

Revista **EL ESTELIANO**

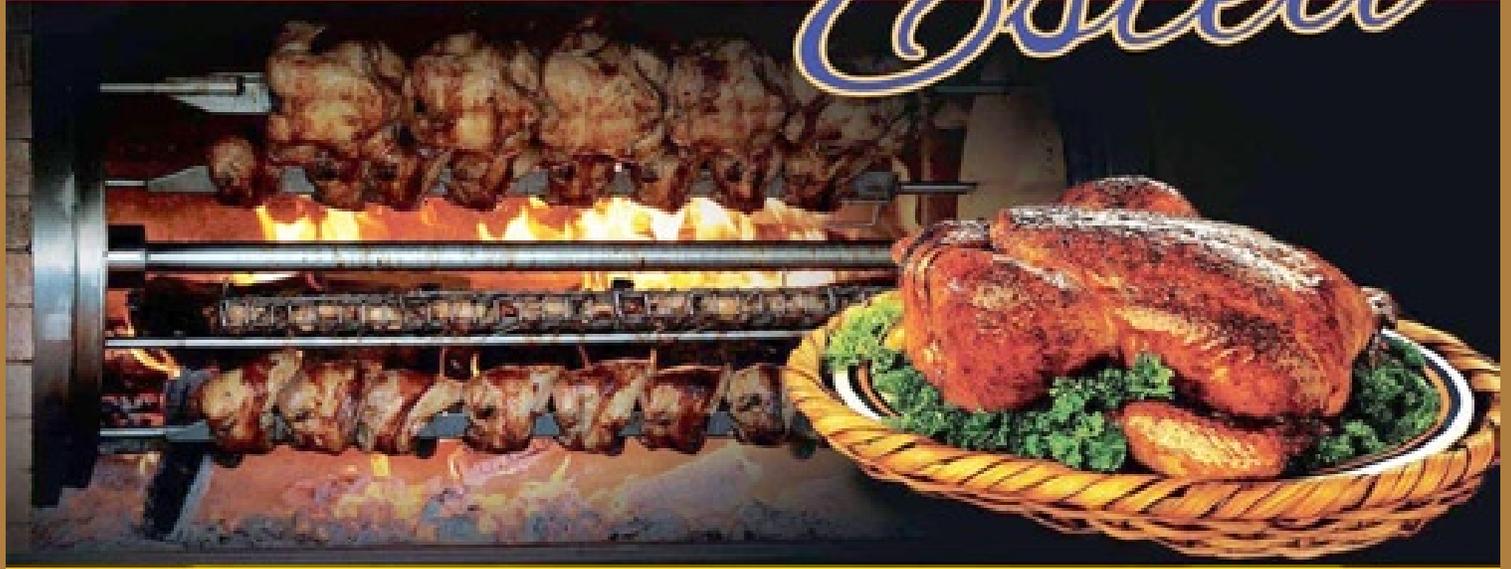
EDICION # 191 * AÑO 16

AGOSTO 2018 * www.elesteliano.com

Estelí gana la corona "Miss Chiquitita Nicaragua 2018"

ALYN RUGAMA FERRUFINO

Bienvenidos a Estelí



RostiPollos[®]
Mucho más que sabor

**Km 149, carretera panamericana.
Contiguo a SINSA**

2713-0203
ROSTIEXPRESS 



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

MULTICENTRO
Estelí
   

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

Revista **EL ESTELIANO**

CONTENIDO/INDICE

Directora Ejecutiva:

Lic. María Doris Tinoco Tinoco

Portada:

Niñita esteliana ALYN RUGAMA FERRUFINO
Miss Chiquitita Nicaragua 2018

Foto de Portada:

FOTOCENTRO -Estelí * Sr. Carlos Hernández

Colaboradores-articulistas/fuentes:

- Ing. Juan Leonardo Chow Zúniga
- Lic. Ileana I. Blandón López
- Lic. Dorling Ivteth Ortiz Rodríguez
- Lic. María Sonia Vílchez Solís
- Prof. Jaime Herrera Chavarría
- Lic. José Gregorio Castro Espinoza
- Msc. María Eugenia González Aráuz
- Sra. Isabella Aráuz
- Joven Leonardo Josué Chow Tinoco
- Lic. Maritza del Carmen Talavera Lazo
- Ing. Julio Cesar Torres Hernández
- Joven Jonathan Leonel Chow Tinoco
- Lic. Daniel Navarrete Meneses
- Sra. Ligia Ruiz de Ortega
- Lic. Isolda Rodríguez Rosales
- Sr. Leonidas Abraham Toruño
- Prof. Jairo Toruño Moreno
- Ing. Orlando Castellón R.
- Joven Byron Castellón Ruiz
- Ing. Eddy Kuhl
- Lic. Manuel Arbizú
- Dr. Cristhian Noel Cruz Chávez
- Sr. Ramiro López

Estelí gana la corona de Miss Chiquitita Nicaragua 2018 “Alyn Rugama Ferrufino”.....4 y 5

Leyenda de la Cruz de Cerro Largo – Matagalpa.....6, 7 y 8

Impresionantes paisajes en el norte de Nicaragua.....10

Festival Municipal del libro y la lectura.....12 y 13

Hay muchas maneras de cambiar.....14

Corrido a Pueblo Nuevo – Estelí....16 y 17

¿En qué consiste un divorcio ante notario público?..... 20 y 21

Todos perdemos pero nos recuperamos.....22

Riesgos de trabajar de pie..... 24 y 25

La Caja de Pandora..... 26 y 27

Amor compartido..... 28 y 29

Cocinando con Revista El Esteliano: Pechuga de Pollo en salsa de queso.....32y 33

Haciendo poesía con Revista El Esteliano.....36, 37, 38 y 39

FRASE DEL MES:

Por cada gota de dulzura que alguien da, hay una gota menos de amargura en el mundo.

-María Teresa de Calcuta

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

Correos: elesteliano_revista@yahoo.com
elesteliano@elesteliano.com
revistaelesteliano17@gmail.com
Web: www.elesteliano.com

Derechos Reservados

FOTOGRAFIAS REVISTA EL ESTELIANO



REVISTA EL ESTELIANO

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

www.elesteliano.com

Estelí gana la corona "Miss Chiquitita Nicaragua 2018" ALYN RUGAMA FERRUFINO

Por: REVISTA EL ESTELIANO



"ALYN RUGAMA" Miss Chiquitita Nicaragua 2018

Estelí sigue brillando, ya que la bella niñita Alyn Rugama Ferrufino, se coronó como la Miss Chiquitita Nicaragua 2018, convirtiéndose en la soberana de la belleza infantil a nivel nacional.

También fue galardonada como Miss Fotogénica, mejor pasarela, mejor oratoria, primer lugar traje pink fashion, segundo lugar traje de fantasía, tercer lugar traje regional y talento regional.

Alyn Rugama, de 9 años, originaria de nuestro Diamante de La Segovia, Capital del Tabaco. Cursa cuarto grado de primaria en el Instituto Liceo Franciscano en Managua; donde actualmente reside por el trabajo de su Mamá.

Recordando la presentación que les hicieramos de nuestra bella candidata del Departamento de Estelí en las ediciones del mes de Abril y Junio en Revista El Esteliano, recordaran que con orgullo nos representaba en el certamen nacional "Miss Chiquitita Nicaragua 2018"; donde ingresó al casting desde Febrero 2018.

Alyn Rugama Ferrufino, el pasado 12 de agosto se convirtió en la soberana de la belleza infantil, llevándose el título "Miss Chiquitita Nicaragua 2018", en la categoría Little. Comenta Alyn con una dulce sonrisa "No fue fácil, pero tampoco imposible, todo esfuerzo tiene su recompensa". Es su frase favorita.

Fueron seis meses de ardua preparación, clases de pasarela, oratoria, que realizábamos los días sábados y domingos, con el director del evento, Farling Tinoco. Era cansado pero muy bonito, porque era el espacio donde compartíamos todas las candidatas con quienes hice una muy bonita amistad. Especialmente con mi amiga Angeliqúe Zupón, quien se coronó como "Miss Chiquitita Baby Nicaragua" y con quien viajaré al certamen internacional en Diciembre.

El mes de Mayo fue muy cansado, lo recuerdo, porque teníamos sesión de fotos continuamente, visita de medios y además cumplir con mis deberes escolares, jamás podía bajar mi rendimiento académico, el cual es de 96.9%.

Muchas personas me apoyaron en mi formación para la gala final: Oscar Zelaya, quien me daba clases de pasarela; oratoria, mi profesor de Español en la escuela; doña Sther,



Miss Chiquitita Nicaragua 2018 "ALYN RUGAMA" disfrutando de su estadía en su natal ESTELI



Miss Chiquitita Nicaragua 2018 "ALYN RUGAMA" con su amada Mamá Lic. Yesenia Ferrufino Ramirez.



Miss Chiquitita Nicaragua 2018 "ALYN RUGAMA" con su adorada Abuelita Sra. Blanca Ramirez.

mamá de mi amigueta "Margareth", Reina del año 2017; mi mamá Yesenia Ferrufino; mis tías Isaura, Ninoska, Karla, Carol y Yuniór; y alguien que jamás dudó y que siempre, siempre estuvo conmigo, mi abuelita "Blanca Ramirez"; mi papá Marvin Rugama, desde la distancia con su lema favorito: "confé y brille", para mí "eres mi reina". Amo a mi hermosa familia.

Agradezco al diseñador Bismarck Martínez, quien en mi preparación me hizo brillar espectacularmente. Él me hace vestuarios increíbles y me realiza peinados y maquillados bellísimos.

De toda esta experiencia maravillosa lo más lindo que me llevo es el apoyo y el cariño de mi barra rosado pastel, de cada uno de los seguidores en mi página, de las personas que fueron y siguen siendo un pilar importante en mi preparación. El recibimiento en mi ciudad "Estelí" fue espectacular, gracias.

Actualmente tengo tres meses para prepararme rumbo al certamen internacional que se llevará a cabo en Guatemala del 09 al 12 de Diciembre del presente año, en el "Festival Latinoamericano de la Belleza"; pondré alma, vida y corazón para dejar en alto el nombre de mi linda Nicaragua. Con fe en mi Divino Niño y la Virgencita que siempre están conmigo, lo lograremos.

Los invito a seguir apoyándome entrando a la página en Facebook "Alyn Rugama-Miss Chiquitita Nicaragua 2018, darle like y compartirla.

