Revista EL ESTELIANO

EDICION # 165 AÑO # 14 JUNIO 2016 www.elesteliano.com

Acciones sostenibles para cuidar los bosques

Pasos para tener mañanas productivas

Campeonato departamental de beisbol juvenil "AA" Estelí 2016

AMIGOS: Hasta la Eternidad

Pintando de colores MIS SUEÑOS

Flores Artes - Floristería Flores

Ing. Melba Rosa Flores/Propietaria

Servicio de arreglos florales naturales con globos, vinos y frutas , arreglos florales artificiales y globos con helios. Alquiler de mesas, manteles, forros para sillas, arcos, pozos para regalos, decoraciones locales. Deliciosos pasteles para toda ocasión. Repostería y bocadillos por encargo para sus fiestas.

*Floristería Flores 1: Ferretería Briones 2 c. al Oeste. Tel # 2713 3681 * 8830 0303*
Floristeria Flores 2: Del Pollo Estrella 1/2 c. al Norte. Tel # 8830 0303
Flores Artes: detras del costado Oeste de Multicentro Estelí. Tel # 83615105

¡Un detalle floral para el Ser más querido!... !Feliz día Padres, Maest@s y Niñ@s!..

Atendemos todo tipo de evento
SERVICIO A DOMICILIO

Clínica del Pie Relaax!!!

¡Ven y relaja tus pies con nuestras Especialistas!

Ofrecemos las especialidades:

* Pedicure
* Manicure
* Extracción de uñeros
* Callosidades
* Atención a diabéticos
* Problemas de hongos
* Ojo de pescado

Horario de atención: Lunes a Sábado de 8:00 a.m a 6:00 p.m

DIRECCION:
En ESTELI : del Parque Infantil 1 c. al Oeste y 1/2 c. al Sur.
Tel # 2714 1605 * 2224 7086 Cel: 8997 7944

En MANAGUA: Bello Horizonte de la Taquisa 3 1/2 c. al Sur.
Tel: 2248 0023 * Cel: 8681 1570 / 8882 3316

Sr. Leo Valdivia S. y Sra. Bianel Rugama R.
Gerentes Propietarios

ALEXANDRA'S
FURNITURE & ACCESSORIES

TODO EN DISEÑOS DECORATIVOS EN HIERRO Y ACERO INOXIDABLE

Con especialidad en Arte funcional en hierro, lámparas decorativas, muebles y estructuras metálicas

Entrada MaxiPali 200 metros al oeste.
Casa # 77. Estelí, Nicaragua

Tel # 2714 1613 *8433 4161 * 89985474 * 8409 3028
Correo: alexandrafaccessories@gmail.com.

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS MEDICAS

Unica Universidad especializada en ciencias de la salud

OFERTA ACADÉMICA 2016 DE CARRERA DE

MEDICINA EN ESTELI

MANAGUA: OFERTA ACADÉMICA
*** Medicina *Odontología**
***Nutrición y Dietética * Química**
Farmacia Bioanálisis Clínico

MATRICULAS ABIERTAS

Requísitos: dos fotos tamaño carnet, partida de nacimiento original, fotocopia de cédula de identidad, diploma de Bachiller y certificado de notas de IV y V.

¡Un buen profesional para la Salud se forma aquí! Porque somos Ciencias Médicas...

ESTELI: Catedral de Estelí, costado Nor-este 2 1/2 c. al Este.
Tel # 2713 6594 * 84592944 / 81470145
marlentalavera@yahoo.com
eliudcast@yahoo.es

CAMPUS MEDICO MANAGUA:
Club Terraza 1 c. al Oeste 3 c. al norte. Vía Fontana.
Tel # 22786655 / 2266 7060 * Cel # 8886 9513
correo: rromero1212@gmail.com
web: www.ucm.edu.ni

Revista EL ESTELIANO

Directora Ejecutiva:

Lic. María Doris Tinoco Tinoco

Portada:

Sarahi Urrutia y Joshua Alexis Loáisiga, haciendo pintura en el Instituto de Arte Popular de Estelí. **Foto:** I.A.P.R.L.

Colaboradores/fuentes:

Ing. Juan Leonardo Chow Zúniga
Lic. Ileana I. Blandón López
Prof. José Ramón Pinell
Lic. Orlando Ramón Valenzuela Moreno
Prof. Jaime Herrera Chavarría
Lic. Boanerges Altamirano Torres
Lic. María Zonia Vilchez
Sr. Augusto Puertas
Joven Leonardo Josue Chow T.
Msc. Edgardo Javier Palacios Ruiz
Lic. Nibardo Rodríguez
Prof. Jairo Toruño Moreno
Sr. Byron Picado Molina
Lic. Isolda Rodríguez Rosales
Sr. Erick Gómez
Sr. Zacarías Reyes Vilchez
Joven Jonathan Leonel Chow T.
Joven Yurisha Hidalgo
Sr. Ramiro López
Sra. Maritza Talavera Lazo
Sra. Johana Aguilera Toruño
Joven Noe Centeno Rivera
Instituto de Arte Popular Roberto Loáisiga
Lic. Gabriela Chávez/expansión.mx/tecnología
Lic. James Clear/entrepreneur.com
www.unetealplaneta.join-ThePlanet
www.reflexiones para el alma.net
www.inoaa.gov/USA
www.salud-natural.com

FRASE DEL MES:

Para ser un gran campeón, tienes que creer que eres el mejor, si no lo eres, haz como si lo fueras.

Muhammad Ali (Boxeador estadounidense -q.e.p.d-).

Dirección Revista: Costado Nor-Oeste Mercado Alfredo Lazo 1 cuadra al Oeste y 25 varas al Sur.
Tel. # 2713-2164
Correos:
elesteliano_revista@yahoo.com
elesteliano@elesteliano.com
Web: www.elesteliano.com

Derechos Reservados

FOTOGRAFIAS REVISTA EL ESTELIANO

CONTENIDO/INDICE

Ser camaleones en lo sociocultural.....2

10 Acciones sostenibles para cuidar los bosques.....4

¡A ti, Papá!.....6

Ocho pasos para tener mañanas productivas.....9 y 10

A la memoria de mi Padre.....12 y 13

Pronostican temporadas de huracanes en el Atlántico para el 2016.....14

Los Cinchoneros de Totogalpa (II).....16

Belkys Dávila taekwondista Cinturón Negro 1er Dan WTF electa Miss Enfermería 2016...17

AMIGOS: Hasta la Eternidad.....18

Pintando de colores mis sueños.....19

Campeonato departamental de beisbol juvenil "AA" Estelí 2016.....20 y 21

Excesiva exposición a la tecnología mejora cómo funciona el cerebro.....22

Tips para resaltar la belleza masculina.....24

Allá en Bosawás, en el confín donde olvidé tu nombre.....26

Estación experimental para el estudio del Trópico Seco UNAN Managua - FAREM Estelí.....28 y 29

Emerson Peralta hizo rugir a La Mocuana...30

Cocinando con Revista El Esteliano: Batido o jugo para la impotencia sexual.....31

¡Ríe Payaso! (Historia basada en la vida real) .....32 y 33

Haciendo poesía con Revista El Esteliano..34 y 35

Variedad y entretenimiento: ¿Sabía Usted que?..., piropos, refranes y dichos, chistes.....36

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

www.elesteliano.com

SER CAMALEONES EN LO SOCIOCULTURAL

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

Naturalmente las sociedades se adaptan y asumen comportamientos que están de moda, lo cual muchas veces generan diferencias radicales en el ambiente, la moda, tecnología, belleza; en pocas ocasiones se cambian las malas costumbres y la gastronomía, gustos musicales y escritores.

El cine ya dejó de ser exclusivo de los centros comerciales, ahora existe el cine ambulante, es gratis, entretiene y culturiza, no tiene nada que ver con la piratería, se presenta en los barrios, escuelas y departamentos películas nuevas, clásicas, cine latino, documentales, cortometrajes, etc. Y le doy un plus a las compañías que suministran el pago por eventos exclusivos desde la comodidad de tu hogar; Netflix está revolucionando los canales tradicionales de televisión, Spotify ideal para descargar la música más reciente.

Las webseries están desestabilizando internet y los videos impactantes han dejado huellas, en este sentido el protagonista es YouTube que ha sido el canal de distribución y viralización de contenido más popular, esta plataforma por su versatilidad en el contenido cuenta con más de 1,000 millones de usuarios que con conexión a internet pueden apegarse a una serie nueva, documentales, ver los finales de las telenovelas y casi todo lo que se puedan imaginar.

La realidad virtual es novedad en Nicaragua, ya hay una sala de experiencia 9D, ahora las películas 3D no son lo único, la novena dimensión se experimenta en videos cortos de montaña rusa, sillas con movimientos reales, con brisa, fuego, nieve y sonido, pero en otros países este tipo de emociones creadas se traslada al arte. Si bien en el país se aplican recursos multimedia para ciertas ponencias, no se aplica en todos los ámbitos, pero es mucho más efectivo iniciar una exposición con un video o imagen impactante. En las bibliotecas debería popularizarse la implementación de salas virtuales, conferencias magistrales con los escritores y de no haber suficientes recursos para escritores internacionales usar videoconferencias. También salas de lectura múltiple, en Nueva Zelanda hay clubs de lectura lenta en la que da placer leer sostener un libro en un sofá y con compañía. O también los audio libros para mientras andan en la calle.

Otra novedad es la de Samsung y Televisión española crearon una herramienta llamada 'Imageen Reliving Tarraco', que es realidad aumentada, una aplicación y gafas que recrea la vida romana del s.II de la Tarraco Imperial y permite ver el antiguo Foro Provincial, de la Colonia, el Circo o el Anfiteatro, es una maravilla para quienes visiten este lugar porque podrán usar dicha aplicación.

Para los amantes del arte, sería excitante participar de un cuadre, sentir, tocar, oír las obras, y esto lo propone el Museu Dalí de San Petesburg en Estados Unidos, con la realidad virtual en "Sueños de Dalí", navegar por el imaginario de algunos de sus cuadros utilizando las gafas Oculus el momento es sorprendente e innovador para todos los que desean llevar el conocimiento y apreciación del arte a un nivel más ampliamente sensitivo.

En fin, hay que atreverse a experimentar los cambios, y con recursos económicos se pueden retomar muchas ideas, hay que sacarle provecho a lo bueno y aplicarlo en nuestro país; sería una novedad a la que las personas con poder adquisitivo, de mente abierta y curiosa simplemente optarían.

CAMPOS DE PAZ

El Eden de la Eternidad

Cementerio Privado

*Lotes con capacidad para 2, 4 y 6 bóvedas
*Ceremonia Exequial en el lugar *Descensor *Toldos
*Sillas para dolientes *grama artificial,
*Vigilancia y mantenimiento.
*Seguro sobre saldo adeudado.
* Atendemos emergencias de una bóveda
¡En **JUNIO Y JULIO** adquiéralo sin prima!...
FINANCIAMIENTO DISPONIBLE

Interesados contactarse con **Francisco Adonis Sánchez**
a los teléfonos: **8821 5442 y 8815 0380**

JOYERIA CHARLIE

CARLOS SALGADO
Propietario

Con especialización en ANILLOS DE GRADUACION

Ofreciendo un SURTIDO COMPLETO DE JOYAS.
Anillos, cadenas, esclavas de oro y plata. Todo tipo de reparación de alhajas. Y un gran surtido de RELOJES DE TODAS LAS MARCAS.
Se compra ORO y PLATA a buen precio.

Frente a PALI Estelí*Tel # 2713 6857 * 8694 3613

REPARACION y Mantenimiento

CELULARES

Trabajos garantizados

Tel # 86287994

MINISTERIO RADIAL CRISTO VIENE 89.7 F.M

Proclamando la venida de Cristo

Barrio El Rosario. Carnicería Castellón 2 C. al Sur-Estelí
E-mail: radiocristoviene1@yahoo.com
Teléfono # 2713-6326 * 8887 1726 - Estelí

STEREO VISION... LA OPTICA DE DIOS PARA HOY!...
96.1 FM
DIRECCION:
Detrás de Iglesia Esmirna frente donde fue el zoológico municipal,
Barrio La Comuna - Estelí
Pàg web: www.stereovisionesteli.com * Correo: stereovisionesteli@yahoo.com
Facebook: stereovision Estelí * **web: www.radiovision961.com**
Communicate!!! Cel # 87177460 (claro) * 86715610 (movistar)
Tels # 27100521 * 27131151

Por: REVISTA EL ESTELIANO

Son muchas las acciones que podemos realizar para cuidar nuestros bosques, aquí exponemos algunas de ellas:

1. Respetar el entorno y mantenerlo limpio, sin dejar huella de nuestra presencia y sin residuos de ningún tipo.

2. No ensuciar ni contaminar los arroyos, ríos, estanques… las aguas, en general, que pudiesen existir.

3. No tirar colillas encendidas ni en el interior ni en los alrededores del monte.

4. Respetar la flora y fauna existente.

5. No explotar de forma irresponsable los recursos que el bosque nos ofrece, para poder conservarlos de forma sostenible.

6. No introducir nuevas especies animales o vegetales que pudieran alterar el ciclo biológico del ecosistema.

7. Colaborar en las acciones de limpieza, ya sea de basuras depositadas en el bosque o de ramas secas y follaje para evitar incendios.

8. Colaborar en las labores de reforestación en caso de ser necesarias para evitar el retroceso del bosque.

9. Fomentar el uso público responsable, no realizando acampadas, barbacoas ni fogatas, en los lugares en los que no esté permitido.

10. Evitar circular con vehículos motorizados o que hagan mucho ruido ya que alteraría la tranquilidad del monte y de sus habitantes.

Fuente:

UneteAlPlaneta.JoinThePlanet.

ASESORIA, TUTORIA Y COMPAÑAMIENTO

¡Atención! Estudiantes, proyectos, instituciones y empresas!....

Se da asesoría, tutoría y acompañamiento para trabajos de tesis, monográficos y de proyecto en temas de riego, agua potable, manejo de suelos, manejo de cuencas, producción hortícola, producción de café y cacao, producción intensiva de plátanos y otros afines a la agronomía.

Tel # 2713 2164
Cel # 8824 4617

Bufete Jurídico
MOLINA & MOLINA

DR. FREDDY MOLINA
Abogado y Notario Público

Centro Comercial Estelí, Módulo # 11 - Estelí, Nic.
Tel # 2713 2937 * 8428 4877
Correo: drmolina06@hotmail.com

¡Promueva y promocione su negocio o empresa!....

¡Solicite su sitio WEB ahora!...
Diseño, dominio y alojamiento

Precios accesibles
con facilidades de pago

Tel # 88244617
Correo: sejicsa@yahoo.com

Revista EL ESTELIANO

elesteliano.revista

@el_esteliano

Revista El Esteliano

www.elesteliano.com

¡A TÍ, PAPA!...

Por:
REVISTA EL ESTELIANO

Querido papá,

Mis manos son pequeñas, por favor no esperes perfección cuando tiendo la cama, hago un dibujo, o lanzo la pelota. Mis piernas son pequeñas, por favor, camina más lento para que pueda ir junto a ti.

Mis ojos no han visto el mundo como tú lo ves, por favor déjame explorarlo, no me limites innecesariamente.

El trabajo siempre estará allí, pero yo seré pequeño sólo por un corto tiempo, por favor ten paciencia para explicarme las cosas maravillosas de este mundo y hazlo con alegría.

