

**Paute con
nosotros**

(0414) 275.2150

(0414) 248.7701

www.culturisima.com



SEPTIEMBRE 2012
CULTURISIMA

AÑO 3 - COLECCIÓN N° 33



MARIANA "LA MIMA" FREITES...

Pasión criolla por el flamenco.

AMBIENTE - RSE - LENGUAJE - NUTRICIÓN - ARTES Y MÁS...



MARIANA "LA MIMA" FREITES... Pasión criolla por el flamenco.

La pasión por el flamenco envuelve de manera mágica, a quienes tienen la oportunidad de disfrutar de tan extraordinario baile, por lo que son las venas y raíces de la Madre Patria, las que afloran en ese momento de palmas, miradas, tacones, faldas, castañuelas, música y cantos gitanos.

Venezuela, siempre hermosa y llena de talentos, muestra una vez más, que el potencial humano que posee es magnífico. En base a que mostramos lo positivo del país, **Culturísima** fue invitada en meses pasados a una presentación en el teatro del Círculo Militar de Caracas, donde nos deleitamos en especial, con una adolescente que nos cautivó desde el primer momento en que salió a escena.

Conocida como "**La Mima**", **Mariana Freites Martínez** expresa fuerza, carácter y pasión en escena. Su cuerpo habla por sí solo con cada paso que acompaña del canto y la guitarra española exhibiendo plena conciencia, de cuanto disfruta el baile. Podemos decir que es un torbellino que refleja la mezcla de nuestra sangre criolla con el viejo continente, y representa muy bien, la alegría y energía de la juventud venezolana.

Siempre sonriente, despierta, madura y con una vivacidad enorme, Mariana nos dejó abismados con su forma de pensar y responder. Conozcan a **Mariana, "La Mima"**, y deléitense como nosotros, al leer sus geniales respuestas, porque ella es... pasión criolla por el flamenco.

NACE LA INQUIETUD, NACE "LA MIMA".

¿De dónde sale esta vena artística?

Es muy bonito, porque me cuenta mi mamá que cuando estaba embarazada y quería relajarse, tocaba la guitarra española, así que creo que mi duende nació allí, en esos momentos, porque yo siento que nací con ese amor al flamenco.

¿Cómo nació tu inquietud por el baile y no, por otra actividad?

La historia es que cuando estaba en maternal, le dijeron a mi mamá que debía chequear mi motricidad, y fue allí donde buscó alguna actividad para ayudarme. Mi abuela fue la que dijo que, el flamenco iba bien con mi carácter (eso fue a los tres años y medio) y desde el primer día que fui a la academia, no he parado de bailar. Ya tengo doce años bailando... ¡para mí es casi toda mi vida! (risas)

¿Por qué el flamenco y no otra tendencia más latina?

¡Ay, les digo que a mí me encanta bailar de todo tipo de música! porque he tenido al mejor bailarín a mi lado: mi abuelo Justiniano pero, me enamoré del flamenco, es mi pasión.

¿Cómo manejas el tiempo entre tus estudios, el baile, la formación?

Voy a clases en la mañana y en la tarde, a montajes y ensayos. Las clases más fuertes son los sábados, que es casi todo el día... ¡uf, pero me encanta!. A veces llego muy tarde a casa, cansada, pero voy directo a estudiar para algún examen o a hacer algún trabajo. Les puedo decir que se pueden hacer las dos cosas: bailar y estudiar. He sacrificado muchas fiestas y salidas con mis amigos pero, cuando me monto en las tablas, todo lo que sacrificué ha valido la pena.

El nombre de "La Mima"... ¿de dónde viene?

Eso lo llamamos en el flamenco "mote". Lo heredé de mi abuela Tibisay, a ella le llamaban así, y luego ella me lo puso un día que me vio bailar porque tenemos el mismo carácter (risas). Dicen que me transformo en el escenario (risas), y es que este baile te pide mucho carácter para transmitir.

¿Recuerdas alguna anécdota que te ha causado risas?

Fue en mi primera presentación, tenía tres años y medio. Nos colocaron a las chiquitas listas en el escenario para bailar, y antes que comenzara la música, yo arranqué a bailar sin parar (risas) y paré, cuando escuché la risa y los aplausos del público (risas)... Sinceramente que tener mis tacos (tacones) y sentir las tablas debajo de mis pies, es lo único que necesito para ser feliz.

¿Una anécdota que te impresionó?

Cuando entré a la academia "Amor de Dios" en Madrid y ver a tantos maestros reconocidos y recibir unas clases con la bailaora Selene Muñoz, ¡fue lo máximo! (suspira)... me parecía un sueño, y caminar por las calles de Sevilla. Tuve la suerte de ser invitada especial entre el público por el Director del Museo de Flamenco, el señor Kurt Grotzsch; fue un sentimiento que no sabría cómo explicarles y luego, cuando me enteré que el Flamenco había sido reconocido como Patrimonio Universal de la Humanidad, ¡que orgullo!

UN TOQUE PERSONAL...

¿Cuál ha sido el piropo más bonito que te han dicho?

¡Ole guapa!

¿Cómo está el corazón de la quinceañera Mariana?

(Risitas imparables) Estoy enamorada de todo, de la vida, de mi familia, de mis amigos y de lo que hago: mi flamenco ¡ni les cuento!