Recuerden siempre confiar en sí mismos. Abrazos

REVISTA EL ESTELIANO, felicita a la linda niña Alyn Rugama Ferrufino "Miss Chiquitita Nicaragua 2018". Es un orgullo esteliano, a su corta edad ha hecho brillar y sobresalir a Estelí.



Miss Chiquitita Nicaragua 2018 "ALYN RUGAMA" con sus primos y su hermanita Maryen Rugama Ferrufino.



El diseñador Bismarck Martínez recibe del director de Miss Chiquitita Nicaragua Farling Tinoco, premio por ganarse el primer lugar en mejor traje de fantasía.

Por: Eddy Kuhl * Escritor
eddy@selvanegra.com.ni

LEYENDA DE LA CRUZ DE CERRO LARGO



La tradición octogenaria en Matagalpa mantenía que Fray Antonio Margil de Jesús, fue quien mandó a erigir en 1703 la famosa Cruz del Cerro Largo, que marcaba el punto divisorio entre los pueblos indios de Matagalpa y el de Sébaco, en tiempos de la colonia.

El secretario del Consejo de Ancianos de la comunidad de Sébaco me refirió en 1998 que tienen documentos antiguos de la visita de Fray Marfil, que dice: “Todo aquel pasante que ponga una piedra en la base de la cruz regresará en gracia a mathagalpa”.

Fray Margil nació en Valencia, España, en 1657, ordenado sacerdote en 1673, se embarcó en Cádiz hacia América en 1683. Llegó como misionero a Sébaco en 1703 con cuatro indios, y dos mulatos que le seguían de las haciendas y estancias donde había predicado durante su largo viaje.

En Sébaco luchó por erradicar a brujos que según él predicaban hechicería e hizo labor pastoral en las cañadas de Matagalpa y Jinotega.

Después de esta misión se dirigió a la ciudad de México donde le sorprendió la muerte, en 1726.

Quedó como recuerdo La Cruz de Cerro Largo entre Sébaco y Matagalpa, con el pasar del tiempo la cruz de madera se pudría y fue renovada varias veces por distintos párrocos de estas parroquias, el padre Eudoro Reyes fue el último sacerdote que la mandó a reconstruir en madera allá por 1898.

Se había establecido la leyenda que el pasante que pusiera una piedra en su base que ayudase a mantener la cruz erecta, obtendría la gracia de regresar en buena salud a Matagalpa.

Esta costumbre todavía estaba establecida a principios del siglo XX de tal manera que hay varias anécdotas de inmigrantes europeos que

cumplieron con la tradición y fueron recompensados a volver a estas tierras donde encontraron a su compañera de vida.

ALBERTO VOGL

Entre ellos está, el matagalpa Alberto Vogl Balizón, cuando lo enviaron de 11 años de edad a estudiar a Alemania en 1909, pasó con sus padres montado a caballo por la Cruz del Cerro Largo donde su devota madre Chenda le pidió que pusiera una piedra en la base, pues anhelaba que volviese ya hombre y preparado.

Así sucedió, al completar sus estudios Alberto sirvió de oficial al lado del Ejército del Imperio Alemán durante la primera guerra, estuvo en combates en Italia y Palestina, sin embargo regresó por barco a Corinto y a lomo de mula sano y salvo a Matagalpa en 1919.

KARL HAYN

Otro fue el joven suabo Karl Hayn, enviado a Nicaragua vino en el mismo vapor con Rubén Darío en 1907, fue invitado por la Compañía Comercial de Ultramar a administrar un negocio de exportación de café en Matagalpa, se comprometió allí con Meta Vogl en 1913, luego viajó a Alemania, pero antes puso la piedra en la Cruz, en seguida se embarcó para hacer preparativos para la boda, estando allá le sorprendió la primera guerra, combatió en el frente occidental. Después del Armisticio volvió sano y salvo a Matagalpa en 1921 a cumplir su compromiso matrimonial.

CARLOS JULIO HAYN

Otro matagalpa Carlos Julio Hayn (hijo de Karl Hayn), en 1935 le llevaron sus padres ya en carro y ferrocarril a Corinto, pero antes puso la piedra en la Cruz del Cerro largo, luego partió en barco a Stuttgart, Alemania, a terminar su Liceo.

Vienes de la pág. # 7

Le sorprendió, esta vez la segunda guerra mundial, peleó en el desierto del Sahara al lado del Mariscal Edwin Rommel en el Africa Korps, luego luchó en Creta y Rusia, al terminar la guerra estuvo un tiempo prisionero de los ingleses, al ser liberado se casó en Alemania en 1946, tuvo su primer hija, luego regreso con ellos a Matagalpa en 1949 felizmente, ellos lo atribuyen a la promesa de la Cruz del Cerro Largo.

ANÉCDOTA DEL INCRÉDULO DR. JOSEFSOHN

Esta otra anécdota es del médico alemán Albert Josefsohn, quien vino a Matagalpa en 1895 invitado por uno de los pioneros del café en Matagalpa, Guillermo Jericho, después de la muerte de este en 1895, a petición de sus amigos se quedó como médico en Matagalpa, el Dr. Josefsohn no se casó, pero visitaba a medio mundo en Matagalpa.

Por ejemplo él atendió el parto cuando nacieron ciudadanos matagalpinos como Margarita Portillo Arauz de Hawkins y del Dr. Ramón Méndez Tijerino.

Después de algunos meses le entraba “caban-ga” de su tierra, y quería regresar a ella.

Así se despidió en siete ocasiones diferentes, según él hastiado de lo remoto y sencillo de Matagalpa, yéndose para Europa donde él pensaba que encontraría más felicidad, pero siete veces regresó.

Los primeros viajes se iba de Corinto a ciudad Panamá, después en tren cruzando al puerto de Colon donde tomaba el barco a Alemania, y viceversa.

PONGA LA PIEDRA DOCTOR

Sus amigos nicas y extranjeros después de cada fiesta de despedida, cuando según el doctor Josefsohn no volvería jamás le acompañaban montados en caballo hasta Chagüitillo, pero al

llegar por la Cruz del Cerro Largo no lo dejaban pasar si no ponía una piedra en su base, lo comprometían a bajarse de su mula, lo que hacía a regañadientes pues él decía que no creía en esas ridiculeces, que él ni siquiera era católico, pero lo hacía por darle gusto a sus bromistas amigos.

Al cabo de varios meses el incrédulo doctor estaba de regreso hastiado de Alemania donde se quejaba de que todo era agitación y materialismo, y no encontraba el cariño que aquí abundaba. “Las mías sobrinas me cobran el cuarto y la comida y todo favor que me hacían era pagado”, se lamentaba, “mientras que aquí todos me atienden y quieren”, decía regocijado de volver.

Murió en 1935 y está enterrado en Nicaragua. La imagen del doctor Josefsohn puede verse en el óleo que está en la pared alta del restaurante del hotel de Montaña Selva Negra. Allí sigue la Cruz, pero ahora es de concreto

CONSTANTINO LACAYO FIALLOS

Posteriormente cuando pavimentaron la carretera de Sébaco a Matagalpa allá por 1948, el Ministro de Transportes, el ingeniero Constantino Lacayo Fiallos, mandó a reponer la vieja Cruz de Madera que ya se estaba pudriendo por esa Cruz de Concreto que está allí por el kilómetro 112 de la carretera de Managua a Matagalpa, enfrente del conocido Cerro Largo.

ALLÍ ESTÁ TODAVÍA

Ya saben ustedes, si van a viajar lejos y desean volver a algún día, o si tienen un visitante en Matagalpa y desean que regrese invítenle a poner una piedra en la base de esa cruz, se les garantiza volver y ser felices..... Según la tradición de más de 300 años..

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.
Estelí, Nicaragua

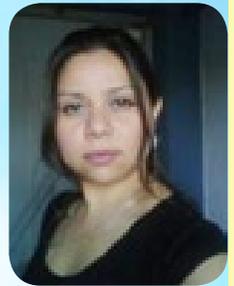
2713 3819



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.
Logoaudiometría.
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.



Clínica de Salud y Belleza

VENTA DE PRODUCTOS 100% NATURALES

(Jabones, aceites, cremas, lociones, shampoo, etc) para manchas de la piel, espinillas, puntos negros, barros, jabón íntimo, retardación de envejecimiento, pieles diabéticas, cabello, antibacterial y crecimiento de las uñas.

TRATAMIENTOS PARA PROBLEMAS DE LA PIEL, CABELLO Y UÑAS

Dra. Elizabeth Olivas
Lic. Nitza E. Castillo
TERAPEUTAS

¡Visítenos! de Ferretería Briones 4 c. al Este y 75 vrs al Sur.
Estelí, Nicaragua

Con previa cita al **8939 6192**



¡Su pregunta es nuestro reto!...

¡Acepta el reto!!!

Clinica Dermatológica "SAN JUAN"

¡Atención médica especializada al cuidado de tu piel!

Dra. Ena Elizabeth Tinoco Salguera
Dermatóloga

Portón Principal Cruz Roja 1/2 cuadra al Oeste. Estelí, Nic.

2713 4233
 8828 3937



DR. CARLOS J. SOLORZANO JARQUIN
Cirujano Dentista - Ortodoncista

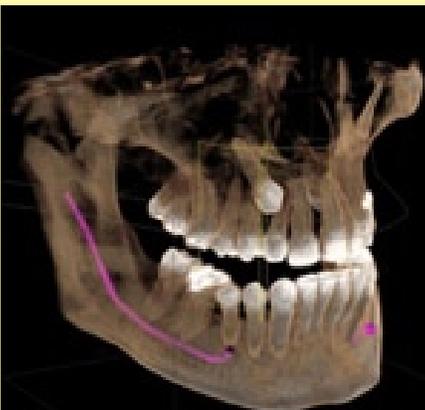
*Odontología Preventiva *Odontología Estética
*Implantología Dental *Cirugía Maxilofacial *Endodoncia
*Rehabilitación Oral *Odontopediatría *Ortodoncia



Lunes a Viernes
7:30 am - 12 m
1:30 pm - 5:30 pm
Sábado 8 am - 12 m

Hospedaje San Miguel 1 1/2 c. al Oeste. Estelí, Nic.