Mis sentimientos son frágiles, te pido por favor que estés pendiente de mis necesidades, no me regañes todo el día, a ti no te gustaría que lo hicieran contigo. Trátame como a ti te gustaría ser tratado.

Soy un regalo especial de Dios, por favor atesórame como Él quiso que lo hicieras, respetando mis acciones, dándome principios y valores con los cuales vivir, y enseñándome amorosamente.

Necesito tu apoyo y tu entusiasmo, y no tus críticas para crecer. Por favor no seas tan estricto, recuerda: puedes ser crítico con las cosas que hago sin criticarme a mí.

Por favor, dame libertad para tomar mis propias decisiones. Permite que me equivoque para que pueda aprender de mis errores. Así algún día, estaré preparado para tomar las decisiones que la vida requiere de mí.

Por favor, no lo hagas todo tú. Eso me hace sentir que mis esfuerzos no cumplieron con tus expectativas.

Yo sé que es difícil, pero deja de compararme con mi hermano, yo soy yo.

No temas alejarte de mí por un corto tiempo. Los niños necesitamos vacaciones de los padres, así como los padres necesitan vacaciones de sus hijos.

Dame ejemplos de vida espiritual, para que pueda conocer a Dios, para que en mi futuro, pueda disfrutar y compartir el amor con mi prójimo.

"Debemos tener nuestros oídos muy alerta cuando nos habla un niño, ya que muchas veces escucharemos cosas que jamás en nuestra vida hayamos oído. Esto es producto no de sus conocimientos, sino de que Dios está hablándote a través de ellos.

Fuente: www.reflexionesparaelalma.net

computec
Pasión por la tecnología

* Computadoras, Partes y Accesorios
* Mobiliario, Equipos y Utiles de Oficina
* Artículos Escolares

¡GRAN OFERTA!... EN IMPRESORAS Y PROYECTORES EPSON

Descuentos por sus compras

¡Precios incomparables!...

Teléfonos: 2713 6476 * 88527351
www.computecenlinea.com

¡Visítenos!... Portón principal Escuela Rubén Darío 2 1/2 c. al Sur. Estelí, Nic. Correo: ventas@computecenlinea.com

NUESTROS SERVICIOS:

SIGMA
Asesores Legales

* Asesoría Legal de Empresas
* Litigios en materia Civil, Mercantil y Laboral
* Todo tipo de gestiones en materia Laboral
* Trámites en materia de Propiedad Intelectual
* Cobranza extrajudicial en recuperación de Cartera
* Servicios de Notaría Pública (Todo tipo de Escrituras)

Opticas Matamoros 1/2 C. al Sur. Estelí, Nicaragua
Tels: 2714 2228 * 8873 8037
Correo: sigma.asesoreslegales@gmail.com

CLINICA "SANTA ELENA"

DRA. CARMEN E. ZELEDON SOMARRIBA
Médico y Cirujano
Especialista en **GINECOLOGIA Y OBSTETRICIA**
Tel: 8646 2940
HORARIO: Lunes a Viernes de 2 p.m - 5 p.m
Sábado de 9 a.m a 12 m.

DR. NORMAN JAVIER NARVAEZ
Cirujano General y Coloproctólogo.
Laparoscopista y Endoscopia Digestiva.
Graduado en la Universidad Nacional Autonoma de Mexico.
Miembro del Colegio Mexicano de Cirugia de Colon y Recto.
Tels: 57497132 (C) y 82753831(M)
HORARIO: Viernes de 3 a 6 pm y Sabado de 8 a.m a 12 m.

Costado Sur de Gasolinera Puma 1 c. al Oeste.
Tel # 2713 7379. Estelí, Nic.

Taty´s Salon

¡El arte de la belleza en nuestras manos!...

* Blowers
* Planchado
* Uñas acrílicas
* Pintura en gell (Gelox)
* Pedicure
* Manicure

Depilaciones con cera *
Decoraciones de uñas *
Tratamiento*
Botoy *
Keratina *
Tintes, etc*

Horario de atención: de Lunes a Domingo de 8 a.m a 7 p.m

¡Visítenos!... del Supermercdo del Hogar 1 c. al Norte.
Tel # 8338 8704

Apart-Hotel Acuarious de LUIS

Ambiente Familiar en contacto con la Naturaleza

Celebración de toda clase de EVENTOS
Auditorio con capacidad para 250 personas con sonido, datashow, aire acondicionado.
Plato ejecutivo desde C$ 180.00

Servicio de RESTAURANTE
Platillos nacionales e internacionales
Atención de 11 a.m a 8 p.m

Servicio de APART HOTEL
Ambiente natural * Piscina *Servicio al cuarto

COTRAN SUR 1/2 c. al Norte, 800 mts al Este. Estelí, Nicaragua
PARA RESERVACIONES :
Tel # 2714 1125 * 8909 3500

*¡Calidad * Calidez * Excelente servicio!*

REPOSTERIA WILLIAM´S

¡Lo que tu paladar quiere probar!...

TODO EN RESPOSTERIA Y PASTELERIA

Variedad de reposteria y pasteles, bocadillos y servicio de cafeteria

ATENDEMOS PEDIDOS PARA CUALQUIER TIPO DE EVENTOS.

Calle de los Bancos, contiguo al Banco FICOHSA
Tel # 8912 2597 - Estelí., Nic.

Librería y Novedades "EL GUEGÜENSE"

* Útiles escolares y de oficina
* Regalos para toda ocasión
* Artículos religiosos
* Literatura escolar
* Adornos

¡Feliz día Papá, Maestro y Niño!

¡Visítenos!, de los Bancos 1 c. al Sur.
Estelí, Nicaragua.
Tel # 2713 3866 * 86008041

Pastelería "Bessie"

¡Pasteles, postres, bocadillos y más!...

ATENDEMOS ENCARGOS
¡Precios especiales!

Costado nor-oeste de Multicentro Estelí 1/2 c. al Oeste. Estelí, Nicaragua
Cel # 85166160 con la Sra.Bessie Espinoza

Artesania Nicaragüense La Sorpresa

SONIA VILCHEZ DE BLANCO
Gerente Propietaria

TODO EN ARTESANIAS

(Adornos, cotonas, trajes típicos, sandalias, carteras, billeteras, hamacas, accesorios y mucho más)
¡AQUI ENCUENTRA EL REGALO IDEAL PARA SU SER QUERIDO!

¡Visítenos!.... Esquina opuesta a Casa de Cultura
Tel # 2713 4456, Estelí-Nicaragua

SURTIDORA "EL ORIENTAL"

¡Todo para el hogar y la familia!

Sra. Yadira Rivera Vallejos/Gerente Propietaria

CON UN GRAN SURTIDO DE PRODUCTOS Y ACCESORIOS PARA TODAS LAS EPOCAS DEL AÑO Y EL REGALO PARA SU SER QUERIDO

Ofrece al por mayor y al detalle ARTICULOS ESCOLARES, juguetes, adornos, ropa confeccionada, zapatos, cosméticos, utensilios de cocina y mucho más para su hogar y la familia.

¡Visítenos!, De la anterior Surtidora "El Oriental" 3 c. al Norte. Frente al costado Sur del estadio Independencia. Tel # 2713 4712 * Estelí, Nicaragua

A tí, "PADRE" que eres el bastión fundamental en el Hogar, a tí "MAESTR@" por ser la huella de la enseñanza para la eternidad, y a tí "NIÑ@" por enseñarnos a amar incondicionalmente, a ponerse contento sin motivo, a estar siempre ocupado con algo y a saber exigir con todas tus fuerzas aquello que deseas. ¡Feliz día!...

Periódico EL ESTELIANO

8 pasos para tener mañanas productivas

Por: James Clear/ www.entrepreneur.com

Las primeras horas del día determinan tu desempeño a lo largo de la jornada. Crea una rutina que despierte a tu cerebro y cuerpo.

Aquí algunas estrategias efectivas para sacar el máximo provecho al inicio de tus días.

1. Administra tu energía, no tu tiempo

Si te tomas un momento para pensarlo, probablemente te darás cuenta que haces mejor las cosas a ciertas horas. Por ejemplo, mi energía creativa es mayor en la mañana, por eso escribo casi siempre en las primeras horas. A comparación, bloqueo mis tardes para hacer entrevistas, llamadas y enviar emails. No necesito que mi energía creativa esté alta para esas tareas, por lo que es la mejor hora para hacerlo. Y tiendo a hacer mis mejores ejercicios por la noche o temprano en la mañana. Así que piensa: ¿Qué tipo de energía tienes en la mañana? ¿Qué tarea se ajusta mejor a esa energía?

2. Prepárate la noche anterior

Esto no lo hago tan seguido como debería, pero es recomendable usar algunos minutos de cada noche para organizar los pendientes del día siguiente. Cuando lo hago bien, defino el tipo de artículo que escribiré al día siguiente y creo una lista de los elementos importantes para lograrlo. Me toma 10 minutos hacerlo y me ahorra tres horas al día siguiente.

3. No abras tu mail hasta la tarde

Suena simple, pero nadie lo hace. Me tomó un tiempo deshacerme de mi urgencia de abrir mi bandeja de entrada, pero pronto me di cuenta que todo puede esperar algunas horas. Nadie te va a enviar un email de emergencia, así que no lo revises durante las primeras horas del día. Usa la mañana en lo que es más relevante.

4. Apaga tu celular y déjalo en otra habitación

Pon tu teléfono fuera de tu vista. Esto elimina la necesidad de revisar mensajes,

Pasa a la pág. 10

Viene de la pág. 9

notificaciones de Twitter y Facebook, etcétera. Esta simple estrategia evita que dividas tu atención en tareas sin importancia.

5. Trabaja en un espacio fresco

¿Has notado que te sientes aletargado y fastidiado en una habitación caliente? Disminuye la temperatura para aumentar el enfoque de la mente y el cuerpo.

6. Siéntate y párate

Tu cerebro necesita oxígeno para funcionar. Tus pulmones necesitan expandirse o contraerse para llenar a tu cuerpo de oxígeno. Suena simple, pero hay un problema: la mayoría de las personas pasan casi todo el tiempo sentados encorvados viendo a la computadora y escribiendo.

Cuando te sientas encorvado, tu pecho está en una postura colapsada y tu diafragma aprieta la parte inferior de tus pulmones, lo que dificulta la respiración profunda. Siéntate derecho y levántate seguido, así podrás respirar mejor. Como resultado, tu cerebro recibirá más oxígeno e incrementará tu concentración.

Tip: Cuando me siento, generalmente pongo una pequeña almohada en mi espalda. Esto me mantiene en una postura más derecha.

7. Come como recompensa de trabajar duro

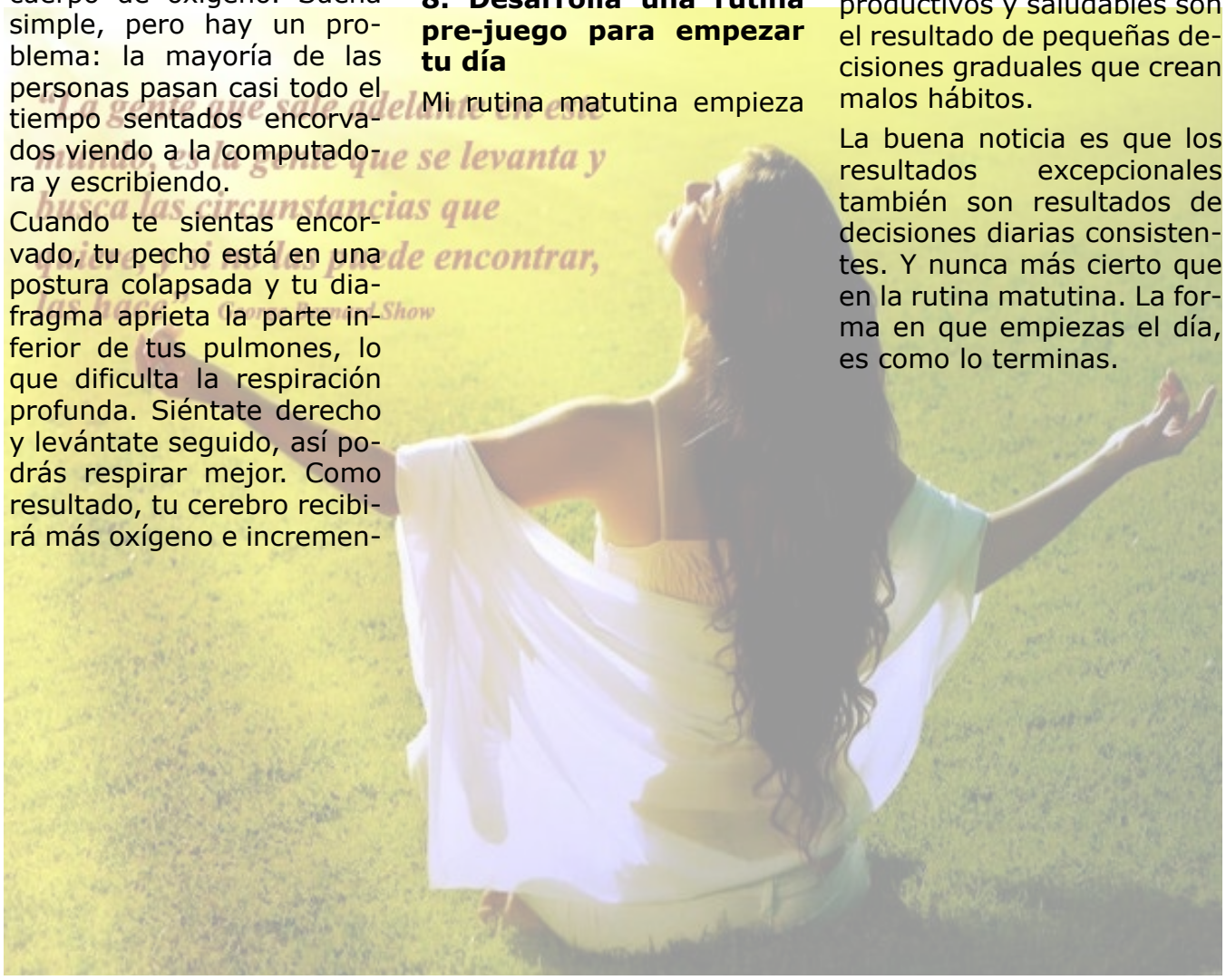
Tómate un momento para pensar cuánto tiempo usas al día pensando, planeando y consumiendo alimentos. Evita gastar mucho tiempo en la mañana comiendo, cocinando o limpiando. Mejor, consume algo que sea fácil de comer, y usa tus mañanas para trabajar. En la tarde, come bien como una recompensa.

8. Desarrolla una rutina pre-juego para empezar tu día

Mi rutina matutina empieza tomando un vaso de agua fría. Algunas personas comienzan su jornada con 10 minutos de meditación. De manera similar, debes tener una secuencia ritual. Estas pequeñas rutinas envían señales a tu cerebro de que es momento de trabajar o hacer ejercicio. Adicionalmente, una rutina pre-juego te ayuda a superar la falta de motivación y a hacer las cosas, aunque no tengas ganas.

Al igual que es poco probable que una persona alcance el éxito de la noche a la mañana, también es poco probable que logres una buena rutina rápidamente. La mayoría de los comportamientos poco productivos y saludables son el resultado de pequeñas decisiones graduales que crean malos hábitos.