¿Quiénes han sido tus mentores o cómplices en esta aventura artística?

Mi familia, eso jamás lo olvido... pero sobre todo mi abuela, ella me ha apoyado mucho y por supuesto, a todos mis maestros les debo lo que sé.

Apenas estas empezando tu vida... ¿te vas a dedicar solo al baile, de forma profesional?

Si. Primero quiero culminar mi bachillerato y mi carrera universitaria, mientras tanto, no paro de formarme con los mejores maestros hasta que tenga la edad para irme a estudiar a España.

¿Y qué quieres estudiar, que profesión te gusta?

Me gustaría estudiar Psicología. Me encanta escuchar a las personas.



Cuando te cases y formes tu hogar... ¿te gustaría que tus hijos se dedicaran al flamenco?

¡Claro que sí!, ¿se imaginan?... Sería un orgullo para mí, aunque si escogieran otro camino, también los apoyaría.

JOVEN EXPERIENCIA FLAMENCA



¿Qué haces antes de pisar un escenario? Por ejemplo: rezas, abrazas a tu mamá, bromeas...

Me agarro cinco minuticos para quedarme en silencio y le ofrezco siempre mi baile a la Virgencita del Rocío... ¿Sabes? ella es la Virgen de las bailaoras.

¿En qué te inspiras cuando vas a bailar?

En la letra, en la música... ¡me mueve todo!

¿Qué sientes cuando estás en el escenario?

¿La verdad?... ¡LIBERTAD! Me siento yo misma y créanme, siento que vuelo. Apenas cuando empiezo a escuchar la guitarra, el cantaor (suspira), las palmas, siento que el corazón se me va a salir y necesito expresar mis sentimientos con mis pies, mi cuerpo, mis brazos, ¡con todo! créanme, no les miento, siento que vuelo.

¿A quién agradeces?

Primero a Dios y a la Virgen por regalarme este don; a mi familia por apoyarme y a mis maestros, porque han sido mis incondicionales formadores y amigos. Imagínense, ahorita tengo la dicha de ser alumna de la maestra Azilde Henríquez, de muchos años de experiencia y reconocida en nuestro medio como la "Maestra de Maestras", nada más y nada menos. Es muy exigente, pero es lo máximo.

Como joven talento que aún se forma, ¿qué opinas de Venezuela en cuanto al flamenco?

¡Uf, hay talento para regalar! Les cuento que la juventud flamenca en Venezuela es muy, muy estudiosa, y hemos tomado muy en serio este arte y ya han cruzado fronteras, como Daniela Tugues y Siudy Garrido, y son reconocidas internacionalmente y siempre que puedo, tomo cursos con ellas.

Como bailaora de flamenco, ¿con quién te gustaría identificarte?

Siempre he admirado a dos grandes bailaoras: Carmen Amaya, por la velocidad de sus pies, y a Rocío Molina por su estilo.



¿Te gustaría a futuro, cuando ya estés más formada, tener tu propia academia?

Mi meta es ser bailaora profesional y ser reconocida nacional e internacionalmente, y cuando llegue el tiempo de retirarme de las tablas, entonces me gustaría montar una academia para transmitir todo lo que he aprendido. Aunque humildemente sé, que me falta mucho camino por recorrer.

¿Qué le dirías, como joven promesa del flamenco de

Venezuela, a esas mamás que tienen hijos y no saben aún a dónde llevarlos a desarrollar su talento artístico?



Les diría que escucharan a sus hijos, que les den la oportunidad de expresar sus sentimientos y lo que quieren estudiar, que los apoyen. En Venezuela tenemos excelentes academias; yo comencé en "Flamenco del Sur" con la maestra Daniela Pérez, ella sembró en mí el amor al flamenco y es buenisima con los niños.



¿Qué les dirías a las niñas y niños que comienzan a bailar?

Que hay que estudiar, que sean constantes, que disfruten y amen lo que están haciendo, que luchen con constancia. Por experiencia, la perseverancia ha sido mi mejor arma para conseguir lo que quiero... que este arte del flamenco es bellissimo.

¿Cuál es tu mensaje para todos nuestros lectores que hoy te van a conocer?

Que el arte, sea cual sea, es maravilloso, porque nos ayuda a ser nosotros mismos y a expresar nuestros sentimientos y emociones más profundas, y yo lo hago al bailar. Y como el flamenco, todo arte es un lenguaje universal.



¿Cuál es tu próxima puesta en escena?

Me acabo de presentar con mi grupo, como invitados especiales, en el concurso "Premio Torbellino" y luego estaremos en la Sala Rociera "El Jaleo" a finales del mes de octubre.



13vo. aniversario Bienvenidos
Manifetación de Lágrimas de Sangre

26 de Octubre de 1999 al 26 de Octubre de 2011 - Virgen del Valle - Isla de Margarita - Venezuela
www.puertaalcielo.com.ve - www.puertaalcielo.com - www.puertaalcielo.info

CULTURISIMA

Departamento Legal: Dra. Guadalupe Vargas.

Depósito Legal: pp200602DC2270

ISSN: 1856-5727

Impresión y distribución: La Mosca Analfabeta, C.A.

Edición: Año 3 - Colección N° 33

Producto de Brain Storm Publicidad, C.A.

