



# EXITOSO OPERATIVO EN BARRIO EL JAPÓN 1



Diversidad

Cultural en la Flor Pag. 6-7



5 Bs. El Gas comunal



La Morrocuya  
de Chávez  
Presente



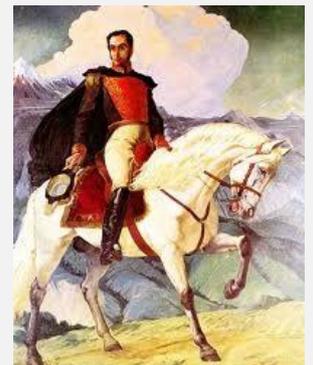
Pag.3

Oportuna  
Cédulación



Pag.4

Efemérides: El  
Correo del  
Orinoco



Página8

**Semilla Urbana**

Página 5

**Hablemos sobre Valores**

Página 9

**Alimentación**

Pág. 11

**Salud**

Pág. 12

# La Planificación y la Voluntad Garantizaron el Éxito



*Juntos en la organización*



*Los vecinos asumieron el compromiso*

Sumando voluntades, el consejo comunal, Daniel Chino Canónico, preparó las actividades del operativo integral, a fin de prestar el mejor servicio a la comunidad. La participación de los vecinos se hizo sentir, asumiendo compromisos en diversas comisiones, se comprometieron en el apoyo al SAIME para la labor de la cedulación, en mantener la seguridad y el orden, vigilar el peso de las hortalizas, así como la venta de la charcutería y los productos porcinos, sumando fuerzas también en la venta del papel higiénico y el gas comunal.

Con civismo y voluntad, se cumplieron todas las tareas, en plena actitud de servicio, los vecinos trabajaron unidos en la preparación de los alimentos, para los compañeros que trabajaron en la actividad. Se vendieron hortalizas y verduras al precio justo de Bs. 22. Todas las organizaciones presentes: Lácteos los Andes, SAIME, Gas Comunal, La Morrocuya, y los propios vecinos demostraron conciencia, responsabilidad y entrega.



*Aportando ideas, juntos en la acción*



*Paciencia y voluntad...*

## Máximo Civismo

## La Justicia Comienza por Casa



*Todos, bien organizados*

**Alimentos de primera necesidad, gas comunal a 5 bs. 200 cédulas de identidad entregadas y 70 Bultos de papel higiénico vendidos. Así enfrenta la comunidad el acaparamiento y el bachequeo.**

El Consejo Comunal “Daniel Chino Canónico”, impulsó e hizo posible un **operativo** en beneficio de todas las comunidades de las adyacencias del playón cercano al centro inicial Antonio José de Sucre, el **pasado jueves 21 de los corrientes**, donde se dieron cita más de **mil familias**, quienes pudieron obtener: **alimentos de primera necesidad, gas comunal a 5 bs., 200 cédulas de identidad entregadas y 70 Bultos de papel higiénico vendidos.** Esta acción es el resultado del trabajo mancomunado de los vecinos en respuesta a las **dificultades que vive la comunidad para tener acceso a estos productos, al acaparamiento y el bachequeo.** Como una sola fuerza, en esta acción se sumaron **lácteos los Andes, la Morrocuya de Chávez, SAIME, Porcinos el Alba, los Charcuteros, toma de tensión, el consejo comunal Francisco de Miranda, la policía Bolivariana y los propios vecinos quienes ayudaron al orden y la disciplina para lograr el éxito de este operativo.**



*Belkis Reyes, motivada a participar en nuevas actividades*

**Belkis Reyes, expresó sus impresiones acerca de la actividad, diciendo:** “Me parece que es muy importante este operativo para la comunidad, y vemos que la participación de todos los ciudadanos se está viendo, cómo podemos observar... Tenemos la presencia de otros consejos comunales que han venido hacer acto de presencia, a esta lucha, esta labor tan importante, como es la participación ciudadana... fíjate, tenemos las hortalizas, la charcutería, toma de tensión, la cedulación que es muy importante, por cierto estoy esperando que ya me van a llamar”...; **ríe mientras termina;** “para sacar mi cédula”.

