

La revista de las niñas y los niños de la Patria Bolivariana

# TRICOLOR

Caracas - República Bolivariana de Venezuela

N.º 398

Febrero

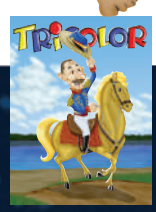
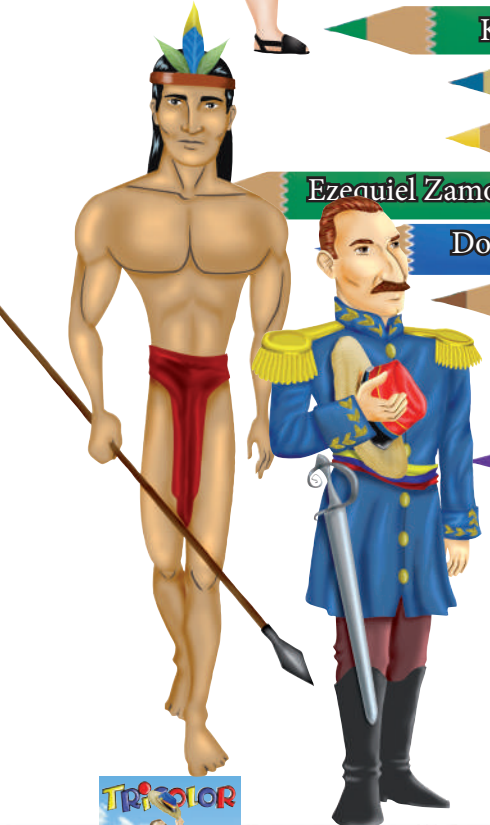
2017



*Braulio*  
2017

MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACIÓN  
PUBLICACIÓN GRATUITA





# ÍNDICE

General del Pueblo Soberano .....	2 y 3
Doce científicos venezolanos .....	4 y 5
El paso de Guaicaipuro .....	6 y 7
Apure en un viaje .....	8
Himno de la Federación .....	9
Buena alimentación .....	10 y 11
Vasallos de la Candelaria .....	12 y 13
Fabricio .....	14
Guerrero y apóstol .....	15
Los juegos de Ezequiel .....	16 y 17
Personalidades de su tiempo .....	18
Bandera de la Federación .....	19
Kun apanane. El diluvio .....	20
Conservación de semillas .....	21
Cine histórico venezolano .....	22 y 23
Ezequiel Zamora y la tierra de los hombres libres .....	24 y 25
Dos grandes goleadoras .....	26 y 27
La memoria de los días .....	28 y 29
Misión Árbol .....	30
La magia de los libros .....	31
Carato de arroz .....	32



Director fundador  
**RAFAEL RIVERO ORAMAS**  
 (1904-1992)

*Nuestra portada*  
 se ilustra con la figura histórica  
 de Ezequiel Zamora.

## Directorio

**HUGO RAFAEL CHÁVEZ FRÍAS**  
 COMANDANTE SUPREMO  
 DE LA REVOLUCIÓN BOLIVARIANA

**Nicolás Maduro Moros**  
 Presidente Constitucional  
 de la República Bolivariana de Venezuela

**Elías Jaua Milano**  
 Ministro del Poder Popular  
 para la Educación

**Rolando León**  
 Director General del Despacho

**Humberto González Silva**  
 Viceministro de Educación

**Gisela Toro de Lara**  
 Viceministra de Educación  
 Inicial y Primaria

**Yoama Paredes**  
 Viceministra de Educación Media

**Jehyson Guzmán**  
 Viceministro de Comunidades  
 Educativas y Unión con el Pueblo

**María Eugenia Piñero G**  
 Directora General  
 de Recursos para el Aprendizaje

## Tricolor

**Omar Cruz**  
 Director

**Hugo Colmenares**  
 Coordinador Editorial y de Redacción

**Braulio González**  
 Diseñador e ilustrador

**Hugo Colmenares**  
**Luis Aparicio Hernández Sánchez**  
 Periodistas

**Miguel Raúl Gómez**  
 Corrector

**Betzi I. Guaramato G.**  
 Colectivo Editorial

**Carlos Luque**  
**Judy Gutiérrez**  
**Marlene Torres**  
**Manuel Reyes**  
 Revisión Pedagógica

Blog <http://tricolorrevista.blogspot.com>  
[tricolorrevista@gmail.com](mailto:tricolorrevista@gmail.com)  
[tricolorrevista@hotmail.com](mailto:tricolorrevista@hotmail.com)  
 Twitter: Tricolor1949  
[www.tricolor.org.ve](http://www.tricolor.org.ve)  
 Depósito legal: pp 76-0744

Impreso por: Geoprint, C.A.

MINISTERIO DEL PODER POPULAR  
 PARA LA EDUCACIÓN  
 CARACAS — REPÚBLICA BOLIVARIANA  
 DE VENEZUELA





## Conocer nuestra historia

UNA DE LAS más hermosas tareas que podemos cumplir en aulas, bibliotecas, comunidades y familias, es conocer los episodios, regiones, protagonistas, triunfadores y vencidos en nuestra historia por la libertad de Venezuela.

Nuestra edición escucha los pasos del general Ezequiel Zamora, sus proclamas y los himnos, para decir: *Tierra y hombres libres*. Si deseamos ver a Venezuela en su desarrollo de cara al futuro, es necesario conocer las páginas del pasado. Estudiar el pensamiento, los libros y las voces de aquellos libertadores.

También vemos cómo en tiempos más recientes han surgido hombres que han luchado y sacrificado sus vidas, como lo fue el periodista Fabricio Ojeda, a quien se le rindieron honores, cuando el pueblo de Caracas llevó sus restos mortales al Panteón Nacional.

Y para seguir en el sentido histórico, vamos a leer un cuento referido al gran líder Guaicaipuro, quien aún aparece entre árboles frutales, al paso de su propia luz.

El arpa, el cuatro y las maracas acompañan la letra del joropo *Apure en un viaje*, que nos muestra a cada uno de los pueblos de aquella lejanía del llano venezolano.

Mencionamos a científicos y científicas de nuestra tierra, que han sido ejemplos en la investigación y responsabilidad ante sociedades académicas. Igual, en nuestros pueblos tenemos las biografías de hombres dedicados a las ciencias y debemos rendirles homenaje, estudiando sus obras y siguiendo sus pasos.

Asimismo nos preguntamos: ¿Qué conocemos de semillas? ¿Cómo seleccionarlas? ¿Nos gusta ir al conuco a ver los frutos de nuestro trabajo? Una escuela donde la tierra nos dé frutos, es como el instante en que brilló la creación del universo.

Nos adentramos en la mitología, el diluvio; en las imágenes sonoras del cine que nos narran importantes capítulos de nuestra historia. Y para que la lectura tenga su momento estelar, vamos a aplaudir a dos campeonas goleadoras, reconocidas internacionalmente. ¿Quiénes son esas damas con sus triunfos históricos?



## General del Pueblo Soberano

LUIS APARICIO HERNÁNDEZ SÁNCHEZ

**Junto** a la consigna *Tierra y hombres libres*, Ezequiel Zamora cabalga por la historia de Venezuela. Se cumplen doscientos años del nacimiento de este político y militar, figura protagónica de la Guerra Federal, a quien por méritos se le conoce de una forma muy digna, como el *General del Pueblo Soberano*.

### Padres independentistas

**EL NIÑO** Ezequiel Zamora Correa nació el 1.º de febrero de 1817, en la población de Cúa, actual estado Miranda. Su familia estaba conformada por el padre Alejandro Zamora; la madre Paula Correa y cinco hermanos: Antonio, Carlota, Genoveva, Raquel y Gabriel.

En aquellos años, Venezuela vivía la guerra de independencia. Sus padres, Alejandro y Paula, compartieron los ideales republicanos y sirvieron a la causa por la libertad de Venezuela.

Es meritorio y digno de estudiar que la señora Paula participó activamente en la organización de grupos de mujeres, como enfermeras, cocineras, entre otras actividades de liberación.

Igualmente, don Alejandro estuvo muy activo en armas. Es más, es uno de los héroes que murió durante la Batalla de Carabobo, el 24 de junio de 1821.

### Las primeras letras

**EL NIÑO** Ezequiel asistió a la escuela de primeras letras de la Municipalidad de Caracas. Esta escuela estaba ubicada en la esquina de Las Mercedes, en la zona donde hoy día se encuentra la iglesia de Las Mercedes, en el centro de la ciudad, justo en el lateral este de la sede del Ministerio del Poder Popular para la Educación.

En aquella escuelita del siglo XIX, el pequeño Ezequiel aprendió aritmética, gramática, escritura y adquirió una de sus grandes pasiones: la lectura.