La buena noticia es que los resultados excepcionales también son resultados de decisiones diarias consistentes. Y nunca más cierto que en la rutina matutina. La forma en que empiezas el día, es como lo terminas.



SUPER "LAS SEGOVIAS"

¡El Supermercado del Pueblo! ¡Somos el más surtido!
¡Somos los primeros en la Región!... 100% Esteliano

Con una variedad de productos de uso y consumo familiar. Así como otros artículos de las principales épocas del año. ¡Ven a COMPRAR a SÚPER LAS SEGOVIAS!

Tenemos de todo para **celebrar ocasiones especiales,** con una gran variedad de artículos y productos de uso y consumo exclusivos para estas fechas importantes y de celebración a precios módicos, con promociones, degustaciones, descuentos, premios instantáneos, fabulosas rifas y muchas sorpresas más en conjunto con nuestros Proveedores.

¡VEN A COMPRAR Y A GANAR CON SUPER LAS SEGOVIAS!..

Ofrecemos electrodomésticos, adornos para toda ocasión.

Tienda de ropa y zapatos para caballeros, damas y niños.

Accesorios para piñata y mucho más.

¡Con Súper Las Segovias, Usted siempre gana!..
encuentra de TODO y para TODOS.

¡¡ EXCELENTE ATENCION AL CLIENTE, PRECIOS ACCESIBLES A SU BOLSILLO!...

Depósite su colilla de pago con su nombre, dirección y teléfono para que participe en la rifa mensual.

Contamos con un excelente servicio culinario en el **BUFFET DE COMIDA RÁPIDA, CORRIENTE Y A LA CARTA.**

Los MIÉRCOLES VERDES otorgamos el 15% de descuento por toda compra que realice en legumbres, verduras y vegetales.

Compre, participe y gane en Súper Las Segovias! ¡El Supermercado del Pueblo! 100% esteliano

Visítenos y se convencerá!.. Bancos 4 cuadras al Sur. Tel. # 2713-2571, 2713-5819 Estelí, Nicaragua

A LA MEMORIA DE MI PADRE

Por: José Ramón Pinell / Maestro y escritor esteliano

Me encaminaba, un lunes por la mañana, hacia mi lugar de trabajo, cuando recibí una llamada: mi padre había muerto. Fue en el año 1995. Vivía mi papá en Condega, lugar que fue para él, su residencia casi permanente, con esporádicas ausencias. Era un hombre muy conocido y querido, a pesar de su pobreza. Era oriundo de la ciudad de Somoto, de familia emigrada de Honduras. Su nombre era José María Pinell. Unos meses atrás había sufrido una pequeña caída dentro de su casa, al tropezar en una gradita como de dos pulgadas de alto, pero como ya estaba viejito, su caída se tornó aparatosa, quebrándose la pelvis. Llevado al hospital, fue enyesado. Conseguimos una silla de ruedas, para que pudiera moverse, pero para él, que destacó por su actividad y madrugaba como alcaraván, se convirtió en una terrible tragedia, tanto física como espiritual. Renegaba de todo y por todo. Un día tomó un serrucho y él solo se cortó el yeso, pues dijo ya no soportar la picazón que tenía en la parte cubierta del cuerpo. Apenas yo comenzaba a crecer, pero bien que recuerdo a mi papá, levantándose de la cama como a eso de las cuatro y media de la mañana, todos los días. Encendía el fogón y ponía, en uno de los huecos, un jarrón de barro con agua y café de palo, molido por mi mamá, en la piedra de moler, Mientras hervía el agua con el café, salía a la calle y se iba a caminar en derredor del pueblo, bien hiciera frío o calor. Ya de regreso, endulzaba una taza con café y se la llevaba a mi mamá, a la cama.

Mi padre no sabía leer ni escribir, pero nadie lo engañaba. Siendo yo un chico, lo recuerdo como matador de reses, sólo que buscaba quien sacrificara al animal, ya que él no se atrevía a hacerlo. Estos sacrificios los hacía alrededor de las cuatro de la mañana. A mí me levantaba de la cama, para que alumbrara con unas rajas de ocote. Una vez ¡pobre niño!, muerto de sueño, le dejé caer los ocotes encendidos en la cabeza al matador y se le charruscaron todos los pelos. Los gritos del hombre y los de mi papá, me espabilaron por completo. Mi papá era constructor empírico de casas, él mismo construyó todas las que tuvo. A veces, recién construida una de ellas, alguien le proponía comprársela. No lo pensaba mucho, la vendía con cierta ganancia, y buscaba a construir otra. De este modo, en Condega, construyó como unas diez casas. Cuando no destazaba, se dedicaba a la fábrica de ladrillos cuarterones y de tejas de barro. Las tejas o cuarterones se tendían en el patio, se dejaban secar al sol. Por la tarde había que recogerlos y después colocarlos en un horno para su cocción. Después, se llegaba la hora de sacarlos del horno, volverlos a acomodar y esperar a los clientes. Y a propósito de tejas, cuando ya estudiaba yo en la Normal de Estelí, una vez que pasaba vacaciones al lado de mis padres, llegó un señor a comprarle trece tejas a mi papá. Éste me dice: "A ver hijo, sácame esa cuenta. Si el mil de tejas cuesta… no recuerdo cuánto, cuánto cuestan las trece tejas". Me voy para dentro de la casa, cojo papel y lápiz y luego de dos horas de devanarme los sesos, de realizar múltiples operaciones, de borrones y manchones, salgo con la supuesta respuesta. Mi padre me queda mirando con cara de pocos amigos y me increpa: "Yo no sé qué putas es lo que está aprendiendo, el hombre hasta ya puso las tejas en su casa, y vos hasta ahora salís con la

respuesta". No le dije nada, sentí una enorme vergüenza, ya que mi papá –como apunté – no sabía leer ni escribir.

Mi padre, a diferencia de mi madre, era un hombre alto, de contextura delgada, rosado y de ojos color azul-celeste. Lo que no tenía en dinero lo suplía con el físico, para encontrar féminas que gustosas quisiesen pasar un momento agradable en su presencia. Era muy enamoradizo, y no pocas veces le dio uno que otro dolor de cabeza a mi madre, sin llegar al desmembramiento del hogar. Siendo bastante joven, en cierta ocasión, mi papá realizó un viaje a la costa atlántica, en aquellas pipilachas que casi tiraban los pedazos en el aire. Cuando regresó, contaba muy gracioso la tal aventura, desde abrazar a la aeromoza, muerto del pánico, hasta besar el pavimento de la pista, en Managua. Otra aventura que recuerdo de aquellos años juveniles de mi padre, es que en cierto momento se pusieron tensas las relaciones entre Costa Rica y Nicaragua, por el asunto de El Guanacaste. Se decía que habría guerra. En Condega recogieron a todos los hombres. Naturalmente, mi papá allí iba, dejando a mi mamá en medio de un mar de lágrimas. Cuando el camión que los llevaba a la capital (uno que le decían Kembor), calentaba motores, yo me subí al aparato sin que mi papá se diera cuenta. Me descubrió hasta que estábamos en camino. Llegados a Managua, pidió permiso y me fue a dejar donde mi tía Esther y él se regresó, contento, porque dijo iba para la guerra. Mi mamá se vino para Managua, y con mi tía pasaban los días y las noches con el rosario en la mano, pidiéndoles a los santos del cielo por la buenaventura de mi padre, para que lo protegieran de las balas y regresara sano y salvo. Como al mes se dieron cuenta que no había habido tal guerra, que el mismo día los hombres habían regresado a sus casas. ¿Qué pasó? Que mi querido padre pasó un mes solo, disfrutando de lo lindo quien sabe con quién. ¿Qué le dijo a mi mamá? "Mujer, si no te avisé fue para que disfrutaras unas vacacioncitas en la capital y te olvidaras de los quehaceres rutinarios de la casa". Producto de la caída – más bien creo que del dolor espiritual – se fue poniendo delgado, casi no comía. Yo llegaba a verlo todas las semanas y siempre lo encontraba triste y lloroso. Un día, de repente se quedó en silencio, hasta que mi mamá lo encontró que había expirado, sin decir nada y sin despedirse de nadie. Está enterrado en Condega, junto a su esposa, para ya nunca separarse jamás, en espera de que todos sus hijos, algún día nos reunamos con ellos más allá de este mundo. ¡Dios lo guarde!.

LOTIFICACION "LA FE"

Ofrece lotes de terreno con agua potable, luz eléctrica, aguas negras (servicio de alcantarillado) y calles revestidas. Con facilidades de pago.

AL CRÉDITO Y AL CONTADO.

Los terrenos están ubicados del estadio Rufo Marín 2 cuadras al Sur 4 cuadras al oeste

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

Catedral 175 varas al Este. Estelí, Nic
Tel. # 2713-3410 * 84334325

Cafetín El RECANTO

Sra. Eudocia Bostron
Propietaria

Desayunos, almuerzo y cena comida corriente, pollo asado hamburguesas, sandwich, refrescos naturales, reposteria y café.

Bancos 1 cuadra al sur y 1/2 cuadra al Este. Tel# 2713-2578

Flores Tropicales "Doña Haydee"

Sra. María Haydeé Rodríguez Barreda

AL POR MAYOR Y AL DETALLE
Aceptamos pedidos.

BANCOS 1 c. al sur 1/2 c. al Oeste.
Tel # 2713-3703

LIBRERIA SAN PABLO Y ARTICULOS RELIGIOSOS "DIVINO NIÑO"

Virgilio A. Vega B. y Sra.
Distribuidor Zona Norte

¡Feliz día Papá, Maestro y Niño!

¡Evangelizando con los medios de hoy!

Ofreciendoles todo en: Literatura religiosa católica, Biblias en letras grandes, latinoamericana y peregrina. Biblias infantiles, cantoral y agenda bíblica. Liturgias. Recuerdos para todo tipo de ocasión. variedad de Rosarios, Artesanias religiosas, CD de música y películas.

Textiles Kanan 1 1/2 c. al Este. Tel # 2713 7616. Estelí

PRONÓSTICAN TEMPORADA DE HURACANES EN EL ATLÁNTICO PARA EL 2016

La temporada de huracanes en el Atlántico, que va del 1 de junio al 30 de noviembre, será "casi normal" lo que significa que posiblemente habrá más tormentas que en años recientes, anunciaron el 27 de mayo autoridades meteorológicas estadounidenses.

La Agencia estadounidense oceánica y atmosférica (NOAA) indicó que hay un 70 por ciento de probabilidades de que se formen 10 a 16 tormentas con nombre (son nombradas cuando superan los 60 Km/hora), de las cuales entre cuatro y ocho podrían volverse huracanes.

Entre uno y cuatro de éstos podrían potenciarse a "grandes huracanes", es decir de categoría 3, 4 o 5 en la escala Saffir-Simpson (con vientos de 178 Km/hora o más).

"Una predicción de una temporada 'casi normal' sugiere que podríamos tener más huracanes de los que hemos tenido en los últimos años, que estuvieron por debajo de lo normal", explicó Bell.

La temporada de huracanes del año pasado no causó mayores estragos en el Atlántico, pero sí fue muy activa en el Pacífico, con ocho tormentas tropicales en la temporada atlántica y 20 en la pacífica.

"El pronóstico de esta temporada de huracanes es más dificultoso porque es difícil determinar si habrá influencias climáticas que se fortalezcan o se compensen entre sí en el desarrollo de tormentas", dijo Gerry Bell, meteorólogo del centro de predicción climática de la NOAA.

El fenómeno El Niño se está disipando, pero la NOAA estima que hay 70 por ciento de posibilidades de que La Niña, que estimula la formación de huracanes, esté presente durante los meses de mayor actividad (agosto a octubre).

Actualmente, el Centro Nacional de Huracanes predice que hay 90 por ciento de probabilidades de que se forme una tormenta tropical en el Atlántico, entre Bermuda y las Bahamas.

CLINICA MARANATHA

"Donde las especialidades son más baratas"

DR. FRANCISCO MIRANDA
Ortopedista y Traumatólogo

DRA. LESLIE RIVERA
Cirujano Dentista

DRA. DELIA MORALES
Ginecología y Obstetricia

DRA. BRENDA VELASQUEZ
Diabetóloga

LIC. HERMENEGILDO VILLAGRA
Psicólogo

DR. SILVIO CENTENO
Cirujano Pediatra

DR. CÉSAR OCONNORS
Nefrólogo

Horario de Atención:
Lunes a Viernes de 8 a.m a 5:30 p.m.
Sábado de 9 a.m a 2 p.m, con previa cita

LIC. NORMA HERNANDEZ
Psicóloga

DRA. HARLEN MOLINA
Cirujano General / Laparoscopica
Bariática

DRA. MARIBEL TERCERO
Pediatra

DR. WILLIAM ALTAMIRANO
Urólogo

LIC. CORALIA GARCIA
Psicóloga

DRA. CECILIA MIR SÁNCHEZ
Dermatóloga en Medicina Molecular
y Nutricionista (Cuba)

DRA. SALOME ALTAMIRANO
Cardiología y Medicina Interna

¡Visítenos!... Será atendido con calor humano y cristiano.

Almacén Sony 1/2 c. al Oeste. Estelí, Nicaragua / Tel # 2714 1622 * 8663 0652(C) *8326 2043(M)

SUPERMERCADO DEL HOGAR

¡El Líder de los precios bajos!...

Ofreciendo el surtido más completo de productos de marcas y de calidad para su hogar, con los mejores precios.

¡Feliz día Padres, Maestr@s y niñ@s!...Dios les bendiga!...

¡TENEMOS DE TODO PARA SUS OCASIONES ESPECIALES!

¡Variedad de productos para celebrar en grande!...

¡Supermercado del Hogar todo el año con rifas, descuentos y promociones para nuestra fiel clientela!.

Les esperamos a realizar sus compras, aquí encontra lo que necesita para Usted y su hogar.

SECCION DE CARNES, VERDURAS, FRUTAS Y REPOSTERIA en sus amplias y modernas instalaciones.

¡Trabajamos para servirle!. excelente atención, Buen parqueo, Seguridad y tranquilidad

Esquina opuesta al Colegio Nuestra Señora del Rosario.
Tel # 2713-2123 * Estelí, Nicaragua

LOS CINCHONEROS DE TOTOGALPA (II)

¡Aparecen los cinchoneros de Totogalpa!
¿Hallazgo? ¿Sorpresa? ¿Intuición? ¿Casualidad?, ¿Hipótesis?
Después de 70 años

Por: Lic. Orlando Ramón Valenzuela Moreno/escritor esteliano

Esto sucedió así: Estaba yo en un Banco en Estelí (El 9-7-2015) cambiando un cheque, y detrás de mí, un señor entrado en años, y le digo: ¿Usted es de Totogalpa, verdad? Me contesta sorprendido, ¿Cómo lo supo?. El me contesta; Si, ¿Entonces usted es el señor que en 1946-48, venía subiendo la cuesta de "La Garnacha" con un cinchón de petates? y un niño que lo acompañaba como de diez años, cargando también su cinchón de petates? ¡Si! -me dice- el niño era yo, que entonces tenía diez años. Yo me llamo JUAN ALBERTO BAUTISTA RIVERA y tengo actualmente 80 años. Mi padre tenía unos cuarenta años cuando Usted nos alcanzó en la cuesta de "La Garnacha" hace setenta años, en 1946. Nos cruzamos un adiós casi inaudible, un susurro, sin cruzarnos una palabra, seguimos nuestro camino cuesta arriba, y no nos volvimos a ver sino después de este episodio casual y fortuito en el Banco.

