



Km 14 de la carretera Panamericana,
sector Las minas, C.C. Galería
Las Américas, P.B., local 6
San Antonio de los Altos - Edo. Miranda
Telf.: 0212 - 372 76 255
Rif.: J - 29635901-6

CULTUR SIMA

AÑO 1 - COLECCIÓN N° 17

ENCARTE MAYO 2011

BÚSCANOS LOS
ÚLTIMOS DÍAS
DE CADA MES EN
TalCual CLARO Y RASPAO

LUISA QUIJADA... 90 años con historias.



LUISA QUIJADA...

90 años con historias.

Próxima a celebrar sus 91 años, conversamos plácidamente en la apacible casa Mirandina de la Prof. Luisa Mercedes, mejor conocida como **"La Abuela"**, donde recorrimos la historia de Venezuela en 6 horas con detalles impresionantes; fue tan grata la charla, que los minutos parecían detenerse para transportarnos una y otra vez (como si estuviésemos dentro de la máquina del tiempo) al pasado, traernos al presente y proyectarnos un futuro incierto que tal vez, nos puede esperar... éste último, gracias a los análisis que daba con una pedagogía tan sencilla que expresa muy bien, el pensamiento de una mujer tan sabia que avizora ese futuro para las generaciones de hoy y del mañana, sino ocurre un cambio.

Se lee y dice fácilmente 90 años mas, todo lo que su vida ha visto y pasado, es digno de escuchar. Sus ojos delatan la experiencia de vida en un tenue azul que impacta, y al verle la mirada tan llena de paz y absolutamente transparente, describe enseguida a una verdadera dama de valores, cultura y experiencia. Su forma de ser tan cariñosa, pausada y con una filosofía de vida muy práctica que ha sido aprendida a través del largo recorrido por el camino, jamás hace pensar que **"La Abuela"** tiene tal edad.

Activa y vital físicamente, disimula y maneja muy bien el cansancio del cuerpo a sus años; con una agilidad fascinante para tomar sus agujas, teje piezas que demuestran calidad en los bordados que produce, plasmando figuras que en la actualidad ya no se hacen sino a través de máquinas. Tiene una mente tan lúcida y ágil que representa dignamente a su signo zodiacal (Géminis) y hablar con ella es como estar frente a una gran computadora de memoria infinita, porque analiza, describe y detalla cada momento de su vida, de la historia, de la gente y de la Venezuela hermosa que fuimos en algún momento con exactitud impecable.

Con cuatro nietos (uno de ellos, famoso narrador de deportes televisivo) y seis biznietos que están al otro lado del mundo, decidimos homenajear a la Prof. Luisa Mercedes como una persona excepcional y como el mejor ejemplo vivo de que la vejez sólo va en la mente y no, en el espíritu.

¿Dónde nació y cómo se define Luisa Mercedes a sus 90 años?.

Nací el 20 de Junio de 1920 en Juan Griego, edo. Nva. Esparta. Me defino como una persona que no sé de dónde me vino querer ser más de lo que se podía ser en la época... salir de ese cascarón que no era nada y aprender algo que me permitiera evolucionar en la vida, un deseo constante de salir adelante. Pienso que es lo que le sucede a todas las personas que tienen ganas de triunfar y que en un momento los impulsa a salir del caracol donde están metidos para caminar hacia adelante.

¿Qué se siente tener 90 años?.

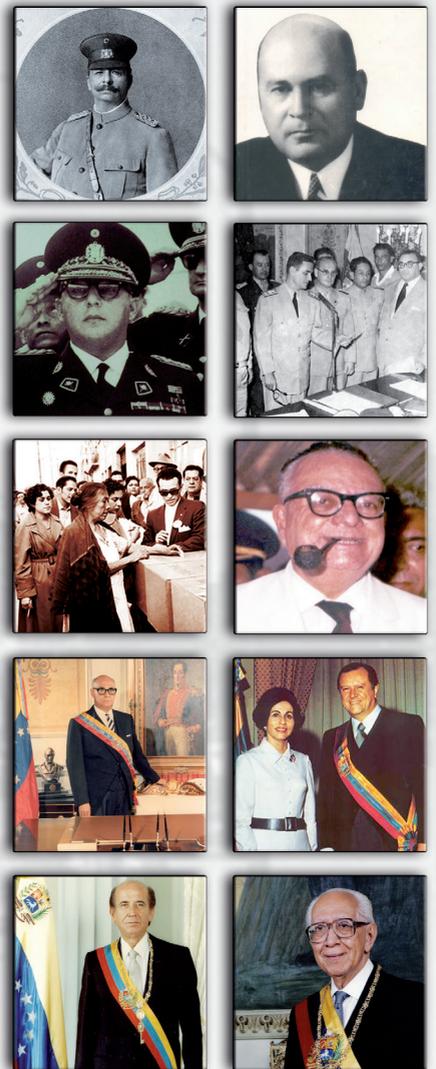
Mira... yo me siento con 90 años ahorita, mejor que cuando tenía 70, porque cuando tenía esa edad todavía tenía prejuicios y hoy, no los tengo. Hoy que espero ya, que el Señor me llame, no los tengo. Hoy tengo una fe mas solida, hoy sé que yo me aguanto de mi fe para enfrentar todo y que todo tiene remedio mientras uno mantiene la fe y eso me ha ayudado a vencer el manguito rotatorio del hombro que se me dañó, el coger las agujas y ponerme a tejer.

