarelas en búsqueda de los colores más adecuados para la versión final en las paredes. Luego, se pasó a trabajar directamente en las pinturas que hoy se aprecian en los distintos ambientes del museo. Todos los diseños son creaciones, interpretaciones y recreaciones son obra del autor del presente escrito.

Para desarrollar los murales en grandes dimensiones es un espacio de 80 metros cuadrados, invité a tres colaboradores y destacados pintores de Estelí: Julio Moreno, Elvis Picado y Deyming Moreno, todos ellos miembros del Colectivo de Muralismo "David Alfaro Siqueiros".

CRITERIOS DEL DISEÑO

La definición de los grandes temas de los murales tiene como fuente de inspiración la percepción que tienen los pobladores consultados combinados con los criterios de la arqueología, antropología, etnografía y el arte como disciplinas científicas.

Los cinco ambientes que se recrean en los murales, representan los siguientes elementos:

1. El espacio geográfico y contexto cultural, que armoniza las montañas y la vida cotidiana de los pobladores que la habitan en el presente; y la ciudad de La Trinidad y sus alrededores, como fuente de reafirmación de la identidad cultural y conocimiento de su contexto.

2. Los petroglifos del municipio de La Trinidad, compuesto por las representaciones de figuras de humanas en actitud ritual, pequeños mamíferos, aves, rostros y máscaras. Todas ellas,

inspiradas en los grabados que se encuentran en los sitios de Las Ánimas, La Laguna, Mechapa y El Tamarindo.

3. La vida prehispánica que es recreada imaginando la vida de los grupos originarios que habitaron la zona de Las Ánimas. Se pueden observar las actividades de manufactura de barro, lítica, textiles; de subsistencia como la pesca, el cultivo del maíz; la construcción de viviendas; y las manifestaciones artísticas expresadas en el trabajo de grabado del arte rupestre.

4. La hacienda de El Guacimal que constituye un ícono fundacional de los Siglos XVIII y XIX, estableciendo un sistema económico con base en la ganadería y la agricultura extensiva con fines de comercialización, lo que motivó el desarrollo de las comunicaciones comerciales a través de flotas de carretas que hacían el trayecto entre La Trinidad y las principales ciudades del Occidente como Achuapa, El Sauce, León, Malpaisillo, Chinandega, y El Viejo.

5. Las tradiciones y costumbres del municipio, que se continúan a través de la tradición oral representada en la leyenda de La Mocuana, mujer mítica que habita en una cueva del mismo nombre, en la laderas de un cerro agreste y empinado.

El mural de tradiciones y costumbres incluye escenas de la vida productiva como es la siembra con espeque y con arado; la sacada de la fibra del henequén en la comunidad de Oyanca para después ir a confeccionar mecates y hamacas; la limpia de la cosecha de frijoles en la comunidad de San Lorenzo; y los campesinos bajando de la montaña hacia el pueblo con sus productos frescos para llevarlos al mercado y hacer los intercambios comerciales.

A partir de las fotografías antiguas se representó los estilos de las primeras casas del poblado, vistas desde la Plaza de Caridad, las cuales se caracterizan por las líneas sencillas, paredes sin ventanas, puertas sobrias, techos de

tejas y paredes de madera y talquezal.

Algunas fotografías sirvieron de inspiración para representar a las familias que desarrollaron la producción artesanal de rosquillas hechas con maíz, cuajada, manteca de cerdo y dulce de rapadura. Esta sección del mural incluye una forma muy especial de hornos de barro utilizados en el ciclo de producción de rosquillas.

Finalmente, se retoma el papel de los músicos tradicionales de las comunidades de Las Limas y La Trinidad, que van por la ciudad con sus guitarras, bandolinas y guitarrones. Se incluyen dos fiestas principales, la celebración de las fiestas patronales del Cristo de la Caridad y de la Virgen de la Candelaria, fiesta que cuenta con la importante presencia de los músicos filarmónicos portando sus instrumentos musicales tales como trompetas, clarinetes, trombones, contrabajo y tambores.