Continúa diciendo: Mi padre se llamaba ZACARÍAS BAUTISTA CARAZO, hablaba el español antiguo, y murió a los 86 años en 1987; pero mi hermano Felipe que era mayor que yo, me cuenta que ellos hablaban la lengua Matagalpa, porque los oía hablar en una lengua que solo ellos entendían. Yo vivo desde hace 36 años en Estelí, desde los 80. Me casé aquí y tuve varios hijos, ya casados, todavía en el país no existía transporte inter-urbano, todos los viajes se hacían a pie o a caballo. La jornada de Totogalpa hasta Estelí, duraba dos días. Lo que llevaban de bastimento eran tamales pisques, frijoles molidos y un calabazo de agua. La primera dormida era en Kakala, en casa de los Gonzáles, -Benito, Salvador y Dolores-, yo conocí a su padre que murió hace unos veinte años. Al siguiente día estábamos en Estelí, vendiendo los petates. Ibamos también a La Trinidad. En Estelí, nos hospedábamos donde Braulio Fuentes, frente donde es hoy El pollo Estrella; mis clientes eran Pedro Payán, Zacarías Hernández, Audilio y Margarito Espinoza, todos ya fallecidos.

Cuando se intensificó el transporte con vehículos automotores, ya los cinchoneros dejaron de viajar a pie, y la fábrica de petates también decayó, debido a la aparición de colchones industriales.

DON JUAN ALBERTO BAUTISTA RIVERA contrajo matrimonio aquí en Estelí, con la Señora Leticia Cruz Moncada originaria de Santa Cruz. Tuvieron varios hijos.

Los Totogalpas son de origen Matagalpa, los Matagalpas estaban en parte de Jinotega, Matagalpa, Estelí y Somoto (Incer Barquero), el nombre lo dice: Totogalpa = Toto = Totora = Tule= planta acuática que sirve para hacer petates y otros objetos, y GALPA = Pueblo de las piedras grandes, igual a Matagalpa. Entonces lo traducimos así: "Los Matagalpas trabajando la Totora o los Matagalpas viviendo donde hay Totora = Totogalpa. La etnia Matagalpa es de origen milenario, posiblemente data de unos 30,000 años de habitar estas altitudes.

Notas del autor:

1) En este viaje de Estelí hasta "El Jícaro" Nueva Segovia, de ida y vuelta no encontré a nadie ni a pie ni a caballo.

2) Durante la colonia todos los viajes se hacían a pie o a caballo, desde 1524 que llegaron los españoles hasta el año que vinieron los primeros carros en 1926, pasaron 406 años.

3) Y desde 1524 que vinieron los españoles hasta que hubo transporte en "Las Segovias" pasaron 316 años.

4) Desde 1524 hasta la aparición de los vehículos, se viajó constantemente desde Ciudad Antigua o Segovia hasta el puerto de "La Posesión" o Corinto, a León o a Guatemala que era la Capitanía General de la Unión Centroamericana, estos viajes eran a pie o a caballo, durante 406 años. Las rutas que siguieron los viajeros eran, al principio la ruta que siguieron los que venían de vuelta a Villa Vieja, y posteriormente, pasando siempre cerca de Esteli, El Tisey, San Nicolás, Santa Rosa del Peñón, o dependiendo, si iban a León o (al Puerto de la Posesión- Gateras- Punta Icaco,- El Realejo- Corinto), son los nombres que adoptó lo que después y actualmente conocemos como Corinto, nombre que le puso el Presidente Tomás Martínez, en 1854. En sus numerosos viajes los habitantes tanto de Ciudad Antigua como de los otros asentamientos viajaban con frecuencia a León a diligencias jurídicas o de comercio, los diferentes senderos y rutas las podemos observar en las huellas dejadas por esos viajeros con rumbo a León o a Corinto con destino a España; y así ida y vuelta a pie o a caballo, siempre acortando distancias. Desde 1914 con la apertura del CANAL DE PANAMÁ la ruta a España se hizo más corta.

"El que compra lo superfluo, pronto tendrá que vender lo necesario". Benjamín Franklin.

Foto: www.totogalpa.gob.ni

BELKYS DÁVILA Taekwondista Cinturón Negro 1er DAN WTF electa Miss Enfermería 2016

Por: REVISTA EL ESTELIANO

La joven Belkys Amelia Dávila Juárez, de descendencia esteliana, Taekwondista Cinturón Negro 1er DAN WTF y estudiante de primer año de Licenciatura en Enfermería en Salud Pública, fue electa por decisión unánime del jurado como Miss Enfermería 2016 POLISAL, UNAN-Managua, ganándose también, el título de Miss Simpatía elegida por las demás concursantes.

El certamen fue organizado por la Unión Nacional de Estudiantes de Nicaragua (UNEN-Polisal) y el Instituto Politécnico de la Salud (POLISAL, UNAN-Managua) contó con la participación de Licenciatura Enfermería en Cuidados Críticos, Licenciatura Enfermería en Obstetricia, Licenciatura Enfermería Materno Infantil y Licenciatura Enfermería en Salud Pública. Este evento se realizó la noche del jueves diecinueve de Mayo, en una gala que reunió valores, belleza, arte, cultura e inteligencia; finalizando el evento a las once de la noche con la coronación de Belkys Dávila como la nueva Reina. En medio de la algarabía y emociones encontradas, Belkys logró la corona que hacía siete años no ganaba Enfermería en Salud Pública. Ahora esta bella joven se prepara para conquistar el título de Miss Polisal certamen a realizarse en el mes de Octubre.

Miss Polisal es un certamen en el que se requiere mucha disciplina, ya que no solo tu figura física te hará ganar sino también tu inteligencia y preparación cultural. La disciplina y fortaleza emocional que te exige el taekwondo me ayudó en el certamen, manifestó Belkys, quien es Cinturón Negro primer DAN en Taekwondo WTF deporte que práctica desde hace seis años y donde ha ganado muchas medallas.

Belkys es una jovencita muy dedicada, sabe muy bien lo que quiere, es una atleta disciplinada, perseverante, esforzada, constante, estudiosa y con muchos deseos de superación, ha incursionado en el modelaje y hoy porta la corona de Miss Enfermería 2016 de su Universidad.

AMIGOS: Hasta la Eternidad

Por: Jaime Herrera Chavarría/Profesor, investigador e historiador

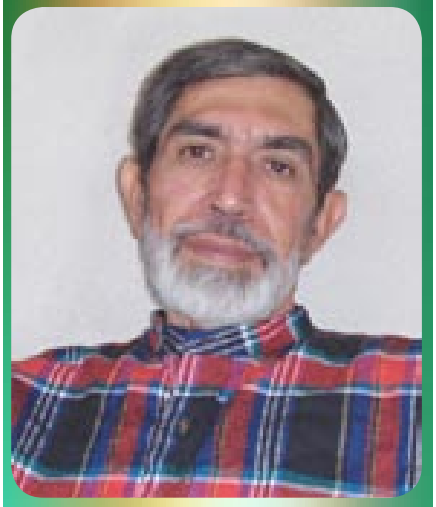
"La muerte es de la vida la inseparable hermana"

Rubén Darío

El objetivo de este obituario es hacer vivir a través del poder de la palabra a tres preciados amigos; es recordarlos y a través del poder del recuerdo traer a la vida a: el Profesor Federico Montenegro Lorente (1948-2015); don José Alfredo Hernández Cruz (1943-2013); y al Licenciado Reyes Armando Aráuz García (1951-2015).

A estos íntimos amigos que fueron en vida les digo que ni en la vida, ni hoy que han pasado por la cortina de sombras, he dejado de experimentar afectos fraternales hacia ustedes. Quiero que quede en la memoria colectiva una breve síntesis vital de cada uno de éstos tres grandes personajes:

El **Profesor Federico Montenegro L.**, se graduó en la segunda promoción de maestros de educación primaria de la Escuela Normal de Estelí (1963-1964). Sembró la semilla del saber por más de 40 años en diferentes centros educativos de: Pueblo Nuevo, Estelí y Managua. Le sobrevive su esposa la profesora Catalina Rayo Camas y sus hijos: la doctora Katya Lily, Holman Danilo y Aldo, ambos diseñadores gráficos y la poeta y periodista Tania, todos Montenegro Rayo. Fue aficionado a la pesca y al ajedrez deporte en el que se destacó por su ingenio y creatividad.



Profesor Federico Montenegro L.

Don José Alfredo Hernández Cruz

Lic. Armando Aráuz García

Don José Alfredo Hernández Cruz, hombre afortunado en el mundo de los negocios; incursionó en la actividad salinera en la década del 70 del siglo pasado junto a su padre el profesor don Aníbal Hernández Lanuza y su hermano Bayardo Hernández Cruz. Fue un laborioso bibliófilo y dejó una de las mejores bibliotecas de Estelí. Cabeza de una honorable familia; procreó con su esposa doña María Margarita Molina Rayo a: José Aníbal, Abogado; Ana Cecilia, Ingeniera; César, técnico industrial y María José, Abogado; todos Hernández Molina.

Armando Aráuz García, fue fundador del Ejército de Nicaragua, miembro destacado del Primer Estado Mayor de las Segovias (Brigada Carlos Fonseca); posteriormente se graduó de Abogado y Notario; ejerció la docencia en la Universidad Popular de Nicaragua, donde se destacó por su maestría pedagógica; procreó con su esposa la maestra Deyanira Valenzuela Lazo una destacada familia; formada por: Cristofer, Ingeniero; Ariel, Ingeniero; Luis Antonio, Licenciado; Deyanira, Master en Economía; quienes le sobreviven junto a su madre.

Amigos hasta la eternidad. ¡Como águilas han tendido el vuelo hacia Dios! ¡Que grandes hombres nos ha arrebatado la muerte! ¡Dolor!.

PINTANDO DE COLORES MIS SUEÑOS....

Por: REVISTA EL ESTELIANO

En el Instituto de Arte Popular Roberto Loáisiga de la ciudad de Estelí, se han venido preparando a niños, niñas, adolescentes y jóvenes en pintura, donde a través de su imaginación y creatividad plasman sus sueños que como niños expresan a través de este arte. En ocasión del día de la niñez, los niños expusieron sus dibujos.

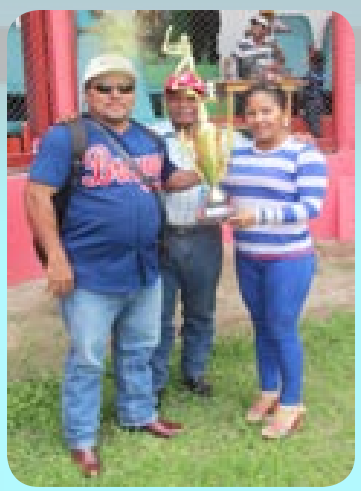
Fotos: Instituto de Arte Popular Roberto Loáisiga-Estelí.

"El medio mejor para hacer buenos a los niños es hacerlos felices". ¡Feliz día!

CAMPEONATO DEPARTAMENTAL DE BEISBOL JUVENIL AA ESTELI 2016

Por: Lic. José Boanerges Altamirano Torres/ Tel # 2713 3306*

EQUIPO DE BEISBOL "ESTELI "JUVENIL AA CAMPEON DEPARTAMENTAL- MANAGER DIOGENES RODRIGUEZ



PROFESORA LIGIA VELLORIN ENTREGA TROFEO AL MANAGER DE "ESTELI"

"PUEBLO NUEVO" JUVENIL AA SUB CAMPEON DEPARTAMENTAL- MANAGER TOMAS ALFONSO RUBIO

"CONDEGA" JUVENIL AA 3º LUGAR CAMPEONATO DEPARTAMENTAL- MANAGER RAMON MARTINEZ S.

FIDEL OLIVAS Jr. JUVENIL AA EN ACCION

JUECES: JUNIOR A. RUIZ, SANTIAGO GONZALEZ Y MANAGERS

CAMPEONATO DEPARTAMENTAL DE BEISBOL JUVENIL AA ESTELI 2016

Por: Lic. José Boanerges Altamirano Torres/ Tel # 2713 3306*

El Campeonato Departamental de Beisbol Juvenil "AA"Estelí 2016, se llevó a cabo con el objetivo de sacar al Campeón, que representará a Estelí en el Campeonato Nacional de esta categoría, a desarrollarse en Managua, el 2 de julio del corriente año.

Según Roberto Ubau, presidente de las pequeñas ligas de beisbol municipal y Luis Martínez, secretario; la categoría beisbol infantil, niños en edades de 13 a 14 años, ya tienen la representación para el Campeonato Nacional de beisbol a efectuarse el 2 de julio en Carazo.

Con la clasificación de la liga AA, peloteritos en edades de 15 a 16 años se sacará la representación para el nacional, en Managua el 2 de julio de este año.

Al clasificar en el Nacional, participan en los juegos Panamericanos, a celebrarse en México y Caracas-Venezuela, el 26 de agosto y 4 de septiembre del corriente año, respectivamente.

Para este torneo, se estableció como sede la ciudad de Condega, participan los equipos de Estelí, Condega y Pueblo Nuevo. No están participando los equipos de Limay y La Trinidad por no tener estas Categorías.

Este campeonato se desarrolló en el Estadio Municipal "JUAN ANTONIO LIRA B.", de la ciudad de Condega, en dos jornadas, los días sábados 4 y 11 de junio, todos contra todos a dos vueltas.

En la primera jornada, Estelí se impuso a Pueblo Nuevo 8 carreras a 2 y a Condega 5 carreras a 4. Pueblo Nuevo ganó a Condega 5 carreras a 2.

Jueces para estos partidos: Marvin Morales y Santiago Gonzales.

Para la segunda jornada, Estelí ganó a Pueblo Nuevo 7 carreras a 2 y Pueblo Nuevo ganó a Condega 8 carreras a una.

Para la final, este desafío fue a siete inning, se enfrentaron "Estelí" Vs "Condega". Este juego estuvo cargado de emociones.

En la parte alta del primer inning, Diógenes Rodríguez, Manager de Estelí, puso en la lomita como pícher abridor a José Altamirano, que recetó a Condega par de ponches, a Elmer Centeno y Jeffrey Fajardo, y con Rollan a primera sacó el tercer aut del inning.

En la parte baja, el Manager de Condega Ramón Martínez Silva, puso en el box como pícher abridor a Jeffrey Fajardo. Fueron a batear por Estelí Oliver Zeledón e Isaac Flores, que fueron puestos aut en la inicial, batazo de Gerald Mendoza al center se embasó en la segunda, pero Elmer Gonzales con elevado al central fue puesto aut, para el tercero del inning. Cae el inning cero a cero.

En la parte alta del segundo, Condega no anota.

En la parte baja, Estelí anota su primera carrera con batazo empujador de Wendy Valenzuela, anota Valle, marcador favorable a Estelí una a cero.

En la parte alta del tercero, Altamirano receta par de ponches a Gabriel Ruiz y William Pravia y en toque de Kevin Navarro, es puesto aut, para el tercero.

En la parte baja, Estelí con batazo de Elmer Gonzales, empuja a Flores, para la segunda carrera de Estelí.