### Los libros de Ezequiel

**EL HÁBITO** de la lectura ayudó a Ezequiel Zamora a triunfar. Zamora tuvo la fortuna de contar con dos amigos que lo orientaron en su formación intelectual: su cuñado Juan Caspers y el abogado José María García. Caspers y García reafirmaron en Zamora la importancia de la lectura y compartieron con él grandes obras, que fueron fortaleciendo su visión política y militar. Entre los libros preferidos de Zamora, se encontraban los de historia, arte militar, política, derecho y los que trataban de las revoluciones en el mundo para aquellas épocas.



## Tierra y hombres libres

**PARA** 1938, aproximadamente, Ezequiel Zamora se radica en Villa de Cura. Allí inicia formalmente su vida política. Se une al Partido Liberal y crea la Sociedad Liberal de Villa de Cura.

En respuesta a diversos factores que atentaban contra el pueblo, Zamora organiza un ejército y se levanta en armas en septiembre de 1846. Es a raíz de aquel levantamiento, que nace la consigna *Tierra y hombres libres* y se bautiza a Zamora como *General del Pueblo Soberano*.

## Guerra Federal

**EN FEBRERO** de 1859 se inicia la llamada Guerra Federal. Ezequiel Zamora es designado Jefe de Operaciones de Occidente. En su campaña logra importantes victorias como las de El Palito (estado Carabobo), San Felipe (Yaracuy) y la histórica batalla de Santa Inés en el estado Barinas, que lo inmortalizó como estratega militar.

Cuando la victoria de los federales ya era un hecho, repentinamente asesinaron a Zamora y la guerra se prolongó por tres años más. No obstante, junto a la consigna *Tierra y hombres Libres*, Ezequiel Zamora continúa cabalgando por la historia de Venezuela.



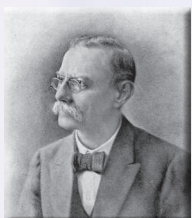


# Doce científicos venezolanos

CARLOS A. BLAS BARRETO



LA CIENCIA en Venezuela ha contado con un sinnúmero de personalidades, quienes con sus trabajos han contribuido decisivamente al desarrollo del país. Presentamos a doce meritorios hombres y mujeres de ciencia, a fin de motivar el conocimiento de nuestros valores en esta área.



**Lisandro Alvarado.** El Tocuyo, 19/9/1858 - Valencia, 10/4/1929. Médico, naturalista, historiador, etnólogo y lingüista. Investigó las costumbres y tradiciones populares, la flora, la fauna, los paisajes, y la manera del hablar de la gente, incluyendo los pueblos indígenas. Individuo de Número de la Academia Nacional de Medicina (1905); de la Lengua (1922); y de la Historia (1923). La Universidad Centroccidental (UCLA), lleva su nombre. Sus restos reposan en el Panteón Nacional desde el 14 de mayo de 1980.



**Baruj Benacerraf.** Caracas, 29/10/1920 - Boston, Estados Unidos, 2/8/2011. Médico egresado de la Universidad de Columbia y del Medical College of Virginia (Estados Unidos). En 1980, recibió el Premio Nobel de Fisiología o Medicina, por sus investigaciones del Complejo Mayor de Histocompatibilidad. Miembro de las Academia de Artes y Ciencias (1972) y de Ciencias (1973) de EE. UU. Además, en 1990 recibió la National Medal of Science.



**Heberto Cuenca Carruyo.** Maracaibo, 14/10/1894 - Caracas, 28/2/1938. Médico, científico, docente y escritor. Precursor de los estudios cardiológicos en Venezuela. Fundó en Caracas los Archivos Venezolanos de Hematología (1935). Electo como Individuo de Número de la Academia Nacional de Medicina, pero no llegó a incorporarse por su inesperada desaparición.



**Adolfo Ernst.** Primkenau, Prusia, 6/10/1832 - Caracas, 12/8/1899. Científico, naturalista, botánico, zoólogo y docente. Fundador de la escuela positivista en el país. Creó la Sociedad de Ciencias Físicas y Naturales de Caracas (1867); el Museo Nacional (1874); y la cátedra de Historia Natural de la Universidad Central de Venezuela (1874). Director de la Biblioteca Nacional (1876), y de *Vargasia*, la primera revista sobre ciencias naturales que circuló en Venezuela entre 1868 y 1870. Su obra escrita es variada y extensa.



**Humberto Fernández-Morán Villalobos.** La Cañada de Urdaneta, estado Zulia, 18/2/1924 - Estocolmo, Suecia, 17/3/1999. Científico, médico, físico y docente. Inventó el bisturí de punta de diamante. Fundador del Instituto Venezolano de Neurología e Investigaciones Cerebrales (IVNIC, 1954) y del Instituto Venezolano de Investigaciones Científicas (IVIC, 1959). Creó la cátedra de Biofísica en la UCV (1955). Ministro de Educación por pocos días en 1958. Desarrolló el ultramicroscopio electrónico de alta resolución. Trabajó en el programa Apolo de la NASA. En 1967 recibió el Premio Vovain y la Medalla John Scott.





**José Gregorio Hernández Cisneros.** Isnotú, estado Trujillo, 25/10/1864 - Caracas, 29/6/1919. Médico, científico, docente y filántropo de profunda vocación religiosa. Es considerado el pionero de la medicina moderna en el país. Creó las cátedras de Histología Normal y Patológica, y de Fisiología Experimental y Bacteriología en la UCV. Miembro fundador de la Academia Nacional de Medicina (1904). Murió atropellado por un automóvil. Sus restos reposan en la iglesia de La Candelaria en Caracas.



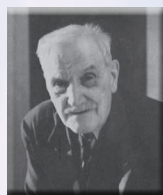
**Lya Imber de Coronil.** Odessa, Ucrania, 17/3/1914 - Caracas, 13/9/1981. Médica pediatra. Estudió en la Universidad Central de Venezuela. Es la primera mujer en graduarse de médica en el país. Fundó la Sociedad Venezolana de Puericultura y Pediatría y la Liga Venezolana de Higiene Mental. Vicepresidenta de la Unicef. Directora del Hospital de Niños J. M. de los Ríos. Primera mujer electa a la Academia Nacional de Medicina, en 1981.



**Miguel Layrisse.** Caracas, 6/5/1919 - Caracas, 22/2/2002. Médico, científico y docente. Presidente del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Tecnológicas, Conicit (1972-1975). Rector de la Universidad Central de Venezuela (1976-1980), Director del Instituto Venezolano de Investigaciones Científicas, IVIC (1981-1984). Descubrió el antígeno Diego. Recibió una serie de premios por sus investigaciones. Individuo de Número de la Academia Nacional de Medicina (1979).



**Virginia Pereira Álvarez.** Ciudad Bolívar, 1888 - Filadelfia, Estados Unidos, 12/4/1947. Médica, docente, novelista y poeta. Primera mujer venezolana en estudiar medicina. Se graduó en el Woman's Medical College of Pennsylvania (1920). Delegada por el estado Bolívar en la Sociedad Bolivariana de Venezuela. Junto a Arnaldo Gabaldón, inició los estudios del paludismo en Venezuela.



**Henri-Francois Pittier.** Bex, Suiza, 13/8/1857 - Caracas, 27/1/1950. Ingeniero, geógrafo, naturalista, botánico y docente. Dirigió el Instituto Físico Geográfico de Costa Rica. Creador del Parque Nacional Rancho Grande en Maracay, al cual, posteriormente, le dieron su nombre. Fundador del Museo Comercial de Venezuela, de la revista *Museo Comercial* y del *Boletín Comercial e Industrial*. Fue director del Observatorio Cajigal (1931-1933). Autor del *Manual de las plantas usuales de Venezuela*.



**Rafael Rangel.** Betijoque, estado Trujillo, 25/4/1877 - Caracas, 20/8/1909. Científico que se dedicó a la investigación de las enfermedades tropicales en el país. Fundador de los estudios de parasitología en Venezuela. Primer director del laboratorio del Hospital José María Vargas (1902). Sus restos reposan en el Panteón Nacional desde el 20 de agosto de 1977.



**Marcel Roche Dugand.** Caracas, 15/8/1920 - Miami, Estados Unidos, 3/5/2003. Médico, investigador, científico y docente. Fundó el Instituto de Investigaciones Médicas Fundación Luis Roche (1952). Primer director del Instituto Venezolano de Investigaciones Científicas (IVIC). Fundador y director del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Tecnológicas (Conicit). Pionero en la producción de programas de televisión y películas documentales sobre temas científicos. Asesor de la Organización Mundial de la Salud y de la Unesco. Gobernador de la Agencia Internacional de la Energía Atómica (1958-1960); presidente del Consejo de la Universidad de las Naciones Unidas en Tokio; secretario de la Academia Mundial de Ciencias; y miembro del Consejo de la Conferencia Pugwash. Recibió el Premio Kalinga de la Unesco en 1987.