Además, se ilustra la montada de toros; los niños jugando canicas o chibolas; y la comunidad disfrutando del deporte de béisbol; y finalmente, el mural cierra con una representación de los trabajadores en el quehacer habitual de la industria del pan, como actividad económica característica de la ciudad.

Nosotros, pintamos sobre la base de actitud de equipo, colaboración mutua, solidaridad y compañerismo, potenciando así las capacidades de cada uno. La obra fue elaborada en cuatro semanas intensivas entre el 21 de agosto y la noche del 12 de septiembre de 2017.

Espero que estos murales sean fuente de inspiración y que puedan ser vistos y apreciados por la población del municipio de La Trinidad, visitantes nacionales y extranjeros, que se recreen, se identifiquen y contribuyan a la preservación y conservación de este patrimonio cultural.

¡Haciendo Poesía con Revista El Esteliano!!!

MIENTRAS TANTO

Hay veces necesito escribir
aunque sea algo, sobre cualquier sentir
cómo; la luna plateada esta quieta,
mientras admiro su silueta.

¡Oh! escucho el singular canto del ave
que vuela entre las hojas, mientras caen
y se secan, vistiendo de otros colores,
adornando entre mariposas los amores.

Y si chocan la mirada y la sonrisa
cuando de repente, caminas de prisa
y te detienes a pensar bajo el cielo azul
que sería de mí, si no existieras tú.

Mientras tanto; ya no soy yo
eres tú o ellos, no somos nosotros,
porque yo; tan solo escribo de vosotros,
quizás de repente, de imprevisto aparezca yo.

Maritza del carmen Talavera Lazo
mdelctalavera@yahoo.com

BELLA INSOPORTABLE

Ese cuerpo que tú tienes
Y ese ritmo al caminar
Es un va y ven que entretienes
A los que te ven pasar

Que belleza de mujer
Combina con tu altivez
Todo hombre quiere volver
A verte una y otra vez

Desde hoy seré yo tu esclavo
Tu dueño quisiera ser
Luchar a ver si te atraigo
No me niegues tu querer
Eres bella insoportable
Ya no se ni que decir
Para ti es imaginable
Lo que pueda yo sufrir

Talvez sería un celoso
Mo sé que podría pasar
Quisiera ser un famoso
Y así no poder fallar

Solo falta que me digas
Que no me vas a aceptar
Eso no lo aguantaría
Moriría al escuchar

Toda la gente te aplaude
Toda la gente te admira
Porque tu gesto es amable
y con nadie presumida.-

Leonidas Abraham Toruño/Canta-autor esteliano

MUJER DE CARNE Y HUESO

!La mujer es un planeta con heridas en el alma
Cinco siglos calle arriba luchando por su alborada
La mujer es un poema, desangrado en mi guitarra
Mar violento, río dulce, barro rojo, caña brava.
La mujer es el futuro en los ojos de mi madre
En las manos de mi hija y en el vientre de mi patria...!

Mujer de carne y hueso
color de maravilla
vasija donde el viento puso luz
para inventar la vida

mujer del siglo nuevo
paisaje recobrado
vuelo de mariposa, explicación
de todo lo creado

mujer de tanta historia
y de tanta fatiga
mujer que a la memoria
de mi sangre
le diste fantasía

mujer de luna tierna
y de tanta poesía
orquídea desangrada
que en silencio y por amor
me dio la vida

Letra y Música: Luis Enrique Mejía Godoy
Canta-autor nicaragüense

UN VA Y VIENE

Un va y viene, como las olas
del mar
Unas veces con turbulencias,
Otras con corrientes más pasivas,
Así la vida transcurre llevándome
Por este espacioso camino
Sin fin
Aceptando a mi pesar las
Cosas escritas ya, con resignación
y cierta tristeza
Alojándose en mi corazón
Con cierto dolor disimulado
Ante lo acontecido.