Rif: J - 31028130 - 0

Teléfonos: 580414: 248.7701 - 275.2150

Caracas - Distrito Capital. Email: editores@culturisima.com.ve

www.culturisima.com.ve / www.culturisima.com

Twitter: @culturisima2000

www.facebook.com/Culturisima

Editores: Sully Sujú Torres / Rosaura Cardas Gonzalo.

Colaboradores: Somos Margarita Verde, Isabel Changllo, Irene Chávez,

Jackeline González, Amanda Rezende, Juan Carlos Méndez, María Ana y María Alejandra Ferrer.

Fotografía: Brain Storm Publicidad y Siolly De Sousa.

Diseño, diagramación, producción y montaje: Brain Storm Publicidad, C.A.

Comercialización: Brain Storm Publicidad, C.A.

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 Culturisima.

Salud, gusto y nutrición.

QUINUA EL ALIMENTO DE LOS INCAS PARA EL MUNDO.

Por: Lic. Isabel Changllo (Nutricionista)
Móvil: 0424-254.2188
@chaodietas

La quinua (*Chenopodium quinoa* Willd) es la semilla de forma discoidal (de 1,8mm a 2,6mm de diámetro) de la planta del mismo nombre. Se le denomina como pseudocereal, ya que a pesar de no pertenecer a la familia de las gramíneas, se usa como ellas (cocidas en su forma entera o en forma de harinas).

Es un alimento vegetal milenar, cultivado desde hace 7000 años, cuyos orígenes se remontan a todos los territorios ocupados por el Imperio de los Incas (desde Pasto en Colombia hasta el río Maule en Chile).



Botánicamente pertenece a la misma familia de las espinacas y la remolacha. Presenta cerca de tres mil especies. Puede crecer a nivel del mar como a muchos metros sobre éste (4000 metros) y ante una variedad de climas, lo cual la ha llevado a ser cultivada en países como Bolivia, Perú, Brasil, Ecuador, Colombia, Chile, Estados Unidos, Canadá, Suecia, Dinamarca, Italia, Francia, Kenya, Himalaya, India. Presenta una variedad de colores, por tanto puede haber quinua blanca, amarilla, rosada roja, negra o gris. La quinua al consumirse cocida tiene una textura crujiente.



La quinua es un alimento vegetal tan prodigioso, que al compararlo con los cereales (trigo, arroz), ésta tiene sus proteínas en el endospermo (centro del alimento) y no en su parte externa. Puede crecer en una gama diversa de temperaturas (-4°C a 38°C) y de humedad relativa (40% a 88%)

Por sus características nutricionales, fácil adaptación a climas, humedad y suelos para su cultivo, su bajo costo para cultivo y recolección, su versatilidad para obten

er subproductos de ella y su aplicación en la gastronomía, la FAO ha declarado el 2013 el "Año Internacional de la Quinua".

En algunos países, con la quinua se elaboran harinas, fideos, barras energéticas, cereales en copos, leche de quinua (similar a la leche de almendra), cerveza (Mongonzo) e incluso, su alto valor proteico ha llevado a enriquecer con ésta harinas de trigo y maíz. No contiene proteínas del tipo prolaminas, es decir, carece de gliadina (trigo), secalina (centeno), hordenina (cebada), avenina (avena), por lo tanto es apta para regímenes de intolerancia al gluten o condición celíaca.

La quinua está compuesta por 13,5 % a 21,9 % de proteínas (dependiendo de la variedad), 6,3% de grasas, 58,3 % de carbohidratos (almidón, D-xilosa, maltosa, fibra), 11% de humedad. Contiene minerales como calcio, fósforo, potasio, magnesio, hierro, zinc. Igualmente aporta ácido fólico, tiamina y vitamina C. Contiene todos los aminoácidos esenciales que requiere el hombre para su adecuada nutrición, destacando entre ellos, lisina, metionina, triptófano, isoleucina, treonina y valina.

Sin embargo también tiene factores antinutricionales (se unen a vitaminas, minerales o proteínas, impidiendo su absorción) como el ácido fítico, inhibidores de tripsina y taninos, no obstante se eliminan del alimento cuando lo lavamos con abundante agua y al ser sometidos a altas temperaturas, como el horneado.

Las semillas de la quinua pueden ser usadas para elaborar sopas, ensaladas, guarniciones de carnes, postres, bebidas, panes, galletas, tortas, panquecas, tempeh (carne vegetal), risotto llamado también Quinotto. Hay algunos que utilizan las hojas de la planta de la quinua como sustituto de la espinaca o acelga para elaborar ensaladas crudas o cocidas, salteadas, inclusive consumen su inflorescencia reemplazando a la coliflor o brócoli.

Para la cocción del grano de quinua le damos el siguiente consejo:

La quinua blanca debe cocinarse en una proporción de 1 taza de quinua en 2 tazas de agua por 15 minutos y luego, incorporarla a las preparaciones que usted desee. Si se trata de la quinua roja o negra, ésta debe remojar previamente de 6-8 horas, y cocinarse en una proporción de 1 taza de quinua en 3 tazas de agua, por un tiempo entre 40 a 60 minutos.

BRAIN STORM
PUBLICIDAD
Servicio integral publicitario.



Redacción creativa.
Diseño gráfico.
Todo tipo de impresión y más...
Teléfonos: 0212-816.03.46
brain.publicidad@gmail.com

Escuche por: **ROR**
750 Radio Caracas Radio
Rif.: J-00104450-7
LA BICHA
& **LA CURUMA**
Por AM de Lunes a Viernes
de 11.00 a.m. a 12:00 m.