# El paso de Guaicaipuro

Cuento

ZAIDA BEATRIZ ROJAS (\*)

**Q**UIERO escribir un cuento y no sé cómo empezar. Fueron las palabras que le dije al escritor, Fernando Abad y Soles, quien inmediatamente me sugirió lo siguiente: “escribe todo esto, que me acabas de decir”. Fue entonces, cuando pensé y escribí una historia de mi niñez.

Viajé a través de mis pensamientos y recordé aquella mañana, aún oscura, cuando desperté acostada en una cama pequeña, en aquel barrio donde me crié. El barrio *Francisco de Miranda*, pues así se llama esa comunidad localizada en un paisaje urbano del estado Miranda, precisamente en el kilómetro 18.

—¿En qué piensas? —me preguntó mi hermana Zaraí.

—Pienso que hoy es un día bonito —le dije.

Era casi las seis de la mañana, cuando salí al frente de mi casa, arreglada y lista para irme al liceo donde estudié el bachillerato. Vi pasar una sombra, o tal vez adelante iba un resplandor.

Me acerqué a un árbol de mangos que allí estaba y pude esconderme por un instante. Quería ver más. De repente sentí miedo, pero me quedé observando y al instante ya no se veía nada;

solo un montón de tierra que en el camino se encontraba, aquello era como un muro y muy oscuro.

Salí corriendo y regresé a la casa. Desperté a papá y a mamá, a quienes no les conté lo del paso de una sombra y me despedí de ellos. Me fui a mi clase de dibujo técnico. A la mañana siguiente al despertar estuve pendiente y me asomé al frente de nuevo. Solo se veía aquel árbol con mangos maduros que allí estaba como un gran adorno.

Fue cuando decidí contarle a mi papá lo que había visto, y él me dijo en tono comprensivo lo siguiente:

—Siéntate y escucha.

Lo miré a sus ojos y permanecí cerca de mi padre, para estar atenta. Igual, primero le hice una pregunta.

—Papá, ¿una sombra es un espanto? ¿Es un espíritu del mal?

—Yo me levanto tempranito y siempre me asomo a las afueras de la casa y miro con atención hacia donde recogemos los mangos.

—¿Qué sucede allí? —le pregunté con asombro a mi papá y él me tomó de las manos y me respondió, como si tratara de enseñarme una lección muy importante.

—Bueno... pasa la sombra, el hombre... —dijo.

—¿Quién es ese hombre? —insistí en preguntar y ahora con curiosidad.

—Pasa un gran hombre caminando muy rapidito, quien lleva sobre su cabeza unas plumas de colores.





Se cubre solo con un guayuco y tiene rayas pintadas en el cuerpo, para así invocar a los dioses del sol y la luna y tener la protección de los astros.

—¿Da miedo ver a ese hombre? —pregunté.

—Pues siempre alcanzo a verlo y detallarlo; es un hombre importante en estas montañas. Es como un guerrero, un protector y debe ser el espíritu de un valiente que vivía cerca de algún río, con un pueblo de aquellos milenios.

—¿Ustedes han hablado?

—Lo he visto muchas veces; no he hablado con él. Al rato se desaparece por el camino hacia esas montañas y se pierde a lo lejos. Regresa cuando está amaneciendo.

Dicen que eran indios que habitaban por estos lados cerca de las montañas. Guaicaipuro, así se llamaba el indígena.

Papá un día me dijo que siguiéramos por el mismo camino para ver más adelante, en lo alto de la montaña al cacique Guaicaipuro. Es verdad, allí está la estatua.

—Papá, ¿las sombras regresan?

—No es una sombra, es el resplandor o la luz eterna de un guerrero a quien admiramos en esta tierra, quien siempre viene a visitarnos, para llevar los mangos más bonitos para sus hijos.

—¿Un cuento sobre Guaicaipuro?

—Bueno, todas esas historias se escriben —dijo mi padre.

Ya lo dijo aquella niña, al comienzo del cuento: hoy es un día bonito, pues vimos al gran cacique indígena de nuestra tierra.

(\*) La autora del cuento es licenciada en Educación Integral y maestra promotora de lectura en la Unidad Educativa Bolivariana Juan José Flores de Puerto Cabello, estado Carabobo. “Escribir para los niños y leer en voz alta, es descubrir el juego encantador de las palabras”, es el lema de la escritora.



*Braulio*  
2017





# La nota Musical Apure en un viaje

**Genaro Prieto**

Compositor

LES VOY a hacer una historia  
hacer una historia  
de la inmensidad del llano,  
para dejarle un recuerdo  
¡ay un recuerdo!  
a toditos mis paisanos.

Compadre, usted que es mi amigo,  
que es mi amigo,  
présteme la mula zaina,  
a ver si puedo pasear  
todo el Apure en un viaje.

Me marchó por el Samán,  
Mantecal y La Estacada,  
por Bruzual y San Vicente  
y Quintero inolvidable,  
Palmarito y Guasdualito  
por Elorza y El Amparo,  
Puerto Páez, La Trinidad,  
saludo al Capanaparo,  
El Yagual y Guasimal,  
son vecinos de Guachara (Bis)

Con destino a Cunaviche,  
pueblo querido, voy a continuar paseando,  
contemplando las bellezas  
ay, las bellezas naturales de mi estado.  
Donde se ven por doquier  
¡ay por doquier!  
cantidades de ganado  
donde se inspira el coplero,  
por caminos cabalgando.

Faltan unas pocas horas para continuar viajando  
por San Rafael de Atamaica  
rumbo a San Juan de Payara,  
me paso por Arichuna,  
regreso por San Fernando,  
debo entrar en Biruaca,  
antes de llegar a Achaguas,  
Apurito que es mi pueblo  
en la mula voy llegando (Bis)



*DON GENARO Prieto nació en Achaguas, población llanera del estado Apure, el 13 de octubre de 1941. Como compositor cuenta con más de trescientas obras, interpretadas por reconocidísimos folcloristas. Algunas de sus letras para el arpa, el cuatro, las maracas y la canta recia, son: Tú y mi lindo llano, Un recuerdo inolvidable y Apure en un viaje, pasaje declarado el 21 de agosto del año 2005, como el segundo himno del estado Apure.*



# Himno de la Federación



EL CIELO encapotado anuncia tempestad  
El cielo encapotado anuncia tempestad  
Y el sol tras de las nubes pierde su claridad.

Coro

¡Oligarcas temblad, viva la libertad!  
¡Oligarcas temblad, viva la libertad!

Marchemos Federales en recia multitud  
Marchemos Federales en recia multitud  
A romper las cadenas de vil esclavitud  
¡Oligarcas temblad, viva la libertad!  
¡Oligarcas temblad, viva la libertad!

La espada redentora del general Zamora  
La espada redentora del general Zamora  
Confunde al enemigo de la revolución  
¡Oligarcas temblad, viva la libertad!  
¡Oligarcas temblad, viva la libertad!

Las tropas de Zamora al toque del clarín  
Las tropas de Zamora al toque del clarín  
Derrotan las brigadas del godo malandrín  
¡Oligarcas temblad, viva la libertad!  
¡Oligarcas temblad, viva la libertad!

Aviva las candelas el viento barinés  
Aviva las candelas el viento barinés  
Y el sol de la victoria alumbra en Santa Inés.  
¡Oligarcas temblad, viva la libertad!  
¡Oligarcas temblad, viva la libertad!

El *Himno de la Federación* es un canto, con el espíritu de un pueblo en victoria. En los versos se convoca a “romper las cadenas de vil esclavitud”. Según registros históricos, el coro y las tres primeras estrofas fueron entonadas oficialmente el 5 de abril de 1859 en Araure, estado Portuguesa y fueron compuestas por el licenciado Francisco Iriarte



## Buena alimentación

ENTREVISTA  
HUGO COLMENARES

**M**ANTELES de bonita estampa, cubiertos alineados. La comida muy bien presentada. Igual, nos hacemos preguntas sobre una buena alimentación y si es conveniente consumir aceites y grasas. Por tanto, entrevistamos para **Tricolor** al licenciado José Alejandro Moreno Carrillo, egresado de la Escuela de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina de la Universidad Central de Venezuela. Once años de experiencia, caraqueño, practica el excursionismo y en la actualidad labora en los servicios médicos del Ipasme.

—En términos de nutrición, ¿qué significa alimentarse bien?

—Alimentarse bien es suministrar a nuestro cuerpo todos los nutrientes y la energía necesaria, para mantenernos saludables. Debemos conocer nuestras necesidades nutricionales, como también las propiedades de los alimentos.

—¿Hay alimentos buenos y otros dañinos?

—No hay alimentos malos ni buenos. Lo malo son algunos hábitos alimentarios, que puede tener una persona.