2713 2900 **8603 9474**



- ✓ Tomografía Dental 3D
- ✓ Radiografías Panorámicas
- ✓ Radiografías craneofaciales
- ✓ Estudio cefalométrico



Ofreciéndole imágenes 2D y 3D

De Súper Las Segovias 2cuadras al oeste 1/2 sur - Estelí

27141920 / 84629955

Impresionantes Paisajes en el Norte de Nicaragua

Por: REVISTA EL ESTELIANO



EL MIRADOR EL TISEY, pertenece a la Reserva Natural de El Tisey – La Estanzuela municipio de San Nicolás departamento de Estelí. Tiene una maravillosa vista panorámica, donde se puede ver la cadena volcánica del pacífico y el lago Xolotlán. Está a 1550 metros sobre el nivel del mar. Su clima es agradable. Aquí los atardeceres son impresionantes, el rugir y sentir del viento es notable y la estadía muy placentera. Es un espectáculo natural extraordinariamente mágico.



SALTO EL ROSARIO, ubicado en la comunidad del mismo nombre, en Murra- Nueva Segovia, es la **cascada más alta de Nicaragua**, Mide más de 120 metros del atura. El paisaje es impresionante. Está rodeado de montañas y de una gran variedad de plantas y animales. Es un sùblime encuentro con la naturaleza.



SALTO CASCADA BLANCA es una reserva silvestre que nace del Río Yasica, ubicada en la comunidad Santa Emilia a 15 kilómetros de Matagalpa. Es un paraíso terrenal con senderos, cuevas y una tupida vegetación donde alberga animales de toda clase. El clima es agradable y es un excelente lugar para la meditación y el descanso.



El **LAGO DE APANÁS** está ubicado en Jinotega a 956 metros sobre el nivel del mar. Es el primer lago artificial de Nicaragua. Su propósito es el abastecimiento de agua para la planta hidroeléctrica “Centroamérica Power Plant”; la cual es la principal generadora de energía para la red eléctrica nacional. Apanas es hábitat de una gran variedad de flora y fauna. Es uno de los atractivos más importante del departamento de Jinotega. .

CONSULTORIO MEDICO

Dra. Claudia Janeth Talavera
Dermatóloga

ATIENDE A NIÑOS Y ADULTOS

- * Enfermedades de la piel, cabello y uñas
- * Tratamiento del acné
- * Alergias
- * Caída del cabello
- * Envejecimiento
- * Manchas oscuras y blancas
- * Cauterizaciones y cirugías menores de lunares y verrugas
- * Plasma
- * Peeling
- * Botox
- * Microdermabrasión.

Atiende en: **CLINICA DE SUB-ESPECIALIDADES**
Ferretería Rufino González 1 1/2 c. al Oeste. Estelí, Nic.

☎ 2713 3550 📞 8834 0449

CENTRO DENTAL DE ESPECIALIDADES
"LA DIVINA MISERICORDIA"

Todo en Odontología en general

DR. RICARDO ARISTIDES CRUZ PICADO
Implantología

DRA. MARÍA EUGENIA CRUZ MOREIRA
Endodoncia

DR. RICARDO A. CRUZ MOREIRA
Odontología General

☎ 2713 2241
📞 8356 8531
📞 8915 7217

INISER 1 c. al Oeste y 25 vrs al Sur, a mano derecha.
Estelí-Nicaragua. 📧 clidendimi62@hotmail.com

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 Ginecológica
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



¡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" o llamar al 📞 8838 6372




control nutrition
Integración de la Salud

Dr. Jorge Elias Hidalgo

SERVICIOS

Sauna | Masajes Reductores | Dieta Térmica | Electro Estimulación | Masajes de Relajamiento
Servicio de Gimnasio | Vendaje Frío | Microacupuntura | Gimnasio Pastas
Masajes Reductores y Molidantes | Compresoterapia | Baños de Parafina
Tratamiento Anticelulítico (Celuliteapi) | Ultrasonido Sónico
Electroterapia | Lipelaser



Teléfono: 2713 5292 / 8418 7247 | Dirección: INISER 2a al este 10 vrs al norte, Estelí

STEREO VISION radio 96.1 FM

¡La óptica de Dios para hoy!...

Detrás de Iglesia Esmirna frente donde fue el zoológico municipal, Barrio La Comuna Estelí-Nicaragua

Pág web: www.stereovisionesteli.com
Correo: stereovisionesteli@yahoo.com
Facebook: [stereovision Estelí *](https://www.facebook.com/stereovisionesteli)
www.radiovision961.com

Comunicate!!! Cel # 87177460 * 86715610
Tels # 27100521 * 27131151





Por: Jaime Herrera Chavarrá/Profesor, Investigador e Historiador

La Delegación Municipal del Ministerio de Educación de Estelí, en coordinación con la Biblioteca Pública Municipal Doctor “Samuel Meza” desarrollaron el pasado 21 de Agosto el “FESTIVAL MUNICIPAL DEL LIBRO Y LA LECTURA”; con la participación de unas 600 personas aproximadamente, entre padres de familia, docentes y alumnos de más de veinte centros de educación preescolar, primaria y secundaria de la ciudad de Estelí. Dicha actividad se efectuó en la plaza parque “Domingo Gadea” y en el local de la biblioteca.

En este evento se realizaron varias actividades para promover la importancia del hábito de la lectura, las cuales fueron un éxito.

Se dio apertura al festival con un acto cultural en la que los estudiantes presentaron bailes folklóricos y declamación de poesías dedicadas al libro.

En la actividad denominada “CUENTA CUENTOS” participaron unos quince grupos de niños y niñas de preescolar y primaria. La sesión de lectura de cuentos se apoyó con estrategias en la que se integraron manualidades alusivas a las temáticas de lo que leían, con el objetivo de que los lectores interactuaran con los personajes de los cuentos. Se leyeron cuentos infantiles nacionales, latinoamericanos y universales en la sala infantil de la biblioteca.

Se efectuó un Maratón de Lectura en el auditorio de la Biblioteca en la que todos los participantes dieron lectura a fragmentos de un libro o un cuento infantil. Durante unas cuatro horas leyeron textos previamente seleccionados por los niños, niñas y docentes y que forman parte de las actividades curriculares.



huellas".

En la última parte del festival se continuó con la exposición de estrategias de lectura implementadas por los estudiantes de cada uno de los centros de estudio; estimulados por las bibliotecarias/os. Las estrategias consisten en plasmar a través de láminas, dibujos y juegos, los personajes de los cuentos y las lecturas.

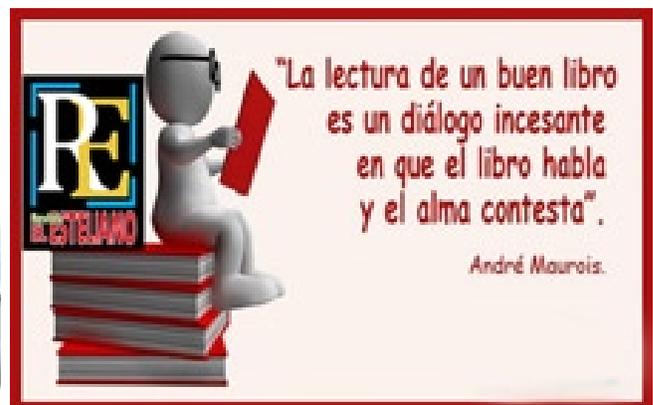
“Pintando mi cuento” fue una actividad donde los participantes pasaron a plasmar en dibujos lo que interpretaron de las lecturas, para lo que se utilizó: papel bond, lápices, crayolas y acuarelas.

Este festival tan importante para promover el libro y la lectura, es desarrollado anualmente que el Ministerio de Educación.

En la biblioteca hice una exposición alusiva al libro y a la lectura, titulada, “La lectura como actividad fundamental en la vida intelectual”, bajo dos ejes temáticos: Rubén Darío (1867-1916) paradigma del lector nicaragüense y la importancia de la lectura.



Como un estímulo a los mejores lectores les obsequié ejemplares de dos obras que he publicado: "Estampas de mi tierra" y "Rubén Darío tras sus



HAY MUCHAS MANERAS DE CAMBIAR

Por: José Gregorio Castro Espinoza/Psicólogo acupuntor/ Cel. 81882357
 Casa Sor María Romero 4c. al norte. Estelí, Nicaragua.

En el transcurso de nuestra ajetreada vida, es muy fácil olvidar la prevención del estado de salud emocional y mucho más cuando se está muy estresado, usted de esa forma se hundirá más y mucho más con sus calamidades y se puede sucumbir en estúpidos malos hábitos como fumar en exceso, beber mucho alcohol, subir o bajar de peso; depender de mas psicotrópicos y sobre todo quedar sin sueño, padecer de insomnio y cuantas boberías tormentosas más.

Dichos factores tomados uno a uno pueden contribuir a un reto agravante, para el organismo provocando que los niveles de rendimiento sean bajos.

De hecho los enunciados anteriormente perjudican enormemente la salud interna y externa, ya que el cuerpo y la mente están íntimamente ligados.

A veces conviene detenerte y hacer un balance de tu realidad.

Entonces: - Sabes que tienes que cambiar tu situación; pero no sabes por dónde empezar, mi objetivo con este asunto es ayudarte a comenzar de nuevo.

Trabajar con mis ideas no es la única manera de cambiar, hay otros métodos que funcionan muy bien; probemos con estos de inicio:

ALIMENO PARA EL ESPIRITU

La curación holística incluye cuerpo, mente y espíritu, se puede empezar por cualquiera de estos dominios siempre y cuando en última instancia se los incluya a todos.

Cuando llevamos algún modelo mental profundamente sepultado en nuestro interior, para poder curarnos, debemos empezar por tocar conciencia de ello, RELAJESE y ELIMINE los pensamientos negativos, son principios tan importantes, porque la mente es energía y tiene el poder de crear cosas. Por lo que el estrés, la ira y las preocupaciones; todas ellas, son yoes psicológicos o defectos que trastornan todo el sistema corporal; mitigan su capacidad de volvernos vulnerables de padecimientos somáticos.



Práctica las técnicas de MEDITACION y de esta forma así tendrás más resistencia a los virus relacionados con el estrés.

Las terapias descritas son como municiones para librarte de las cadenas de estrés nocivo, de las situaciones negativas de la cotidianidad a las que todos estamos expuestos y sujetos y poder disfrutar aún más de los placeres de la vida.

De tal modo que nunca es tarde para aprender y cuidar su organismo y empujarlo a una forma correcta de ver la vida positiva, en las terapias de prevención son pastillas del alma que enriquecen el espíritu y evitan las famosas dolencias de las conocidas angustias del siglo moderno y civilizado.