¿CÓMO SE DICE, CÓMO SE ESCRIBE?

Jacqueline González Rincones
Cuenta en Twitter: @Jacogori

Signos (¿?) y (!) son dobles, de apertura y cierre, exclusivos de la lengua española. ¡Úselos!



Aunque es sumamente importante la utilización de puntos, signos, comas y tildes, para dar sentido a lo que escribimos, sobre todo, al leer mensajes de textos, cadenas, etc., estos no aparecen por ningún lado. Es inaceptable y lamentable, pues "como que nos hemos acostumbrado" a interpretar lo que observamos, de esta forma incorrecta.

Los signos de interrogación (¿?) y exclamación (!) son dobles, de apertura y cierre, **exclusivos de la lengua española**. ¡Debemos usar ambos! Pero, es inadecuado utilizar más de tres, como casi siempre lo vemos, igual que los puntos suspensivos, son solo tres.

Nunca debe añadirse punto de cierre tras los signos de admiración o interrogación, pero sí coma (,) punto y coma (;) y dos puntos (:). Sin dejar espacio de separación, entre ambos signos.

Si deseamos expresarnos correctamente, *qué, quién, cuál, dónde, cuánto, cómo*, se acentúan cuando cumplen función interrogativa o exclamativa.

Casi siempre olvidamos que en estos casos, se tildan. Igualmente sucede con otras palabras que pierden su significado, al no colocárseles su acento gráfico.

Sabemos que las comillas son dos, y se usan, por ejemplo, en "cierre y apertura de citas". No olvide que es el mismo caso para interrogaciones y exclamaciones: ¿?/¡!

La excusa perfecta para relegar los signos de apertura, ha sido el BlackBerry y otros "teléfonos inteligentes", pero ya no es pretexto, pues pueden colocarse sin ningún problema en los móviles.

En su BlackBerry, para colocar signos de apertura (¿) debe presionar la tecla correspondiente, y sin soltarla, mover la "bolita" o track pad hacia la izquierda. Use este mismo procedimiento para colocar las tildes (acentos): á, é, í, ó, ú. La diéresis sobre la ü, se ubica de igual manera. Así mismo, la letra 'ñ', haciendo lo propio en la tecla 'n'.

Si posee otro celular como iPhone o Android, dejar apretado el símbolo de signo de interrogación o exclamación y aparecerá ¿ y ¡ de apertura.

En el caso de los teclados de las computadoras en inglés, tampoco es justificación, pues los símbolos de apertura "¿" y "¡", se consiguen con las teclas ALT+168 y ALT+173, respectivamente.

Anécdota personal: Mi hijo me regaló un BlackBerry, al dármele, dice: "Mamá, pero ese teléfono no tiene signos de apertura "¿" ¡Entonces no lo quiero! Jajaja. Afortunadamente, no era así. Como comprenderán, no puedo escribir sin puntos, comas, signos y tildes, en su 'santo' lugar, ya que no tendría significado lo que escribo.

La Ratonera
Agatha Christie
DIRIGIDA POR VLADIMIR VERA
La obra más vista de todos los tiempos

Vier. y Sáb. 8pm / Dom. 6pm

UNA PRODUCCIÓN DE
BOD CORP BANCA CENTRO CULTURAL
NOHELY ARTEAGA Y CATHERINA CARDOZO

ELENCO (Por orden de aparición) VERÓNICA SCHNEIDER - CATHERINA CARDOZO / GERARDO SOTO / NACHO HUETT / FLOR ELENA GONZÁLEZ / GONZALO YELUTINI / PAULA WOYSECHOWSKY - STEPHANIE CARDONE / AUGUSTO GALINDEZ - MANUEL SALAZAR / MARTÍN BRASSESICO

MÚSICA ORIGINAL: ENRIQUE BRAVO

ENTRADAS A LA VENTA EN TAQUILLAS DEL TEATRO
WWW.TICKETMUNDO.COM

RIF.: J-29647069-3

TEATREX OCTUBRE 2012

SOMOS 4 GATAS
icon humor del bueno!

Vanessa Senior, Carolina Aldrey-Kefer, Arlenis Olivero, Ana Luisa Rancel, Andreina Ces

¡ESTRENO 10 DE OCTUBRE!

SOMOS 4 GATAS
MIÉRCOLES 9:00 P.M.
Entrada general: 150 Bs.

la Princesa y el Dragón
la Verdadera y Singular Historia de

de José Luis Alonso de Santos • Dirección Basilio Álvarez

¡Música interpretada por Gaélica!

LA PRINCESA Y EL DRAGÓN
SÁBADOS Y DOMINGOS 4:00 P.M.
Entrada general: 120 Bs.

EXPERIENCE Magic Show

Ace 2 Face

¡ESTRENO 13 DE OCTUBRE!

EXPERIENCE MAGIC SHOW
SÁBADOS 6:00 P.M.
Entrada general: 120 Bs.

JAVIER VIDAL RESTIFO, JULIE CHAVEINTE, ELVIS EN LA MALETA

de Julio Mauricio

DIRIGIDO POR MOISÉS GUEVARA

¡HASTA EL 28 DE OCTUBRE!