Tenemos entendido que estudió para profesora de letras, luego medicina y abogacía. ¿Cómo es su historia de formación profesional?.

Yo no pude estudiar para Magisterio porque la Escuela Normal era en Cumaná, y no tenía cómo pagar para irme a vivir allá. El bachillerato lo vi en la Asunción, viajaba en una camioneta que pasaba por la mañana y me regresaba por la tarde y así llegué hasta el 3er. año de bachillerato. La familia Prieto Oliveira que era muy amiga de nosotros fueron a Margarita a fundar Acción Democrática (te estoy hablando de **Luis Beltrán Prieto Figueroa**, muy amigo de papá y él, Prieto, lo quería mucho) junto a **Rómulo Betancourt** y **Raúl Leoni**.

Mi papá los invitó a comer en casa un arroz con chipichipi que hizo mamá (José Lino Quijada es el nombre de mi papá, fue gobernador de allá) y Raúl Leoni se me acercó y me preguntó: "¿qué estás estudiando Luisa?"... le dije: "bachillerato, pero no voy a poder seguir porque sólo aquí hay hasta 2do. año nada más". Entonces él se voltea hacia Prieto: "Orejón, ¿y por qué no te la llevas para allá, para que saque el bachillerato?". Prieto contesta: "yo me la puedo llevar si tú me la quieres dejar José Lino, yo me la llevo para mi casa".

Mi papá responde: "bueno, llévatela". Mi mamá me preparó mi maletica y me fui; cuando llegamos Prieto llama a Cecilia, su esposa y le dice: "aquí está la hija de José Lino. Si estamos viviendo debajo de una mata, ahí hay sombra para ella y si se consigue una arepa para comer mis hijos, de esa arepa, ahí hay un pellizco para ella". Esa fue la presentación de Luis Beltrán Prieto conmigo, en su casa.



Viví años de años en su casa, durmiendo con Misia Delfina (mamá de Cecilia) en su cama individual, ella con la cabeza para un lado y yo para el otro. Después que me gradué de bachiller, empecé medicina, me casé, mi marido me abandona (estaba yo embarazada) y mi papá me busca para regresarme a Margarita. Nace Enrique y cuando él tiene 2 años, doña Cecilia me llama un día: "Luisa, supe que estás dando clases en el liceo de la Asunción porque se murió un profesor, y no había quien tuviera la actitud y pudiera ir. Si vas a dedicarte a dar clases, cuando haya suficientes profesores graduados en el Pedagógico, no vas a poder tu trabajar. ¿Por qué no te vienes, ingresas al pedagógico y sacas el título?... Te vienes aquí a mi casa".

Entonces me volví a vivir allá y los 3 años del Pedagógico los pasé con ellos. Luis Beltrán llegó a coger la llave de su biblioteca y me la entregó, me dijo: "ahí están todos los libros del Pedagógico que quieras, aquí están las llaves, me vuelves a poner los libros en el mismo lugar". Nos íbamos mudando de una casa para otra porque iban llegando más muchachos a estudiar, ninguno pagábamos un centavo, ¡ninguno! y me gradué en el Pedagógico con dos títulos: profesora de castellano, literatura y latín que era una asignatura y, profesora de metodología, filosofía, psicología y legislación escolar, para las materias generales.

Yo no tengo cómo pagarle a esa familia, soy de hecho la hija putativa de los Prieto Oliveira, porque su casa fue mi casa de siempre. Tengo años que no los veo, no sé de ellos pero el cariño está allí, y si no es por esa circunstancia de que Raúl Leoni le dice a Prieto que, por qué no me trae a Caracas, yo no sé dónde estaría. Yo digo que la única manera de pagarle a la gente lo que le regalan a uno, es regalándole eso a los demás que también lo necesitan, por eso mi casa está abierta a todo el que quiera aprender algo.

¿Y cómo llegó a la abogacía?

Yo estudie Derecho porque cuando Enrique estaba en 3er. año de bachillerato, le encontraron una mancha en un pulmón y le prohibieron ir al colegio por el tratamiento antituberculoso. Pasó años acostado, lo veía el Dr. José Ignacio Baldó y cuando éste se enfermó dejó encargado al Dr. César Rodríguez. Un día el doctor nos dice que fuéramos con el niño al Algodonal porque acababa de llegar un aparato nuevo, un tomógrafo, que podía ver qué era esa mancha y encontraron que era algo que estaba enterrado de nacimiento. Cuando Enrique aprobó el 4to. año e iba para la UCAB, nosotros decidimos (el que fue mi marido y yo) inscribirnos en la UCV por si acaso mi hijo seguía con el tratamiento tuberculoso y así, nosotros irle enseñando lo que aprendiéramos del Derecho, por eso nos inscribimos en el curso nocturno y empezamos la carrera. Nosotros nos graduamos un No-

viembre y Enrique se graduó en Julio del año siguiente, apenas de meses la diferencia.

¿Y cómo llegó a la abogacía?