Muchas personas se amparan en dichas terapias por que han encontrado alivio a su desdicha humana, ya que todos estamos expuestos para trascender las limitaciones sean las que fueran.

Estamos aquí para reconocer y avanzar el eslabón de muchas dolencias si hablamos de mejorar, avancemos en esas tres dimensiones propias; y nuestra divinidad no importa lo que ellos nos hagan por que perseguimos curarnos y no seguir dependiendo de absurdas terapias que más bien son dañinas para la mente, el espíritu y el cuerpo.

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!



*¡Rifas, premios,
descuentos,
promociones
y muchas
sorpresas más!...*

**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.

Contamos con una variedad de productos y artículos para el mes de la MADRE Y EL PADRE

¡Recuerden que entre más compren los productos patrocinados más posibilidades de ganar tienen! participe en la rifa del mes.

**¡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 cuadras al Sur. Tel. # 2713-2571. Estelí, Nicaragua**

CORRIDO A PUEBLO NUEVO -ESTELI

Por: Ing. Orlando Castellón R. /Pueblo Nuevo



Pintura de Valentín Acuña - Pueblo Nuevo

De acuerdo a nuestra historia
cercano al río Ducualí
de ahí provienen los ancestros
de lo que ahora es Pueblo Nuevo
un municipio de Estelí.
Y por designios del destino
su gente con frecuencia emigró
y en otros lugares vivieron
hasta que por fin consiguieron
asentar al pueblo, entre la platicona
la embustera y el cerro Quiliguís.

Pueblo Nuevo mi tierra querida
por tus hijos eres muy amada
el trabajar de toda tu gentes
el humanismo en todos presentes,

la agudeza de ilustres
y distinguidos personajes
tus mujeres de inigualable belleza
por estas y tantas riquezas
eres admirada en toda Nicaragua.

Desde Los Llanos
hasta los Rincones de Guasuyuca
al Rio Abajo, del Colorado
y por todos lados
nuestros campesinos
cultivan tabaco, café,
hortalizas y el ganado;
el maíz, aves y cerdos
para las ricas montucas y nacatamales;
las enchiladas, la chicha,

el dulce, el pan con la carne asada
junto al ron con el pinol
para dar sabor a las fiestas patronales
de San Rafael patrono del pueblo
que sus feligreses
con gran devoción
veneran en procesión.

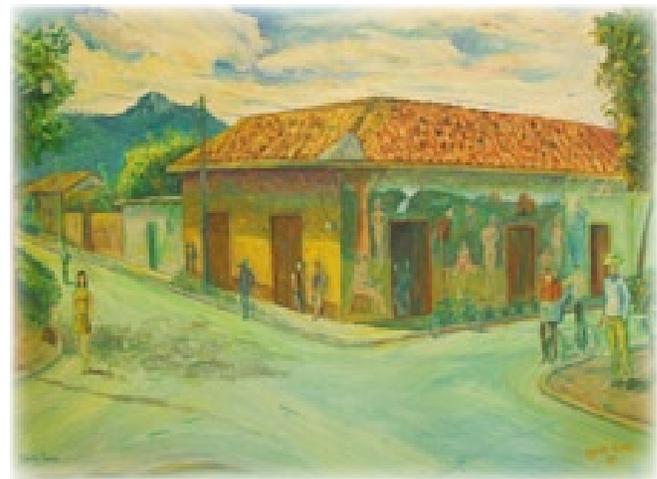
Pueblo Nuevo mi tierra querida...(se repite).

Desde las alturas de la Patasta
disfrutando su frescura,
bajamos hasta El Bosque
y encontramos entre los montes
los restos de una Megafauna
de megaterios y mastodontes,
siguiendo por el río
llegamos hasta el pueblo
para contemplar la imponente iglesia
construida por sus feligreses
de piedra talpetate y cal;
más un parque embellecido
con las replicas de la Prehistoria
para que quede en la memoria
las riquezas de un pueblo
que hay que conocer.

Pueblo Nuevo mi tierra querida...(se repite).



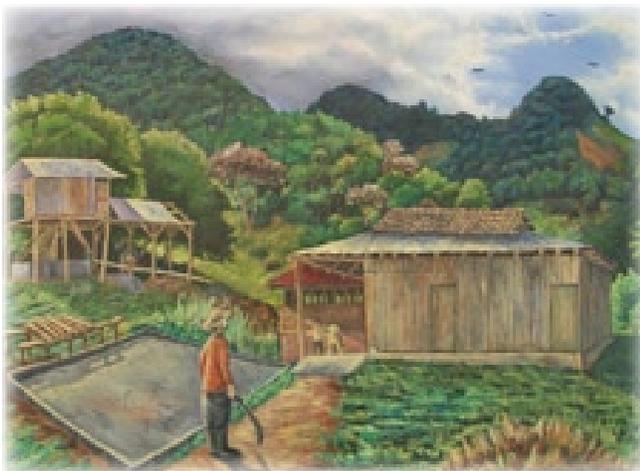
Pintura de Ramiro López - Pueblo Nuevo



Pintura de Byron Ramos - Pueblo Nuevo



Pintura de Ramiro López - Pueblo Nuevo



Pintura de Gerald Acuña - Pueblo Nuevo

*“La pintura es la amante de la
belleza y la reina de las artes”*
Nicolas Poussin

ASESORIA, TUTORIA Y COMPAÑAMIENTO

*A estudiantes, proyectos, instituciones
y empresas*

En 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



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



CONSULTORIO DE FISIOTERAPIA "ARBIZÚ"



Lic. Manuel E. Arbizú

Especialista en Fisioterapia

HORARIO

Lunes a Viernes

2pm a 5 pm

Sábado: 9 am - 1 pm



8820 0797



Súper Las Segovias 1/2 C. al Norte, Estelí-Nicaragua



Síndrome tunel Del Carpo



ESPOLON Calcaneo



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.



¡Adquiera ya su sitio WEB!...

¡Diseño, dominio y alojamiento! de páginas Web



88244617



En que consiste un DIVORCIO ante Notario Público

Por: Msc. María Eugenia González Aráuz/Abogada y Notario Público. CSJ 5735 * Cel: 8844 8995 * 2714 1175
<https://www.facebook.com/vgdespacho/>

Hay muchos matrimonios que no funcionan, pero que los cónyuges, por miedo o por desconocimiento de las vías que existen para poner fin a su matrimonio no se deciden a dar ese paso, pero siempre está presente la misma pregunta y es la de **¿Cómo me puedo divorciar de manera rápida?** Pregunta que se responde de una forma muy sencilla, gracias a las reformas legislativas que han tenido lugar en Nicaragua en los últimos años, continúa leyendo para conocer la respuesta.

Desde la aprobación de la ley **No. 870 Código de Familia** del 2 de octubre del año dos mil catorce, se permite que los notarios públicos con al menos diez años de haberse incorporado a la profesión del notariado, pueden disolver el vínculo

matrimonial cuando existe mutuo consentimiento en la pareja como principal requisito, además de no tener en común hijos o hijas que sean niños, niñas, adolescentes y personas con discapacidad, ni haber bienes en común. En caso de haber bienes en común y exista entre los cónyuges mutuo acuerdo en la forma de uso o distribución de estos bienes, también se puede realizar el divorcio ante el notario público debiendo consignar dicho acuerdo en la escritura pública correspondiente.

Debe tenerse el cuidado de asegurarse que el Notario Público tenga registrado ante la Corte Suprema un **“Libro de Divorcios”** para llevar a cabo la disolución del vínculo matrimonial en las circunstancias antes establecidas.

Antes de la aprobación del Código de Familia cuando una pareja quería poner fin a su relación tenían que acudir ante un juez y enfrentar un proceso que podía tardar meses, en la actualidad hacer uso de esta modalidad de Divorcio ante Notaria o Notario Público trae ventajas; ya que resulta ser una vía rápida, ágil, sin muchos trámites y económica porque reduce gastos de un proceso, permite poner fin a la unión de los cónyuges a la vez que permite poner fin a los efectos y obligaciones que generó el propio matrimonio en su inicio. Se puede obtener su divorcio en el plazo de un día, siempre y cuando la pareja le presente a la notaria o notario público los requisitos que a continuación señalo:

REQUISITOS PARA UN DIVORCIO RÁPIDO

1. Acuerdo entre los cónyuges
2. Cédulas de identidad de los cónyuges
3. Certificado del acta de matrimonio
4. Certificación de negativa de hijos e hijas
5. Certificación de negativa de bienes.

En el caso de la negativa de hijos debe acudir a la alcaldía municipal acompañado de un acta notarial de negativa de hijos con-

tenida en Escritura Pública y en el caso de la negativa de bienes debe ser solicitada en el Registro Público correspondiente.

Hay que tener presente, si los cónyuges tuvieren en común hijos e hijas que sean niños, niñas, adolescentes o personas con discapacidad o existiere litis respecto de la distribución de bienes, la notaria o notario público se abstendrá de autorizar el divorcio por esta vía, ya que en este caso los cónyuges deben acudir a la vía judicial, así esta establecido en la ley 870 Código de Familia.

Por último, tenga presente que el divorcio por mutuo consentimiento realizado ante Notario o Notaria público debe ser inscrito en el Registro del Estado Civil de las Personas y en el Registro Público de la Propiedad cuando corresponda. Dicha inscripción es necesaria, ya que de esta manera como mencioné antes, pone fin a la unión y a los efectos que generó el propio matrimonio a su inicio, regulará también los nuevos efectos que se producen con el cese del vínculo como podría ser el destino de los bienes a favor de uno de los cónyuges en caso de existir.

The image contains three promotional banners for legal services:

- Boda Civil:** Features a couple in wedding attire. Text includes "¡Uniendo Vidas...", "¡Cásate donde tú deseas!", "Realizamos matrimonios civiles", and "Asesoría Jurídica (sin costo)" with the phone number 8238 0288.
- VG ABOGADAS:** A purple banner with a white scale of justice icon and a Facebook logo. The text reads "VG ABOGADAS".
- Divorcio Express:** Features a couple sitting at a table. Text includes "Divorcio Express", "Asesoría Jurídica (sin costo)", phone numbers "8848 8995" and "2714 1175", and "Divorcio por mutuo consentimiento, sin hijos, sin bienes. Tramitamos tu DIVORCIO de forma rápida y económica".

