



f t i www

SEMANA L 2018

# Esmpas

EL UNIVERSAL



# ÁNGELA ORAÁ

VIBRANTE Y JUVENIL

M A D A M E G L A M O U R  
MAYTE NAVARRO @MAINAV



FOTO: SANTI DONAIRE

# OCHO DÉCADAS DE UNA REINA

**L**egó a España como una extranjera que no dominaba el español, por lo que tuvo que estudiar para eliminar el acento foráneo y lo hizo tan bien que hoy apenas se percibe que aprendió el español cuando ya era adulta. Políglota desde muy joven, Sofía Margarita Victoria Federica, quien en su soltería tenía los títulos de princesa de Grecia y Dinamarca, cumplió 80 años.

El árbol genealógico de Sofía la vincula con las principales casas reales de Europa. Sólo por la rama paterna existen diecisiete testas coronadas. Uno de sus bisabuelos fue el príncipe Guillermo de Dinamarca, luego Jorge I rey de Grecia, quien se casó con la gran princesa de Rusia y sobrina del zar; el otro fue Federico III, emperador de Alemania, casado con una hija de la reina Victoria; Ernesto Augusto III de

Hannover, su abuelo, contrajo matrimonio con Victoria Luisa princesa de Prusia.

Su vida no ha sido fácil pues ha tenido que enfrentarse a exilios que la llevaron a vivir a El Cairo, Alejandría y luego a Sudáfrica. Su matrimonio desde hace tiempo es una puesta en escena. En una ocasión y hablando sobre el tema, la reina Victoria Eugenia, esposa de Alfonso XIII de España, abuela del rey Juan Carlos y extranjera también, le comentó: “Los españoles son un desastre como maridos y los Borbón son peores”. Sin embargo esta profesional, como suele calificarla el propio rey Juan Carlos, ha asumido su responsabilidad.

La princesa Irene, su hermana ha sido un apoyo en los numerosos momentos de soledad, al igual que la música, ya que es toda una melómana y amiga de grandes

músicos entre ellos el cellista ruso Mstislav Rostropóvich, a quien acompañó en muchos de sus conciertos por España; y el director de orquesta Zubin Mehta, presente en su cumpleaños.

Conservadora en su arreglo personal, apenas ha cambiado su imagen con el tiempo. Sofía de España ha centrado su interés en la fundación que lleva su nombre y donde desarrolla programas culturales, de salud, medio ambiente y de acción social.

A todo lo anterior se le suma la labor de madre y abuela. Ha querido mantener al clan unido, esfuerzos que se han quedado en el plano oficial, ejemplo de ello es su matrimonio, una relación que ha muerto pero que ella sostiene solo por una razón, evitar que la monarquía española sucumbiera. Sin lugar a dudas, Sofía de España y Grecia es toda una gran profesional.

**TENDENCIAS**

- La parte más dulce de la navidad .....03
- La hallaca y sus tipos .....06

**VIVIR MEJOR**

**COCINA**

- Por Nury Gómez de Sucre .....04

**A TU SALUD**

- Por María Laura García .....07

**COCINA SEGURA**

- Por Mariángel Paolini .....10

**ACTUALIDAD**

- El queso de cabra se reinventa .....05
- Alternativas a la tradición .....08
- La socióloga de la actualidad .....09

**GUÍA DE SERVICIOS**

- Hogar, Salud y Más .....11

**PUNTO Y APARTE**

- HORÓSCOPO Por Patricia Valderrama .....12
- MENTE Y ESPÍRITU Por Maytte Sepúlveda .....14
- CRUCIGRAMA .....15

**PORTADA: ALBERTO PATERNINA**

**Directora:** Mariangélica Ramírez **Editora:** María Luisa Ravelo **Periodista:** Yulianny Escobar **Especialista:** Ninibeth Arias **Secretaria ejecutiva:** Nancy Méndez **Consejo editorial:** Taisa Medina, Elides Rojas, Yenny León, Miguel San Martín, Alvaro Montenegro. **Jefe de Diseño:** Ernesto Cova **Digitalización:** Nicolás García, Pedro Mata, Miguel Sayago, Marcos Romero **Diagramación:** Livo Matheus, Nelsón Correa, Henry Alviarez, Mónica Linares **Vicepresidencia de Mercadeo:** Álvaro Montenegro **Vicepresidencia de Operaciones:** Ramón Viso **Gerencia de Ventas:** Yaritza Pérez **Jefe de Ventas:** Silenia Paz **Gerencia de Atención al Cliente:** José Padrón **Gerente de Marca:** Yenny León **Especialista de Mercadeo:** Ilse Badilla **Analistas de mercadeo:** Daniela Ugarte, Grecia Prado **Publicidad:** Av. Urdaneta, con esquina de Ánimas **Recepción de Avisos Créditos:** 505.2181/ 2128/ 2184. **Contacto:** 505.2222