Yo estudie Derecho porque cuando Enrique estaba en 3er. año de bachillerato, le encontraron una mancha en un pulmón y le prohibieron ir al colegio por el tratamiento antituberculoso. Pasó años acostado, lo veía el Dr. José Ignacio Baldó y cuando éste se enfermó dejó encargado al Dr. César Rodríguez. Un día el doctor nos dice que fuéramos con el niño al Algodonal porque acababa de llegar un aparato nuevo, un tomógrafo, que podía ver qué era esa mancha y encontraron que era algo que estaba enterrado de nacimiento. Cuando Enrique aprobó el 4to. año e iba para la UCAB, nosotros decidimos (el que fue mi marido y yo) inscribirnos en la UCV por si acaso mi hijo seguía con el tratamiento tuberculoso y así, nosotros irle enseñando lo que aprendiéramos del Derecho, por eso nos inscribimos en el curso nocturno y empezamos la carrera. Nosotros nos graduamos un Noviembre y Enrique se graduó en Julio del año siguiente, apenas de meses la diferencia.

Educación a la Romana Antigua vs. Tecnología e Internet.

¿Qué opina de la educación actual dónde ya el manejo de los libros pasaron al olvido y todo se consigue en la red con extrema facilidad, donde los niños ya no investigan bibliográficamente, sólo copian lo que consiguen en la red. Hacia dónde cree que van estas generaciones tan metidas en internet?

Tal como va, va por un despeñadero... de alguna manera hay que encontrarle un canal que los conduzca para que se compenetre lo que es la cultura y la ciencia, pero no puede la ciencia correr sola sin la cultura y ésta tiene que salir porque ambas deben estar emparejadas, de la mano, como dos buenas amigas. No puede ser que la ciencia pase por encima de la cultura.

Los niños hoy no estudian castellano ni historia, están conociendo a un Ezequiel Zamora endiosado porque lo encaraman en una montaña que no le corresponde, apenas escuchan de un Páez porque lo pisotean y saben de un Bolívar universal todos los días porque lo ensalzan como el soldado y no, por el hombre que tenía la cabeza que tuvo para hacer todo cuanto logró y así llegar a poseer el título de "El Libertador", eso no puede ser.

Por eso tienen que ir emparejadas la ciencia y la cultura de la mano, porque de lo contrario volvemos a las etapas que ya se fueron: al gladiador romano, al nerón que quemó roma. Hay que enseñar a los niños y a la gente a pensar, a sacarle provecho al cerebro para la humanidad.



La Prof. Luisa muestra con orgullo su rompecabezas de 5.000 piezas, un collage de Van Gogh que armó sola con gran dedicación y paciencia en su tiempo libre.



¿Qué consejo le da a la juventud de hoy que lo ha tenido todo gracias al avance de la tecnología pero, que aún así, se les ve tan apáticos?

Tal vez ellos no tienen la culpa, porque a lo mejor no han tenido el interés y suficiente comprensión de las personas mayores de su casa. Yo les aconsejo a los padres y docentes que traten de despertarles algo para que ellos se aficionen a ese "algo" porque sino, no van a tomar interés a nada.

Nada les va a llamar la atención porque todo lo tienen y necesitan de alguien que los empuje hacer una cosa. Si no los empujas, no lo hacen y hasta en ese empujoncito que se hace con discreción, es para que no se sientan presionados sino con deseos de hacerlo, es decir, tal vez una especie de pedagogía familiar.

Cuál recomendación le puede dar a los padres de hoy y a los que lo serán, para educar a sus hijos en un mundo tan complejo, competitivo, lleno de tecnología y que a veces no es tan positiva en el individuo, porque aísla.

Que aprendan a ser padres entendiendo a sus hijos, que pongan toda su buena voluntad para que entiendan la mente de sus hijos y así darles la mano y sacarlos adelante; que compartan con ellos y les presten aunque sea 20 minutos de atención y les inculquen el hábito por la lectura.

También mi consejo es que premien a sus hijos mandándolos, no a Miami a comprarse una camisa de Mickey Mouse y a tomarse la foto en los parques como todo el mundo, no señor... cómprenle un pasajito al muchacho y lo manda a Trinidad, que es más barato, donde se habla el inglés para que lo aprenda y ya cuando él regrese, viene hablando el idioma. El año que viene cómprele un pasaje a Martinica o Bonaire que cuando vuelva, viene hablando el francés... cuando venga a ver, ya su hijo tiene dos idiomas y puede salir donde le dé la gana. Esa teoría es mía y la recomiendo porque le he vivido con mis nietos.

Una visión política bien experimentada...

¿Cómo se define en su tendencia política?

Yo pertencí en Caracas a la Juventud Patriótica y luego entré a AD. Mi papá no sabía, y cuando él se inscribió, ya yo estaba registrada; después empezaron las luchas y a dividirse los partidos (especialmente cuando Pietro se salió y fundó el MEP) y yo quedé fuera que, aunque por mi cariño paternal por Luis Beltrán yo debía seguirlo, como no estaba de acuerdo y vi que sus amigos de siempre ya no eran los mismos, me aparté y dejé de militar en política, no quise seguir.



Tenemos entendido que fue usted una mujer que luchó a favor del voto femenino.

Yo pertenecía a la agrupación "Asociación Cultural Femenina", dirigida por la Srta. Lola Morales Lara. Iba a las reuniones para lograr la difusión al voto, que se les dio primero a los hombres que sabían leer y escribir. Como Prieto vivía cerca de la iglesia de San Agustín, nos metíamos por todos esos callejoncitos donde había barrios para enseñar a toda esa gente a leer y escribir y así, poderlos matricular. No existía el voto femenino pero, primero logramos el voto para el hombre y después trabajamos, luchamos y buscamos el voto femenino, ¡y lo logramos!. Yo fui una luchadora empedernida de todo eso, fui una activista ¡terrible!