—¿Qué significa aprender a combinar los alimentos?

—Saber clasificar los alimentos, según los nutrientes que contengan y comerlos de tal manera, que el menú aporte todos los nutrientes que necesita nuestro cuerpo, como son proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales.





## Alimentación adecuada

**AL MOMENTO** de dar asistencia, Moreno Carrillo utiliza lápices de colores para distinguir los alimentos que se van a combinar en un plan de dieta asistida. Cada persona es un caso especial; por eso se debe ir ante profesionales que han estudiado y tienen credenciales académicas.

—¿Una buena alimentación, puede evitar enfermedades?

—Para prevenir enfermedades, la alimentación debe ser adecuada y saludable.



## Nuestras necesidades nutricionales

**MORENO** Carrillo tiene un buen sistema pedagógico y quiere dar sus conocimientos de manera directa, sencilla y gráfica. Por tanto, él expone los siguientes puntos claves:

- \* **ALIMENTACIÓN** suficiente para cubrir las necesidades y mantener el equilibrio del organismo.
- \* **ALIMENTACIÓN** completa y variada en su composición, según la edad y circunstancias de cada persona.
- \* **ALIMENTACIÓN** adecuada a diferentes finalidades según el caso: conservar la salud, ayudar a curar enfermedades, asegurar el crecimiento y desarrollo de los niños, etc.
- \* **ALIMENTACIÓN** adaptada a las necesidades y gasto energético de cada persona.
- \* **SI QUEREMOS** mantener la salud debemos conocer nuestras **necesidades nutricionales**, así como la composición de los alimentos. De este modo, “podremos analizar si nuestra forma de alimentarnos es la correcta y modificar nuestra dieta si fuera necesario”.



## Evitar el exceso de grasas y aceites

**PREGUNTAMOS** al nutricionista Moreno Carrillo si el aceite es necesario para las comidas y respondió lo siguiente: “Las grasas y aceites son fuentes de energía que garantizan la absorción y transporte de las vitaminas A, D, K, E, y de sustancias con actividad antioxidante, como los carotenoides y compuestos fenólicos, que se encuentran disueltas en ellas. Son necesarias para mantener un buen estado de salud. Lo que hay que evitar es el exceso”.





# Vasallos de la Candelaria

Luis Aparicio Hernández Sánchez



MUY CERCA de la ciudad de Mérida está la población Santiago de La Punta, mejor conocida como La Parroquia, donde el 2 y 3 de febrero de cada año los vasallos festejan en honor a la Virgen de la Candelaria. La tradición se remonta al siglo XIX. Es un encuentro de danzas, color y religiosidad.



## La Virgen se queda en Zumba

SE CUENTA que en la primera mitad del siglo XIX en la aldea de Zumba, hoy junto al gran complejo deportivo las *Cinco Águilas Blancas* de la ciudad de Mérida, apareció en una tablita la imagen de la Virgen de la Candelaria.

Entonces, una señora que barría el patio de su choza de palma se la encontró. Llevó la imagen al sacerdote para que la dejara en la iglesia. Pero aseguran que cuando llegó a casa vio de nuevo la tablita en el patio.

La señora retornó a la iglesia con la figura, pero esta vez el sacerdote fue hasta el lugar donde apareció la imagen, bendijo el terreno y allí se construyó una capilla para la Virgen. Quienes visiten la localidad de Zumba pueden preguntar por el sitio donde apareció la Candelaria.

## 2 de febrero

LA PÓLVORA se escucha en todo el pueblo y la gente está lista para pagar promesas. El 2 de febrero la festividad se inicia con una ceremonia en la iglesia de La Parroquia, que se conoce como *La bendición del fuego de la Candelaria*. Luego se pasea la imagen de la Virgen en procesión por las calles.

En la tarde los músicos se preparan. Los Vasallos, con sus trajes de colores y sombreros de caña, se organizan en filas de acuerdo con la edad y el sexo. Frente al templo bailan en honor a la Virgen.

Al principio las mujeres no participaban, pero hace unos cuarenta años y por iniciativa de don Ramón Lacruz, ingresaron las muchachas. Entre los Vasallos se pueden encontrar desde recién nacidos, hasta señores como don Manuel Flores, de unos noventa años de edad. Actualmente, hay alrededor de cuatrocientos Vasallos entre hombres y mujeres.





# La danza de los Vasallos

EMETERIO Rangel Quintero es Vasallo de la Candelaria desde los dos años de edad. Actualmente, con cincuenta y cuatro años, es el segundo capitán. Los capitanes son los líderes. Su abuelo y padre también fueron capitanes. La familia lleva más de cien años como miembros de la tradición.

Emeterio nos cuenta que la danza en honor a la Candelaria es de origen indígena y tiene un significado agrícola. En ella se representan distintas etapas de la siembra. Al principio se dan las gracias a la Virgen. Luego el primer capitán da la orden para que se abran y entretejan las filas para recorrer el terreno.

En el siguiente paso, simulando látigos, se simboliza lo que llaman el *encierro del chivo*, pues es un animal herbívoro que contribuye a la limpieza del terreno. Después en la danza se representa lo que sería la quema del terreno. Las dos últimas etapas en este baile indígena ancestral agrícola, son la siembra y la recolección de la cosecha.



## Frente a la capilla

PARA el 3 de febrero la fiesta continúa. Esta vez los Vasallos bajan hasta Zumba. Se celebra la Sagrada Eucaristía frente a la capilla de la Virgen y se vuelve a bailar. En la tarde, ya en la plaza de La Parroquia, se cierra la fiesta con un acto que se conoce como *el entierro del gallo*.

Cada año asisten decenas de Vasallos que viven en otras partes del país. Es un encuentro de devoción y amistad en honor a la Candelaria. Suena la pólvora y retumba la fe.





EL PERIODISTA Fabricio Ojeda sigue siendo, para los venezolanos que luchan por la libertad, un hombre consagrado a la dignidad, por la pureza y fuerza de su palabra.

Junto a otros líderes y en los finales de los años 50 del siglo XX, Fabricio Ojeda se organizó para dar por terminado el gobierno dictatorial del general Marcos Evangelista Pérez Jiménez. Es por esto que celebramos la fecha del 23 de enero de 1958, cuando cayó ese gobierno dominante, donde el pueblo no tenía el derecho a expresarse.

Fabricio nació en Boconó, estado Trujillo, en 1929. Vivió 37 años, pues trascendió a la eternidad en 1966. Su expiración fue un acto que aún hoy exige justicia.

El pasado 23 de enero de 2017, sus restos fueron trasladados desde el Cementerio General del Sur de Caracas, hasta el Panteón Nacional, donde descansan en gloria los Héroes de Venezuela.

Ese día el pueblo marchó con fervor para hacer perdurable el pensamiento y la obra de un periodista que pensó y actuó siempre con honradez.

Dice el escritor José Martí que a muchos hombres que dieron su vida por una nación, estamos obligados a perdonarles sus errores y aprender de sus talentos de ciudadanos.

A la fecha, Ojeda estaría cumpliendo 88 años de edad.

Pero su luz, sus palabras en el Congreso, en la tinta y el papel, en libros y discursos aún crecen y dan aliento a quienes admiramos su pensamiento.

Los restos de Fabricio llegaron al Panteón Nacional, en manos del pueblo con el Gobierno Nacional, junto a familiares, líderes y militantes de justas causas sociales.



Ilustración: Mervin Mármol



# Guerrero y apóstol

DOMINGO ALBERTO RANGEL (\*)

LA FUERZA de Zamora no radicará, solamente, en su fuerza de soldado. Es el amor de los humildes, la adhesión de las masas, el factor que bailará siempre en las velas de sus empresas hasta empujarlas a la meta.

A Ezequiel Zamora le sobran soldados, porque tiene pueblo.

De cada caserío desemboca en su Ejército, el contingente de la fe campesina.

Si lo derrotan, al día siguiente dispondrá de otro ejército.

Hay alimentos para su hambre, vendas para sus heridas y caminos para su marcha.

Para que Ezequiel Zamora fuera grande, y lo fue con proporción de guerrero y apóstol, la tierra venezolana le parió soldados.

Ese hombre no tenía un Ejército, sino un pueblo.

(\*) Citado por Federico Brito Figueroa en el libro *Tiempo de Ezequiel Zamora*, página 417





# LOS JUEGOS DE EZEQUIEL

Cuento

HUGO COLMENARES



LOS CABALLOS estaban ensillados y los jinetes solo esperaban el primer sol detrás de esos árboles, para ir a la sabana a buscar las vacas de ordeño. Ezequiel miraba desde la ventana, en esa habitación donde su madre Paula arreglaba sábanas y almohadas. Su padre, Alejandro, montó el caballo y lo hizo dar vueltas a la izquierda, para llamar la atención del niño. —Ese niño es observador, va a ser un gran jinete cuando sea hombre —dijo su padre. —Me gustaría que fuera un hombre letrado, de leyes —respondió la madre.