# La parte más dulce de la Navidad

La navidad, además de ser una época para compartir con los seres queridos, es una época para disfrutar de comer, y qué mejor comida para compartir que el postre. Para deleitar a la compañía y endulzar los paladares durante las festividades qué mejor que a través de tres sencillas recetas de postres que nos brinda Carlota González de Sucre (@sucre.caracas), una emprendedora en repostería con algo más de cuatro años en el mercado, tres ideas de postres que, además de lindas y festivas, son deliciosas | DANIELA UGARTE R. @DANIELAUGARTER



## PAVLOVA EN FORMA DE GUIRNALDA

Ingredientes:

- 240 gr. de azúcar.
- 120 gr. de clara de huevo (es muy importante que no tenga ningún rastro de yema).
- 400 gr. de dulce de leche.
- 150 gr. de crema chantilly.
- 500 gr. de fresas (pueden agregarse frambuesas y moras).
- Hojitas de hierbabuena o menta para decorar.

### PREPARACIÓN:

Precalientas el horno a 100° C y preparas una bandeja para hornear con papel encerado. Preparas el merengue y lo colocas en la bandeja en forma de guirnalda (2 círculos concéntricos dejando un círculo en el centro). Horneas por una hora, hora y media aproximadamente. Bates la crema chantilly hasta que duplique su volumen y tenga una textura cremosa y untable. Cuando la base este completamente fría, decoras con el dulce de leche, luego la crema chantilly, por último las fresas (limpias y picadas) y las hojitas verdes. Una vez listo, es importante que recuerdes mantenerlo refrigerado.

## SUSPIROS DE PINITOS DE NAVIDAD

Ingredientes:

- 240 gr. de azúcar.
- 120 gr. de clara de huevo
- Colorante para alimentos verde.
- Chispitas de colores o azúcar roja y verde (opcional).

### PREPARACIÓN:

Precalientas el horno a 100° C y preparas una bandeja para hornear con papel encerado. Cocinas las claras de huevo junto con la azúcar en baño de maría. Revuelve constantemente hasta llegar a 55° C (de no tener un termómetro, se sabe que están listas cuando se disolvió toda la azúcar y la mezcla esta tibia al tacto). Colocas la mezcla de clara y azúcar en el bowl de la batidora eléctrica (debe estar limpio y seco) y bates con el batidor de alambre a velocidad media-alta hasta obtener una mezcla blanca y brillante que forme picos (sabemos que esta lista cuando al tocar el bowl ya no está caliente y al voltear el bowl la mezcla no se caiga). Agregas las gotas de colorante según la intensidad deseada y bates hasta que toda la mezcla esté uniforme (importante no sobre batir). Colocas la mezcla en una manga con un pico estrellado y haces los arbolitos. Espolvoreas las chispitas. Finalmente, llevas al horno por una hora, hora y media aproximadamente o hasta que estén secos y se puedan despegar de la bandeja sin dificultad.



FOTOS: CORTESÍA @SUCRE.CARACAS

## PINOS NAVIDEÑOS DE BROWNIES

Solo necesitarás cuatro ingredientes: brownies, chocolate blanco derretido, colorante verde y chispitas de colores navideños.

### PREPARACIÓN

Preparas los brownies y los dejas enfriar por completo. En el caso extremo también podrías comprarlos incluso. Derrites el chocolate y agregas unas gotas de colorante para que tome un color verde intenso. Cortas los brownies en triángulos o con un cortador de galleta en forma de pino. Colocas el chocolate blanco derretido en una manga pastelera y haces una abertura pequeña en un extremo para decorar con líneas sobre los brownies. Espolvoreas con chispitas y dejar secar el chocolate, y listos para encantar.