Edita Parrilla Cardoza/Poeta esteliana

ESCAPE

Vienen conmigo
el bosque, su aroma,
mi montaña, su musgo,
el paste, el roble,
las orquídeas, el manantial.
Llevo a la ciudad aires puros
buenas nuevas
mi meditación es solo un instante.
La tardanza
la selva
me absorben y me abrazan
en el retorno fraterno
y el regocijo al volver.

Ramiro López/Pueblo Nuevo

¡Haciendo Poesía con Revista El Esteliano!!!

GEOCIDIO

Sinfonía de dolor, ecos de tristeza,
un llanto lejano, el bosque agoniza,
el sol se lamenta, las nubes contemplan,
en pausa las lluvias y los ríos ausentes.

Herida y apesadumbrada está la madre,
tu madre, mi madre, nuestra madre,
sus lágrimas de polvo huelen a muerte,
ya no emana vida, sucumbe lentamente.

Letal ha sido la ambición maldita por el dinero,
el agua se ha ido, se enredó con el humo,
humo tenebroso que sale de la pipa del hombre,
la semilla duerme, no tiene vida.

La humanidad está adormecida,
escalofrío fatal le persigue,
teme a su sombra, a su maldita obra,
tener paz simula, más aterrorizada está.

La estepa verde, óleo de museo es,
rastros de flora, huellas de fauna,
lánguida, diezmada,
y la mano del hacha, avanza...

Mañana, oscura aurora aguarda,
hay prisa por vivir, se afiora el sustento,
el terrestre mundo sentencia ha dictado,
su verdugo, en breve estará muerto.

Daniel Navarrete Meneses
Cel # 8835 2923

HA NACIDO UNA FLOR...

Ha nacido una flor en el centro de mi alma
escribiré en cada pétalo mis sentires con calma
dibujaré en su centro tu imagen tan deseada
me sumergiré despacio en su aroma perfumada
que destilan sus pétalos en la plena alborada.
Ha nacido una flor en el centro de mi alma
una flor de vivencias y caudales que plasman
siluetas de recuerdos que desfilan con calma
lejanas sinfonías que el presente entusiasman
a vivir, a luchar, a seguir adelante sin el alma encallar.
Ha nacido una flor en el centro de mi alma
una flor de virtudes que vibran como risas
que engalanan el alma con sus dulces sonrisas
se agolpan en el aire destilando humildad
emanando ternura, fortaleza y bondad.
Ha nacido una flor... que anhelo cultivar.

LRO Ligia Ruiz de Ortega
Escritora esteliana
Publicado bajo
© Reservados Derechos de Autor
Gainesville, FL

EL ALBA

La locura vino a mí.
Al besarla,
Me susurró al oído,
Decidí amarla.

Descalzo,
Vestido de mí,
Bañado de insomnio,
Perfumado de miedo.

Una jauría de perros,
Aullando rompía el silencio,
El frío intimidaba...

Con hambre de ser libre,
Caminaba sobre los montes,
Por la madrugada,
Alimentándome
De bocados de esperanza.

Sintiendo la muerte
A mis espaldas

No encontré el camino.

Y frente al abismo,
La locura me consolaba

Diciendo: Aprende a volar,
Aprende a volar,
Salta, salta, eres águila!

Vuela,
Que de los abismos
Más hondos, se logran
Las mejores planeadas

Al filo de la madrugada,
Entre las
estrellas,

Yo, yo solo buscaba El Alba...

Erick Gomez
gomezerick94@yahoo.com

¡Haciendo Poesia con Revista El Esteliano!!!