A lo lejos se movían personajes entre siluetas y luces solares. Los ordeñadores ya estaban levantados, cantaban coplas de arreo del ganado. El primer canto de gallos fue a las dos de la madrugada. Los arreadores ajustan sus sombreros.

El niño, Ezequiel, cierra las puertas pequeñas de la ventana y le pide a su madre que encienda una lámpara, porque él quiere ver las ilustraciones de un libro, donde se narran historias de Grecia Antigua. Página que él no sabe leer en francés. Muchos años después y ya siendo un hombre de lecturas, se enteró de que era una edición ilustrada de la *Guerra del Peloponeso*, obra de Tucídides, año 431-404, antes de Cristo.

Un cuaderno, un lápiz y una mirada a los recuerdos de la infancia, lo motivaron a dibujar el mapa antiguo de Grecia, los mares, las flotas navales, la figura de los guerreros, un incendio de naves, espadas con relumbro de sol y otras con manchas de sangre.

Braulio  
2017





Escribió en un cuaderno con páginas amarillentas varias palabras que le llamaron la atención, como fueron: *democracia ateniense, oligarquía espartana... guerras griegas... antigua prosperidad, costo económico, ciudad, estado, gobernadores, supremacía marítima* y otras, que nunca olvidó, como si en su memoria hubiese construido un diccionario.

Levantó la mirada hacia el infinito, allá, adonde van las nubes a recoger agua de los mares y adonde la copla y el arpa recogen cantos de ordeño. Un grito, un dolor, la agonía de un hombre y el castigo contra unos peones y esclavos, lo sacaron de su contemplación ante la lectura.

—Deje quieto a ese hombre, no lo maltrate, es un Hijo de Dios —dijo con coraje el joven Ezequiel y pidió justicia mientras al cerrar sus labios, escribió en ese cielo unas palabras: “hombres libres...”.

Sus hermanos, Antonio José, Carlota, Gabriel, Genoveva y Raquel, cuando se reunían en familia, recordaban que sus padres don Alejandro Zamora y doña Paula Correa Rodríguez, les hacían caballos de madera, para que salieran como jinetes a jugar en esos caminos.

—Yo tenía cuatro años cuando perdí a mi padre —dijo y trancó la respiración, para que unas lágrimas no cayeran sobre la mesa.

Los juegos del niño Ezequiel se repetían todas las tardes cuando los adultos leían libros, periódicos que llegaban de vez en cuando. Consistían en seguir el camino de las hormigas, entender por qué los árboles retozaban con el viento. Pasar los ríos a nado, conocer la manera de ser de los caballos, los perros y escuchar las voces de los hombres de la tierra y el ganado.

Llegaron noticias sobre maltratos y persecución contra hombres y mujeres, los esclavos, los peones. A corta edad vio lágrimas en esa gente humilde entregada de sol a sol al trabajo, mientras los dueños de la tierra, parecía que eran dueños de la vida de la gente de un pueblo.

Esas imágenes de aquel niño curioso le dieron para pensar, en la adolescencia, sobre leyendas del general José Antonio Páez en la llanura de Venezuela; las proclamas del Libertador Simón Bolívar; su imaginario en Cúa, donde se escuchaba el arpa y las maracas, en esa región de los valles del Tuy. Aquel viaje hacia Caracas con su madre y hermanos en busca de educación. Las conversaciones con el maestro Vicente Méndez y luego en Villa de Cura, cuando estableció un comercio de víveres y conversó con mucha gente que venía de aquellos caminos y poblados. Todas esas historias, leyendas, corridos, coplas y el carácter recio de un hombre que también habló de “hombres libres”. —Decían que ese joven Ezequiel ya tenía desde niño el entendimiento de un notable líder —comentaba a sus amistades su cuñado, el francés Juan Caspers. Años más tarde, el abogado llanero José María García mostró cartas donde manifestaba que la amistad con Ezequiel nació con la lectura de muchos libros que ellos compartían.

Los caballos estaban briosos. Los soldados se preparaban para la batalla. Aquel hombre llamado Ezequiel Zamora se convirtió en rayo y sangre: luz de libertad. No fue su último día, porque vive con los siglos. “Debemos salir de Caracas a Villa de Cura”, dijo Paula, su madre, al niño Ezequiel, quien jugaba con un palo convertido en caballo bajo esos cielos luneros.

# Personalidades de su tiempo

**EZEQUIEL** Zamora, a quien se le conceden grandes honores, al decirse General del Pueblo Soberano, Jefe y Generalísimo de los Ejércitos Federales de la República, Valiente Ciudadano, General de División del Ejército Federal de los Estados Coro y Occidente, entre otros títulos, tuvo su tiempo histórico junto a otros personajes afines a su pensamiento o adversos a su pensamiento. A continuación nombres y apellidos de su época.

## Revolucionarios

FRANCISCO Rangel (Indio Rangel).  
JOSÉ Cornelio Muñoz, general.  
JOSÉ de Jesús González, general.  
JOSÉ Desiderio Trías, general.  
JUAN Antonio Sotillo, general.  
PEDRO Manuel Rojas, general en jefe.  
PRUDENCIO Vásquez, general.  
ZOILO Medrano, general.

## Liberales

ANTONIO Guzmán Blanco.  
ANTONIO Leocadio Guzmán, licenciado.  
JOSÉ Gregorio Monagas, general.  
JOSÉ Laurencio Silva, general en jefe.  
JOSÉ Tadeo Monagas, general.  
JUAN Crisóstomo Falcón.

## Godos

ANTONIO Jelambi, coronel.  
CARLOS Soubllette, general.  
JOSÉ Antonio Páez, general.  
JOSÉ Antonio Rubín, coronel.  
JUAN Vicente González, escritor.  
JULIÁN Castro.  
LEÓN Febres Cordero, general.  
MANUEL Felipe Tovar.  
MANUEL Vicente de las Casas, coronel.  
NICOLÁS Brito, general.  
PEDRO Emilio Ramos, general en jefe.  
PEDRO José Rojas.







# *Bandera de la Federación*

*Decretada por el general  
Ezequiel Zamora el 8 de junio  
de 1859,  
en la ciudad de Barinas.  
Las 20 estrellas azules  
representan las 20 provincias  
que formaban la Federación  
Venezolana.*



# Kun apanane. El diluvio

Mitología yukpa — Venezuela

**C**UENTAN los Yukpa que, antiguamente, las aguas de los ríos y arroyos se salieron de sus cauces al mismo tiempo. Hubo una enorme inundación que se llamo “Kun apaname”. Cuando las aguas cubrieron todo, la gente y sus animales huyeron y subieron a la cima del alto monte Tetare.

Pero allá arriba no había alimentos y Atancha, el primer hombre, buscó voluntarios para hacer un gran hueco hasta el centro de la Tierra, con el fin de que por allí escurrieran las aguas.

Se presentó Kava, el cangrejo, y comenzó a cavar. Cavó y cavó por varios días, pero no pudo terminar. Estaba demasiado cansado. Llegó entonces Ramasbru, el cachicamo, y continuó cavando por siete días, hasta que al fin la tierra se abrió y las aguas que se habían reunido fluyeron al centro de ella. Por eso, aún hoy día hay ríos subterráneos.

¿Crees que los Yukpa bajaron entonces del monte? Pues no. La tierra estaba llena de lodo y tenían que esperar que se secara. Pasaron muchos soles y lunas y un día Kurumachu, al darse cuenta de que había animales muertos por la inundación, se quedó comiéndolos.

Cuando vieron que no volvía, enviaron a Kopto, la paloma. Kopto voló por aquí... Pero encontró todo mojado. Regresó al monte Tetare y dijo que era necesario esperar al menos unos cuatro días.

Pasaron esos cuatro días, y Kopto fue enviada nuevamente al valle. Entonces dio un vuelo rasante y miró... Árboles, flores, frutos y más allá una gran hilera de montañas... todo estaba seco. Los hombres y los animales bajaron por fin con gran alegría del monte Tetare y celebraron con música y una gran fiesta el retorno de la tierra. Ya podrían cultivar los conucos, salir de pesca y de cacería, habitar sus casas, criar a sus hijos.

El relato mitológico ha sido tomado del libro *El Chamán de los cunaguaros Viaje por el mundo indígena venezolano*, novela juvenil de Marisa Vannini de Gerulewicz (Florencia, 1929), radicada en Venezuela desde 1948. La obra pertenece a la colección Páginas de Venezuela, Fundación Editorial El Perro y La Rana, Caracas, 2008. 408 pp.