Es decir, que usted es precursora del voto.

Yo fui precursora de todo eso. Estábamos Lola Morales Lara, Isabelita Giménez Arraíz, Mercedes Fermín, tía de Claudio Fermín, la Sra. Guevara que era la persona mayor y mentora de todo esto, estaba Ana Julia Rojas... había gente de cierto prestigio y a mí me gustó eso desde un comienzo, es

decir, que todo lo que fuera contra dictaduras para mí era positivo.

A sus 90 años que ha vivido tantos cambios políticos, y hoy, que tenemos un país descompuesto en esta área, ¿qué análisis puede hacer de ello?

En primer lugar un status definido no lo hay, porque las etapas del país han estado más regidas por las dictaduras que por los regímenes democráticos y éste ha sido como relámpago, como rayos de luz que se han presentado en una oscuridad total. La dictadura de Gómez fueron 27 años y antes de él habían pasado muchos otros momentos dictatoriales; entonces, los rayos de luz fueron pocos y eso trae como consecuencia que tampoco había la formación de un Estado definitivo, los pueblos no tenían una cultura fuerte ni educación, no había nada de eso.

Cuando se alzaron los estudiantes en el año 27 contra Gómez, yo tendría 7 años y oía en casa el rumor de que una pariente estaba presa, era Isabelita Giménez Arraíz. Ella se paró en el púlpito de San Francisco y exhortó a los estudiantes (como su Reina) a que protestaran en contra de la dictadura, y ese era el status que había entonces. No había una civilización de dónde pegarse, los pueblos estaban en una oscuridad total, mi pueblo no tenía luz eléctrica ni agua en acueductos ni carreteras, no tenía ni había nada, eso se vino a conocer después, y la mayoría de los pueblos vivían en una nube oscura, no había salida.



Visítanos *Bienvenidos*
www.puertaalcielo.com.ve
 Virgen del Valle - Isla de Margarita - Venezuela



Editores: Sully Sujú Torres / Rosaura Cardas Gonzalo.
Colaboradores: Vitalis y Lic. Isabel Changllo.
Fotografía: Brain Storm Publicidad, C.A.
Diseño, diagramación, producción y montaje: Brain Storm Publicidad, C.A.
Comercialización: Brain Storm Publicidad, C.A.

Departamento Legal: Dra. Norka Rodríguez.
 Dra. María Luisa González.
Depósito Legal: pp200602DC2270
ISSN: 1856-5727
Impresión y distribución: La Mosca Analfabeta, C.A.
Tiraje: 22.000 a 25.000
 Año 1 - Colección N° 17

Producto de Brain Storm Publicidad, C.A.
 Rif: J - 31028130 - 0
 Teléfonos: 580212: 762.69.04 / 816.03.46
 Caracas - Distrito Capital. Email: revistaculturisima@gmail.com
www.culturisima.com.ve / Twitter: @culturisima2000

Se prohíbe la reproducción total o parcial de los textos publicados en este suplemento mensual. Los editores y Brain Storm Publicidad, C.A. no se hacen responsables por las opiniones, comentarios, escritos y/o similares hechos por sus colaboradores directos e indirectos, así como por todos aquellos ciudadanos que deseen participar en la producción del contenido de Culturísima.

Es decir, usted piensa que esa falta de educación y carencia en la formación política nos trajo como consecuencia el grave problema que hoy vivimos.

Si... y las ha tenido porque no habido cultura. La base del individuo es entorno a un medio cultural donde desenvolverse para poder desarrollar ese cerebro, ese músculo que ha estado ahí frenado por circunstancias pero, que la gente tiene que aprender a usarlo. Lo que ha pasado con la Bandera Nacional y el Escudo, pasa porque no se da historia, la gente no conoce quiénes fueron los villanos y los héroes, no se enseña la historia de Venezuela.

¿En qué momento cree se perdió el venezolano políticamente?.

Creo que tuvo mucho que ver en la falta de educación, hablando como global, en la gente. Concretamente, ¿qué paso con AD?, tan repudiada y odiada en los años posteriores y que ha hecho renacer odios, rencores y persecuciones: cuando llegaron al poder, el partido que era de 18 personas se convirtió en una masa gigantesca y todo el mundo entró, y con el carnet del partido, llegaban a los puestos.

La gente iba no por una ideología sino, buscando un carnet que los llevara a cargos públicos y desde allí no hacer lo correcto sino, lo que le daban sus posibilidades y se corrompió la masa otra vez, porque no estábamos preparados para eso, no había un intervalo de preparación cultural, no lo hubo... ¿qué pasó entonces?, empezó el bombardeo de un partido contra otro hasta que vino un militar y se acabó eso, tumbamos al militar, se va Pérez Jiménez y pareciera que viniese otra vez un cambio, pero no... comienzan los brotes y caemos hoy en esto que jamás habíamos tenido una cosa igual, que lo buscas en la historia, y no lo encuentras.

Es decir, esos saltos son los responsables de tener una cultura deficiente en la ejecución y práctica de la política.