**Respecto al comportamiento ciudadano, agregó:**

“Bueno hay algunos altibajos, por lo que la gente a veces se desespera, por ejemplo están esperando el pollo, lamentablemente el camión se accidentó, pero esperamos que llegue, se le está dando prioridad a las personas de tercera edad, las personas con alguna discapacidad, la verdad es que un éxito, felicito a todos los que están organizando este operativo, donde se están conformando como consejo comunal Daniel Chino Canónico! Quiero sumarme a trabajar en la protección al niño y el adolescente; como abogada en ejercicio a la comunidad, ahora que se va a elegir el nuevo consejo comunal”.

Enrique Sánchez manifestó: “Hemos logrado una integralidad con los servicios como la cedulação conseguida por el director del SAIME Carlos Peña, de llevar a las comunidades y descongestionar un poco a los que están en el centro y el este de la ciudad, estamos experimentando el AMOR, PAZ Y ARMONIA Integral con los vecinos, para el beneficio de todos”.

## Durante el Operativo



“Luis Rojas nos comunicó que es el primer operativo de alimentación integral comunitario, donde invitamos a participar a Porcinos de Alba, lácteos los Andes, SAIME con la cedulação, venta de papel higiénico, toma de tensión y gas comunal, este operativo ha tenido bastante receptividad y está catalogado como un éxito de acuerdo a la organización y participación de los vecinos y otros consejos comunales que se acercaron a ver este pequeño gran operativo, nos estamos conformando como un nuevo consejo comunal al que hemos denominado Daniel Chino Canónico en honor al pelotero quien lleva su nombre el estadio de béisbol, estos operativos van a seguir continuando, también estamos organizando otro operativo de actualización de Rif. , Certificado médico, estamos contactando a café Venezuela entre otros. Queremos seguir el legado de nuestro comandante Chávez y el primer defensor heredero, nuestro presidente Nicolás” “Maduro”

# Semilla Urbana



Saludos, les escribe la **Semilla Urbana**, la nueva forma de informar los secretos de la Naturaleza Ancestral. Desde tiempo remotos nuestros ancestros dedicaron su tiempo a la práctica del germinado, hoy develaré la proporción que tiene un (1) kilo de frijol para convertirlo en cinco (5) kilos aproximadamente, esto se logra a través de un proceso de hidratación del grano o semilla, aplicaremos (3) tres formas: la Matemática, la Administración y la Inteligencia de alimentarse con nutrientes potencialmente pro bióticos, te invito a practicarlo para tener una mejor longevidad y disminuir la vejez. Debes tomar en cuenta que no todas las semillas son originales, existen en el mercado semillas **transgénicas** que no poseen la continuidad de la semilla, cuando quieres sembrarla no germina porque ya fue intervenida genéticamente y no te servirá para el proceso de germinación, ahora bien, en el mercado existen las semillas de lentejas, frijol chino, caraotas, ajonjolí, arvejas, entre otros, por Ahora trabajaremos con las lentejas ó el frijol chino, que son más accesible a nosotros; 1 kilo de frijol chino cuesta 58 Bs. Se disparó en precio, pero aplicaremos la Inteligencia de la Abuela en tiempos difíciles, si multiplicamos 58 x 5 nos dará 290 Bs. Al realizar el proceso nos estaremos ahorrando 232 bs. Según esta aplicación, luego al germinarlos obtendremos mayor número de nutriente, además, cuando comienza el proceso se activa la vitamina C un antioxidante esencial para el organismo, Las **semillas** germinadas garantizan una forma fácil de alimentarse saludablemente.



Al experimentar esta fuente natural de **vitaminas** y otros principios inmediatos, serán muy digeribles gracias a los cambios sufridos durante el proceso de **germinación**. Las semillas germinadas tienen propiedades nutricionales superiores a las de las secas: su contenido de **vitaminas, minerales, oligoelementos** y **enzimas** pueden multiplicarse por varias centenas durante la germinación.



**Modo de aplicación:** lavar bien los granos a germinar, en una taza para colar pastas, verter un  $\frac{1}{4}$  kilo del frijol, remojarlos en la noche, a la mañana siguiente le botas el agua y comienza el proceso de germinación, la taza debes arrojarla con un paño oscuro y colocarlo en el horno o en un sitio donde debes estar pendiente para hidratarlos, o sea bañarlo y escurrirlo, luego a su lugar, se debe hidratar 2 o 3 veces al día, este proceso dura aproximadamente de 3 a 4 días, una vez listo, lavarlos bien y tenemos ya los germinados, hay muchas formas de prepararlos y tu creatividad dará los mejores platos para alimentarse sanamente.