LA MALETA
VIERNES Y SÁBADOS 8:00 P.M.
DOMINGOS 6:00 P.M.
Entrada general: 165 Bs.

REGRESA!!! EL ÉXITO TEATRAL

ALEJO FELIPE, ROSARIO PRIETO, RAFAEL ROMERO, ADRIANA ROMERO, ALEXANDER DA SILVA, MARÍA ANTONETA DUQUE

toc toc

de Laurent Baffie
Versión de Julián Quintanilla
Presentado por Dayana López

DESD E EL 20 DE JULIO
VIERNES Y SÁBADOS 10:00 PM DOMINGOS 8:00 PM

TOC-TOC
VIERNES Y SÁBADOS 10:00 P.M.
DOMINGOS 8:00 P.M.
Entrada general: 165 Bs.

COMPRA TUS ENTRADAS POR TELÉFONO, INTERNET O EN LA TAQUILLA DEL TEATRO. TAMBIÉN EN LAS TIENDAS AÉRO MÚSICA (PASEO LAS MERCEDES Y EL RECREO) Y TECNI-CIENCIA LIBROS CCCT, NIVEL C2.

C.C. Paseo El Hatillo. (0212) 211.53.11
www.teatrex.com.ve @TEATREX TEATREX

teatro **urban** Cuplé
RIF: J-40035371-8

déjàvu espacios
RIF: J-31726645-5

CARTELERA TEATRAL TEATRO URBAN CUPLE

VIERNES Y SÁBADOS 10pm
DOMINGOS 8:30pm

Interes porno

DESDE EL 5 DE OCTUBRE

VIERNES Y SÁBADOS 8pm
DOMINGOS 6:30pm

COMO SER INREL
Y SU ROBO EN EL INTERIO

DESDE EL 5 DE OCTUBRE

SÁBADOS 7pm

tributo a MICHAEL JACKSON
Todos los sábados

DESDE EL 6 DE OCTUBRE

SÁBADOS Y DOMINGOS 5pm

La Bella y el Bestia

DESDE EL 6 DE OCTUBRE

VIÉ. 26 V. SÁB. 27 8 pm
DOMINGO 28 8:30 pm

SEÑORAS MARACAIBO
20-27-28

DESDE EL 26 DE OCTUBRE

SÁBADOS Y DOMINGOS 2pm

Locas de ATAR

DESDE EL 4 DE OCTUBRE

SÁBADOS Y DOMINGOS 3:30pm

Mujeres

DESDE EL 6 DE OCTUBRE

SÁBADOS Y DOMINGOS 2pm

Bella

DESDE EL 6 DE OCTUBRE

CCCT, NIVEL C2

ENTRADAS A LA VENTA EN:
WWW.TUTICKET.COM Y TAQUILLAS DEL TEATRO URBAN CUPLE

www.teatrourbancuple.com
(0212) 312.38.38 @UrbanCuple Urban Cuplé

TEATRO ESTABLE VALENCIA
@TeatroEV
Museo de Béisbol Valencia
OCTUBRE

Francisco CARDOZO **TRILOGIA ACTORAL** Clairet HERNÁNDEZ

APie de mingo
Original de Francisco Cardozo / Dirigido por Clairet Hernández
Sábados 7pm y Domingo 6pm

Contactos: 0424-447.33.19 / @APieDeMingo / @TrilogiaActoral / @TeatroEV

También:
Sábados de TEATRO-FORO a las 4pm

Ecología y país.**16 DE SEPTIEMBRE: Día Internacional de la Preservación de la Capa de Ozono.**

Somos **MARGARITAVERDE**
Ecología y turismo

El 19 de diciembre de 1994, la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el 16 de septiembre como el Día Internacional de la Preservación de la Capa de Ozono, en conmemoración de la fecha en que se firmó el Protocolo de Montreal relativo a las Sustancias que Agotan la Capa de Ozono (Resolución 49/114), un 16 de septiembre de 1987.

<http://somosmargaritaverde.blogspot.com/>

Se invitó a todos los Estados a que dedicaran ese día a la promoción, en el plano nacional, de actividades que correspondan a los objetivos y propósitos del Protocolo de Montreal y sus Enmiendas. La capa de ozono filtra la luz solar e impide que los efectos negativos de la radiación ultravioleta se manifiesten en la superficie del planeta, con lo que se preserva la vida en el mismo.

¿Qué es el ozono?

El ozono es una forma especial de oxígeno con la fórmula química O₃. El oxígeno que respiramos y que es tan vital para la vida en la tierra es O₂. El ozono constituye una parte muy pequeña de nuestra atmósfera, pero su presencia es sin embargo vital para el bienestar humano. La mayoría del ozono reside en la zona superior de la atmósfera, entre 10 y 40 Km. sobre la superficie terrestre. Esta región se le llama estratosfera y contiene aproximadamente el 90% de todo el ozono en la atmósfera.

¿Por qué nos preocupamos por el ozono atmosférico?

El ozono en la estratosfera absorbe parte de la radiación ultravioleta del Sol, la cual es biológicamente dañina. Debido a esta función beneficiosa, el ozono estratosférico es considerado «bueno». Por el contrario, el exceso de ozono en la superficie de la Tierra que se forma de los contaminantes se considera «malo» ya que puede ser perjudicial para los seres humanos, plantas y animales. El ozono que se produce naturalmente cerca de la superficie y en la baja atmósfera es también beneficioso porque el ozono ayuda a eliminar los contaminantes de la atmósfera.