En este inning Estelí se desborda y con bases llenas bateando al cuadro, remonta cinco carreras, para poner el marcador 7 carreras a favor.

En el 4º, el marcador se mantiene 7 a cero a favor del Estelí. Estelí cambia de pícher entra Omar Moreno por Altamirano.

En seis entradas completas, Estelí 7 Condega cero.

En el 7º y último Inning, Estelí cambia de Pícher, Allan Lanuza por Mendoza, que hizo un relevo perfecto, ya que en la última oportunidad de Condega, dominó con su picheo, no le anotaron carreras.

Finaliza el encuentro con victoria para el Estelí 7 carreras a cero, lo convierte en campeón departamental. En su actuación en este campeonato, los estelianos al barrer en los 4 partidos, se convirtieron en los favoritos del evento.

Estelí participará en el Campeonato Nacional con opción a los Panamericanos.

Con el doble triunfo de Pueblo Nuevo ante Condega, Pueblo Nuevo se convierte en el Sub Campeón. El tercer lugar corresponde a Condega.

Jueces para este partido, en Jon Play Junior Antonio Ruiz y segunda Santiago González.

El acto de premiación estuvo a cargo del Presidente Municipal de las Ligas Menores de Estelí Roberto Ubau, Armando Chavarría Coordinador de la Municipal de Condega y la Profesora Ligia Vellorín.

Recibieron trofeo de Campeón el equipo de Estelí, Sub-campeón el equipo de Pueblo Nuevo y Condega por el tercer lugar.

Felicitamos a los organizadores de estas ligas infantiles y juveniles que contribuyen al fortalecimiento del deporte en nuestra niñez.

---

* El autor es exfutbolista y fundador del Equipo Real Estelí.

LA EXCESIVA EXPOSICIÓN A LA TECNOLOGÍA MEJORA CÓMO FUNCIONA TU CEREBRO

Por: Gabriela Chávez/ expansion.mx/tecnologia

Si eres una de las personas que pasa diariamente alrededor de cuatro horas navegando, chateando o haciendo tareas en Internet, tal vez seas también una de las que ya no recuerda más de tres números telefónicos de memoria o que no realiza operaciones matemáticas manualmente, tal vez incluso, has perdido tu capacidad de orientación en la ciudad sin ayuda de un GPS.

De acuerdo con analistas, en este tipo de personas, la memoria se ha visto demeritada a causa de la tecnología; sin embargo, esto no afecta su capacidad cognitiva, por el contrario, al estar expuestos a altos niveles de información a un ritmo vertiginoso, su capacidad cerebral es mayor.

"Cuando estamos expuestos a estímulos novedosos constantemente a través de la tecnología mejora la actividad porque debemos procesar mucha más información de la que teníamos antes, antes era el periódico o ir al cine, ahora tenemos más datos y los procesamos más rápido, en consecuencia el cerebro mejora", explica Federico Bermúdez, jefe del laboratorio de neurobiología de la memoria del instituto de fisiología celular de la UNAM en entrevista con Expansión.

De acuerdo con Bermúdez, el cerebro mejora debido al volumen, calidad y rapidez con la que se debe procesar la información al estar conectado aunque, en consecuencia, la memoria se hace dependiente de los accesos rápidos que brinda Internet.

Daniel Wegner, profesor de la escuela de psicología de Harvard determinó que la exposición excesiva a Internet y sus aplicaciones sí tiene un efecto negativo en la memoria, pues lo que antes se conocía como "memoria transaccional", que implica el intercambio de información ante las interacciones sociales cara a cara, ahora se han sustituido, en diversos casos, por interacciones con un aparato electrónico al que se le traspasa la carga de recordar las respuestas a interrogantes, lo que describe como "Efecto Google".

"El Internet se ha convertido en la nueva memoria transaccional", cita el autor en su estudio El efecto Google en memoria, consecuencias cognitivas de tener información al alcance de los dedos.

Sin embargo, Betsy Sparrow, neuropsicóloga de la Universidad de Columbia, tomó el estudio de Wegner y realizó cuatro experimentos, en los que concluyó que si bien las personas que usan Internet constantemente pueden no recordar hechos o datos fácilmente, no pierden cognición, si no que ganan nuevas formas de llegar a las respuestas e incluso si no cuentan con tecnología a su alcance su memoria encuentra la forma de obtenerlas.

"El cerebro se fortalece en la forma en la que hace las conexiones para buscar la información, ya sea a través de una aplicación o no", reporta Sparrow.

Hasta el momento existen pocos estudios sobre cómo la tecnología impacta en la memoria y los procesos cognitivos; Bermúdez, estima que en un plazo de 20 años se podrán comenzar a ver estudios más certeros sobre el tema, mientras tanto, advierte que depende de cada individuo debe ser responsable del provecho que obtiene de la tecnología.

"Las personas que se preocupen por leer cosas importantes e interesantes nutrirán su cerebro y quienes no lo hagan procesarán cosas que no les sirven para su cognición", dijo.

CLINICA SANTA MONICA

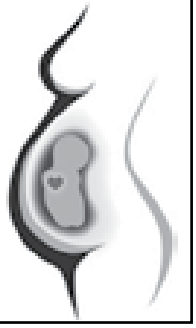
DRA. GLADYS X. ROSALES
Dermatóloga
DR. CARLOS GARCIA VALLEJOS
Pediatra
DRA. KARLA MARIA ROSALES
Patóloga
DR. JOSE ANTONIO CASTILLO
Oftalmólogo

Frente al Costado Norte de Gobernación.
Tel. 2713-3819

Dr. Aristides Pastora Dávila

Especialista en Ginicología y Obstetricia

Código MINSA 5191



Portón principal Colegio Rubén Dario 1 1/2 c. al Sur. Estelí, Nic.

Cel # 8832 2660 * 5700 7840

CLINICA DENTAL

Dra. Sofía Ibarra
Cirujano Dentista
Diplomado en Endodoncia

Dr. Byrón Cruz
Cirujano Dentista
Diplomado en Odontología
Restaurativa e implantología

Endodoncias, calzas, protesis totales, protesis fijas y removibles, blanqueamiento dental. Cirugías periodontales y maxilofaciales, implantes dentales.

Visítenos será un placer cuidar su sonrisa.
ENACAL 1/2 cuadra al Sur. Teléfono # 2713-2077

CENTRO DENTAL DE ESPECIALIDADES
"LA DIVINA MISERICORDIA"

DR. RICARDO ARISTIDES CRUZ PICADO
Implantología
DRA. MARÍA EUGENIA CRUZ MOREIRA
Endodoncia
DRA. BRENDA MERCEDES ICAZA NARVAEZ
Ortodoncia
DR. RICARDO A. CRUZ MOREIRA
Odontología General

Petronic El Carmen 1/2 cuadra al Este.
Tel # 2713-7082 / 2713 2241 - Cel # 8356 8531 * 8625 5005
email: clidendimi62@hotmail.com

CLINICA DENTAL "SOLORZANO"

DR. CARLOS JAVIER SOLORZANO JARQUIN
Cirujano Dentista - Ortodoncista

SERVICIO DE ODONTOLOGIA EN GENERAL

PORCELANA y RAYOS X,
PUENTES, PROTESIS, ENDODONCIA

Lunes a Viernes 7:30 - 12 M, 1:30 - 5:30 P.M.
Sábados 8 - 12 M.
Farmacia Altamirano 10 varas al Oeste.
Tel # 2713-2900 - Estelí

CLINICA SAN JUAN

DRA. ENA ELIZABETH TINOCO SALGUERA
Dermatóloga

Portón Principal Cruz Roja 1/2 cuadra al Oeste.Tel # 2713-4233.

CLINICA DENTAL

DRA. HEYSHA ALEGRIA VARGAS
Cirujano Dentista - UNAN León
Post-grado en Endodoncia, Estética Dental y Restaurativa - UAM

Todo tipo de tratamientos estéticos. Endodoncias. Ortodoncias. Restauraciones de resinas, puentes porcelana, acrílicos, Val plast totales. Cirigías cordales. Blanqueamiento.

Ven haz tu cita y pregunta por nuestros planes de pago (primas cómodas y cuotas bajas mensuales) y súper precios de contado

¡El trabajo es nuestra pasión!...

Lunes a Viernes 8 a.m a 12 m - 2 p.m a 5 p.m
Sábados 8 a.m - 2 p.m.
De la Ferretería Rufino Gonzalez 1/2 c. al Este- Estelí
Tel # 5732 9953

Clínica y Ultrasonido Diagnóstico J/L

Dra. Ligia Duarte Amador
Especialista en RADIOLOGÍA E IMAGEN
Ultrasonidos generales, especiales y Doppler Color.
Lectura de placas. Mamografía. Tomografía.

HORARIO ATENCION:
Lunes a Viernes de 7 a.m - 6 p.m
Sábados y Domingo con PREVIA CITA
Frente al Restaurante El Popular Narváez o del Restaurante Los Chagüites 1 1/2 c. al Norte. Estelí
Tel # 2713 2227 * Cel # 8447 1898

TIPS PARA RESALTAR LA BELLEZA MASCULINA

Por: salud-natural.com

Si deseas resaltar tu atractivo masculino, aquí te damos algunos secretos de belleza y carisma:

1. Hacer Ejercicio regularmente: aunque un buen cuerpo siempre es bien acogido visualmente, tener músculos firmes y una armonía corporal también habla de fuerza de voluntad, de amor por uno mismo y de valor personal.

2. Los hombres que sobre todo andan en la ciudad necesitan **cuidar su cutis del polvo, la suciedad y la contaminación.** Para esto, te recomendamos nunca irte a dormir con el cutis sucio, ya que esto fomentara los puntos negros y tu piel lucirá más seca y marchita. Lava tu piel todas las noches con un poco de avena, la cual es el mejor limpiador que existe para limpiar la piel. Pon unos grumos de avena en tu mano y humedécelos con agua mineral. Frota sobre tu piel pasando por el cuello y la frente, sin olvidar la parte de atrás de las orejas. Luego de esto, aplica una crema de aloe que es muy nutritiva y ayudara a tu piel a verse fresca.

3. Si tu cutis tiene barritos, acné o impurezas, no debes agobiarte por esto. Te recomendamos en este caso que además de limpiar tu cara en las noches apliques dos veces por semana arcilla verde en tu cutis para regular ph. No exprimas los barritos, mejor ponle encima alguna pomada o crema que le ayude a la piel a secarlos y a que no salgan más.

4. Procura siempre lucir ropa limpia y bien presentada. A las mujeres sobre todo les gusta mucho un hombre bien limpio, no importa como seas o que estilo tengas, si luces limpio y tu ropa esta presentable, es ya un paso primero básico para enviar buen mensaje de uno mismo a los demás. Sobre todo cuida que las uñas y el cabello estén limpios, arregla tu cabello como gustes pero no te olvides de que se vea aseado. También pon especial atención en los dientes, usa el hilo dental todos los días y procura que tus dientes siempre luzcan impecables.

5. Usa un champú lo más natural posible, si se te cae el cabello, da masaje en el cuero cabelludo cada noche con las yemas de tus dedos y la cabeza inclinada. Este ejercicio ayuda a repartir nutrientes en tu cabeza y a que el cabello se fortalezca, luzca más bello y no se caiga,

6. Procura siempre usar un corte de cabello o ropa con la que te sientas a gusto. Evita copiar modas o estilos con los que te sientas incómodo, nada mejor que ser natural, ser tú mismo y quererte cómo eres es una de los máximos secretos de los hombres atractivos.

7. Mantén una mirada amable con los demás. Cuando alguien te hable mantén el contacto visual por más inseguro que te sientas. Mirar a los ojos es una muestra de conexión muy importante que a las demás personas en verdad gusta.

8. Saluda con una sonrisa, si no conoces a la persona pero está relacionada con alguien que conoces, saluda también, saluda incluso cuando no conozcas a alguien y este cerca de ti en un lugar donde te invitaron. El saludo es la mejor carta de presentación, puedes simplemente sonreír, con esto bastara para conectarte con tu entorno de forma carismática.

9. Secreto para aumentar tu carisma: quiérete y acéptate. La mayor parte de los hombres responden que si se quieren y se gustan, pero muchos de ellos no lo sienten así. Es muy importante que pases lento por esta recomendación y que observes si en verdad te gustas a ti mismo, y que aceptes donde no te gustas. Tu no lo notas, pero la forma en cómo te sientes es como los demás te perciben. Si te sientes disgustado contigo o no te gusta tu aspecto, primero reconoce que parte de ti no te gusta, obsérvate en un espejo y dite lo que sientes sinceramente. Luego, deja que fluya todo lo que sientes y piensas respecto a ti mismo, y sigue el siguiente inciso.

10. Una vez que digas o escribas lo que verdaderamente sientes de ti, observa las cosas que puedes transformar e intenta pensar cómo. Por ejemplo, si no te gusta tu barriga, quizá haciendo más ejercicio, o comiendo más saludable. Si hay cosas que sientes no te agradan y no puedes cambiar, recuerda que las personas jamás te querrán por una nariz puntiaguda o por tu altura o musculatura. Las personas en verdad lo que verán en ti es tu capacidad de quererte y ser natural: ser tú. Observa cuantas personas con medidas perfectas no se sienten queridas, y cuantas con medidas no perfectas o incluso "feas" a nivel social, son en verdad queridas y carismáticas. ¿La diferencia? que unas se quieren y aceptan y simplemente son naturales: son lo que son.

11. Sientete seguro de lo que opinas o eres, pero siempre cuidando que sea natural, observa que tus comentarios no sean por aceptación ajena o por impresionar a los demás.

OFICINA DE LEYES

Dr. Arnulfo Barrantes Morazán
Abogado y Notario Público

Bancos 1/2 cuadra al Norte.
Teléfono # 2713-2332

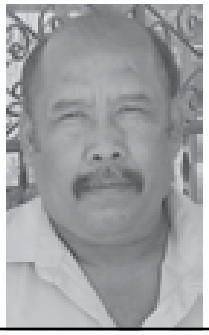
OFICINA DE LEYES

Anibal Hernández & Asociados

Abogados y Notarios Públicos
ANIBAL HERNÁNDEZ MOLINA
MARIA JOSE HERNÁNDEZ MOLINA

Matrimonios civiles. Juicios en general, cartulación, asesorias y consultorías

Módulo No. 1 Edificio Güiscanal. Enabas 1/2 c. al Norte. Estelí, Nicaragua / oficinadeleyesanibal@yahoo.com
Tels: 2713 3286 / 8434 4166 / 8331 6813



OFICINA DE LEYES

Msc. José Ramón Guillén García
Abogado y Notario Público

Juicios laborales, civiles, penales, agrarios, cooperativos y cartulación en general..

Rufino González 1 c. al Sur.
Tel # 2713-3528 * Cel # 8722 7488

Oficina de Leyes Zelaya & Asociados
LIC. NOHEMI ZELAYA L.
LIC. NOHELIA ZUYAPA ZELAYA
Abogados y Notarios Públicos

Juicios civiles y mercantiles. Gestiones de zonas francas, cartulación en general, inscripción de marcas de fábricas y comercios, Sociedades Anónimas.