Las semillas germinadas deben guardarse en un recipiente cerrado dentro de la nevera. Evitar si es posible guardarlas en bolsas de plástico. Si se cierra herméticamente, deben airearse al menos una vez al día para evitar que se deshidraten y que cambien su proceso normal. Algunos brotes siguen creciendo a pesar del frío y la escasez de oxígeno. En cualquier caso deben lavarse cada día y no mantenerlas mucho tiempo. **La Semilla Urbana.**

# Diversidad Cultural

## en la Flor de Venezuela



*Integrantes de AmerINCA en total Amor*

AmerINCA, una producción de Crisálida Floarían, es una obra que logra la integración de las cuatro Razas Matrices, a través del AMOR que nos dejó la Pachamama. “Es buscar nuestra identidad, esa identidad que se nos olvidó desde que bajamos de la montaña”, así le contó la mamá de la mamá de la mamá de su abuela Clementina y esta se la contó a su mamá Justina y esta se la contó a Crisálida y ella nos la cuenta, para que nos Integremos y, Unidos en el canto que escucha el Hermano encontremos la herencia que nos dejaron **AmerINCA en total Amor.**



*El profesor de canto, Efraín Escobar, hizo sentir su voz de tenor*



*La poetisa de Portuguesa, Miriam Pérez, en un arrebato de amor, suelta sus versos...*



*El profesor de música, Leonardo Viloría, tejiendo notas en las cuerdas de su guitarra*



*La contra alto Aída Torrealba y Efraín Escobar, unidos en la sonrisa de un solo canto...*



*La conductora del evento Lourdes Escobar, en reposo después de pedir lluvia de aplausos para los artistas*

***AmerINCA, retumbó en la sangre de los presentes, en un viaje inolvidable al verdadero origen de quien se siente oriundo de las nobles tierras venezolanas. Música, poemas y teatro llenaron el escenario, sin límite de tiempo ni espacio. La obra invitaba a descubrir que la raíz del venezolano está más allá de las estrellas...***

La Flor de Venezuela se llenó de vida, en un evento sin igual que ubicó a los presentes en una diversidad cultural originada en nuestro mestizaje, que bien es presentado de una forma extraordinaria por la narración escénica de **"Amer INCA en total Amor"** e hizo posible un viaje en el tiempo y el espacio, con canciones napolitanas, hasta llegar a Sur América y volar como el cóndor en las alturas de los andes sureños, para sentir la caña dulce en los labios, y luego cantar todos y todas las voces y la expresión poética que tocó corazones de cada integrante del público, quienes sintieron el sonido del tambor entonando a "Montilla", a Venezuela y su Alma Llanera en eclosión polífona de voces multicolores. "Aplausos a todos", fueron las palabras con las que cerró la conductora del evento, Diversidad Cultural, Lourdes Escobar, donde los artistas expresaron sus talentos: El Profesor de Música y arreglista Leonardo Viloría, el Profesor de canto Efraín Escobar, la Contralto Aida Torrealba y la Poetisa de Portuguesa Miriam Pérez.

## El primer periódico de Venezuela

El 6 de agosto de 1813 entra **Simón Bolívar** triunfalmente en Caracas, coronando con el éxito la Campaña Admirable. Había salido de Cúcuta el 14 de mayo.

En Trujillo debía esperar las órdenes de la Nueva Granada para proseguir la campaña. Pero el tiempo era principal enemigo y no podía dar tregua a los españoles. Las tropas de Monteverde acababan de llegar de Oriente, donde estaban ocurriendo cosas singulares. Por coincidencia en enero de este mismo año, un grupo de patriotas que se había refugiado en el islote de Chacachacare, cerca de Trinidad, decide invadir a Venezuela. Ellos son Mariño, los hermanos Bermúdez, Piar, Azcue, Videau... El grupo lo formaban 45 patriotas, jóvenes y decididos. Desembarcaron en Güiria, con apenas seis fusiles y armados de machetes cayeron sobre quinientos españoles que allí estaban. Luego siguieron sobre Irapa y a poco estaban en Maturín.