Sustancias que perjudican la capa de ozono:

CFC: son usados principalmente con fin industrial, tanto para la formación de aerosoles como para la creación de refrigerantes además de otros artículos, tanto de uso personal como industrial e informático.

Halón: los halogenados son productos químicos que tienen la capacidad de extinguir el fuego mediante la captura de los radicales libres que se generan en la combustión

Tetracloruro de carbono: se usó en la industria como un buen líquido refrigerante, un potente plaguicida y fungicida, un potente producto desengrasante -elimina con suma facilidad ceras, aceites y grasas, tanto las saponificables como las que no lo son-, desinfectante genérico, como solvente en pinturas de aeromodelismo y de uso doméstico, y como agente extintor por la liberación de fosgeno. Cuando se degrada, forma sustancias químicas que pueden ser perjudiciales para la capa de ozono.

Metilcloroformo, HBFC: se usa como disolvente industrial.

Metilbromuro: se usa para la fumigación de cultivos de alto valor, el control de plagas y la cuarentena de productos agrícolas a la espera de ser exportados. En todo el mundo se consumen unas 70.000 toneladas por año de metilbromuro, en su mayor parte en los países industrializados, el cual necesita aproximadamente 0,7 años para degradarse en la atmósfera.

LA SÉPTIMA BUTACA

Por: Amanda Rezende
@laseptimabutaca / @MandyR57

POR UN MEJOR COMPORTAMIENTO EN EL CINE.

Emocionado por ver una película, la que habías estado esperando por tanto tiempo, compras tu entrada y con mucha expectativa entras en la sala de cine. No más de cinco minutos han pasado y comienzan a sonar las bolsas de chuchería, a tres personas les suena el teléfono simultáneamente, un bebé llora... comienza la película. Una pareja detrás de tu asiento se besa apasionadamente, un grupo de adolescente se han declarado enemigos del filme desde el principio y han decidido burlarse de la historia y sus personajes, haciendo comentarios con un tono elevado de voz y bromeando entre ellos, suena de nuevo un celular... ¡BASTA!

El cine es un arte, el séptimo arte, y como tal hay que saberlo respetar. Cuando vamos a un museo nos piden silencio y hay ciertas normas que se deben cumplir como no tomar fotos con flash, así también cuando vamos a un concierto de música clásica o al teatro se pide silencio en el auditorio y que se apaguen los celulares. Si lo hacemos en estos lugares ¿por qué entonces se ha perdido el respeto por el cine?

El comportamiento que tenemos dentro de una sala de cine dice mucho de nuestro comportamiento como ciudadanos. Si al finalizar la película eres de los que deja la bandeja con basura en tu puesto, esta pregunta es para ti ¿por qué?

Hace meses Cines Unidos lanzó una campaña para impulsar el buen comportamiento de sus usuarios en las salas de cine. Una iniciativa que se aplaude, y que sería bueno ver implementada por otras cadenas de cine.



Mientras tanto podemos nosotros mismos irnos respondiendo algunas preguntas: ¿qué nos cuesta colocar nuestro teléfono en silencio? ¿qué nos cuesta dejar las escenas pasionales con nuestra pareja para otro momento? ¿qué nos cuesta hablar en voz baja y hacer silencio durante la proyección de la película? ¿qué nos cuesta poner la basura en su lugar y llevar la bandeja al finalizar la cinta? ¿que nos cuesta respetar a los demás usuarios y respetar este hermoso arte?

Espero contar con su reflexión y respectiva difusión, ya que mientras más seamos levantando la voz, más conciencia crearemos para que este mensaje llegue a muchas personas y pronto podamos disfrutar de este hermoso arte como se debe.

teatro Urban Cuplé **CARTELERIA TEATRAL = TEATRO URBAN CUPLÉ = CCCT, NIVEL C2** **déjàvu** espacios RRJ-3172045-5

<p>SABADOS Y DOMINGOS 2pm</p> <p>DESDE EL 4 DE OCTUBRE</p>	<p>VIE. 20 SAB. 27 8pm DOMINGO 28 8:30pm</p> <p>DESDE EL 26, 27 Y 28 DE OCTUBRE</p>	<p>VIERNES Y SABADOS 8pm DOMINGOS 8:30pm</p> <p>DESDE EL 5 DE OCTUBRE</p>	<p>VIERNES Y SABADOS 10pm DOMINGOS 8:30pm</p> <p>DESDE EL 5 DE OCTUBRE</p>	<p>SABADOS Y DOMINGOS 3:30pm</p> <p>DESDE EL 6 DE OCTUBRE</p>	<p>SABADOS Y DOMINGOS 5pm</p> <p>DESDE EL 6 DE OCTUBRE</p>	<p>SABADOS Y DOMINGOS 2pm</p> <p>DESDE EL 6 DE OCTUBRE</p>	<p>SABADOS 7pm</p> <p>DESDE EL 6 DE OCTUBRE</p>
--	---	---	--	---	--	--	---

ENTRADAS A LA VENTA EN: WWW.TUTICKET.COM Y TAQUILLAS DEL TEATRO URBAN CUPLÉ

www.teatrourbancuple.com (0212) 312.38.38 @UrbanCuple Urban Cuplé

Responsabilidad Social Empresarial.