Todos perdemos pero nos recuperamos

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

Todos tenemos situaciones que nos pueden llevar a un estado de estrés y depresión. En la vida, se experimentan varios tipos de pérdida: mascota preferida, un juguete, sus padres, en los jóvenes pérdida de una relación amorosa, adultos pierden objetos de gran valor, pérdidas económicas, de un trabajo, de amigos, en fin, diferentes tipos de pérdidas que afectan a los seres humanos y que deben irse procesando pacientemente.

Luego de una lectura nutrida del libro "Aprender de la pérdida" de Robert Neimeyer, he escogido algunos de los buenos consejos para que usted estimado lector los ponga en práctica. Estos ejercicios desembocan en una adaptación y recuperación paulatina de la vida que queda por vivir junto a las demás personas que aún nos acompañan.

Lo que se debe hacer para ayudar a una persona que ha sufrido una pérdida, ya sea de un ser querido o de algo, un trabajo o una relación.

- No se debe obligar a la persona que ha sufrido la pérdida a asumir un papel diciendo que lo hace muy bien. Mejor abrir las puertas a la comunicación, preguntar ¿cómo estás hoy?
- No decirle a la persona lo que debe hacer.
- Hay que escuchar un 80% del tiempo y hablar un 20%.
- No decir llámame si necesitas algo. Ofrece ayuda concreta, toma la iniciativa de llamar para saber del doliente.
- No sugerir que el tiempo cura todas las heridas. Ideal es esperar momentos difíciles en el futuro con intentos activos de afrontar sentimientos y decisiones.
- No hacer que sean los demás quienes presten ayuda. Nuestra preocupación y presencia personal es lo mejor al estar allí acompañando.

- Otro gran error que se comete es decir "lo siento, sé cómo te sientes, lo lamento mucho"; cada persona experimenta su dolor de una manera única. Lo mejor que se puede hacer es invitar al afectado a compartir su dolor, a externarlo y desahogarse, y se recomienda hasta hablar de las propias pérdidas personales y cómo nos hemos adaptado a ellos, ya que esto puede ayudar al doliente.

- No usar frases o dichos como "hay más peces en el mar, los caminos del Señor son insondables" ; da la idea de que realmente no nos estamos interesando por la persona que sufre el duelo. Preferiblemente establecer contacto físico adecuado, con esto es poner el brazo sobre el hombro del otro, o darle un abrazo en efecto, esto es tan importante cuando fallan las palabras.

- No pretendamos que la persona se apure en superar su duelo, ni lo intentemos bruscamente, animando a que se deshaga de objetos que recuerden al difunto o a aquello que se perdió.

- Hay que ser pacientes, el trabajo y la manera de afrontar el duelo, requiere tiempo y paciencia, no es a un plazo fijo que se consigue, sin embargo, la presencia de amistades y familia ayuda a no sentirse solo en el sufrimiento.

- Hay que permitirle a la persona compartir su historia y recuerdos del ser que perdió, esto fomenta una mejor manera de enfrentarse al futuro retomando su vida y aceptando que continuará sin esa persona, sin ese trabajo, etc.

En un amplio sentido todos experimentamos el dolor, y sin duda, devotamente se encuentra consuelo en Dios, pero también hay otros que deben involucrarse en el proceso del duelo, para no ser indiferentes ante cualquier pérdida, en especial la de la vida.

Cafetín EL RECANTO

Sra. Eudocia Bostron
Propietaria

DESAYUNO * ALMUERZO * CENA

con una gran variedad de platillos y bebidas

Comida corriente, pollo asado, sopas, hamburguesas, sandwich, nacatamales, baño, vigorón, refrescos naturales, repostería, café y confituras.



Bancos 1 cuadra al sur y 1/2 cuadra al Este * Estelí, Nicaragua ☎ 2713 2578



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. Estelí.

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

Catedral 175 varas al Este.
Estelí, Nic

☎ 2713-3410

📞 8433 4325



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 Güiscanal. Enabas 1/2 c. al Norte. Estelí, Nicaragua / oficinadeleyesanibal@yahoo.com
Tels: 2713 3286 / 8434 4166 / 8331 6813



LIBRERIA

El Güegüense
Novedades y más

Útiles escolares y de oficina

Regalos para toda ocasión

Artículos religiosos

Literatura escolar

Adornos

¡Visítenos!...

1 de los Bancos 1 c. al Sur.

2 de la Optica Matamoros 1

c. al Este.

Estelí, Nicaragua

☎ 2713 3866

📞 8600 8041

OFICINA DE LEYES



DR. ARNULFO

BARRANTES MORAZÁN

Abogado y Notario Público

☎ 2713-2332

Bancos 1/2 cuadra al Norte
Estelí, Nicaragua

OFICINA DE LEYES

Msc. José Ramón Guillén García

Abogado y Notario Público

- * Juicios laborales
- * Juicios civiles
- * Juicios penales
- * Juicios agrarios
- * Juicios cooperativos
- * Cartulación en general



Rufino González 1 c. al
Sur. Estelí-Nic

2713-3528

8722 7488

Riesgos de trabajar de pie

Por: Manuel Arbizú/Consultorio De Fisioterapia Arbizú * Cel # 8820 0797

<https://www.facebook.com/Consultorio-De-Fisioterapia-Arbiz/>

Trabajar de pie durante largos periodos puede ser fuente de problemas de salud para los empleados, si no se toman las medidas preventivas adecuadas. A pesar de que estar erguido sea una posición natural para el ser humano, mantener el cuerpo constantemente en posición vertical supone un esfuerzo muscular importante sobre todo para las zonas de la espalda, cuello y piernas.

En muchos sectores y profesiones, trabajar de pie es indispensable para el correcto desarrollo de las tareas. Ejemplos de ello, son muchos



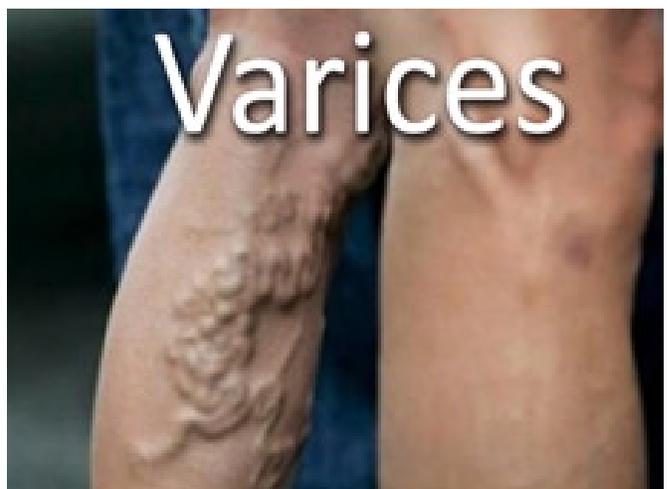
jador puede asumir cuando está trabajando. Como resultado, la cantidad de posiciones corporales de trabajo disponibles se ve limitada y las posiciones por si mismas son más rígidas. Esto le da al trabajador menos libertad para moverse y para descansar los músculos que están trabajando. Esta falta de flexibilidad para seleccionar las posturas corporales contribuye a problemas de salud.

Estas condiciones ocurren comúnmente en donde el trabajo está diseñado sin considerar las características del cuerpo humano. Cuando

de los comercios al por menor, pero también el personal de seguridad, vigilantes e incluso profesionales sanitarios como técnicos de laboratorio o enfermer@.

¿POR QUÉ TRABAJAR DE PIE PUEDE SER UN PROBLEMA?

Mientras se está trabajando de pie, la postura corporal del trabajador y la movilidad se ve afectada por la prolongada jornada laboral. El tipo de trabajo, las herramientas, determina o limita las posiciones corporales que el traba-





el diseño de trabajo ignora las necesidades básicas del cuerpo humano (y de los trabajadores individuales) el trabajo puede provocar malestar a corto plazo y puede eventualmente llevar a problemas de salud crónicos y severos.

ALGUNAS PERSONAS QUE ESTÁN PROPENSAS A ESTOS RIESGOS SON:

Vendedores ambulantes, vigilantes, asistentes del hogar, médicos cirujanos, odontólogos, personal que labora en salas de belleza y barbería, los que trabajan en comiderías como fritangas, los que realizan trabajos deambulatorios, a estas últimas personas hay que agregar equipamiento que tienen que cargar, o los vendedores ambulantes que cargan su mercadería, agregan peso extra que fatiga aún más su cuerpo.

Tanto si el empleado está trabajando de pie en movimiento como en posición estática, las condiciones físicas del cuerpo se ven mermadas.

ALGUNOS DE LOS RIESGOS RELACIONADOS CON TRABAJAR DE PIE SON:

- Fatiga y tensión muscular en piernas, espalda y cuello al disminuir el flujo de sangre en estas zonas.
- La inflamación en las venas aumenta el riesgo de padecer varices.
- Permanecer de pie en el trabajo también puede ser origen de problemas en las articula-

ciones de la columna, caderas, rodillas y pies.

- Trabajar de pie también está relacionado a largo plazo con daños en tendones y ligamentos, que pueden originar trastornos reumáticos.

RECOMENDACIONES:

- * Sentarse cada 45 minutos por 5 minutos
- * Al llegar a casa tumbarse en la cama y subir los pies en la pared por 5 minutos, luego sentarse a la orilla de la cama con los pies colgados por 3 minutos.



- * Nunca decir, terminaré este trabajo y después descanso y tal vez te dilataste mas de 3 horas, esto es un error, ya que el músculo esta tan fatigado que de nada sirve acostarse.

- * Si sientes dolor al acostarse significa que utilizaste demasiado tu cuerpo y lo llevaste al limite.



LA CAJA DE PANDORA

Por: María Sonia Vilchez Solis/Escritora y poeta esteliana

Cuando abrimos una caja, de la cual ignoramos su contenido, podría de repente salirnos al encuentro, una víbora, la que lógicamente, en un abrir y cerrar de ojos, nos podría morder, y causarnos la muerte inmediata. Con esta ilustración, quiero mostrar el peligro que se corre, cuando cometemos algunas acciones irreflexivamente, sin medir las consecuencias.

Como seres humanos, podríamos tener impulsos que nos motiven a tomar decisiones equivocadas. En este caso, debemos de recurrir a la prudencia y a la serenidad. Muchas veces estos impulsos, nos conducen a enfrentar situaciones insospechadas. La palabra nos dice en Proverbios 2:11 *“La discreción te guardará; te preservará la inteligencia”*. Si sabiamente caminamos alumbrados con la luz maravillosa de Cristo, todo nuestro andar será alumbrado con la luz del entendimiento, y no tropezaremos inútilmente.