Así es. Las dictaduras fueron largas y los llamados períodos de democracia eran cortos, y que no lo eran como tal todavía, porque se estaba aprendiendo y no se terminaba de coger el concepto fresco de democracia, qué era, en qué consistía; cuando ya se estaba perdiendo, porque muchos tenían su ideal político y otros halaban la brasa para su sardina, llegamos hasta hoy y ahora no encontramos cómo salir en esta malla que estamos encerrados.

¿Cree se podrá cambiar la Venezuela actual en el país seguro, ordenado y próspero que todos deseamos?.

Eso me preocupa mucho, porque mis años no me permiten tomar parte en la transformación que hay que hacer en el país; ya yo no estaré aquí pero pienso que viene una época muy, muy difícil, porque para recoger este fango tomando el símil de las lluvias que han hecho salir gentes de sus casas para vivir en refugios y volver a sitios poblados con carreteras, escuelas, eso no se va hacer en un día sino en mucho tiempo y va a necesitar de mano dura, muy dura, que tal vez la gente no la va a soportar con mucha paciencia pero que hay que cultivar esa paciencia, porque tal como están las fuerzas desatadas, de alguna manera hay que recogerla. Esto no se puede corregir con pañitos de

agua caliente ni con sonrisitas, esto hay que corre girlo con mano muy dura... y de la mano dura a la dictadura, sólo hay un paso.

¿Cuál sería la persona ideal, las características que debería tener aquel que desee optar a la Jefatura del Estado para solucionar nuestra grave situación actual?.

Yo no creo que el presidente, el solo presidente, pueda arreglar al país. Yo pienso que el país necesita de un equipo de trabajo, un equipo que esté bien compenetrado, que sepan cuáles son las necesidades esenciales y las vías para poder cubrir todos los aspectos. Ese equipo debe trabajar mañana, tarde y noche sin parar para corregir esto. Si ese equipo no se logra, no logramos nada, y allí debemos de dejar de pensar en los partidos tradicionales. Hay que pensar en un equipo que salga de cada parte y complementar.

Habla de una Junta de Gobierno...

No, porque cuando la hay siempre uno quiere llevar la batuta. Debe ser un equipo integrado, completo, donde no se destaque uno más que el otro sino, trabajen por igual con el mismo ánimo y esfuerzo.

¿Cuál consejo daría a las nuevas generaciones de políticos?.

Que se olviden de los egos, que usted esté y que puede llegar a ser el número uno. Usted puede ayudar a su país en esto, aquello y eso, porque de lo contrario el país no va a salir adelante. Olvídense de que toda la vida va hacer la persona más preparada, porque realmente va hacer y es una ficha que con otras fichas, van hacer una gran labor.

De todos los Presidentes que ha visto pasar por Venezuela, ¿cuál ha sido el mejor, el peor y el por qué de su apreciación?.

De todos los Presidentes que yo he visto, para mí el mejor, porque supo utilizar la mano dura cuando se necesitó, con muchas fallas y errores, fue Rómulo Betancourt. Un hombre afectuoso, cordial, de buena presencia y que no era para las luchas políticas, el Gral. Medina. Isaías Medina era un caballero que no tenía madera para llegar a la Presidencia de la República por su carácter, por eso no pudo avanzar y entre el pueblo que no quería militares y el Ejército presionándolo, pasó lo que pasó. El peor es Chávez, sin duda.

Una experiencia de vida para reflexionar.

¿Cómo se mantiene tan activa?.

Me levanto a diario de 5:00a.m a 5:30a.m, prendo la televisión, escucho música llanera y luego las noticias. Como estoy en mi cama voy rezando mis tres Rosarios: por mis muertos, por la Virgen del Valle, por Santa Teresita de Jesús que es mi patrona y por la Virgen de Coromoto, ahora añadí uno más, por Juan Pablo II. Yo siempre saco crucigramas, sopa de letras y todo lo que mantenga mi cerebro en forma. ¿Por qué tengo una vida longeva y productiva?... no lo sé, será porque Dios lo quiso.

¿En su vida se arrepiente de algo?.

Arrepentirme no. Hay cosas que he hecho, que no las he hecho bien y le pido perdón a Dios... voy, me confieso, rezo pero, arrepentirme no.

¿Cree que dejó algo por hacer?.

Muchas cosas dejé por hacer pero no las hice, porque no tenía el tiempo, el dinero ni tenía tantas cosas para hacerlas.

¿Si volviera a nacer le gustaría cambiar algo?.

Volvería hacer igual, exactamente igual.

¿Cuál ha sido el evento mas extraordinario que ha visto o tenido en su vida?.

Mi hijo, ese es el milagro mas grande que Dios me ha dado a mí, darme a mi hijo.

¿La situación más triste que ha vivido?.

La muerte de mi mamá.

¿Qué añora de la Venezuela de ayer?.

La tranquilidad que uno tenía, que uno podía salir a la calle sin tener que ver quién iba detrás de uno y por qué iba detrás. Uno salía con una bolsita en la mano y salía tranquilo, porque sabías que no te la iban arrebatar.



¿Cuál considera ha sido el capítulo más interesante que usted ha visto en la historia de Venezuela y el mundo?.