De la responsabilidad del exitoso... "El éxito no es un destino, es un viaje".

Por: Lic. Irene Chávez G.
@irenechavezg / @fundameta

ahora y en el futuro inmediato.

La sociedad se re-crea, la insatisfacción constante en algún momento le hace poner el foco en sus creencias. Relee su dinámica, y en tiempos no tan definidos, inicia un proceso de modificación y a veces, de erradicación de algunas creencias que identifica como posibles obstáculos de sus avances. Una creencia en particular que los tiempos están obligando a erradicar, es la definición del éxito, del ser exitoso.

Algunas personas acumulan bienes, ejercen posiciones de poder, son noticia del día, lideran grupos, y no son referencia de éxito, al menos del éxito que conlleva al crecimiento personal integral y, consecuentemente, al social. Basta observar la historia, e identificar cuántos caudillos, empresarios, políticos, asesores, personas de calificada influencia en la sociedad, han causado con sus actuaciones terribles, resultados sociales de inmensos costos, aún más que económicos, culturales; con un alto impacto negativo en la formación de valores y en el desarrollo emocional de las mayorías.

Hoy por hoy, la sociedad humana reclama otro tipo de éxito. El éxito sustentable, el que promueve el crecimiento de todos y con todos. Es definitivamente un viaje en el que participan varios con existentes o potenciales condiciones de líderes, que saben tendrán su oportunidad para dirigir, para conducir grupos de personas hacia logros del bienestar individual sin sacrificar el bien común. Un viaje en el que los grupos participantes impulsarán, según sea el caso, nuevos proyectos, organizaciones, empresas, comunidades y gobiernos exitosos.

La persona que apunta al éxito sostenido, se caracteriza por actitudes y comportamientos en los que no cabe la queja, el resentimiento, la rabia, la revancha, el ataque al otro diferente, el abuso de poder, la mitomanía. Contrario a ello, su discurso y su hacer promueven el diálogo constructivo, la visión positiva del cambio. Hablan de oportunidades y no de problemas. Contagian su espíritu emprendedor y su visión positiva del futuro. Saben que la confianza no se decreta, se gana. Propician el aprendizaje permanente y mutuo, aprender de los errores. Y, principalmente, se saben referencia social, por lo cual cuidan su congruencia. Saben que de ello depende que su éxito transforme, no sólo su realidad, sino la de muchos,

El consultor de organizaciones, Enrique Baliño, (Xn Keynote Speeches. Enrique Baliño: Las Actitudes y el Éxito. ABS-TRACT), reconoce, a partir de su experiencia de más de 20 años dirigiendo equipos multidisciplinarios, multiculturales, reales, virtuales y globales, cuatro actitudes fundamentales que caracterizan a individuos exitosos que, a su vez, construyen equipos exitosos:

1. Actitud Positiva-Futuro. Los individuos que tienen éxito muestran una característica distintiva: son positivos. Los positivos distinguen sólo dos tipos de problema: los que se pueden resolver y los que se deben manejar. Los optimistas esperan que el futuro sea mejor. Los positivos son quienes se atreven a hacer las cosas y no sólo a hablar de las cosas.

2. Actitud de Equipo-Fuerza. Los individuos que tienen éxito saben que ninguno de nosotros en forma individual, es mejor que la suma de todos nosotros. La Actitud de Equipo es la que permite cultivar la confianza en la organización y la comunidad. Y la confianza es el elemento clave que permite desarrollar un lugar especial, un ambiente especial, la prosperidad y el éxito.

3. Actitud de Mejora Continua-Evolución. Los individuos que florecen una vez y otra también, tienen éxito en forma sostenida, saben que en una sociedad del conocimiento, la base de la superación es adquirir nuevas habilidades todos los días. Antes de ser exigentes con otros, son exigentes con sí mismos.

4. Actitud de Responsabilidad -"Dueño". Las personas que florecen y tienen éxito recurrentemente, son dueños de su destino, se sienten propietarios de sus éxitos y también de sus fracasos. Entienden que son los resultados, no el esfuerzo, el que "se paga". No le echan la culpa a otros o a la suerte cuando no les va bien. Tienen el coraje y la valentía de reconocer sus fallas, identifica sus errores y tratan de no repetirlos.

Sólo nos resta subrayar el compromiso social del exitoso, porque somos la suma de todos nosotros, ¡viajamos juntos en esta nave!

Profesionales Talentosos.

"Educar en Valores".

María Ana Ferrer @marianitaf21
marianaferrer@asociacionvenezolanademasajeinfantil.com.ve
María Alejandra Ferrer @marialef21
marialeferrer@asociacionvenezolanademasajeinfantil.com.ve
www.asociacionvenezolanademasajeinfantil.com.ve



La familia es la principal escuela para formar a sus hijos en cuanto a la importancia de los valores a lo largo de su vida. Los padres cumplen un rol fundamental en esa enseñanza; los valores y principios son claves para darle seguridad, confianza, autoestima y autonomía entre otros. Son aspectos que a veces para algunos adultos, suenan insignificantes y consideran que esos valores lo pueden aprender a lo largo de la vida por ellos mismos o, dejarle la responsabilidad completa al colegio.