LAS MUJERES

A la pintora María Gallo

De madrugada se levantan, cocinan, medio comen,
cargando hijos salen a mercados, tiendas, oficinas,
comiderías, panaderías, hospitales,
escuelas, universidades;
otras, clavan una mesa en una esquina y venden:
refrescos, vigorón, quesillo, frutas de temporada,
vaho, frituras, flores, cerámicas, jarrones,
carne asada o tortillas.
Sin dejar los oficios sacan el pecho moreno, generoso,
amamantan al hijo, de uno o dos años y otro más.
Los soles han curtido su rostro,
los semáforos las han visto envejecer
vendiendo cigarrillos, fósforos,
agua helada, toallas de mano.
Siguen pariendo hijos,
los mandan a la escuela, los bañan,
les hacen los uniformes, cuidan sus libros y cuadernos,
algunos llegan a las universidades, se gradúan
y ellas siguen trabajando, para mantener la casa
y no se quejan, ni lloran, ni van a los salones de belleza,
ellas se hacen enormes trenzas
y cortan el pelo a sus hijos.
Una mañana se sorprenden de ver la plata
en su cabellera azabache
y arrugas en torno a ojos y boca,
pero no se inmutan y siguen y perdonan al hombre
que las embaraza nuevamente, y aman y ríen
y sueñan con ver a sus hijos:
abogados, médicos, maestros,
y a veces lo logran y son felices
y sólo descansan
cuando el ángel de la muerte
las sorprenden madrugando
para el trabajo cotidiano.

©Isolda Rodríguez Rosales
De: NAVEGANTE SIN TIEMPO...
Escritora y poeta esteliana

Recordando a la maestra MARIA ELSANIA CASTILLO PALMA

Me he sentado para pensar en
Aquel norteño Pueblo Nuevo de la
Republica Nicaragüense donde
Ilusionado te entregué una
Amistad de verdad.

Esa amistad se agrandó
Llegando no
Solo hasta las
Alturas del territorio
Nacional, sino que llegó a
Iluminar tu corazón y el mío,
Ahora vivimos un bonito recuerdo.

Zacarías Reyes Vilchez
Ejecutivo de Empresa y Escritor

VOS SIN VOZ

Ave de alas grandes
Quise alzar vuelo y no pude
Me sentí poderosa allá en lo alto
Por mi porte y altura, tal qué pensé
Ser escuchada, más no tuve voz y
Más allá nadie me escuchó

Sola encerrada en un ´sequito pomposo
Alguien me dijo lo que tenía que decir y
No hablar más de lo necesario
Me sentí con las alas cortas
Aun luciéndolas con los colores ya
Marchitos, pálidos y sin brillo

Un día dije: de que sirve formar parte
Del reino animal, cuando hay alguien que
Controla, hasta donde y cuando debo volar
Cuándo y cómo debo cantar y
En qué medio debo aparecer
Hablando lo previamente señalado

Cansada y humillada me sentí
Llegará el momento de mi último vuelo
Volaré muy alto y de allá les gritaré
Soy libre hablaré lo que quiera, de lo que yo quiera,
con quien yo quiera y a la hora que yo quiera
Me moriré cuando yo quiera. Cerraré mis alas y mis ojos

José Dolores Juárez Arróliga
jdjuarez@yahoo.com
Tel 27132135 86545227

DESEO

Dejé mi canto en el horizonte
de la esperanza.
Mujer de mis sueños
eternos.
Quizás vengas con ansias
de ternura
y mi alma cautivada en tu mirada
volará en la dulce ilusión
de tus benditos anhelos.
Como un niño extenderé
mis brazos
para ovillarme en los tuyos.
Cantaré para ti
mi canto de luna, de estrella.
Tienes las manos suaves
como el silencio.
Dentro de ti sueña
un futuro de caricias
encantadoras, tiernas, delicadas.
Llevarme contigo
juntos caminaremos senderos
embriagados de amor.

Jairo Toruño Moreno/cel # 8425 0346

¡Haciendo Poesia con Revista El Esteliano!!!

Estas reflexiones son dedicadas con respeto,
admiración y amor; a la vida de el señor **HO-
RACIO OLIVAS**; a quien cariñosamente lo
nombraba y le seguiré llamando **TIO LACHO**.

REFLEXIONES SOBRE MI TÍO LACHO

Han pasado veloces los meses
desde el momento que te abrasé,
desde el instante que te platiqué:
¡Qué te extrañaba profundamente!
¡Qué con muchas ansias quería verte!

Fueron pocas las dulces palabras,
que tus labios fueron pronunciando...
pero en cada una de ellas; elogiabas
amabas, respetabas; y sin sombras
tu cariño nos fuiste demostrando.