La palabra nos dice que, no hay hombre justo en la tierra, por tanto, cuando nos enfrentamos para solucionar problemas con personas irracionales, y más aún, con los que tienen una roca, en lugar de corazón; es el momento de hacer acopio de nuestra prudencia. Si estamos enfocados en la búsqueda de la verdadera paz, solamente la podremos encontrar a través de la fe, en aquel que fue el único perfecto, nuestro señor Jesucristo, el único salvador; debiendo de recurrir a la sabiduría y a la razón, como dice la palabra: *“La sabiduría da fortaleza al sabio, más que diez poderosos que haya en una ciudad”*. Eclesiastés 7: 19.

En reiteradas ocasiones, en circunstancias complejas, hemos tropezado con obstáculos que nos parecen difíciles de vencer, y es cuando la imprudencia nos empuja a abrir la caja de pandora, la que nos lleva a peores situaciones, con menos posibilidad de lograr la victoria. Por tanto, no debemos de obviar la profundidad de las enseñanzas de la sagrada escritura: ¡No hay hombre que tenga potestad sobre el espíritu, para retener el espíritu; ni potestad sobre el día de la muerte; no valen armas en tal guerra, ni la impiedad librará al que la posee!

Muchas veces, cuando intentamos abrir una brecha difícil, sin hacer uso de la razón, o cuando deseamos resolver problemas difíciles, guiados por un espíritu de insensatez, eso nos lleva irremediablemente, por caminos torcidos, en los cuales únicamente, podríamos encontrar, el dolor, la desesperanza y el fracaso; por tanto, si no queremos enfrentarnos a esas penosas situaciones; tenemos que, darle paso a la prudencia; valga la redundancia; para poder encontrar el equilibrio en nuestro proceder, y no caer en la tentación de abrir una puerta falsa, que nos podría conducir a peor situación, que los mismos problemas que intentamos resolver. Con el actuar impulsivamente, podríamos encontrar-

nos fácilmente, con sorpresas insospechadas.

Si por ventura, nos vemos involucrados en cualquier situación, donde exista la posibilidad de obtener una solución viable; primordialmente, tenemos que hacer uso de la “sabiduría” la que nos proporcionaría el buen juicio, y como segundo elemento, la “serenidad” para poder analizar con detenimiento la situación, y de esta manera, poder alcanzar una salida satisfactoria, logrando evitar que el problema, alcance dimensiones desproporcionadas.

En tiempos difíciles, creo que nuestra mejor opción radica en, ponernos el casco de la fe, para que el Dios de los cielos, nos ilumine y nos fortalezca, y en esa dirección, podamos tomar decisiones correctas, y logremos salir bien de cualquier problema con el cual estemos batallando.

La prudencia, es un don que debemos de cultivar, como una premisa para encontrar el camino correcto. Cuando pretendemos luchar por obtener un objetivo; como primera instancia, deberíamos de estar más enfocados en la realidad, en el punto donde nos encontremos; partiendo de ahí, estudiar minuciosamente todos los elementos positivos o negativos, que estén a favor o en contra nuestra, para no cometer el error de actuar impulsiva e irracionalmente; y de esta manera, podremos alcanzar la satisfacción de, lograr el éxito deseado, en nuestro objetivo.

En Proverbios 3: 5-6-7, encontramos:

Fíate de Jehová de todo tu corazón, y no te apoyes en tu propia prudencia.

Reconócelo en todos tus caminos, y él enderezará tus veredas,

No seas sabio en tu propia opinión, teme a Jehová, y apártate del mal.

No te creas demasiado sabio; honra al Señor y apártate del mal.

A manera de un ejemplo típico de imprudencia, voy a exponer un caso en el cual, fue protagonizado por un hombre ofuscado. Este hombre le debía dinero a una pequeña financiera; él estaba atrasado en sus pagos, debido a la mala cosecha que había



obtenido; obviamente, no pudiendo así, cumplir con sus obligaciones adquiridas con la financiera. Pasado un tiempo, los cobros no se dejaron esperar, viéndose el hombre acorralado con el acoso del acreedor. Un día de tantos, apareció el nombre del susodicho, en una lista de morosos, hecho que exacerbó el carácter del deudor, al enterarse de que, su nombre aparecía en una lista de morosos.

De inmediato el furioso hombre, sin escuchar razones de nadie, se fajó su pistola en el cinto, y salió de su casa dispuesto de acabar con la vida de quien le había causado tal afrenta. Entró a la financiera, y sin ninguna reflexión, descargó los tiros de su pistola, causándole la muerte al propio gerente de la institución bancaria. ¿Qué ganó este hombre al cometer ese crimen? Convertirse en un asesino, con varios años de cárcel, dolor y vergüenza para la familia, y lo más triste y doloroso, el castigo divino.

Proverbios 2:3-4-5-6:

Si clamares a la inteligencia, y a la prudencia dieres tu voz;

Si como a la plata la buscares, y la escudriñares,

Y la escudriñares como tesoros, entonces entenderás el temor a Jehová, y hallarás el conocimiento de Dios.

Porque Jehová da la sabiduría, y de su boca viene el conocimiento y la inteligencia.

Para finalizar, el último consejo: Hay que actuar siempre, poniendo el pie en tierra firme, no sea que te hundas en arena movediza, mucho menos, abras una caja imprudentemente, no sea que te aparezca una cobra.

AMOR COMPARTIDO

Por: Isabella Aráuz/hamlet122arauz@gmail.com

El entierro avanzaba lentamente por las calles del pueblo, las casas estaban vacías. Toda la gente lo acompañaba hasta su última morada. Era un hombre muy honorable y respetado por su comunidad, por sus compañeros de trabajo, por su iglesia, por la asociación de padres de familia en la escuela de sus hijos.

En el cortejo se escuchaban las acostumbradas frases: Qué lástima, todavía estaba joven. Era tan bueno. Pobre la esposa, pobrecitos sus hijos, etc.

Finalizó el entierro y después de dar las condolencias finales, la gente se fue alejando, por último, se fueron los hijos. Ella no quiso irse, nadie se lo impidió, pensaron que no tenía nada de malo dejarla pasar unos momentos a solas con él, antes de iniciar el largo proceso de olvidarlo para siempre.

Ella vestía el típico traje negro de la viuda, este combinaba con el color de sus ojos y su pelo que caía como cascada sobre su espalda. Se sentó por unos instantes sobre una tumba cercana, estaba muy concentrada pensando lo que haría con su futuro, cuando de pronto vio que de entre los frondosos árboles salía otra mujer también vestida de negro, luego otra y otra, hasta que formaron un grupo.

Se le acercaron y ella les preguntó que si habían sido amigas de su marido. La mayor de todas se adelantó y dijo: ¡No!, era más que su amiga, yo fui su legítima esposa, la primera. A mí me tocó lo mejor de él. Mi cuerpo fue como un libro donde aprendió el abecedario de las sensaciones como todos los hombres, él tenía habilidad para fabricar ilusiones y luego las destrozaba con sus manos.

Me hizo creer que el vestido de novia y el

acta matrimonial lo harían mío para siempre. Después me quedé estancada en el anhelado sueño de la felicidad doméstica. Luego vinieron los hijos, se me llenó el vientre y el corazón de esperanzas, que la realidad se encargó de apagar.

Mi deber con todos era amarlos y servirlos hasta el final. Tenía prohibido pensar en mí misma y me fui quedando vacía de tanto dar y no recibir.

No sé cuándo dejé de ser yo y me convertí en otro miembro de su cuerpo, las mujeres tenemos esa habilidad.

Fui un satélite de su voluntad, mis ojos solo miraban su verdad y se cerraron para el resto del mundo. Siempre estuve ahí tan mimetizada en su ambiente que a veces era imposible verme, yo misma llegué a dudar de mi existencia, de mi identidad, de mi especie. Me confundía con los electrodomésticos, pero me sentía superior a ellos, porque era un objeto de múltiples usos.

Siempre estuve ahí para satisfacer cada necesidad, cada deseo, siempre tratando de cumplir las reglas, pero un día sin saber cuál fue mi error, fui sustituida.

El me dejó, luego todos se fueron y me quedé sola.

La libertad me abrió sus puertas, tan amplias como el horizonte, desee otra vez ser dueña de mi vida, pero no podía, porque ya no era yo.

Era solo una sombra suya, una débil proyección de su existencia, de todo lo que él fue.

Entonces me quedé aquí, como mariposa con las alas rotas, cuando intenté levantar el vuelo, ya no pude volar.

Otra mujer dijo:

Yo era la amante, su fuente inagotable de placer clandestino. Tenía prohibido pensar en compromisos, envejecer, tener hijos o soñar con la seguridad del lecho matrimonial, esos eran privilegios de la esposa.

Me creía más lista que las demás, pero no obedecí las reglas. El tiempo y la gravedad vencieron la resistencia de mi cuerpo y fui sustituida. Su amor fue tan eterno como la firmeza de mi carne.

Tres mujeres vestidas con trajes de colores, que parecían no tener nada que ver con la ocasión, caminaron hacia adelante, una de ellas dijo:

Nosotras fuimos sus amantes de una noche, como breves estrellas fugaces brillamos con la intensidad y la duración de un orgasmo en su cielo de amor.

Luego solo se escuchó el silencio, todas se quedaron esperando a la expectativa, las palabras de la segunda esposa que hasta ese momento había permanecido callada escuchándolas a todas y con la mirada fija en la tumba de su marido.

Repentinamente se dirigió a ellas diciéndoles: Aquí solo existe un culpable y ya sabemos quién es. Todas fuimos sus víctimas, girábamos alrededor de él, cual pequeños planetas alrededor de nuestro sol. Éramos indefensas moscas en su telaraña, donde él succionó hasta el último de nuestros sueños.

Nunca nos conocimos, pero somos como hermanas unidas por la desgracia de haberlo amado, y ahora que él se fue, solo nos queda:

Unir los trozos de nuestros corazones rotos y dejar que se pierda en el basurero de desechos de la vida, esta absurda elegía para ese amor compartido, que jamás fue de nadie, porque nunca existió.

No se dijeron más, no hubo llantos, ni reclamos, solo se fueron alejando cada una por su lado, hasta ser solo diminutos puntos perdidos en el horizonte de la tarde.