La muerte de Gómez y el final de la 2da. Guerra Mundial. La primera vez que fui a Francia, expedición a Normandía para ver cómo habían ido las tropas francesas a desembarcar, visité los bunker alemanes, quería ver cómo se había hecho el desembarque de los aliados.

¿Recuerda alguna anécdota curiosa de sus viajes?.

En Francia, me acuerdo que un día atravesando un campo me dieron ganas de ir al baño y me conseguí a unos venezolanos que tenían carro y me dieron la cola para conocer más. Toqué en una casa y pedí el baño. Era antiguo, de los que habían antes en Margarita con un cajón montado y ahí, jime encaramame yo!. Cuando salí que vamos pasando por la plaza, había un letrero que decía que estábamos en el pueblo donde había nacido Pasteur, ¡increíble!... con todo lo que luchó Pasteur por la salubridad estábamos en el pueblo de él donde todavía existían esos baños con tan poca higiene.

Algo que no olvidaré jamás... he sido una amante del ballet porque eso de ver al cuerpo humano cómo se podía estirar para hacer un movimiento, para llegar a eso, es para mí maravilloso. Mientras estuve en Francia con Enrique, él me lleva a conocer el Teatro de la Opera y veo un aviso que dice sobre la presentación de Nureyev, le digo que me compre la entrada pero ya estaban agotadas y no pude verlo. Un día en Ginebra estando con mi nuera María Eugenia en una tienda, veo el cartelón que dice: "Hoy Nureyev" y bueno, enseguida ella compra las entradas y vamos; era en un campo abierto, nos tocó las últimas sillas que estaban todas amarradas, no había buen sonido, no se oía y se veía al fondo como un ring de boxeo con unas tablas y cuerdas.

La gente incómoda comenzó a pararse y en eso veo que sale una persona que se monta en las cuerdas, era un hombre, y pienso yo: "¿será Nureyev?... me paré, me fui caminando y me recuesto de las cuerdas y veo que era Nureyev que estaba haciendo sus ejercicios de calentamiento de piernas y allí me quedé parada hasta que terminó la función. Me tocó verlo bailar todo el programa parada ahí, pegada a las cuerdas viendo todo el movimiento que hacía. Yo digo que Dios es muy generoso conmigo, porque algo que yo quería ver, Dios me lo concedió, ¡impresionante!.

¿Cuál es el descubrimiento que consideras más importante que ha visto?.

Internet, porque eso ha calado hasta en la población infantil y es una lástima que no se esté controlando su manejo, porque se presta un gran avance para cosas de tipo negativo, como el comercio pornográfico.

¿Existe o tiene algún secreto para saber vivir?.

Guiarse por uno mismo en muchas cosas. La intuición te dice dónde encuentras y cómo hacer el camino, cómo dejarlo, tal vez me venga eso de la

forma pedagógica como desarrollé mi vida. Había un muchacho que estudiaba en el liceo Andrés Bello, era hijo de español, y me pedía que le diera permiso para salir mas temprano porque iba a clases de composición. La profesora de la materia no le quería dar el permiso, pero como yo era Jefe de Seccional, se lo daba.

Pasó el tiempo, me jubilé, viajé. Un día me encuentro que estaban presentando "Madama Butterfly" en el "Aula Magna" de la UCV y dirigida por el Maestro "fulano de tal", el alumno mío... ¡llegó a ser Director de Orquesta!. Salí corriendo, compré las entradas, fui, lo vi, y ¿tu crees que lo saludé?... ¡no!, yo estaba feliz de haber colaborado con ese muchacho para que llegara hasta allí, y así entendí mi profesión.

Estas son las pequeñas grandes satisfacciones que me dio mi carrera y por eso me siento hoy tan feliz de haber podido resolver en la vida como lo hice, no me asesoraba con nadie, no seguía consejo de nadie, seguía mi cabeza, y donde podía hacer el bien, ahí estaba yo y ahí estoy yo.

Tres consejos para los lectores.

1.- Convertir la lectura en un hábito. Todos los días de la vida hay que leer algo, aunque sean dos líneas, porque eso te deja algo. Cuando tu aprendes a leer tienes el mundo en las manos, de todo lo que lees te va quedando. Con los niños, crearles el mismo hábito y de alguna manera ponerles libros que les llame la atención y los lean, les despierte el interés por leer otro. Si no le gusta ese y lo tira, no los obliguen, búsqenle otro y otro, hasta que se encuentre uno que le guste.

2- Aprender a cuáles lecturas debes entrar y a cuales no, porque qué haces tu leyendo mentiras, insultos, pornografía... no te deja nada. Dentro de la literatura hay obras excelsas, medias, bajas, pero algo queda.

3- Aprender todo lo que los libros enseñan. Yo estaba leyendo el libro de Isabel Allende, "Paula", y lo primero que hice fue buscar en el diccionario el nombre de la enfermedad y no lo conseguí por ninguna parte, no sé que es. Yo leí la novela completa y me dejó un sabor desagradable porque entra y sale, entra y sale. De estar con la hija pasa a dejarla, se va para una parte, hace esto, hace lo otro, esta con la familia... es un laberinto pero, siempre se aprenden muchas cosas.

Una frase o un pensamiento con el cual se identifique.

Dios siempre me manda un Ángel.