*Braulio*  
2017





# Conservación de semillas

LAHS

ES SENCILLO conservar semillas para nuestros conucos. El proceso es fácil y la satisfacción de comer alimentos sanos, cultivados en la escuela o la casa, es una experiencia agradable para toda la vida.

## Redonditas o en forma de lágrimas

LAS SEMILLAS por lo general son la parte del fruto que tiene la capacidad de crear una nueva planta. Existen semillas redonditas como las de guayaba o tomate. También hay semillas en forma de lágrimas como la de mandarina y auyama, entre muchas otras.

Recoger buenas semillas garantiza una apropiada germinación, crecimiento y nueva cosecha. Una semilla conservada adecuadamente puede durar muchos años.



## Siete consejos

- 1) OBSERVAR que el fruto de donde se tomarán las semillas, no tengan hongos u otra enfermedad.
- 2) SELECCIONAR semillas que no estén dañadas.
- 3) SI LAS SEMILLAS tienen pedacitos de pulpa, remojar por algunos minutos para lavarlas.
- 4) DESPUÉS de lavarlas es fundamental colocarlas al sol. Puede ser en una bandeja de metal, un plato de vidrio, un envase de plástico o un trozo de tela.
- 5) ES MUY IMPORTANTE dejar al sol por lo menos durante tres días. Indispensable guardar las semillas en la noche para que no absorban humedad.
- 6) AL TERMINAR el secado de la semilla podemos almacenarlas en bolsas de papel o frascos de vidrio. Indicar en una etiqueta el tipo de semilla y la fecha de recolección.
- 7) ES NECESARIO asegurar que el lugar donde se guarden las semillas tenga baja luz, humedad y temperatura.





# Cine histórico venezolano

LUIS APARICIO HERNÁNDEZ SÁNCHEZ

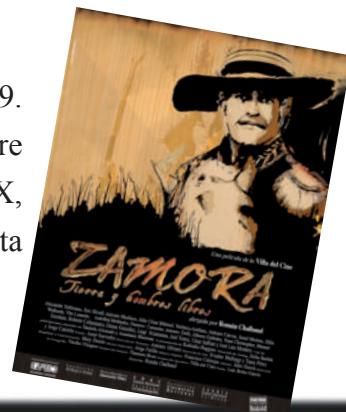
COMO una máquina del tiempo, el cine nos lleva al pasado. En Venezuela, el Gobierno nacional anuncia el fortalecimiento del cine histórico. El objetivo es producir un ciclo de películas que abarcarán desde la llegada de los europeos en 1498, hasta nuestros días.

**Villa del Cine.** Con la fundación de la Villa del Cine en el año 2006, se cuenta con un excelente centro de producción al servicio del país. Para este 2017 la Villa del Cine tiene previsto el estreno de la serie *La Precursora*, que resalta el papel de la mujer durante la independencia, y de *Pequeños héroes*, una película en dibujos animados también sobre nuestro período independentista. Además, inicia la producción del filme *Chávez, comandante*, escrita por Luis Britto García.



**MIRANDA REGRESA.** Producción del año 2007. La vida del político, militar y emancipador Francisco de Miranda encuentra en esta película una interesante perspectiva de su lucha y obra. Director: Luis Alberto Lamata. Escrita por Henry Herrera y Angélica Vaulla. Protagonista: Jorge Reyes (Miranda).

**ZAMORA, TIERRA Y HOMBRES LIBRES.** Producción del año 2009. Las luchas postindependentistas por la tierra, los enfrentamientos entre liberales y conservadores y otras realidades de la Venezuela del siglo XIX, se resaltan con excelente argumento. Director: Román Chalbaud. Escrita por Luis Britto García. Protagonista: Alexander Solórzano (Zamora).





**BOLÍVAR, EL HOMBRE DE LAS DIFICULTADES.** Producción del año 2013. Por primera vez se muestra a Simón Bolívar, no como el militar y político en batalla sino como un hombre común que enfrenta sus propios conflictos y llega a pensar que ha fracasado. Director: Luis Alberto Lamata. Guion: Luis Alberto Lamata, José Antonio Varela y José Luis Varela. Protagonista: Roque Valero (Bolívar).



**MANUELA SÁENZ, LA LIBERTADORA DEL LIBERTADOR.** Producción del año 2000. En la película, Manuelita Sáenz conoce al marino Herman Melville, quien más adelante escribiría *Moby Dick* y le relata sus amores y vivencias políticas junto al Libertador Simón Bolívar. Director: Diego Rísquez. Guion: Leonardo Padrón. Protagonistas: Beatriz Valdés (Manuela) Mariano Álvarez (Bolívar).

**LA PLANTA INSOLENTE.** Producción del año 2017. El gobierno de Cipriano Castro enfrenta en 1902 el bloqueo de las costas de Venezuela por potencias extranjeras. El título de la película hace alusión al discurso de Castro: *¡La planta insolente del extranjero ha profanado el sagrado suelo de la patria!* Director: Román Chabaud. Guion: Luis Britto García. Protagonista: Roberto Moll (Cipriano Castro).



**Dos documentales.** En el género de documentales hay valiosas producciones. Por ejemplo, *Venezuela Petroleum Company* (2007), que relata la historia de la explotación petrolera desde el reventón del pozo Barroso II en el Zulia en 1922. Director/Productor: Marc Villa. Otro aporte es el documental *Alejandro Colina, mitología de la imagen* (2009), un interesante recorrido sobre la vida y obra de este escultor venezolano cuyos trabajos, principalmente de corte indigenista, simbolizan importantes lugares de Caracas. Director: Carlos Bolívar Díaz.

# Ezequiel Zamora



**MUY CERCA** de Caracas nació Ezequiel Zamora, un 1.º de febrero. En el año 1817 no había terminado la guerra por la independencia. Estaba más bien en su momento más duro. El ejército expedicionario de Pablo Morillo, compuesto de violentos y curtidos españoles, dominaba el Centro de Venezuela, vigilante ante cualquier brote de patriotismo.

En 1817 nació Zamora, en la villa de Cúa, en los valles del Tuy, que son como una continuación del valle de Caracas y comparten todavía su paisaje. Cuando no era libre la tierra antigua de Guaicaipuro, nació Zamora en aquella tierra de hombres y mujeres libres.

**DEBIO TENER** 4 años cuando su padre, un pequeño hacendado aragüeño llamado Alejandro Zamora, murió como soldado de la causa patriótica. En 1821, año de su fallecimiento, el general Bolívar ganaría la gran Batalla de Carabobo. Se dice que entonces Venezuela fue liberada. Pero no parecía así a la familia Zamora, que quedó al cuidado de la viuda Paula Correa.

Después de 1821, cuando Bolívar partió a libertar Ecuador, Perú y Bolivia, Venezuela quedó otra vez en manos ajenas. En manos que hicieron otra vez la tierra ajena, solo libre durante el instante justo después de la batalla.



# *y la tierra de los hombres libres*

JUAN ANTONIO CALZADILLA ARREAZA (\*)

Todo el pueblo que vertió su sangre y dio su vida en aquellas largas luchas, se veía nuevamente en la esclavitud. Solo que ahora los amos de la República se decían también venezolanos.

**LOS ANTIGUOS** mantuanos, muchos de los cuales se habían escapado de la guerra yéndose fuera de Venezuela, regresan a reclamar sus esclavos y sus haciendas. Regresan con su mismo desprecio por los pardos, indios, negros, zambos y mulatos que nunca nada poseyeron, salvo su esperanza de llegar a ser libres.

Regresan con su misma soberbia de amos de los valles. La República ahora les pertenece. Las leyes que dictan los favorecen y privilegian. En 1830, cuando Bolívar muere en Santa Marta, y con él el proyecto de Colombia la grande, Venezuela queda en manos de los antiguos amos. No mandan los españoles, pero continúan los dueños.

El pueblo ve con indignación cómo muchos de estos nuevos propietarios de la patria conquistada habían sido partidarios de la Corona española, realistas, ellos mismos o sus hijos.

Por eso llamaba a toda esa nueva clase dominante “los godos”, que era como los patriotas llamaban a los españoles durante la guerra. Los “godos”, nuevamente, reinaban.

**CUANDO** el antiguo Centauro José Antonio Páez, jefe del ejército de la República, busca aplastar la rebelión campesina de 1846 que pasó a encabezar Zamora, encomendará al exbandido Cisneros, ahora coronel del ejército y compadre del héroe llanero, que derrote al insurrecto, pues el viejo indio renegado conoce al dedillo los recovecos de los valles.

**ZAMORA**, con un sentido genial de la movilidad de sus tropas, lo burla y lo derrota en todas las ocasiones en que Cisneros intenta emboscarlo.

Cuando los oficiales del ejército conservador le reprochaban al exbandolero su ineficacia, este les responde: “No es mi culpa, Zamora tiene un pacto con el Diablo, desaparece, se esconde y sale por donde uno no le espera, es inútil, también derrotará al compadre Páez”.