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

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

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



www.elesteliano.com

 elesteliano_revista@yahoo.com

 revistaelesteliano17@gmail.com

 elesteliano@elesteliano.com



2713 2164

**INGREDIENTES** (Para 4 personas)

2 pechugas de pollo
 1 cebolla
 4 dientes de ajo
 250ml de nata para cocinar (crema de leche)
 200g de queso curado
 Aceite de oliva
 sal y pimienta
 Perejil picado

PREPARACIÓN

1.- Cortamos las pechugas. Y para preparar este plato, lo hacemos en tacos de tamaño de bocado. Salpimentamos

2.- En una sartén amplia, ponemos un chorrito de aceite a fuego fuerte y sellamos las pechugas en él. La idea es sellar los poros del pollo para que mantenga la mayor cantidad posible de sus jugos en el interior.

3.- Pasados alrededor de 3 minutos, que el pollo haya cogido color pero, siga crudo en su interior, retiramos todos los trozos de la pechuga de la sartén.

4.- En la misma sartén y, si vemos que el fondo está muy seco, añadimos otro chorrito de aceite. Añadimos la cebolla y el ajo picados. Salpimentamos y cocinamos a fuego suave durante unos 15 minutos

5.- Pasado el tiempo, cuando ambos ingredientes estén muy blandos, pero que no hayan cogido color (por eso los cocinamos a fuego suave) añadimos la nata y el queso. Mezclamos a fuego suave, el tiempo suficiente para que se integren todos los ingredientes.

6.- Es el turno de añadir las pechugas de pollo. Integramos junto a la salsa de queso y dejamos cocinar a fuego suave 5 minutos más. Es importante no remover en exceso ni calentar a fuego muy fuerte para que la nata no se corte.

ESCRITOS DE LA REDACCIÓN MODERNA

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

Este escrito abordara lo relacionado a los ensayos como parte de la redacción y algunas de las dificultades que se presentan en la misma. Es un breve ensayo con algunas estrategias que servirá para mejorar en alguna manera los escritos.

Los ensayos e informes son una modalidad de la redacción moderna en todos los ámbitos escolares. En caso de "Ensayo" es uno de los géneros literarios escritos en prosa, en forma breve y clara. La presentación de ambos temas se relaciona por el tipo de escrito que se presenta, la diferencia es que el nivel de investigación difiere en cuanto a la información y al nivel académico.

La mayor dificultad es la redacción en el escrito, ¿cómo empezar? Tómese en cuenta el concepto y la definición tanto de ensayo como de informe. Dese cuenta que ambos escritos tienen las mismas partes: Introducción, desarrollo y conclusión; en el ensayo no se deben escribir, pero se evidencia en lo escrito, tomándose en cuenta sin la necesidad de subtítular. En tanto, en el informe van subtituladas las partes, aunque en algunos informes no es tan necesario.

Un ensayo puede ser personal, el criterio y la argumentación que tenga, pero no se utiliza la primera persona de la conjugación, a la hora de la redacción. Relacionado aquí al tono variado, es decir, particular en el que como autor ve e interpreta el mundo, la vida y la naturaleza, los seres humanos y así mismo. De hecho, el tono debe ser profundo poético, sátiro, irónico. Cuando se refiere al tono personal es que un ensayo se trata de sí mismo, de sus opiniones, hechos y cosas.

En el ensayo se debe de tomar en cuenta que su estructura es libre de forma sintética y de extensión relativamente breve, la variedad de temas puede exponer ideas de toda clase: filosóficas, científicas, morales, estéticas, literarias. El estilo

debe ser cuidadoso y elegante.

No existe un modelo específico de ensayo, debido a que el autor es el que escribe. Los ensayos se deben de revisar de acuerdo a la tesis que se define, al título y la relación con el contenido de las partes de un ensayo. Claro es, que se deben de tomar en cuentas algunas concepciones de personajes que hablen del tema que se abordará. Sin plagiar la información, más bien, para darle luz y elegancia al ensayo; tener una nueva visión del conocimiento filosófico y un aprendizaje nuevo. He aquí un ejemplo.

1. selecciona el tema para escribir.

El tema de la narrativa.

2. Hacer una breve introducción del ensayo que puede ser una tesis. Una afirmación una pregunta o una probabilidad.

3. Puede empezar con el título o escribirlo hasta que haya redactado todo el ensayo en borrador. "Análisis de contenido y forma de un texto literario en prosa: La anécdota".

4. Empiece conectando el escrito con una definición o idea. "La anécdota es un texto literario escrito en prosa que narra acontecimientos, sucesos e historias de algo que le haya ocurrido", ya sea triste, chistoso, interesante, relevante y hasta formal.

5. Continué con la relación de la frase o definición para conectarlo con el desarrollo del ensayo.

"Anécdota en el malecón". Relata la experiencia que se vivió sobre un paseo en el malecón, donde unos niños que eran amigos se fueron sin permiso de adultos a caminar. Encontraron un lago donde vieron un cocodrilo grande, que pensaron en un lagarto. Se asustaron, salieron corriendo, llegaron al teatro y el vigilante les dijo que no debían andar solos sin la compañía de una persona adulta.

Esta anécdota es una adaptación que recopilé de la autora Gloria Castillo Carvajal. En un libro de texto de Multigrado 1 editado por docentes, propiedad del Ministerio de Educación Managua-Nicaragua. Pues traté de indagar más sobre la escritora y no encontré datos. Supongo que ella se dedica a escribir Literatura Infantil en Nicaragua porque el texto trata de lugares como ambiente de la anécdota: Managua, el malecón, el teatro Nacional. Lo expuesto anteriormente, sobre esta anécdota del Malecón es una adaptación, es el resumen o el asunto del texto. El original de Gloria se encuentra en el libro antes mencionado.

Destacaré una parte del contenido de un texto. Los estudiantes tienden a confundir tres cosas: **el título, el tema y el asunto.**

El título debe destacar el nombre del escrito, en este caso: “Una anécdota en el malecón”. Refiriéndose al **tema**: es una palabra, una oración o idea principal sobre la cual gira la historia en la que se destaca la anécdota. El tema en este caso es: “El paseo por el malecón de Managua”, aunque pueden surgir otros temas que ya son secundarios como: El miedo de los niños. La visita al teatro. Pero realmente la anécdota ocurrió cuando los niños se fueron a correr por el malecón, a la orilla del lago. Si notan en el relato de los niños ocurre en el malecón. Véase pues, **el asunto**: es contar a manera resumida e interpretativa lo que el autor escribió. Relato que se realiza con las palabras del lector. Siempre y cuando sea en la línea de la historia del escritor. **El asunto** es la cosa, el meollo de lo que pasó. Es la síntesis clara de cómo empezó, continuó, siguió y como terminó la historia. Sin entrar en todos los detalles. Aquí no se limita al estudiante, es solamente que resuma nada más.

En relación a la forma del escrito. Es una prosa literaria, dialogada, narrativa y descriptiva. Los personajes hablan y son reales. Los lugares no

son ficticios. En la prosa no se destaca la poesía, el vocabulario es sencillo, adecuado para niños.

6. Use citas textuales y las comenta.

“- ¿Han visto?

–Es un lagarto grande.

¿Qué les ha pasado?

¿De dónde vienen?”

Esta estructura en el escrito es en forma de diálogo.

“Nos quedamos sorprendidos, corrimos, sentimos la respiración agitada”. El estilo es de una redacción narrativa donde interviene el que está contando.

“La boca seca, las manos y los pies helados, y se nos puso la piel de gallina”. Esto refiere a una forma de redacción descriptiva. Como estaban las manos, los pies, la boca, la piel... Por qué se escribe entre comillas. Porque esto debe ser textual, tal cual lo expresa la autora, porque es su escrito y no del que lo lee.

7. Concluya con un aprendizaje sugerencia o algo relevante que ejemplifique la vida cotidiana.

Para concluir el aprendizaje de esta anécdota es que se debe de salir con permiso y que se debe ir acompañado por personas adultas en el caso de los niños y niñas.

“No olvide que es un escrito en prosa”.

Finalizaré apuntando que los ensayos no tienen una extensión limitada. De acuerdo a la experiencia del autor los hará cortos o largos. Sergio Ramírez Mercado, premio de la Literatura Miguel de Cervantes, es un icono de Nicaragua en relación a la escritura de ensayos. Véase la obra **“Oficios compartidos”**. Asimismo, la Master en Lengua y Literatura MSc Marlene Rodríguez Rodríguez, esteliana. Su obra **“Ensayos Hispano-americanos”**. Personalmente aprendí mucho de ella.

“El escrito propio y nato... es la inspiración de los grandes pensamientos evocados en los libros”. dior

RE

16 años
2002 - 2018

Revista **EL ESTELIANO**

Revista digital e impresa

www.elesteliano.com



Ingeniero Agrónomo

JUAN LEONARDO CHOW ZUNIGA

Especialista en Suelos y Agua

Diseño, instalación y operación de sistema de riego

Manejo de cultivos hortícolas y musáceas

Tel # 2713 2164  88244617
Estelí, Nicaragua

Correo: leochow72@hotmail.com
Skype: leochow72



Riego por goteo 2016
Juan Leonardo Chow



Haciendo

poesía

con....

Revista
EL ESTELIANO

*"La poesía es la pintura que se mueve
y la música que piensa".*

Émile Deschamps



TINTA

La mancha del pasado que llevo en la piel esta en mi presente,
donde anónima pasa la aguja insensible,
impregnando de sus colores ideales que vienen a la mente,
cuando me veo ante el espejo invisible.

Las manchas del futuro que cargo hoy día,
dejarán de ser visibles entre arrugas y cicatrices
que dejaron en mi época de osada rebeldía,
contra la inconsciencia colectiva de este pasivo país.

Me abandona en la vejez a la cual camino,
mientras llevo en mí la libertad como un detalle
sobre un suelo manchado rojo vino,
cargando en mis venas la tinta que escribe la historia
y ensucia las calles.
más no mis alegrías.

Cristhiam Noel Cruz Chávez (Noel Chávez)
Estelí-Nicaragua.