Residencial Villa de la Riviera 2 c. al Norte 1 1/2 c. al Oeste. Tel: 2713 9001 * 88246814. Estelí
correo: nohemizelaya09@yahoo.com

Ingeniero Agrónomo
JUAN LEONARDO CHOW ZUNIGA
Especialista en Suelos y Agua

* Diseño, instalación y operación de sistema de riego.
* Manejo de cultivos hortícolas y musáceas

Farmacia Corea Molina 1 c. al Oeste y 120 vrs al Sur.
Tel # 2713 2164 * 88244617, Estelí, Nic.
Correo: leochow72@hotmail.com * Skype: leochow72

Estimados clientes de
Revista EL ESTELIANO
Su **PUBLICIDAD** además de estar en la versión **impresa**, también está en **internet** en el sitio web de la Revista:

www.elesteliano.com

¡Aquí podemos ver lo que nuestra región ofrece!... variedad en contenido.... diversidad de temas
Ya son **165 ediciones**... **14 AÑOS**, más de **45,000 visitas mensuales** en su sitio web.
¡Muchas gracias por preferirnos!...

REVISTA EL ESTELIANO....¡La VENTANA del NORTE de NICARAGUA hacia el MUNDO!...
www.elesteliano.com

ESTELI VISIÓN Radio 94.9 F.M.

Más informativa, más musical, más noticiosa, más deportiva, más profesional, más educativa...! Somos apasionados, por eso mejoramos cada día. Gracias amigos oyentes porque ustedes son la razón de nuestra existencia !!!!.

ESTELI VISION RADIO.....” LA ESTELIANISIMA”..... SIEMPRE CONTIGO!!!!!!

Antiguo Hospital 1 1/2 cuadra al Norte.
Avenida Central. Tel # 2713-6340

ALLÁ EN BOSAWÁS
En el confín donde olvidé tu nombre

Por: Augusto Puertas/ augpuertas52@yahoo.es * Teléfono 75596311

Allá en Bosawás, en el confín donde olvidé tu nombre, allá donde los caudales del Bocay, del Raití, del Coco solo queda como un gran rumor lejano en los oídos de los sumos y de los miskitos. Allá donde dicen que en la cumbre del Saslaya existe una fuerza que nadie entiende, que pone locas las agujas de los aviones y avionetas y que les hace caer, que un avión de la vieja Nica de Somoza el piloto perdió el control y estrelló el avión en sus faldas y los campesinos pasan días perdidos sin encontrar el camino de regreso. Es el electro-magnetismo dicen unos, es el poder del misterio dicen los otros.

Desde el Wiwilí segoviano, desde el Wiwilí de los jinotegas ("hombres eternos"), testigos de las batallas victoriosas de Sandino y sus ensayos masacrados de cooperativismo de vanguardia; desde el Cuá-Bocay donde los lamentos y el ¡ay! de las Mujeres Heroicas del Cuá, de Cuskawás, del Bijao, de la Tronca no ha dejado de escucharse; desde la Waslala con su "río de plata" de producción, de actividad, ¡siempre emporio!; desde el atalaya del Zinica donde en Noviembre del 76 el inmortal Carlos Fonseca Amador se colocó sus gafas de visionario y guardián en estado de vigilia pendiente hacia dónde va su Nicaragua; desde los socavones de Siuna y Bonanza que todavía vomitan silicosis y el eco de la tos de los miles de mineros desalojan los fantasmas de la noche y del día, los gnomos y duendes dueños del vientre de la tierra la cual continúa llamando al que morirá como ofrenda, como precio del pacto por oro con el diablo, para que el puñado de metal se vaya convertido en barra brillante, lustrosa y pura en el bolsón de cuero del empresaurio que ferozmente dentellea el filón: "!Cantemos el Oro!"…

…mientras el ciudadano, el indígena, el jubilado, los mineros sexta generación (cual celular de último grito), se preguntan ¿cuánto a la Autonomía, cuánto al Estado, cuánto al minero, cuánto a mi familia, cuánto a la comunidad? La respuesta le llega del silencio de los cementerios. Solo Rubén nos responde de nuevo: "Cantemos el oro, porque tapa las bocas que nos insultan; detiene las manos que nos amenazan, y pone vendas a los pillos que nos sirven"…

…Desde Waspam, como capital perdida de un Wangky cuyo estruendo de invierno ya no se escucha, cuando sus crecidas no inundan cada agosto, cuando sus 500 kilómetros navegables de antes (carretera fluvial de todo tiempo) se encuentra como riachuelo seco, cuando su verdor se ha disipado, los padres árboles que daban sombra y traían la lluvia se han marchado o doblado su majestad ante la motosierra de la codicia. Allí Waspam, pueblo de hijos talentosos, de muchos cerebros de emigración, del marino que se fue, del nativo que se embarcó, de ejemplares maestros de escuela, de enfermeras de prestigio, de mujeres bellas y sinuosas como el recorrido del Padre río, El Wangky, un quinto del Volga, un cuarto del Danubio, la mitad del Rin, el más largo de Centroamérica en su recorrido, aquellos Hermanos Ríos señalando la civilización después de la barbarie, el Wangky, ahora en la búsqueda obligada del ocaso, sin más cenit que el recuerdo de los tiempos de Sandino como guerra de gloria: por allá pasó el cayuco de Dietrich Coleman, el pipante de Adolfo Cockburn en la marina guerrillera, se oye el palancazo, se escucha el remar del canalete, resuena el eco de la emboscada: allá va la Marina de Guerra, la Flota del General; luego el decapite de enclave transnacional y un ahora de incertidumbre, y el enorme desagüe de antaño convertido en el delta de hoy, cuando se entrega a los brazos de su hermano mayor, el Caribe, un delta que ya no tiene el estrépito de ayer…

…y Waspam el antes talismán del Río ¿erguido o tumbado?, no se sabe, pero vivo sí, como blanco, como tiro al blanco de geofagia, escenario y ring donde se echan a pelear la necesidad y la desesperación de los nativos contra la voracidad y la corrupción que se esconde y usa el brazo del mestizo pobre; Waspam todavía banco de tierra codiciado, Waspam ¿que esconderán tus entrañas? Waspam ¡!!por qué te buscan de nuevoiii ¿Por qué otra vez teñir tu tierra con la sangre de los de siempre?

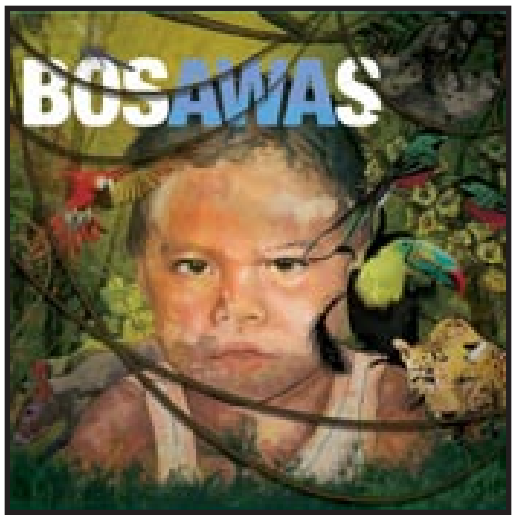
El entorno de Bosawás demarcado entre tierra y cielo (sin ley 445), desde cada pulgada recorrida por los pies descalzos del caminante cuya compañía sempiterna son el hambre y la soledad, en sus 19,918 kilómetros cuadrados, como caminar por todo El Salvador, o bien, tirarse a pie el Israel de Tierra Santa, en tamaño un sexto de Nicaragua, más de un tercio de Costa Rica. Un árbol que se yergue, miles, millones, como hombres que aspiran a través de sus pulmones a la aspiración del aire del futuro, mientras recibe del extraño el puñetazo en el hígado que le dobla sus rodillas y lo tumba. Caminar se torna amenaza, cada recodo una ce-

lada. El aire se va volviendo denso, va desapareciendo la niebla, lo verde trocado en hoja seca, lo tupido en rama hirsuta, los campos plenos contra el campo pelado. Metamorfosis regresiva. Cuando ya no tengamos futuro.

Luego, los hermanos del Wangky, el Tuma en el Sur, el Prinzapolka en el sureste, el Kukalaya, el Wawa, el Bocay, el Waspuk, el Bambana, el Tungky cada uno de ellos es una bio-hidrografía inconclusa, cada uno en su deslizar silencioso reclama la necesidad de contar una larga historia ("ifay teliu" dice el negro, "si te contara"…), la sangre de la tierra que son ellos, ha perdido hierro, vigor, energía, sus nutrientes han bajado su potencia. Su fauna viene disminuyendo, sus maderas también. Mientras el indio clama al Águila Arpía, el águila más grande del mundo, que en su alto vuelo, interceda hacia sus dioses el cese de la destrucción; desde el Kilambé, una colonia de Quetzales, llama a sus hermanos de Guatemala con un canto de Libertad buscando coro, el indio atento escucha, el campesino está pendiente. El mayangna le pide al Jaguar, al tigre, al león, al leopardo, al tigrillo, al gato de monte, a todos los félidos que vienen muriendo que emitan un poderoso rugido que el mismo haga estremecer de miedo a los agentes de la destrucción, que congele las manos ecocidas y que llegue con todo furor a los oídos del gobierno y a la llamada oposición. Por allá pasó un jabalí huyendo de ser matado, el danto llora mientras tanto sus bosques de bambú de Alamikamba, que está quedando en solo manchitas en las cuales él ya no podrá vivir (pronóstico sombrío de un estudio de la ONU a cumplirse este 2015), parece mentira, quien duda investigue y confirme.

¿Y las abejas y los gorriones en su eterna y sagrada labor de polinización? ¿Y los pájaros y ratoncitos de nuestro Señor distribuyendo semillas que no están?

El desfile de las preciosas, de las preciosas maderas cual concurso universal de la belleza: caoba, liquidámbar, cedro real, laurel, cedro macho, guayabón, el roble, el granadillo o cocobolo como protagonista de moda, festival de exportación para chinos y coreanos entre otr@s, se acabó el torneo de las piernas más sublimes del planeta, en una progresiva pasión devoradora la concupiscencia del dinero ha venido a devastar y taladrar la antigua y esplendorosa belleza, los ríos testigos adoloridos de las piernas arbóreas que en medio de sus aguas las echan para esperarlas en el mar y volver a violarlas, dispuestas al embarque, de esos bosques que se van, o los caminos mismos y la foresta viendo partir por siempre jamás al hijo/árbol ecocidado por la mano del hombre, y lo más triste y punzante por la mano del hombre nicaragüense, ya no hablamos de la mano transnacional, de la mano corporativa de afuera, ahora son manos corporativas "solidarias y fraternas" de adentro, que en una especie de suicidio nacional, como delirio autodestructivo actúa, en el que llevarse en el saco en un afán en el que la pérdida de la visión, se combina con la sordera del oído y del alma, hacen actuar como poseídos de la voracidad a un tejido marañoso de depredadores de lo más sensible de la vida de esta parte del planeta que se llama Nicaragua, o de la ahora casi decir fementida reserva: Tesoro Nacional bajo Ley No. 407, miembro de la Red Mundial de Reservas de la Biosfera desde 1997, en la vieja Ultra-Reserva (reserva dentro de la reserva) Indígena el día de hoy llamada Costa Caribe, para ser traducida en la jerga de ley puesta en el hocico político por engendro padre y transmisor con sentido de autoridad y de orden, con platillo y bombo, erigidos en los primeros defensores, en los eternos combatientes contra la corrupción, en los insomnes cuidadores del ambiente y debe ser a una hora de la madrugada, alrededor de las 3 y 33 de la mañana, cuando se siente un olor a azufre y se escucha el tililín de un talego de monedas, dispuesto a acallar la conciencia de quien quiera alzar la palabra, a esa hora se adormecen los ojos y oídos del inspector del ambiente, del policía que vigila en la carretera, o el guarda marino en alta mar o puerto, el funcionario dormido su lapicero firma solo, como escritura automática la autorización y permiso de explotación, como por



arte de magia las concesiones se aflojan como las piernas de un desmayo, mientras la patria duerme y los líderes de oposición, y los alcaldes, y los concejales, los autonomistas, los diputados, los ministros, los magistrados, el presidente a pierna suelta duermen, para a rienda suelta continuar el despale, el despojo, el minero ser tragado por la garganta de la mina, el túnel, ¡oh, el túnel! se clama peripatéticamente entonces la tragedia, el duelo nacional si acaso o tal vez nunca, pobrecito el minero; mientras el buzo no resistió la falta de oxígeno en el mar y se "le reventaron los pulmones", pobrecito el miskito, dicen la noticias, clama la nación, pero la patronal continúa sin enmendar las normas de seguridad o asomar algún milímetro, por pequeña muestra que sea, de humanidad, las reglas del buceo continúan; a esa hora todavía no ha cantado el gallo, y si todo falla, hasta la persuasión ataviada en un billete, si todo falla(ra), entonces, atención y alerta está por llegar, está llegando, ya está entre nosotros zumbando en los oídos la caricia solidaria pues después de ello, el indígena o el campesino, o el minero, "parará de sufrir", la caricia fraterna, impactante y ardiente de una bala inocente o perdida que le hará el favor, sin sirena del mundo, después vino el incendio de la sangre…

… Allá en Bosawás, en el confín donde olvidé tu nombre, a las 3 y 33 de la madrugada. Que esa hora no sea en Nicaragua.

Foto: orgnicamb.blogspot.com
nicaraguaysumusica.blogspot.com/

ESTACIÓN EXPERIMENTAL PARA EL ESTUDIO DEL TROPICO SECO UNAN MANAGUA - FAREM ESTELÍ

Por: MSc. Edgardo Javier Palacios Ruiz
Coordinador Estación Experimental El Limón
UNAN Managua/FAREM Estelí

La Estación Experimental para el estudio del Trópico Seco se localiza en la Comunidad El Limón, en la zona de amortiguamiento de la reserva natural Tisey-La Estanzuela, a dos kilómetros al suroeste de la ciudad de Estelí. Pretende ser referencia nacional e internacional en investigación vinculado a la ecología, conservación y restauración de sistemas forestales y agroforestales del trópico seco.

Es un centro académico y de investigación de la Facultad Regional Multidisciplinaria (FAREM) Estelí - UNAN-Managua, dedicado a generar conocimiento sobre el funcionamiento de los sistemas forestales y agroforestales del trópico seco de Nicaragua, a fin de aportar a la generación de estrategias de gestión, protección, recuperación y uso sostenible de los recursos bosque, suelo, agua y biodiversidad con compromiso ético-social.

El centro cuenta con equipos especializados e instrumentación de laboratorio necesarios para la investigación en agua, suelo y bosque; una estación meteorológica, sismógrafo e invernadero para el montaje de experimentos.

Está orientado a la conservación de los recursos naturales, con el objetivo de consolidarse como Centro de Investigación y Educación Ambiental, para contribuir a la formación integral de los estudiantes, en términos de prácticas de campo en investigación y educación ambiental, con base a una proyección social hacia las comunidades rurales de los alrededores, que sea autosostenible ecológica y económicamente y además que posea personalidad propia.

Nuestro enfoque de trabajo es contar con un hábitat diseñado según los principios de la permacultura, en el que se combinan la vida de los seres humanos de una manera respetuosa y beneficiosa con la de los animales y las plantas, para proveer las necesidades de todos de una forma adecuada.

La Estación Experimental es un sitio desde donde se puede llevar un seguimiento sistemático de las condiciones ambientales de la región y ser un punto de referencia para estudios científicos sobre cambio climático, mediante ensayos que ejemplifiquen de manera controlada, los cambios

que se pueden dar por la falta de agua y su influencia sobre el crecimiento de la vegetación. De igual forma, podrían crearse alternativas para aminorar los efectos y las adaptaciones que las plantas lograrían crear para poder subsistir en dichas condiciones.