Páez, furioso, lo hará fusilar por indisciplina.

(\*) El autor es investigador, escritor y educador.

Los textos se tomaron de su libro *Ezequiel Zamora y la tierra de los hombres libres* (2009), Colección Generación 200, Biblioteca las Ventanas más Amplias, editado en Caracas, República Bolivariana de Venezuela, por la Fundación Centro Nacional de Historia, del Ministerio del Poder Popular para la Cultura.





# GENERACIÓN DE ORO

## Dos grandes goleadoras

LUIS APARICIO HERNÁNDEZ SÁNCHEZ

**DOS MUJERES** jóvenes de Venezuela escriben sus pasos en la historia con sus pies y un balón en el campo, ante multitudes. Ellas son: **Deyna Castellanos** y **Daniuska Rodríguez**. Heroínas de nuestra Generación de Oro, ellas tienen grandes logros individuales y en conjunto, porque saben cumplir con un excelente trabajo deportivo en la cancha. De los goles marcados entre ambas, se recuerda con entusiasmo el que anotaron ante Brasil el 20 de marzo del 2016, que otorgó a Venezuela el bicampeonato Suramericano en la categoría sub-17.

### **Deyna:** máxima goleadora

**DEYNA** Castellanos nació en Maracay estado Aragua, en abril de 1999. El vínculo con el fútbol se inició cuando tenía cinco años de edad. Para entonces, su hermano entrenaba en la escuela San Ignacio de la capital aragüeña, donde Deyna se inició como jugadora. Más adelante, ella formaría parte de la Escuela de Fútbol de Juan Arango. El papel internacional de Deyna con la selección Sub-17 de nuestro país la ubica como destacada delantera y máxima goleadora, con un total de treinta y cinco goles en treinta y nueve partidos jugados.

Deyna ha sido dos veces campeona Suramericana

Sub-17 y entre otros eventos participó en la Copa Mundial de Fútbol Sub-17, que se realizó en Jordania en el 2016. En campeonatos mundiales

ha recibido la Bota de Oro en el 2014 y la Bota y Balón de bronce en 2016.

Para Juan Arango, excapitán de la selección nacional de fútbol, "Deyna será la mejor jugadora del mundo".



### **Daniuska:** Premio Puskás

**DANIUSKA** Rodríguez nació en Ciudad Ojeda, estado Zulia, en abril de 1999. De muy niña se mudó a Valencia, estado Carabobo. Su afición por el fútbol viene desde los primeros años de edad. En el 2013 ingresa a la escuela Seca Sport Valencia.

Daniuska se destaca de tal manera, que durante el mismo año 2013 pasa a la selección Sub-17, que gana en el campeonato Suramericano en Paraguay. Ha participado en otros eventos como la Copa Mundial Sub-17 en el año 2014, y el Suramericano Sub-17 en el 2016.

Es una jugadora centro campista ofensiva, que se proyecta como delantera. Sus asistencias con el balón y goles propios son excelentes. Su gol más famoso fue ante Colombia el 14 de marzo del 2016.

Esta anotación frente a Colombia llevó a Daniuska, a ser postulada para el Premio Puskás, donde fue reconocida como tercer lugar en Mejor Gol del Año de la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA). Es la primera vez que Venezuela es nominada a este premio. Y Daniuska, a sus 17 años de edad, es la única mujer entre los finalistas del 2016.





## Algunas reglas para jugar al fútbol

**El balón:** Debe estar fabricado con materiales adecuados; tener una circunferencia entre 68 y 70 cm y un peso comprendido entre 410 y 450 gramos al comienzo del partido.

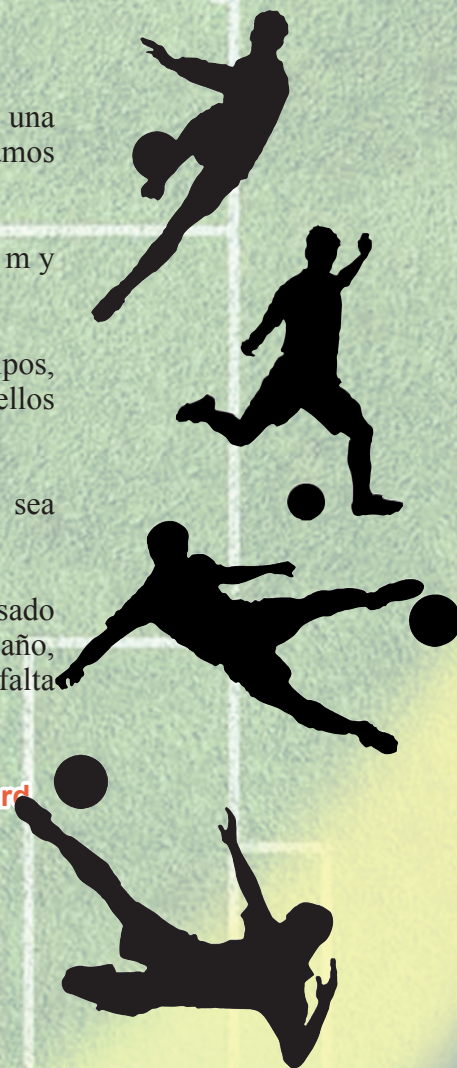
**La portería:** La distancia entre la parte interior de los postes será de 7,32 m y la distancia del borde inferior del travesaño al suelo será de 2,44 m.

**Número de jugadores o jugadoras:** Un partido es jugado por dos equipos, cada uno de ellos con un máximo de once participantes, de los que uno de ellos será el o la guardameta.

**Seguridad:** Un jugador o jugadora no debe llevar equipamiento que sea peligroso. Se prohíbe todo tipo de accesorios de joyería o bisutería.

**Gol marcado:** Se habrá marcado un gol cuando el balón haya atravesado completamente la línea de meta entre los postes y por debajo del travesaño, siempre que el equipo que marcó el gol no haya cometido previamente una falta o infracción de las reglas de juego.

**Reglas de juego, 2016/17. The International Football Association Board**



## Implementos para jugar al fútbol

En el caso de las mujeres, **sujetador** para fijar y proteger el área pectoral.

Equipo especial conocido como **espinillera** para proteger el área inferior de la pierna.

**Medias largas** hasta la rodilla para sostener la espinillera.

**Pantalón corto y franela** con tela muy suave.

**Zapatos especiales** con suela de tacos para el mejor agarre al correr y evitar resbalar.







# La memoria de los días

## FEBRERO



### Día 2 / año 1806

Primera Expedición de Miranda. El emancipador Francisco de Miranda partió del puerto de Nueva York, rumbo a Haití durante su primera expedición. A bordo del buque *Leander* y con una tripulación de doscientos hombres, Miranda persigue como objetivo, entonces, comenzar desde Venezuela un proceso de independencia continental



INSTITUTO  
VENEZOLANO DE  
INVESTIGACIONES  
CIENTÍFICAS

### Día 9 / año 1959

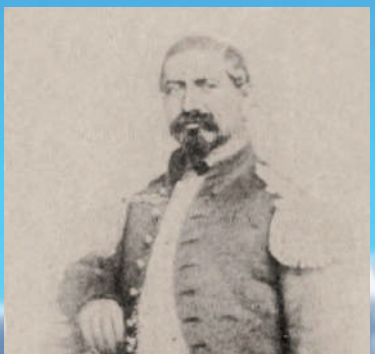
La Junta de Gobierno presidida por el doctor Edgar Sanabria fundó el Instituto Venezolano de Investigaciones Científicas (IVIC). La nueva institución poseía carácter autónomo y estaba adscrita al Ministerio de Sanidad y Asistencia Social.



### Día 15 / año 1819

El Libertador Simón Bolívar instaló el Congreso de Angostura en la entonces Santo Tomás de Guayana de la Angostura del Orinoco, hoy Ciudad Bolívar. Fue el segundo Congreso Constituyente de Venezuela. La intervención del Libertador en aquella oportunidad quedó recogida en el célebre *Discurso de Angostura*.





## Día 20 / año 1859

Con la llamada Toma de Coro el 20 de febrero de 1859, se inicia la Guerra Federal.

El comandante Tirso Salaverría ocupa el cuartel de la ciudad y se hace de armas y municiones.

Horas después lanzaría el histórico Grito de la Federación.



## Día 21 / Año 2000

La Organización de Naciones Unidas (ONU) aprueba una resolución con treinta y siete recomendaciones, para promover el multilingüismo.

El entonces secretario general, Kofi Annan, pidió mayores esfuerzos para preservar las lenguas, como patrimonio común de la humanidad.