En el Acto Producciones y Centro Cultural BOD Corp Banca presentan

CICLO DE RECITALES DE POESIA SALA EXPERIMENTAL CORP BANCA DOMINGOS 4PM

NOS QUEDA LA PALABRA POESIA EN BOCA DE TODOS

Pretendemos con este primer ciclo de recitales, darle a la poesía el espacio expresivo de las voces cotidianas de nuestra urbe. Con voces (salvo excepciones) casi todas ajenas a esta disciplina y en particular al género poético, deseamos que sea dicha y escuchada desde cualquier otro ámbito creativo sin las rigurosidades ni hermetismos comunes, a los abanderados reales del género poético.

Por ello nos proponemos con pasión, reunir a manera de contraste y contraposición, a personalidades ligadas al ámbito social, cultural y hasta político del país que puedan tener afinidades ocultas o no, con la música y la poesía. Los invitados prepararán como reto, la selección personal de poemas favoritos que han marcado sus vidas, y serán acompañados o ambientados según se requiera, con música incidental en vivo.

Esperamos contar con personalidades de la talla de **Leonardo Padrón, Elba Escobar, Betsimar Díaz, Mari Montes, César Miguel Rondón, Beatriz Valdez, Elizabeth Fuentes, Jean Carlos Simancas, Carla Angola, Tamara Adrián, Gustavo Rodríguez, Mariela Casal, Alejo Felipe y Sumito Estévez**, entre otros.



RECICLAJE PUDIERA GENERAR UN MILLÓN DE EMPLEOS EN VENEZUELA.



www.vitalis.net



El reciclaje no es la panacea para el problema de la basura en Venezuela, tal y como mucha gente cree y así lo refieren los técnicos de la ONG venezolana **VITALIS**, quienes indican sin embargo, que pudiera representar una buena oportunidad para ayudar a resolverlo, además de generar al menos 250 mil empleos directos y hasta un millón indirectos, de tomarse con mayor seriedad en el país.

En opinión con Diego Díaz Martín, Presidente de **VITALIS** y Jefe del Departamento de Estudios Ambientales de la UNIMET, para abordar el complejo problema de la basura en Venezuela no sólo deben mejorarse las condiciones para recoger, tratar y disponer finalmente y con seguridad, las miles de toneladas que se producen diariamente en el país porque lo importante es disminuir la elevada cantidad de residuos y desechos que se producen diariamente y rediseñar muchos productos y servicios que implican un excesivo consumo de materiales, agua y energía.

Así mismo, considera que debe reutilizarse tanto como sea posible e invertir en reciclaje, para contar con una plataforma moderna y adecuada a las ne-

cesidades del país, que no sólo ayude a resolver el problema sino que genere empleo y riqueza. De acuerdo con las estadísticas que maneja **VITALIS**, en Venezuela se recicla alrededor del 80-90% del hierro y el aluminio, 25% de vidrio, menos de 1% de materia orgánica, 15-20% de papel y cartón, y alrededor del 1-2% en plásticos.

Sin embargo, en función del volumen total de residuos, menos de la décima parte pudieran estar recibiendo un tratamiento final apropiado, con lo cual las cifras de reciclaje en el país pudieran ubicarse entre 9 y 10% del total, cantidad realmente nada alentadora. La capacidad para reciclar en el país, pudiera triplicarse o cuadruplicarse en el caso del papel, los plásticos y el vidrio, en tanto que el aprovechamiento de los residuos orgánicos pudiera incrementarse hasta un 1000%.

Tomando en cuenta que alrededor del 80% de los residuos domésticos e industriales pudieran ser reciclados, no sólo resolveríamos el primer problema ambiental del país que es la basura sino, hasta pudiéramos generar empleos en diversas regiones del país, desconcentrando un poco las grandes ciudades.

VITALIS considera que los gobiernos deberían estimular mucho más esta práctica que no sólo disminuiría la cantidad de residuos que llegan a los rellenos sanitarios, sino que ahorraría el consumo de materia prima, incluyendo agua y energía. Incentivos fiscales y crediticios se encuentran entre las propuestas de **VITALIS** para activar y fortalecer el sector, pues muchas empresas requieren mejor estructura y mayor inversión.



CULTURISIMA les felicita por su **MES ANIVERSARIO**

Nos unimos a la gran celebración de tan especial sala de teatro, donde esfuerzo, trabajo y servicio son el trío perfecto que continuamente les garantizan su éxito. **Aún hay mucho por hacer... ¡y les faltan años por festejar!**

RIF: J-29647069-3

TEATREX
LEVIBEX
 C.C. Paseo El Hatillo. (0212) 211.53.11
 www.teatrex.com.ve / www.teatrexgroup.com

MAYO
MES ANIVERSARIO

SÍGUENOS EN TWITTER: @ TEATREX
 Y ÚNETE A NUESTRO GRUPO EN FACEBOOK

CÓLON IRRITABLE... ¿QUÉ PUEDO COMER?

Por: Lic. Isabel Changllo.
Nutricionista. Móvil: 0424-254.21.88

En la actualidad es muy frecuente encontrar personas con diagnóstico de Cólon Irritable y es una patología del intestino grueso caracterizada por gases a nivel intestinal, distensión y timpanización del abdomen, cólicos y alternancia de períodos de estreñimiento con períodos de diarrea.