Yo no sé si para ti fue algo difícil,
partir en la mañana tibia del ayer;
pero para él, tu partida no fue fácil;
Pero para ella, y el frío amanecer...
¡Será como cuando falta una estrella!

Fuiste cariñoso y muy amistoso
con tu respeto amplio contagiabas:
a la niñez, a los adultos y a la juventud;
y es que con tus gestos embriagabas
e ibas llenando los caminos de fiel virtud.

Por lo tanto; sé que no te podemos olvidar,
siempre estarás presente en nuestra alma
y nuestra mente siempre va a recordar,
al hombre que aconsejaba con calma,
y que a pesar de todo.... ¡Él pudo llegar amar!

Hoy que te encuentras con el padre celestial;
ruega por favor por nuestras almas,
y que la tuya descanse en la paz del señor
y disfrutes de esa gran vida espiritual;
acompañada, del lindo canto del ruiseñor.

¡Estos pensamientos no son un adiós,
ni para tí, ni para mí, ni para los otros;
éste es un hasta luego, ya que nosotros;
Oraremos fervientes, para que tu sigas;
Firme y seguro, a la paz inmensa de Dios!

Julio César Torres Hernández
Jctorres_79@yahoo.com

FUE UNA TARDE, SI, UNA TARDE FUE

En sus recuerdos;
espontáneos,
ahí apareces
le sorprendes,
porque, escucha
como tu voz,
esa voz que susurra,
guau, se le eriza la piel,
en ese tono
medio bajo,
parece que escuchara
un ruido suave de la lluvia,
sin truenos,
ni relámpagos,
una calma exquisita
para degustarla
cada vez que se antojara.

Cuando te imagina;
ve ese rostro, humilde,
sencillo, con tan bella sonrisa
de medio lado.

Siente su boca,
como si sus labios
acaban de besarle.

El corazón palpita, por emoción,
por emoción palpita el corazón.

Cuantas cosas brillan
a su alrededor,
el recuerdo se viene,
y la tarde termina,
ella, le mima.

Johana Aguilera Toruño
Cel # 88555876

A LAS MUJERES EN SU DIA

Un sol muy elegante
Hoy miré al amanecer
Para alumbrar con sus rayos
Hoy día de la mujer.

Muy radiante abrió sus alas
Y esparció sus rayos de oro
Para alumbrar a la mujer que
al hombre dejó Dios como tesoro.

Aunque haya sido herido
Por ellas mi corazón
No obstante a Dios le pido
Para ellas su bendición.

Ellas nos pueden herir
Ellas nos saben curar
Ellas nos hacen reír
También nos hacen llorar.

En sus manos está la llave
de abrir nuestro corazón
y así escribir para ellas
Algún poema o canción.

"QUE VIVAN LAS MUJERES ".

José "Pepé" Rugama/Los chilares. Yali.

LUPITA

Tu mirada y tu voz, me traen todo el día contento
Sus besos suaves y apasionados me dejan sin aliento
Me quemo como una polilla en el fuego de tus ojos
Y en tu cabello rizado me enredo completo

Me gusta tu cuerpo, me encanta su carita
En todo el día no hay segundo que no piense en mi lupita
Hermosa y bella mujer, no puedo pedir nada más
Que tener la dicha de besar sus labios
y sentir el fuego de una estrella fugaz

Me pierdo en tu mirada coqueta
Cuando estoy cerca de ti no puedo respirar
Pues lupita me trae loco, y soy como una marioneta
pienso siempre en verte y tus labios no parar de besar

Lupita de su amor nunca me he de saciar

Augusto Cesar Medina /medina.cesar1997@gmail.com

Variedad y Entretenimiento

¿Sabía Usted que?...

La letra en la cubierta de las llantas de tu vehículo indica el máximo de velocidad que soporta. Así evitaras accidentes viales. Por ejemplo si es **P** la velocidad máxima es 150 km, **Q** 160 kms, **R** 170 kms, **S** 180 kms, **T** 190 kms, **H** 210 kms, **V** 240 kms, **W** 270 kms, **Y** 300 kms.