Ministerio  
del Poder Popular  
para la Educación  
Inclusión y Calidad

## CALENDARIO ESCOLAR 2016-2017



2016  
GOBIERNO BOLIVARIANO DE VENEZUELA

Plan de Mantenimiento Escolar  
● Domingos y Feriados

- 1 - Bicentenario del Natalicio de Ezequiel Zamora (1817).
- 2 - Conmemoración de la Paradura del Niño Jesús.
- 3 - Natalicio de Antonio José de Sucre (1795).
- 4 - Rebelión 4-F: Día de la Dignidad Cívico Militar (1992).
- 6 - Natalicio de Fabricio Ojeda (1929).
- 6 al 11 - Actividades de consolidación de los aprendizajes en la Modalidad de Jóvenes, Adultos y Adultas (auto-, co- y heteroevaluación).
- 12 - Día de la Juventud. Escenificación Pedagógica de la Batalla de La Victoria (1814).
- 13 al 17 - Semana de Estudios Bolivarianos en todos los niveles y modalidades.
- 15 - Día Internacional de la Lucha Contra el Cáncer Infantil.
- 16 - Conmemoración de la siembra del Cantor del Pueblo Alí Primera (1985).
- 17 al 21 - Inicio de la Fase Municipal de los Juegos Estudiantiles.
- 20 - Día Mundial de la Justicia Social, proclamado por la ONU en 2007 / Nace el músico arpista y compositor Juan Vicente Torrealba (1917). Cien años de una vida dedicada a la composición e interpretación.
- 27 - Rebelión Popular "El Caracazo" (1989).
- 27 y 28 - Asueto de Carnaval.
- 28 - Natalicio de José María España (1761) / Batalla de San Mateo (1814).





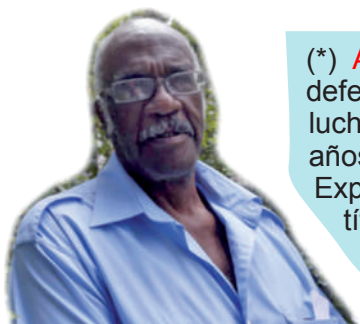
# La Caja de Poesías

## MISIÓN ÁRBOL

Poema

ANÍBAL ISTURDES (\*)

¡Oh Misión Árbol!  
Ojal hermoso de árboles.  
¿Quién diera de amor  
sol a cada hoja  
de montañas mojadas  
de verde verde  
corazón de niños  
con pasos de estrellas  
de luna agua  
arboleando esperanzas  
de cielo y ríos?  
Sembrar y sembrar  
corazones de árboles  
terrados de cuido  
con amor de canto  
al suelo hermoso  
de patria buena  
y vuelo alado  
mariposas del alma  
del Orinoco, guacamayas  
sembradas de semilla  
cada arco iris  
siempre de sembrar  
con amor la Misión Árbol  
en cada rincón  
de Venezuela.



(\*) **ANÍBAL** Isturdes ha dedicado su tiempo a la defensa de la parroquia San José de Caracas y a luchas ambientalistas, durante más de cuarenta años. El 26 de julio de 2015, la Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez, UNESR, le confirió el título de Doctor Honoris Causa, en reconocimiento a su trayectoria de lucha y resistencia colectiva en defensa de la naturaleza.



# La magia de los libros

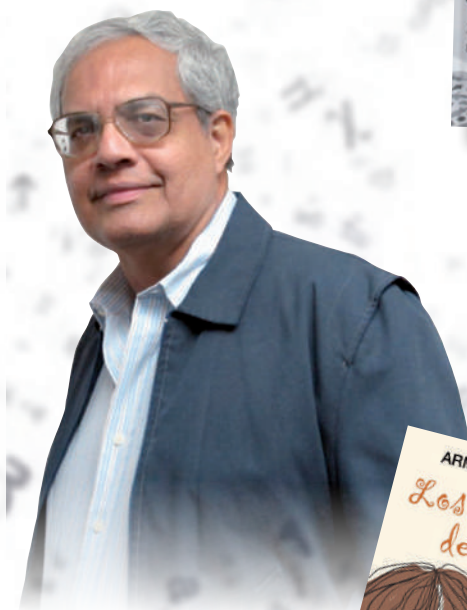
## Evitarle malos pasos a la gente

Armando José Sequera es uno de nuestros grandes escritores de literatura infantil en Venezuela, con más de setenta libros publicados, con premios nacionales e internacionales y a esto se agrega la traducción de sus cuentos a varios idiomas.

Pocos narradores han tenido tanta aceptación en escuelas, talleres y cada uno de sus libros como *Teresa*, *Evitarle malos pasos a la gente*, *Mi mamá es más bonita que la tuya*, son algunos de sus títulos.

Cuentos breves donde juega el humor, lo maravilloso, la amistad, el afecto familiar son algunas de esas páginas.

Armando José Sequera nos pone ante el juego de las palabras. ¡Vayamos al encuentro de sus historias.





**¡Qué bien sabe mi país!**



# Carato de arroz

LA SEÑORA Leida Leroux, desde Guatire, estado Miranda, comparte esta receta que por generaciones ha estado en su familia. En la casa de los Leroux, el carato se preparaba durante las festividades de San Juan y San Pedro, para ofrecer a quienes recorrían hogares con las imágenes de los santos.

El carato no tiene día. Es gustoso y refrescante. Podemos prepararlo a diario:



*1 taza de arroz blanco.*

*Podemos añadir más arroz.*



*6 tazas de agua aproximadamente. Variará de acuerdo a la cantidad de arroz.*



*Azúcar al gusto.*



*Cogollos de hojas de limón.*

**SE HIERVE** agua en una olla con los cogollos de hojas de limón. Cuando haya hervido lo suficiente, es decir, cuando el agua tenga el olor y el sabor de las hojas de limón, se le añade el arroz y se regula la cantidad de fuego.

**SE COCINA** el arroz hasta que esté blando y esponjoso. Cuando se logró ese punto se añade azúcar al gusto. Se espera un rato hasta que el arroz se termine de cocer, siempre atentos para evitar que el agua se seque. Se apaga y se deja reposar.

**SE LICÚA.** Aquí es muy importante la cantidad de arroz en relación con la cantidad de agua, pues debe agregarse menos agua para que el carato quede espeso. Leida Leroux nos revela que el secreto es dejar algunas hojas de limón al momento de licuar el carato. Luego refrigeramos. Y mientras disfrutamos esta rica bebida... vamos a buscar en el diccionario:

**¿Qué significa carato?**

Fuente: Rutas, sabor y tradición (2012).



# Luis Antonio Bigott

**LUIS ANTONIO BIGOTT** es una de las personalidades más productivas en el pensamiento pedagógico venezolano, por su capacidad de aportar documentos y su talento para interactuar con las más diversas comunidades universitarias, liceístas y escolares.

Tenía el orgullo de ser *maestro de escuela*, un título que siempre fue su bandera. El profesor Bigott egresó como licenciado de la Escuela de Educación de la Universidad Central de Venezuela, UCV, de la cual fue su director. Ejerció como director fundador de la Escuela de Educación de la Universidad Los Andes, ULA, núcleo Táchira.

Su pasión y compromiso estuvo en el pensamiento crítico, americanista, la actividad docente transformadora. Creador de las cátedras Análisis de Sistemas Educativos, como también Educación y Cultura Popular. Participó en muchas organizaciones pedagógicas en Venezuela y otros países; por eso fue el primer presidente de la Asociación de Educadores de Latinoamérica y el Caribe.

Todos los escenarios eran oportunos para conversar sobre las ideas de sus maestros, como lo fueron Orlando Fals Borda, Paulo Freire, Simón Rodríguez y otros pensadores.

Fue diputado al Parlamento Andino en representación de la República Bolivariana de Venezuela. Escribió ponencias, tesis, libros, discursos y reflexiones sobre “el educador consagrado al pueblo”.



## Nueva interpretación del fenómeno educativo

El Fondo Editorial IPASME, en su Colección Moral y Luces / Simón Rodríguez, publicó uno de sus libros: *El educador neocolonizado*, donde el maestro Bigott nos dice: “Se hace necesario una reinterpretación del proceso educativo... generar la construcción de un nuevo modelo de interpretación del fenómeno educativo, estructurar una nueva metodología... que esta pedagogía debe objetivarse en el hecho de una revalorización de la historia, que le permita al educador, no solo la posibilidad de transmitir su propia experiencia, sino esa (su) propia experiencia vinculada a (su) contexto histórico”.

Su tránsito terrenal fue de 78 años. Nació en Tucupita, Delta Amacuro, en 1938. El 26 de febrero de 2016, trascendió. Por tanto, es una fecha grande para entrar al mundo de sus letras pedagógicas y recoger la luz de su pensamiento.







Este mural fue realizado por el Colectivo  
Guardianes del Libertador

Víctor Amaundari

Mélani Muñoz

José Fariñas

Roxe Ramos