El Cólon Irritable es una enfermedad crónica que al ser diagnosticada su tratamiento está orientado a prevenir los episodios de molestias abdominales, incluyendo la diarrea pero, no se cura. Prevalece más en las mujeres y muchos de sus síntomas llevan a consultar a gastroenterólogos que luego de muchos exámenes exhaustivos no encuentran causas orgánicas que originen esta enfermedad, por lo tanto los especialistas atribuyen la aparición e instauración del Cólon Irritable a causas netamente emocionales donde el estrés son las desencadenantes de los síntomas.

Estudios apoyan que las situaciones de estrés generan la secreción interna de sustancias que aumentan el peristaltismo intestinal de forma tan fuerte que generan cólicos, incluso la sensibilidad de la mucosa intestinal a ciertos alimentos como la leche, el gluten y las grasas, conllevando a evacuaciones líquidas casi de forma inmediata a la ingestión de alimentos. Sin embargo hay sustancias en ellos que también contribuyen a estos

movimientos exagerados del intestino, como: el chocolate, el café y las bebidas gaseosas de cola.

A veces son tan molestos los síntomas que la persona no sabe qué comer, pues tiene la percepción que consumir alimentos empeora la situación y muchas veces, hasta socialmente vergonzosas. Ante la inquietud sobre qué comer, le aconsejo que trabaje en función de evitar aquellos alimentos que empeoren los síntomas: evite los picantes, el alcohol, chocolate, alimentos ácidos (encurtidos, vinagretas, frutas ácidas, vegetales ácidos) y el uso de especias como curry, pimienta, mostaza, comino. El motivo que ocasiona la distensión abdominal y su timpanización en esta enfermedad, es debido a la producción excesiva de gases en nuestro Cólon, por tanto evite leguminosas, granos, leche completa, yema de huevo, bebidas carbonatadas y vegetales y frutas como coles (coliflor, repollo, brócoli), pepino, melón y patilla.

Mi recomendación para aquellos periodos de síntomas intensos, es que no consuma vegetales ni frutas crudas, deben cocinarse, ya que la fibra insoluble de estos alimentos se queda en el intestino por un tiempo que favorece su fermentación y por ende la generación de gases. El azúcar y masas con levadura también contribuyen a la formación de gases. Si usted se encuentra en un período donde los síntomas se acompañan con diarreas, evite las grasas como margarina, mantequilla, aguacate, frutos secos, quesos amarillos o madurados, porque empeoran esta situación y vuelven fétidas las heces.

Si se encuentra en el período donde los síntomas se

acompañan de un largo tiempo de estreñimiento, tenga cuidado con el uso de laxantes y lo recomendable es incorporar a su alimentación alimentos ricos en fibra soluble, tomar agua para así dar volumen suficiente a las heces y estimular el movimiento intestinal para facilitar las evacuaciones. Al leer todo lo que debemos evitar, da la impresión que todos los alimentos nos harán daño y que tenemos pocas alternativas mas, no es así.

Usted puede comer quesos blancos, jamón de pavo o pollo (sin abusar la frecuencia de su uso), elaborar preparaciones que contengan claras de huevo (soufflé, mousse, omelette, etc), pollo, pescado, calamares, pulpo, mariscos, carnes rojas (un par de veces por semana), yogurt, gelatina, vegetales en forma de ensalada, salteados, gratinados (sustituyendo la salsa bechamel por salsa napolé y el queso parmesano por queso mozzarella) e incluso cremas (calabacín, auyama o zapallo, etc.).

Puede consumir preparaciones con frutas (usando aquellas que al cocinarlas le permitan elaborar ricos jugos como durazno, guayaba, pera, manzana) hasta horneadas. Entre los carbohidratos que puede ingerir está el arroz, la avena cocida, cebada, atoles o natillas elaboradas con fécula de maíz (sin leche), pan (sin abusar) tratando que sea sin levadura, plátano (cocido, horneado), pasta (una vez a la semana), yuca y papa cocida (aunque algunos pacientes la papa les genera gases pero no es la generalidad). No olvide que la fruta a la cual se le atribuye beneficios para nuestro sistema gastrointestinal es la lechosa o papaya, la cual si le gusta puede consumirla cruda y con frecuencia.

Deportivísimo... Beisbol

Bolazos recibidos:

Ron Hunt jugador del cuadro en la Liga Nacional, fue golpeado en 243 ocasiones desde 1963 a 1974. Esto incluye los 50 pelotazos que le propinaron en 1970, que son un récord para una temporada.

MUNDO CINÉFILO



LEONARDO DICAPRIO

Para interpretar a **Howard Hughes** en el film **El Aviador**, el actor elegido en principio era **Jim Carrey**.

A MARTIN SCORSESE PICTURE
THE AVIATOR

Cuando **Leonardo DiCaprio** se incorporó al proyecto como productor, exigió el papel protagonista.

El actor **Sean Connery** tiene la manía, para algunos desagradable, de caminar sin pantalones para relajarse antes de las escenas y no sólo en su camerino sino también, por el medio del plató y durante el rodaje de alguna secuencia.



RIF-J-00088788-8

35 años trabajando por su seguridad



Final Calle La Pedrera, Edif. Transfometal, Las Minas de Baruta, Apt. 70372
Telf.: 945.40.77 / 46.66 / 44.21 Fax.: 945.46.05 E-mail: ventas@transfo-metal.com
www.transfometal.com **0800-CANDADO (2263236)**