Esto me entusiasmó mucho más y decidí continuar. El 2 de julio obtuvimos una bellísima victoria en Niquitao, gracias al valor de José Félix Ribas y al concurso de Urdaneta. Días más tarde entrábamos liberando a Barinas, donde los españoles habían hecho desastre.

De triunfo en triunfo seguimos hasta San Carlos. El 31 de julio se me presentó la inmensa oportunidad de abrirme paso hacia el centro del país. Caracas era mi objetivo y ese día derroté por completo a los españoles en Taguanes. Monteverde, que estaba en Valencia, quiso venir a auxiliar a Izquierdo, pero al saber la derrota de éste, se devolvió y cogió el camino de Puerto Cabello.

Así, quedaba Valencia más libre y el 2 de agosto entré triunfalmente en esta ciudad, donde dejé de Gobernador Militar a Girardot y con tropas de éste y de Urdaneta me dirigí a Caracas. A mi adorada ciudad natal llegué el día 6 de agosto. Tenía yo 30 años. Y ya todo el pueblo sabía que mi ejército había venido venciendo de población en población. Los realistas de Caracas, encargados del Poder Civil y Militar abandonan la ciudad precipitadamente y se esconden en La Guaira. Luego, en 14 barcos se van hacia Curazao.

Precisamente la Gaceta de Caracas, que había sido el **primer periódico de Venezuela**, decía en la edición del 26: "Que se considere al héroe caraqueño en medio de un concurso de más de treinta mil almas recibiendo los honores sinceros de todo un pueblo a quien acaba de liberar, manifestados por la más tierna sensibilidad, y expresados por las aclamaciones repetidas de: viva nuestro Libertador, viva la Nueva Granada, viva el Libertador de Venezuela"

<http://www.efemeridesvenezolanas.com/sec/his/id/432/?show=2>

## Efemérides

### el Correo del Orinoco



Fundado por el propio Libertador, **Simón Bolívar**, El Correo del Orinoco inició sus laureadas páginas el **27 de junio de 1818**, en la ciudad de Angostura, en la Provincia de Guayana y, fue la voz del pueblo incansable hasta el 23 de marzo de 1822, durante los años más importantes de la guerra de independencia de Venezuela y Nueva Granada. Este periódico fue la contraparte de la Gaceta de Caracas, publicación oficial de la monarquía católica en la cercana y poderosa Provincia de Caracas.

Las palabras: "**Somos libres, escribimos en un país libre y no nos proponemos engañar al público**", fueron el lema que dio vida a sus páginas, bajo la edición del capitán Andrés Roderick. Por su parte, Francisco Antonio Zea, Juan Germán Roscio, Carlos Soublette, José Rafael Revenga, Manuel Palacio Fajardo, entre otros, estuvieron a cargo de la dirección de las ediciones del semanario sabatino de este importante medio venezolano. Alcanzaron a imprimir 133 números: 128 numerados y 5 extraordinarios, correspondiendo los últimos a importantes acciones militares como las de Boyacá y Carabobo.

Aquí, estratégicamente, se reseñaban los triunfos militares y políticos del ejército del Libertador. La artillería del pensamiento, fue un cincel rutilante que aportó para hacer posible, lo que parecía imposible, La Independencia, permitió unir al pueblo en un solo pensamiento para dar la batalla necesaria.



## Invitación a la conformación de las comisiones electorales permanentes Comisión Electoral Permanente, este Domingo 31-08-14 en Barrio Japón 1

**Artículo 36.** La comisión electoral es la instancia del consejo comunal encargada de organizar y conducir de forma permanente, los procesos de elección o revocatoria de los voceros o voceras del consejo comunal y las consultas sobre aspectos relevantes de la vida comunitaria, así como cualquier otro que decida la Asamblea de Ciudadanos y Ciudadanas. Estará integrada por cinco habitantes de la comunidad, quienes serán electos y electas, con sus respectivos suplentes; durarán dos años en sus funciones, contados a partir de su elección en Asamblea de Ciudadanos y Ciudadanas. Quienes integren la comisión electoral no podrán postularse a las unidades del consejo comunal. Funciones de la comisión electoral permanente;