Actualmente, en la Estación Experimental se facilitan las carreas de Ingeniería Ambiental e Ingeniería Agroindustrial, dado que el centro presta las condiciones para que los estudiantes desarrollen sus prácticas, estén en contacto con el ambiente, además que se cuenta con laboratorios de suelo, agua y bosque para la realización de investigaciones. En ese sentido, recibimos visitas de centros escolares de primaria y secundaria, a quienes compartimos la experiencia en educación ambiental y el quehacer del centro en materia de cuido y protección de los recursos naturales.

A futuro, se prevé que la Estación Experimental se convierta en un centro modelo, demostrativo y auto sostenible, que vincula la docencia, la extensión e investigación.

En las 26 manzanas de extensión se integrará la producción de abonos orgánicos (compost, lombrihumus), granos básicos (maíz, fríjol), crianza de especies menores de animales (pelibueyes, conejos, gallinas, pollos, gansos), crianza de iguanas. Aunado a la implementación de tecnologías y prácticas ambientales. Se busca la mejor utilidad de todos los recursos existentes dentro y alrededor del centro, para proveer no solo de alimento, sino que a través de la venta de excedentes obtener ingresos y bienestar, además de brindar alternativas a la comunidad.

EMERSON PERALTA HIZO RUGIR A LA MOCUANA

Por: Nibardo Rodríguez/nibardo06@hotmail.com/La Trinidad, Estelí

Lo sospeché desde un principio, esa era una de las frases más emblemáticas que usaba el famoso comediante mexicano Roberto Gómez Bolaños mejor conocido como Chespirito en el papel del Chapulín Colorado, cuando se trataba de una situación en la que la expectativa era "supuestamente" conocida de antemano por él; pero en esta ocasión, si acerté y eso fue lo que pasó cuando a través del Ing. Harum Giacomán Rodríguez Propietario de Motocenter La Trinidad, uno de los talleres de motos más prestigiosos y populares de dicha ciudad y de la Sra. Rosa Haydee Rosales Raudales, Alcaldesa de la Familia, Comunidad y Vida de La Trinidad, acordaron traer el espectáculo más impresionante, llamativo y lleno de adrenalina a la plaza de Caridad, evento llamado Moto Stund 2016, un evento sin precedentes que albergó aproximadamente unos cuatro mil personas, un espectáculo a todo dar, organizado, con audio, tarima, animadores, música viva a cargo de la Banda de Rock triniteña llamada Los Nómadas, encabezada por su vocalista Wilbert Castro Moreno, un también corredor de motocross.

Pero quiero comentarles algo ya específico, y es que esa tarde después de una caravana en la que participaron un centenar de motociclistas en sus respectivas motos, surgió el espectáculo esperado por todos, espectáculo que llenó de alegría a chicos y grandes e interiorizó en las venas la adrenalina que le imprimió desde un inicio el joven hondureño y líder de los acróbatas en dos llantas, llamado EMERSON PERALTA, traído especialmente con su club, para lograr la proeza, dicho especialista motorizado hizo lo que los directores de cine logran hacer en las películas a través de trucos y falsos dobles, él lo hizo en la realidad y no en la ficción, lo hizo en la Cancha de Caridad de La Trinidad y no en Hollywood Estados Unidos, lo hizo sin cobrar millones en dólares y con público gratuito, hizo rugir el majestuoso y emblemático

EMERSON PERALTA haciendo sus proezas y acrobacias en motociclismo.

cerro La Mocuana con el eco del bien equilibrado motor de una bien modificada Pulsar 220cc llamada la full stunt ámbar.

Esta actividad le llegó al corazón principalmente a todos los que somos amantes de las motocicletas y en esta hazaña no sobró quien por querer imitar a Emerson, se quebrara una que otra costilla y pierna, al querer hacer lo mismo con su moto sin haber pasado y vencido al menos un curso teórico, práctico, de valor, talento, de habilidad y destreza, sin embargo dejó el hondureño y su tropa extasiados a todo un pueblo que fue testigo de semejante dominio de un vehículo que no solo ha causado peligros en la vía, sino hasta cobrado muchas vidas; pero en el caso de Emerson Peralta, ha sido su principal pasatiempo, y decía yo, para este joven es un juguete, lo que para nosotros es una verdadera odisea.

Felicitamos en nombre del colectivo de esta Revista a Emerson y a todo su club y viene nuestro agradecimiento y felicitación a las empresas patrocinadoras como lo fueron Tropigas, Motocenter, Vulcanizadoras, entre otros y el especial elogio a la Alcaldía de la Familia, Comunidad y Vida que representa la Licenciada Rosa Haydeé Rosales, por estar compenetrada en las diferentes acciones que llevan alegría y ganas de vivir a toda una juventud, niñez y gente adulta de nuestra comunidad. El principal logro de esta actividad fue, ver el rostro alegre y sobre todo de encanto de los pobladores de La Trinidad. Hasta pronto Emerson, esperamos ver pronto otro programa de estos y la verdad es que el talento Dios lo supo distribuir. Fue increíble lo que vimos y vivimos por más de tres horas, pero al final, lo sospechábamos desde un principio.

Motociclistas participantes en Moto Stund 2016 en La Trinidad - Estelí

...¡Cocinando con REVISTA EL ESTELIANO!...

BATIDO O JUGO PARA LA IMPOTENCIA SEXUAL

Este jugo aumenta el líbido, ayuda a reducir peso y los niveles de colesterol.

INGREDIENTES:

4 tallos de brocoli

2 ramas grande de apio

1 banana

1 diente de ajo

BENEFICIOS DE LOS INGREDIENTES PARA LA SALUD

El Brócoli - Ayuda tener niveles altos de testosterona, evita enfermedades cancerosas, tiene fotoquímicas contra el cáncer, ayuda bajar el colesterol, muchos estudios demuestras que su consumo ayuda a mantener el líbido.

Apio – Este vegetal es rico en vitamina C, ayuda a reducir el colesterol y la presión alta; también sirve para aprevenir el cáncer de la próstata. Contiene aminoácidos, calcio, hierro, magnesio, fósforo potasio, Zinc, este último es bueno para la producción de testosterona, además contiene vitaminas A, B, E y K. Mejora la circulación de la sangre en los órganos genitales. Además ayuda a prevenir la artritis, enfermedad relacionada con niveles muy bajos de testosterona. Es antiséptico, ayuda a eliminar toxinas del organismo.

Banana o guineo – estimula el líbido sexual, es rica en potasio, le da un rico saber a los jugos que se preparan con banana.

Ajo – Es muy buena en producción de testosterona, también es un antibiótico natural, ayuda a reducir el colesterol, es un vegetal afrodisiaco.

PREPARACION

Pique y licue todo, si el jugo en muy espeso agregue agua y vuelva a licuar. Ponga el refrigerador.

Se recomienda tomar 3 vasos diarios por 5 días.

Vea el video en: youtube.com/watch?v=nuPmqL_v-TQ

¡RIE PAYASO!

(Historia basada en la vida real)

Por: María Zonia Vilchez/Escritora y poeta esteliana

Mientras Anselmo se pintaba tembloroso, su cara de payaso, gruesas y abundantes lágrimas corrían por el rostro del angustiado hombre, descorriéndosele de esa manera, la pintura por todos lados, la que él trataba de arreglar una y otra vez. Él se miraba en el espejo, para lograr el efecto de su disfraz, compadeciéndose al mismo tiempo de sí mismo, de su miserable condición. Mientras hacia esto, con voz desgarradora y entre cortada, parodiaba: "Ríe payaso, ja, ja, ja ríe payaso, ríe, ríe ja ja ja. R i e pa ya so ríe; Mientras su voz se apretaba en su garganta, sus lágrimas parecían riachuelos amargos, que se desprendían sin parar de sus enrojecidos ojos.

Cuando finalmente salió del cuartito donde acostumbraba disfrazarse, para emprender una nueva jornada de trabajo, se dirigió con paso vacilante hacia el dormitorio, donde, tendido en una pequeña cama, envuelto entre sábanas impecablemente blancas, se encontraba un debilucho y pálido niño, que aunque muy bonito, se notaba en su semblante, la grave enfermedad que lo aquejaba.

El atribulado hombre, corrió hacia el niño que le extendía amoroso sus débiles bracitos, entonces, tomando los pequeños y delicados brazos que el niño le ofrecía, rodeó con ellos su cuello y lo cubrió de besos y abrazos. Armándose de un valor sobrehumano, se desprendió de la criatura, diciéndole: - Bueno mi angelito, antes de irme a trabajar, te voy a regalar mi actuación de esta tarde; el padre, con el corazón destrozado, empezó con su comedia de payaso, bailando, brincando, haciendo mil monerías, para captar la risa del niño, pero éste continuaba con su carita triste, apagada, sin ninguna expresión de alegría en su rostro, y sin una leve sonrisa en sus pálidos labios.

El payaso se desmoronó, al ver que todo su esfuerzo por hacer reír al

niño, había sido inútil, y se sintió tan desconsolado, que se echó a llorar a los pies de la criatura; al verlo el niño, su semblante cambio de inmediato, y soltó la risa, cambiándose por completo la expresión de su carita.

Anselmo salió de su casa rumbo al lugar donde él acostumbraba ofrecer su espectáculo de payaso, con el corazón destrozado, y terriblemente angustiado. Para rematar, los niños, a los que supuestamente el haría la delicia de la tarde con sus payasadas, tampoco se entusiasmaron mucho, con su actuación.

Cuando él regresaba a su hogar, desconsolado y más triste que nunca, de repente, al doblar una esquina, se encontró con un anciano, al cual él estimaba mucho. El anciano se alegró con el encuentro, y lo invitó que fueran a tomarse un café. Anselmo no se negó a la invitación, pensando que sería un buen momento para despejar su cabeza de toda esa espantosa pesadilla.

Se encontraban ambos sentados, en la cafetería, esperando pacientemente que les llevaran el café que habían ordenado; siendo éste, el justo momento, cuando el anciano aprovechó para iniciar la conversación – Oye amigo, ¿qué pasó contigo que dejaste de acudir a la iglesia? – ¿Y a qué? Yo, ya no creo en nada, ni en nadie- Fue la contestación de Anselmo, un tanto airada. – Pero, ¿cuál es ese motivo tan grande, para que te expreses con tanto resentimiento? No hijo mío, ningún sufrimiento o problema por muy grande que éste sea, nos puede apartar del camino de la salvación, del hijo del Dios viviente, el cual es Jesucristo. Puedo leer en tu semblante, que una pena muy grande te aqueja, Cuéntame lo que te pasa hijo, quizás yo pueda ayudarte con algún consejo, pues los viejos, eso es lo mejor que podemos hacer; y yo, como pastor retirado, con los años, aprendí mucho del corazón de los humanos, aquejados de distintos dolores y problemas, por tanto, los años son nuestros mejores maestros, vamos aprendiendo a guiar las ovejas, con el conocimiento de la palabra y la sabiduría de Dios.- Se expresó el anciano, con el propósito de ahondar en el sufrimiento de Anselmo.

El payaso en ese instante, se echó a llorar, conmoviendo a su interlocutor, éste se levantó presto de su asiento, y se acercó presuroso a su amigo, dándole un fuerte abrazo, para expresar con ello su comprensión y el buen deseo de ayudarle. El atribulado hombre, se secó las lágrimas con el dorso de la manga de la camisa, y de un solo golpe, dejó escapar de su boca, las palabras que tanto le costaban pronunciar- Mi hijo, ¡tiene cáncer, y pronto va a morir! ¿Dónde estaba ese Dios, para permitir que una tierna e inocente criatura se contagiara de esa enfermedad tan cruel? Tan solo es un niño de seis añitos- El hombre de nuevo irrumpió en amargos sollozos. Por un momento, el aire pareció cortarse en la atmosfera, y el tiempo dio la impresión, de detenerse en ese instante; ninguno pronunció

una sola palabra; al cabo de unos minutos, el anciano pastor, reaccionando, dijo pausadamente – Ahora comprendo tu tristeza, tu rebeldía contra Dios, créeme que lo siento mucho, pero ¿sabes? Nuestro Dios no es el culpable de lo que nos pasa, él, por el contrario, es un padre compasivo, misericordioso y lleno de infinito amor, pero si nos revelamos como tú lo estás haciendo ahora, él nunca cambiará el rumbo de tu historia.

Te contaré parte de mi experiencia, para que te sirva de ejemplo y talvez te ayude a reflexionar. Yo Tengo tres hijos, dos varones y una mujercita, quedé viudo y acompañado con mis pequeños; cuando mis hijos varones crecieron, siendo ellos unos adolescentes, satanás quiso destruir mi fe, mi fidelidad a Dios, valiéndose de ellos, de su debilidad, atrapándolos en sus redes; se volvieron rebeldes, y cayeron en el alcoholismo y en las drogas; yo luché desesperadamente por sacarlos del vicio, pero no sabía cómo llegar a esos corazones carcomidos por la maldad; le pedía a Dios, pero al mismo tiempo renegaba, y lo hacía culpable; entonces, yo los maltrataba verbalmente a ellos, porque me sentía impotente para lograr sacarlos de ese negro abismo donde habían caído. Por otro lado, mi hija, mi niñita adorada, se quedó ciega debido a un accidente automovilístico; ¿te parece poca tragedia? A pesar de ello, Laurita mi hija, quien es una dulzura, un ángel en medio de la tormenta, el remanso de paz, donde yo me refugio; aprendió a moverse por sí sola, y ayudar en los quehaceres de la casa, pero lo más sorprendente en ella es, su sentido de percibir las emociones de los demás, ella sabe cuándo alguien sufre, o está contento, o tiene un problema, entonces ella, de inmediato te lo dice, y te ayuda con sus palabras llenas de una sabiduría que solo Dios las ha podido depositar en su corazón.

Un domingo por la mañana, cuando regresaba de la iglesia a casa, yo empecé a renegar, porqué me daba cuenta de que, ya ni los feligreses se entusiasmaban con mis prédicas; ella, que pacientemente me había escuchado, me rodeó con sus brazos el cuello, me hizo sentarme al lado de ella en el sofá de la sala, y con una dulce voz, como si se tratase de mi madre, me dijo: Padre querido, no te quejes, no tú, no reniegues, tú, quien nos has enseñado durante toda nuestra vida, el camino que conduce a la verdadera felicidad, aunque este sea un camino lleno de espinas, pero que al final, encontraremos nuestra recompensa. Yo sé que estas frustrado, pero con ello, no te das cuenta que tu amargura, la reflejas en todas tus actuaciones, aun cuando se trata de predicar la palabra; los hermanos no están percibiendo ese mensaje vibrante, lleno de entusiasmo, con energía, que los haga ver en ti, esa aura luminosa, donde el espíritu de Dios se refleje a través de tus palabras, porque el amor de Dios, nos ilumina. No defraudes más, a esos que están sedientos de escuchar la verdad, de aquel que sufrió tanto en la cruz del calvario. Tú, con tu dolor, te has olvidado a quien sirves; tú eres ese pastor, el que está comprometido a llevar el rebaño hacia la cima, conduciendo a sus ovejas con gozo, olvidando los tropiezos del camino. Canta padre, alaba al señor, entrega tu carga confiado, que él, que es compasivo y padre amoroso, escuchará satisfecho tus peticiones. La escuché pacientemente y con orgullo a la vez, sentí vergüenza ante ella; pues comprendí que ella estaba en toda la razón.