POEMA

¿Por qué no vienes?
Dulce ocaso que te alejas
arrastrando ilusiones y esperanza.
Refugio santo de las almas enamoradas.
Sueño que bogan en la incertidumbre.
Consuelo que te arrullas
en los brazos de la ilusión
Sensación de besos y caricias
que embriagaran los corazones.
Canto sublime de lucero
donde se refugian las miradas;
Apasionadas e ilusionadas
El alma te siente y te espera...
¿Por qué tardas?
¿Qué detiene tus pasos?
¿Por qué sufre el alma?
Están grande el amor
que se agita, se estremece y tiembla
de tierna pasión.
¡Oh, amada mía!
Como pasa el tiempo...
Lleno de angustia.
¿Y si vinieras el corazón cantarías canciones
de la más dulce emoción.
Y con su sublime ternura
te recibirla con amorosos besos
y caricias llenas de intenso amor.

Jairo Toruño Moreno/cel # 8425 0346

NO MÁS OÍ SU CANTO

Su canto
No más oí su canto
Y sentí el escalofrío,
del frío invierno solitario
y del sombrío llanto.

Que acuno sus días lluviosos
y sus noches de luna llena,
las horas vacías y helenas
enmudecieron sus sentidos oriundos.

¡Oh frío inviernoi Invernal,
Que inclemente te llevaste su voz
Y a lo lejos ausculto su eco,
Adiós, adiós, adiós... es su canto fatal.

¡Tan solo era un infantei
Y su sensible sollozo expiró
de un golpe, como un infarto
que acaba con la vida en un instante.

Maritza Talavera Lazo
Seudónimo: Itzamar
mdelctalavera@yahoo.com

DESCONSUELO

Desposeído de la gracia
la fortuna
de justicia
y ya de fe
clamáis a lo alto
por un milagro
por clemencia y compasión
flácidas figuras
lágrimas que anegan el horizonte
y se resecan al caer.

La esperanza se esfuma en la niebla;
y el tiempo revuelca la vida
y agujonean las almas
del principio hasta el fin.
y luego, no saber para que se vivió.

Ramiro López. Pueblo Nuevo-Estelí

DECIDÍ AMARTE

Me gustaron tus ojos
pero me enamoré de tu mirada,
me gustaron tus pies,
pero me enamoré de tu andar.

Me gustó tu sonrisa,
pero me enamoré de tu alegría,
Me gustó tu voz,
pero me enamoré de tus secretos.

Me gustaron tus manos
pero me enamoré de tus caricias.
Me gustaron tus labios,
pero me enamoré de tus besos.

Me gustó tu perfume,
pero me enamoré de tu aroma,
Me gustó tu cuerpo
pero me enamoré de tu alma,

Me gustaste tú,
pero me enamoré de ti,
me gustó quererte,
pero decidí amarte.

Daniel Navarrete Meneses
Cel # 8835 2923

MAR DE LA TRANQUILIDAD

Serena navego por tus mares,
buceo en las profundidades recónditas,
en el fondo me aguardan
sales antiguas, rocas cristalinas.
Me enredo en tus plantas acuáticas,
dialogo con las ostras
herméticas por siglos.
Ríos subterráneos me llevan
donde nacen las corrientes oceánicas,
fluyo con ellas, flotando ingrávida,
y emerjo llena de vida
bañada por la sal y la brisa del mundo.

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

RECUERDOS...

cuando ansiosa mi mente me lleva,
a ese recóndito lugar de los recuerdos;
al sitio donde yacen polvorientos
por el efecto de veranos incandescentes;
aquel ámbito, en donde; como pergaminos
se encuentran enrollados y herméticos
mis pensamientos del pretérito y fugitivo ayer...
Yo; en ese trémulo y tenaz instante,
evoco fechas y momentos maravillosos;
que mi subconsciente celosamente guarda.

Hay de los recuerdos que se cansen
y salgan y vuelen libremente por la vida:
a ellos los voy a recordar siempre;
pero, no podré darles mi calor firme;
y a pesar del tiempo y la distancia,
nos volveremos a encontrar después;
aunque la idea ya no tenga la forma
que antes solía tener al presentarse.

Reconozco que al traficar lento
o fugaz por las sendas del pasado:
una gran incertidumbre me circunda;
la melancolía llega fuerte y me golpea;
sin embargo, yo lucho con fuerza invisible
y al final triunfo y elimino la tristeza
y gozo plenamente de la satisfacción,
que me provoca todo lo excelente;
que arraigado se encuentra en la idea
y en el pensamiento de un pasado....
que de ves en cuando pleno volverá;
porque ellos quizás nunca morirán
y en el laberinto del lejano recinto;
por años eternos, esos recuerdos vivirán

¡Cosas bellas y hermosas no se vayan,
quédense y compartan conmigo mis tristezas;
embriágense fuertemente de todas mis alegrías,
y si se escapan, vuelvan cuando quieran...
Pero, no me dejen en la amarga soledad;
ya que ustedes, siempre seran parte de mi vida!

¡Vivan placenteros dentro y fuera de mi alma;
los recuerdos que llenaron mi vida de calma!

Julio César Torres Hernández
Jctorres_79@yahoo.com

¿QUE SIGNIFICA AMAR?

Amar no es un sentimiento,
Amar es una decisión,
Amar es entregarse sin medida sin excusa,
Amar es afirmarse a una realidad echa sueño.

Amar es cuidar como una planta dándole cabida
todos los días,
En temporadas de verano,
El amor es preocuparse por esa persona Ideal.

La justicia sin amor....
Te hace implacable.

El amor sin sentimientos,
Se vuelve simple,
No es deseado todo es abandonado.

La diplomacia sin amor....
Te hace hipócrita.

La pobreza sin amor...
Te vuelve orgulloso,
Vanidoso y creyente de ti mismo.

El amor se construye,
Para que se fortalezca cada día,
Que pueda reverdecer como toda una planta;
Imagínate como es el amor.

La belleza sin amor....
Todo se vuelve ridículo.

El Trabajo sin amor....
Te hace esclavo,
Te vuelve más que un haragán,
Y avaro quieres tener sin entregarte
sin amor a lo que piensas obtener.

La fe sin amor....
Te hace fanático.

La vida sin amor....
No tiene sentido.

Nunca abandones tus ideas, tus sueños,
Deja tus problemas siga amando a tu pareja,
Amar es valorar,
Tasar, calificar,
No traicionar,
El verdadero amor tiene que morar.

Ser feliz,
es entregarse a un mundo lleno de triunfos,
Lleno de verdades, de repuestas que te da la vida,
Gracias a quien conoce el amor.

El amor es un ejercicio....
Que tienes que darle mantenimiento todo el
resto de la vida,
Para que vivas entrenado en el Ring del Entu-
siasmo.

"Felicito" a todos aquellos que permanecen en el
amor,
y saben que es amar.

Bayron Castellon / El Poeta de Condega, Esteli
Nicaragua. Cel : 7794 7746

¡BUENOS DIAS SEÑORITA!

Como está usted señorita?
Permítame quiero hablarle...
Que la vi en la mañanita
Ahora quiero preguntarle

De su nombre y su apellido
Si usted me hace el gran favor
Le quedare agradecido...
¡Y le declaro mi amor!

Mi nombre es la soledad
Mi apellido es la tristeza
Vivo sola toda el tiempo
Y sin ninguna esperanza
No trabajo es la verdad,
Mi madre me da el sustento.
Mi madre en el extranjero
Dinero no me hace falta
Le juro que no exagero,
Aquí le enseño esta carta...
Mi madre hace mucho tiempo
Solo me manda el dinero

Quiero hacerle mi propuesta
Señorita soledad
Si usted quiere y me acepta
Yo no lo hago por maldad..
Yo quiero ser su marido
Nos casamos cuando quiera
Yo también vivo solito
Buscando una buena esposa
Nada sería tan bonito
Que una pareja amorosa
Y de eso estoy muy seguro.
Porque la quiero...
Lo juro....

Leonidas Abraham Toruño/Canta-autor esteliano

FUGAZ

Fugaz define el tiempo, los acontecimientos, recuerdos imborrables, que vienen y se van, caminan y sin prisa, alejan sus zancadas, cruzando nuestras vidas, dejándonos sus huellas, marcando pentagramas, de sinfonías muy bellas, con notas y tonadas, nos llenan como oleajes, deslizan nuestras vidas, al son de sus compases, dejando en nuestra alma, del mar su inmensidad.

Fugaz es ese beso, que se acerca a mis labios, que dice simplemente, estoy cerca de ti, no temas lo que pasa, yo siempre estoy contigo, todos pueden dejarte, pero en mí no es así.

Fugaces alegrías, de fiestas incansables, ansias que se repiten, pero no satisfacen, deseos escondidos, por ansias de vivir, en esa fiesta eterna, que nunca ha existido, que la mente se empeña, en querer asistir.

Fugaces los momentos, de tiempos compartidos, queremos atraparlos, pero huyen al fin, como agua entre las manos, se van como aparecen, marcando los recuerdos, como épocas vividas, que aunque tuvieron vida, dejaron de existir.

Fugaz se me hace el tiempo, cuando estoy a tu lado, quisiera hacerlo eterno y poder disfrutar, tu gran sabiduría, tu sonrisa, tus besos, esos simples detalles, que me hacen sucumbir, al deseo constante, de tenerte a mi lado, disfrutando por siempre, de estar cerca de ti.

Fugaz es la sonrisa, que al evocar tu nombre, se dibuja en mi rostro, de imaginarte cerca, muy cerca de mi ser, sabiendo que contigo,

mi vida está completa, mis ansias satisfechas, sonriente esta mi alma, en cada amanecer.

Me pierdo en ese bosque, turgente de recuerdos, que acuden a mi mente, cuando lejos estás, en mi mente y mi alma, se atesoran momentos, de tiempos compartidos, que nunca volverán.

El tiempo se apresura y el amor no se aleja, andando los caminos, de tiempos ya vividos, bandadas de vivencias, surgen del interior, revoloteando el alma, con sus dulces zumbidos, llenados atardeceres, de colores bruñidos, soplando en su marea, dulzura y esplendor.

Cobíjame tu sombra, arrópame tu vuelo, entre ellos yo me elevo, hasta la inmensidad, de momentos hermosos, radiantes como espejos, que surcan en el cielo y me hacen suspirar, con momentos fugaces, fugaces como el viento, que están sólo un momento y que luego se van.

Fugaz es nuestra vida, donde todo se olvida, pero al final de cuentas, así es nuestra vida, Fugaz, fugaz, fugaz.....

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



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

- * 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.

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.



sejicsa@yahoo.com

www.riego.elesteliano.com



2713 2164

88244617