### Proceso de conformación de los de Consejos Comunales



**Artículo 37.** La comisión electoral del consejo comunal ejercerá las siguientes funciones:

1. Elaborar y mantener actualizado el **registro electoral** de la comunidad, conformado por todos los y las habitantes de la comunidad, mayores de quince años, de acuerdo a lo establecido en la presente Ley.
2. Informar a la comunidad todo lo relativo a la elección, reelección o revocatoria de los voceros o voceras del consejo comunal, así como los temas objeto de consulta.
3. Elaborar y custodiar el material **electoral**. Convocar a los y las habitantes de la comunidad para que se postulen como aspirantes a voceros o voceras a las unidades del consejo comunal.
4. Coordinar el **proceso de votación**.
5. Verificar los requisitos exigidos a los postulados o postuladas en las instancias del consejo comunal.
6. Escrutar y totalizar los votos, firmando los resultados con los testigos electorales designados o designadas.
7. Conocer y decidir **sobre las** impugnaciones presentadas sobre **los procesos** electorales o las consultas formuladas.
8. Levantar el acta del proceso de elección y sus resultados.
9. Proclamar y juramentar a los que resulten electos o electas como voceros o voceras de las unidades del consejo comunal.
10. Organizar y coordinar los procesos electorales en los lapsos establecidos en la presente Ley y en los estatutos del consejo comunal.
11. Informar los resultados de las consultas realizadas en la comunidad. Velar por la seguridad y transparencia de los procesos electorales.
12. Cuidar y velar por la preservación de los bienes y archivos electorales de la comunidad.
13. Elaborar y presentar ante el colectivo de coordinación comunitaria un estimado de los recursos, a los fines de llevar los procesos electorales, de revocatoria y las consultas sobre los aspectos relevantes de la comunidad.
14. Notificar al colectivo de coordinación comunitaria, con dos meses de anticipación al cese de las funciones de la comisión electoral, a los fines de la preparación del proceso de elección de sus nuevos integrantes.
15. Coordinar en el ejercicio de sus funciones, con el Poder Electoral. Las demás que establezca la presente Ley.

## Alimentación saludable



Nuestra alimentación actual está siendo dirigida por un mal comportamiento de nutrientes en los productos que obtenemos, sin embargo debemos informarnos acerca del contenido de cada producto que ingestamos, a veces por la rapidez consumimos productos enlatados que contienen una serie de preservantes que una vez abierto el producto al estar en contacto con el aire comienza la descomposición del mismo oxidándose progresivamente, esto causa acidificación en nuestro organismo y el pH se ve vulnerado y comenzamos a padecer de enfermedades por el mal hábito de comer, también tenemos un enemigo con elementos acidificantes como la azúcar y los productos refinados, como la harina de trigo, la vemos por todas partes, en el cumpleaños de nuestros seres queridos siempre está presente, en las galletas, en la pasta, en el pan y bueno pare de contar, nosotros los venezolanos somos hijos del Maíz y nuestra genética viene de allí, pero cuando cambiamos nuestra identidad por otra que no nos pertenece comienzan las dificultades sobre la salud, si analizamos el trigo que consumimos vienen de otras latitudes, siendo nosotros de un continente tropical donde nos alimentamos de nuestro entorno. Los productos refinados son la causa número uno de la diabetes, de la producción excesiva de colesterol y a su vez la causa de problemas cardiovasculares, sin embargo debemos tener un equilibrio sobre nuestra alimentación para contrarrestar estas dificultades y mantener un pH alcalino, así viviremos más sanos, la comida chatarra también es causa de muchos desarreglos estomacales ya que la elaboración de sus componentes carecen de un cuidado higiénico, como lavar bien las legumbres con limón o sal de higuera.



El consumo excesivo de frituras también es un enemigo de la salud ya que este al elevarse a altas temperaturas se descompone la molécula y comienza la oxidación de los alimentos.