Los hijos necesitan en todo momento la atención de sus padres, y en cuanto a este aspecto tan importante y significativo como son los valores, aún más, cuando sabemos que los padres en ocasiones por su jornada laboral no les permite compartir tanto tiempo con sus hijos, pero ese poco tiempo que tienen para dedicarle, deben aprovecharlo al máximo, que sea de calidad, amor, dedicación, entrega, comprensión y respeto en todo momento.

La escuela será su segundo lugar, donde le pueden reforzar esos valores pero el pilar fundamental lo lleva siempre el hogar, por eso es que los padres deben preocuparse más que por las cosas materiales, que son importantes pero no lo es todo... por darle la mejor enseñanza a sus hijos por medio de los valores, que en un futuro los llevará a ser mejores seres humanos y con una gran capacidad y calidad de entrega para el resto de la sociedad.

Los invitamos en todo momento a conversar con sus hijos, ese es el mejor tiempo que un padre puede invertir en ellos, siempre con amor y dedicación lograrán el éxito que desean para ser una familia feliz.


el reino de PIPIRIPAO
 PRODUCCIÓN GENERAL
 ALEKKEY GORDOVA
 VERSIÓN Y DIRECCIÓN
 MAYLING PEÑA MÉJIAS

Con:
 Liliana Meléndez
 Hernán Marcano
 Enrique Guart
 Jhonny Cáceres
 Meche Barrios
 Yurika Contreras
 Ignacio Marchena
 Isaac D' Lima
 Julio César Marcano
 Verónica Balliache

**DEL 22 DE SEP.
 AL 11 DE NOV.
 SAB. Y DOM A
 LAS 5 PM.**



¡SOMOS LA ALTERNATIVA!

Pauta tu
aviso de prensa en...

CULTURISIMA

Solo nosotros tenemos para ti,
las mejores tarifas y planes que
respaldarán tu inversión.

- Descuentos
- Facilidades de pago
- Precios únicos para medio impreso y digital con alcance nacional y más...

¡Contáctanos y compruébalo!

Teléfono: (0212) 8160346
revistaculturisima@gmail.com

**¡PAUTA
CON
NOSOTROS!**



DEPORTIVAMENTE HABLANDO

LA FIESTA DEL BEISBOL.

Por: Juan Carlos Méndez.
@jcmendez26



Si algún tema nos ha apasionado de manera sublime en Venezuela no hay duda que es el béisbol profesional; hay muchas razones que nos hacen sentir esa pasión por nuestro béisbol, con aciertos y desaciertos como todo, pero ese sabor propio que se ha construido por muchos años con el esfuerzo de peloteros, de aficionados, de empresas y por supuesto, de los grupos económicos que de alguna manera han creído en el desarrollo de esta disciplina, la cual han convertido en la primera industria deportiva de este país.



Actualmente, el béisbol profesional en Venezuela es una empresa que genera empleo, no sólo para los atletas, sino que de manera directa e indirecta moviliza una importante cantidad de dinero suficiente como para afirmar que es el medio de vida de muchos venezolanos.

La temporada de béisbol ocupa la atención de todas las regiones del país, teniendo a los equipos Cardenales de Lara, Águilas del Zulia, Caribes de Anzoátegui, Tigres de Aragua, Navegantes del Magallanes, Tiburones de La Guaira, Leones del Caracas y Bravos de Margarita como los protagonistas de dicha pasión. Se viven 3 meses de manera continua con mucha expectativa, rivalidad y jocosidad, centrando la atención en el desempeño de nuestro equipo favorito, en los resultados diarios y la actuación

de los peloteros más destacados, es una fiesta donde todos estamos invitados, no hay lugar alguno donde no se hable y se respire béisbol.

El comentario puede venir de un usuario del metro o sencillamente, en el quiosco de periódicos de la cuadra, así como también, en el café de la esquina... no se equivocó el que en algún momento calificó a nuestro béisbol como el primer pasatiempo de Venezuela.

Lo cierto es que el 11 de octubre se dará la voz de playball en 4 ciudades de Venezuela, donde los 8 equipos incursionarán a la competencia para buscar el título de la temporada 2012-2013; será una temporada que no deja de ser interesante por la participación de nuestros grandes ligas, las jóvenes promesas que vienen en ascenso estarán haciendo su trabajo para continuar con su desarrollo, los importados serán parte importante para poder alcanzar el objetivo del día a día, que es alcanzar las victorias, y como siempre los fanáticos desde las tribunas apoyando la labor de sus equipos favoritos, en fin, veremos activada nuevamente la rivalidad entre Caraquistas y Magallaneros, a unos Tigres de Aragua luchando por obtener un nuevo campeonato y consolidarse con el mejor equipo de los últimos 12 años, a unos Tiburones siendo apoyados por una incondicional fanaticada, a un Cardenales buscando experimentar una mejor suerte, a un equipo de Caribes con el grito guerrero de "vamos tribu", a unas Águilas del Zulia mostrando su juego alegre y, a unos Bravos de Margarita, intentado ser la sorpresa de esta campaña.

Así que desde ya les decimos, ¡bienvenidos a las fiestas del béisbol en Venezuela!

Doña Griselda Mayra Africano Liliana Meléndez Catherina Cardozo Rosario Prieto



Con:
Xavier Muñoz

teatro
urban
Cuplé
**TODOS
LOS JUEVES
8 PM.**

Venta: www.tuticket.com

Stand Up
Comedy
Locas
de
ATAR
Producción General
Alexxey Córdova