El sol además de ser tan grande y tener tanta, pero tanta masa, el Sol también es muy viejo. Se estima que su edad 4.6 billones de años, ¿cuánto sería eso en realidad? 4600 millones de años de antigüedad.

Para cada situación en la vida, hay una canción adecuada. Hay música para la tristeza, canciones para animar, canciones alegres y hay canciones que simplemente se escuchan. Y entre todas hay canciones que necesitamos muy a menudo: las canciones para ser feliz, las que nos suben el ánimo; son las canciones positivas.

Sabías que la estatua de la Libertad fue declarada como un patrimonio de la Humanidad y proclamada monumento nacional de igual manera fue candidata como unas de las maravillas del mundo moderno. el Arte en la construcción embellece el mundo.

Refranes y dichos

La soledad es mas amena, que la decepción constante de alguien en quien confiabas.

Ser brillante no es una gran hazaña, sino respetas nada.

La traición y la cultura no son excusa para la violencia

Piropos

En el laberinto de mi existencia, tu eres la luz que ilumina mis pasos.

Despierto te pienso, dormido te sueño, invasora de mentes!.

No es que seas preciosa. ¡Es que eres una diosa!

¿Te importa si te miro un ratito? Quisiera recordar tu carita para mis sueños

Chistes

- Doctor, hace una semana que no como, no duermo y no tomo agua, ¿qué puedo tener?

- ¡Hambre, sueño y sed!

Entra un hombre en una tienda de gafas y pregunta: -¿Tienen gafas? -Sí, ¿Para el sol? - No, para mi.

Llega el borracho al bar y dice: -Dame una botella de vino, rápido, antes de que comience la pelea. El camarero se la sirve y dice: Por cierto, ¿por qué tanta prisa, de qué pelea habla? -De la que vamos a tener nosotros porque no tengo dinero para pagar.

La mamá le dice a su hijo:

¡Juanito, prepárate para ir a misa!...

Y el Juanito le contesta:

¡Mamá aquí me tiro la misa en MaríaVisión!...

- ¡¡Ah, bueno!... entonces cuando te de hambre le cambias a Master Cheff!!.



Academia Europea

#1 EN IDIOMAS



TENEMOS UN HORARIO DISPONIBLE PARA TI

Modernas aulas con A/C y total confort

Cursos para niños y adolescentes
¡Descubre nuestro novedoso sistema!
CLASES PRIVADAS O CORPORATIVAS
en el lugar, a la hora y los días que prefieras

Cursos regulares en horarios múltiples
mañana, tarde y noche
¡No tienes excusas!
tenemos un **HORARIO DISPONIBLE** para ti
(desde ☀ 6:30 am hasta 🌙 8:30 pm)

Visita nuestras **NUEVAS Y MODERNAS** instalaciones
academiaeuropea.com
academiaeuropea

¡Inscripciones Abiertas!
Evaluación de nivel **Gratis**

4 MESES
Le bastarán para aprender básicamente otro idioma

Multicentro Estelí
1er nivel, contiguo a Burger King
Tel.: 2713-9666 / 2713-9667

isnaya print

La excelencia es nuestra meta, el color nuestra pasión



+ (505) 27 13 24 69 | gerencia.isnaya@gmail.com | Costado Oeste de Sinsa Estelí

/isnayaprint

- Papelería en general
- Empaques y etiquetas
- Anillos y vistas para puros
- Documentos y manuales
- Libros
- Folletos y revistas
- Serigrafía y bordado
- Calendarios
- Tarjetas y recordatorios
- Barníz Ultravioleta
- Impresos de promoción (Volantes, Afiches, Catálogos, Brochures)
- Sellos (madera, caja automática)
- Banners
- Planificadores
- Carnets en PVC
- Encolochados
- Duplicado, impresión de CD y DVD



Avanz



Ampliando tu horizonte

www.avanzbanc.com



GRUPO
PELLAS