Debemos consumir muchas frutas, verduras, beber suficiente agua, para estar bien hidratados, aquí en Lara tenemos una ventaja y es la de consumir chivo o el ovejo que son animales silvestres y no estas inyectados con antibióticos como el pollo y la carne de res que son inoculados (inyectados) con hormonas de crecimientos y anti hongos todo esto lo consumimos sin darnos cuenta y afecta nuestra salud; es hora de cambiar los hábitos alimenticios y proporcionarle a nuestro cuerpo mayor equilibrio, debemos hacer buenas combinación a nuestros alimentos que también juega un papel vital en nuestra alimentación, cuando cocinamos debemos tener un genio de creatividad y al prepararlos nuestros pensamientos que salen del corazón deben estar llenos de Amistad para compartir, así nuestros alimentos llevarán el secreto de la Salud este es un ingrediente que no lo venden en el supermercado ni en el **\*manteco**, lo tenemos cada uno de nosotros por naturaleza de ahí el sazón de la cocina.

En el Barrio el Japón nos atrevimos hacer las cosas diferentes, a darnos la oportunidad de Ser Uno mismo, para un bien común donde reina el Amor y la convivencia entre todos, practicarlo nos dará la diferencia, sumando más lograremos la Patria soñada por Bolívar. *Por el CHEF de la cocina*

\* EL MANTECO (1936) patrimonio de todos los Barquisimetanos, ubicado desde la Carrera 22 con calle 31 radio de acción de cuatro a cinco cuadras alrededor se movía la economía de la ciudad mercado libre, anteriormente núcleo de distribución de víveres y verduras, con el tiempo dio paso al mercado mayorista.

# ¿Que es la Salud?

Puede definirse la Salud, como el bienestar total resultante de la combinación normal y armónica de todas las funciones biológicas, fisiológicas y psíquicas de nuestro Ser. Es la expresión de fuerza vital de las capacidades y potencialidades que se alojan en nuestros sistemas orgánicos, en nuestros procesos internos o sociales.

Para que una persona se considere saludable, es preciso que esté ajustada a un estilo de vida sano, armónico con su diseño biológico, psicológico, espiritual, social y ecológico.

Diagnóstico de la salud: el hombre debe estudiarse como una totalidad, la cual comprende los aspectos físicos, emocionales, mentales y espirituales, agregándole también el componente social. El ser humano maneja sentimientos, emociones, piensa, razona y decide; lo hace como un ser único. Entonces para valorar su estado actual o condición de salud, debemos diagnosticar la totalidad tomando en cuenta cinco aspectos:

- 1. En el Físico:** necesitamos conocer la calidad de nutrición de la persona, su entorno ambiental.  
R. La Sanación física comienza con el cambio de hábitos de vida, esto requiere de alimentos sanos lo más natural que se pueda, ejercicios diarios, limpieza del cuerpo, descanso suficiente, liberarse de tensiones y estrés (limpieza interior).
- 2. En lo Emocional:** tenemos que estar al tanto de cuál es la capacidad de dar y recibir Amor y afecto, de sentir alegría o tristeza, confianza o miedo, tranquilidad o desasosiego.



La Sanación emocional consiste en vivir alegres; se consigue comprendiendo y sabiendo manejar los sentimientos y emociones que nos disturbaban y buscando la Paz, el Amor y la Armonía.

Sentimientos de culpa, de inferioridad, de injusticia, miedos resentimientos, así como cualquier deseo que nos prive de cultivar las cualidades del Alma lo que hacen es atrapar nuestro potencial de crecimiento

**3. En el Mental:** es importante entender el estado de las funciones mentales; como la persona piensa, razona, resuelve problemas, toma de decisiones y gerencia su vida acertadamente; si es asertivo en afrontar dificultades.

La curación mental comienza cuando nos liberamos de toda confusión, removemos de la mente las impurezas mentales, los pensamientos condicionados y limitantes, de tal manera que la mente pueda cargarse con sabiduría curativa.

**4. En lo Espiritual:** Necesitamos saber cómo el individuo se conecta con Dios, (con el Padre de todo el Universo) desde su corazón, en esa conexión comienza el verdadero Amor y entrega; **17**Por eso el Padre me ama, porque yo doy mi vida para tomarla de nuevo. **Juan 10:17**

**5. En lo Social:** La persona tiene que revisar la manera como se interrelaciona con sus semejantes. De qué manera coopera con el fomento del bienestar familiar, comunitario, patriótico, planetario, si respeta y participa en el escenario ecológico.

*Biografía: libro Energía en cuerpo y alma Dr. Américo Albornoz*