El siguiente domingo, yo estaba fortalecido y lleno de un espíritu diferente, ya no me quejaba, alababa a Dios, le daba gracias a pesar de todas mis penas, y entregué a mis hijos a la voluntad del todo poderoso. Pidiendo la dirección a Dios, me había preparado meticulosamente en lo que habría de predicar ese día en el servicio religioso, hablé con firmeza, y convicción de la palabra, motivado por una fuerza extraña; mi entusiasmo hizo resplandecer el templo y vi a muchos derramar lágrimas, alabar con euforia, cantar con alegría; y muchos cayeron de rodillas; había encontrado de nuevo el verdadero camino para guiar a las almas hacia los pies de Cristo.

Dos meses después, mis hijos voluntariamente, asistieron a los "Alcohólicos Anónimos", y ahora , son dos excelentes padres de familia, que honran a su creador.

Después de haber escuchado la confesión del anciano, Anselmo se sintió como si un bálsamo hubiese inundado su alma.

El payaso regresó a su casa lleno de entusiasmo, y con una mentalidad positiva. Entró llamando a su esposa, diciéndole muy contento ¡Clarita, Clarita! he tenido un encuentro con un mensajero del señor, el cual me ha hecho reflexionar, y entender que he sido un necio, al poner mi esperanza en mi propio juicio, olvidándome que sin Dios, no somos nada. Clarita pensó que su marido se estaba volviendo loco; pero él, tomándola suavemente de la mano, la condujo hacia el dormitorio, y dijo de nuevo- Ven amada mía, doblemos con humildad nuestras rodillas, para alabar con todo el corazón a nuestro creador, a quien desde este momento, entregaremos confiadamente, la vida de nuestro hijo, al único Dios verdadero, del cual aceptaremos con humildad, su santa voluntad. Entonces ellos, se arrodillaron al pie de la cama, y alabaron al Señor con toda su alma, y clamaron por misericordia hacia la vida del niño enfermo, pidieron perdón por el error de la desconfianza, del que todo lo puede y que nunca es oídos sordos a la oración de un hijo suyo.

Desde entonces, Anselmo salió de su casa mostrando el mayor entusiasmo, y cantaba con verdadero frenesí - ¡Ríe, payaso, ríe, ja ja ja" rie feliz y alaba a tu señor! Sus carcajadas contagiaban, pues reía contento, reflejando felicidad, optimismo, y confianza en sí mismo, y sobre todo, con la fe puesta en el que todo lo puede; para cumplir con su tarea de hacer reír a niños, jóvenes y adultos. Con esa nueva imagen, que Irradiaba energía y felicidad, presentaba sus shows, con los que devolvía la alegría a niños y adultos; quienes a su vez, aplaudían con euforia, pidiendo la repetición del mismo, una y otra vez. Pocos meses después, el niño fue presentando una admirable recuperación, y cuando fue llevado de nuevo al hospital para su chequeo ordinario, los médicos se quedaron sorprendidos al descubrir que el niño no tenía absolutamente nada. De esta manera respondió el Dios de los cielos, al que confió ciegamente en su promesa: "Venid a mí, todos los que están cansados y cargados, que yo los haré descansar".

¡Haciendo Poesia con Revista El Esteliano!!!

CONSTRUCTORES DESTRUCTORES

La cultura es prisión que encadena ideas
obsoletas en el mástil sarroso de la razón
falseada. Opio medicinal, gran marihuana.

Nacen frescas ideas que luego fosilizan
y se hacen ancla en el pasado, atascos.

Las culturas, meteoros en combates,
explosiones de forzados encuentros.

Debemos destrozar las culturas
y rehacerlas, como los días
siempre nuevos y los mismos.

Byron Picado Molina/biosofico@gmail.com

RECORDANDO A MI TIA CARMENCITA VILCHEZ RODRIGUEZ

Cuando llego a Estelí, no puedo
Alegrarme porque te has ido, pero te
Recuerdo como la Tía alegre
Mejor como la Tía elegante y bella y
Entonces ahora que ya
No estas físicamente,
Cuando llego a Estelí me
Inclino, lloro, rezo y porque
Te has marchado, le pido
Al Señor por tu descanso eterno.

Zacarías Reyes Vilchez
Ejecutivo de Empresa y escritor.

PROPÓSITOS

Traigo conmigo
la montaña
hermanos.
Musgo, barro,
riscos, niebla
y cielo azul.
Los pies alados
para ascender
desde el valle
y cada día
alcanzar la cumbre
e ir más allá.

Ramiro López/(Pueblo Nuevo, Estelí).

UNA VEZ FUI...

Una vez fui piedra y amé al musgo
que me rodeaba amoroso y suave.
Después crecí en colonias coralinas,
Blancas y rojas, duras al tacto, suaves
por dentro. Ostra marina
llorando perlada en el centro.
Delfín afelpado y brillante
con cantos nocturnos al sol
y amé al sol, el mar, las olas.
El ave que cantaba matutina
al prisionero medieval,
por la ballesta atravesado.
Amé la ballesta y al ballestero.
Ratoncita tierna en manos del gato.
Amé al gato y sus felinos juegos.
Fui mariposa, flor, manzano,
y amé al hombre que cortó y mutiló.
Finalmente, fui hada, duende, bruja,
y he amado el fuego de la extinción.
Ahora soy estrella y amo el agujero negro
que amenaza con sorberme, aniquilarme,
para que nacer pueda como galaxia.

© Isolda Rodríguez Rosales/escritoria esteliana
De: NAVEGANTE SIN TIEMPO

PENUMBRA

Me dijo que era la fiesta de su penumbra,
y yo me envolví en sus sombras.

Hirió mi pecho con su puñal de palabras
tan sádicas y sinceras,
y encendió la hoguera para quemarme.
Hecha cenizas me quedé a su lado.

Rompió los vestigios de la utopía.
La niña se volvió mujer,
con cuerpo de flor, con alma de piedra,
en un laberinto de advenimientos.

Me contó que la tristeza no era etérea,
y quise volver a vivir, en un frágil poema.

Yurisha Hidalgo/poeta esteliana

CAMINAR

Una vez más seguir recorriendo el camino,
ya trillado de andar.
Llenándome del recuerdo de
momentos vividos en este mi suelo.
Cuanto acumulado de sentimientos
aun no asimilados en mi corazón.
Te vas en mí en lo más profundo de mi alma.
Sabes cómo te extrañaré.

Edita parrilla Cardoza/esteliana

CICLOS

En cuarto de luna
el invierno te busca
tiritando de frio.

La primavera florece
en tu libido ombligo,
el perfume de tu piel
despierta mis sentidos.

Cae el otoño sobre
el amor que nos tuvimos,
desnudo me deja la
ansiedad de estar contigo.

El verano no olvida tu
cuerpo enredado al mío,
la playa que bauticé con
tu nombre aun la visito.

Esperando encontrarte
recordando el día que
nos conocimos.

Erick Gómez
gomezerick94@yahoo.com

¡Haciendo Poesia con Revista El Esteliano!!!

MUJER

¿Qué pasa? ¿Por qué callas?
¡Eres mujer!....
Que desfilas por la vida,
Consiente, imputas a tus espaldas.
Di-símiles capacidades desenvueltas,
Que te impones siempre superar,
Con tus agallas te enfocas alcanzar,
Tus metas, sueños, a veces espejismos,
Con tus manos solícitas, siendo tan finas,
Y delicadamente femeninas.
Tu mundo desencadenas en historias,
Desvividas que te sumergen en la soledad,
De repente con una fortaleza interior,
Te levantes y escribes una vez más; ¿Qué pasa?
¿Por qué? Si Soy Mujer, digna y hermosa.
Te dispones a escrutar una luna plateada,
Que te ilumine, agasaje y enamore tu ser,
Que refresque tu piel, aterciopelada,
Para salir de nuevo revestida de matices y aromas.
Sueltas tu cabello al viento, tus ojos realzas,
Te sientes mujer sabia, asumiendo todos tus roles,
Mujer; capaz de dar vida a otro ser, con dolores,
Y a la vez alegrías que se entrecruzan y te embelesas.
Hacia un provenir lleno de más amor para dar,
Sin saber más que esperar,
Aun así, Mujer ¡No te calles! ¡No te humilles!
Defiéndete con sabiduría, amor y elegancia.
Sé cómo las flores en un jardín,
Delicada como sus pétalos,
Alegres como son sus colores,
Perfumadas como sus olores,
Irradia ternura y amor hasta el fin.

Maritza Talavera Lazo
mdelctalavera@yahoo.com

GOZOS INFINITOS

Llévame al éxtasis del espectáculo,
donde forjaremos un derecho al amor.
Casada o no,
viviremos un tiempo perfecto
dentro de un ambiente natural, extraordinario.
Días cambiantes, horas paralizadas.
Premios volátiles,
seguiremos en la misma temática,
experimentemos cada vivencia en lo social, espiritual.
Perpetuos aplausos,
llevados al más allá.
La eternidad en nuestras manos.

Johana Aguilera Toruño / Cel # 88555876

SEGUIRÉ TUS HUELLAS OH MAESTRO, MAESTRA
En honor a Prof. Nubia Moreno y Noel Ortuño (qepd)

Seguiré Tus huellas oh Maestro, Maestra
Seguiré tus pasos hasta el fin de los tiempos
Sentiré siempre tu presencia,
En la lejanía de mis recuerdos.

Oh Maestro, Maestra de espíritu abnegado
Seguiré tus pasos
Y no importa cuán fuerte hayan sido
Tus caídas, tus tropiezos
Siempre renaciste aun sin salida
Y fuiste nuestro ejemplo.

Y pensar que tu sangre de abnegación
Y pureza aun corren por mis venas
De tal orgulloso estoy
De haberme impregnado tal fuerza
De voluntad interna;
Luchador y luchadora incansable fuiste
Por tus hijos y tus semejantes.

Seguiré tus pasos oh Maestro, Maestra
Hasta el fin de los tiempos,
En donde me llevara
Al camino ideal y perfecto.

Noe Centeno Rivera
Centeno_e27@yahoo.es
8744-1394/La Trinidad, Estelí

UN MISMO SUEÑO

Hoy florecieron las palabras
que me gritaban tu nombre
y el viento alocado
subió montañas
y estremeció los árboles
de dulces armonías.
Siente como se mueren los ríos
y nadie llora la ausencia de su canto
así como las canciones
que nos silbaba el cerro
cubierto de colofonia de
angustia.
Las flores deshojando
sus pétalos
en vacíos horizontes
no sé si mañana caminaremos
agarrados de las manos
hundiendo las miradas
en un mismo sueño.

Jairo Toruño Moreno
maestro y poeta.
toruojairo@yahoo.com/Cel # 84250346

Variedad y Entretenimiento

¿Sabía Usted que?...

La Ruta del Café en Nicaragua, que abarca cinco departamentos, Estelí, Jinotega, Madriz, Matagalpa, y Nueva Segovia, ha sido concebida con el objetivo de dar a conocer la diversidad cultural, gastronómica, paisajista y turística de la región. Combina tradiciones indígenas con los acontecimientos derivados de las inmigraciones europeas al istmo, en un escenario de naturaleza exuberante y de rica biodiversidad, poblada por gente acogedora que recibirá al viajero con los brazos abiertos.

****

El Cañón de Somoto-Nicaragua, es una de las formaciones rocosas más antiguas de Centroamérica, se ha convertido en los últimos tiempos en uno de los principales destinos de la zona Norte de Nicaragua, tras haber sido recientemente "descubierto" su potencial turístico. Este impresionante sitio ofrece un escenario único en el país, y entre sus paredes rocosas se pueden llevar a cabo diversas actividades turísticas.

****

El Salto El Rosario ubicado en Murra – Nueva Segovia al norte de Nicaragua es verdaderamente impresionante y cautiva la mirada de sus visitantes al contemplar sus grandes piedras de río y barrancos que se encuentran detrás de las aguas cristalinas que bajan a velocidades altas para llegar a lo más calmo de algunas de las pozas que se encuentran en el área. El Salto El Rosario es una de las maravillas de Las Segovias. Con un clima agradable, respirando aire puro por montañas y un bosque casi virgen, abundante flora y fauna que nos llevan un mundo de imaginación, de fantasía y sueños. Es un lugar mágico!... Un paraíso natural.

Refranes y dichos

Un BUEN PADRE vale por cien maestros.

****

. Ama a tus PADRES si son justos;
si no lo son, sopórtalos. (Publio Siro).

****

"Un profesor es el que te enseña, un maestro es del que aprendes"

******

Educad a los niños y no será necesario castigar a los hombres (Pitágoras)

****

El principio de la educación es predicar con el ejemplo (A.R.J. Turgot)

Piropos

Por tu EJEMPLO, por tu APOYO, por tu DEDICACIÓN, por tu AMOR...
por todo lo que me das a diario: GRACIAS PAPÁ..

****

Tener un abuelo es contar con un tesoro que ha sabido conservar su corazón a través de los años.

****

La sonrisa de un niño es la pureza de Dios

****

Un maestro es una brújula que activa los imanes de la curiosidad, conocimiento y sabiduría en sus pupilos.

****

Chistes

Un borracho se tropieza con un militar y le dice: - disculpe mi Sargento!...
…. Cómo que sargento, no ve las estrellas?
Bueno disculpa mi cielo.

****

Señor, usted es bizco?
No, lo que pasa es que tengo un ojo tan bonito, que el otro se le queda mirando…

****

Princesa, no me gusta verte así de triste.
De verdad? Y que vas hacer?
Voy a cerrar los ojos.

****

Jefe, usted es como una nube.
-¿Una nube? ¿por qué?
¡Porque cuando se va tenemos un maravilloso día!...

****

NUEVO Formato de Radio en Estelí

rc 107.7 fm

Óyele... estás en la rc

Visítanos en nuestro sitio Web:
www.larcenlinea.com

NÚMEROS EN CABINA

Teléfono 2713.3308
Movistar 8996.0568
Claro 89041635

Ismaya print

Nueva imagen, nuevos conceptos

- Papelería en general
- Empaques y etiquetas
- Anillos y vistas para puros
- Documentos y manuales
- Libros
- Folletos y revistas
- Serigrafía y bordado
- Calendarios
- Tarjetas y recordatorios

- Impresos de promoción (Volantes, Afiches, Catálogos, Brochures)
- Sellos (madera, caja automática)
- Banners
- Planificadores
- Carnets en PVC
- Encolochados
- Duplicado, impresión de CD y DVD

SEJICSA

¡Innovando hacia el futuro!...

* Diseño e instalación de sistema de riego por goteo
* Capacitación en el uso de metodología para el diseño del sistema de riego
* Entrenamiento para el uso del sistema ON LINE con Pc, tablet o celular: www.riego.elesteliano.com

Ofrecemos para TÉCNICOS, ESTUDIANTES e INSTITUCIONES el nuevo MANUAL PRÁCTICO y FACIL para el DISEÑO del SISTEMA de RIEGO POR GOTEO. Incluye capacitación en el uso del manual y la aplicación en línea para cálculos de riego con Tablet, Pc y Celular.

Correo: sejicsa@yahoo.com
Tel # 2713 2164 * 88244617