# PREPARACIONES CON LENTEJAS

Las lentejas son muy buenas para las personas que tienen alto el colesterol y no pueden comer mucha carne de res o para las que son vegetarianas o veganas. Son muy sabrosas y se pueden comer con pan, arroz, vegetales o ensaladas. Haga estas hamburguesas y verá que son buenas, nutritivas y sanas.



FOTO: ANDRÉS TORRES

## HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

### INGREDIENTES

(6 personas)

1 taza de lentejas  
1 1/2 taza de agua  
1 cda. de aceite de oliva  
1/2 taza de cebolla rallada  
1/2 taza de cebollines picaditos  
2 dientes de ajos  
2 zanahorias ralladas  
Sal y pimienta negra molida al gusto.

### PREPARACIÓN

- Hervir las lentejas en agua con sal por 30 minutos hasta que estén cocinadas. Se escurren las lentejas y se dejan enfriar.
- Sudar en aceite de oliva, la cebolla, los ajos, los cebollines y las zanahorias ralladas.
- Se tritura en la licuadora las lentejas cocinadas con los vegetales sudados, la sal y pimienta negra recién molida.
- Con la mezcla se hacen tortitas tipo hamburguesas.
- En una sartén con aceite se van friendo, se cocinan por un lado y luego por otro.
- Se acompañan con pan, queso, tomate, lechuga y salsas a su gusto como ketchup, mostaza o mayonesa o con arroz o vegetales.

## CROQUETAS DE LENTEJAS

También se pueden hacer “croquetas” con 1 taza de lentejas cocidas.

- Se trituran, se le agregan 3 ajos machacados, 1 cucharada de perejil, 1 cucharada de orégano.
- Añadir 1 taza de pan rallado y formar una masa consistente que podemos moldear.
- Se hacen croquetas, se ponen en un plato en la nevera.
- Se sacan y se pasan por 2 huevos batidos, una a una y por pan rallado.
- Se fríen en aceite caliente hasta dorarlas.
- Quedan muy bien acompañadas de ensalada verde.

# *El queso de cabra* se reinventa

MARÍA LUISA RAVELO H.

**L**a producción del queso de cabra en Venezuela está creciendo gracias al esfuerzo de más de cuatrocientos productores que han optado por agregarse para abastecer el mercado nacional desarrollando sus núcleos de producción en estados como Lara, Falcón y Miranda.

Este alimento rico en proteínas, vitaminas y nutrientes; bajo en calorías, colesterol y grasas, se ha elaborado en el mundo por miles de años y más recientemente se ha popularizado su consumo por personas que buscan mejorar su dieta a través de regímenes alimenticios o aquellas que tienen alguna condición como la intolerancia a la lactosa, problemas gástricos, osteoporosis, anemia o presión arterial.

Para atender la demanda del queso de cabra, en Caracas abrió recientemente un bistró que busca fusionar sabores reinterpretados de las recetas de ayer con la gastronomía de hoy. Su nombre es Chivata, y es el resultado de la unión de dos emprendedores: Miguel Ángel Tálamo y José Ramón Lacruz. Ambos comprometidos con este proyecto que aspira sea un espacio motivador, lleno de mensajes que le hagan vivir a sus comensales una experiencia inolvidable.

La propuesta se basa en la utilización del queso de cabra y sus subproductos. Como resultado, se pueden probar bebidas como la chicha criolla o un ponche elaborados 100% con leche de cabra. Los platos propuestos son variados, pero entre ellos destacan: panes, arepas andinas, croissants, pizzas, tequeños o empanadas, y para cerrar la degustación un postre donde también estará presente el queso de cabra.

Dentro de las actividades que se plantean a futuro está la realización de catas a puerta cerrada de manera programada para todo aquel que quiera conocer de la voz de los expertos más sobre los platos del menú y las propiedades que aporta a la salud este alimento.

Además, si quiere seguir disfrutando en casa de los sabores de la cabra, puede comprar los productos que están disponibles en su bodega.

Señas:

Están ubicados en el C.C. Santa Inés en Caracas y sus redes son @chivata\_caracas



FOTO: CORTESÍA

# LA HALLACA Y SUS TIPOS

Un plato que resume la unión de la familia venezolana en su confección y complejidad

FABIÁN LUGO



FOTO: ARCHIVO

**N**o hay duda de que la Hallaca es el plato insigne de la mesa decembrina. Pero de su origen y su nombre se han tejido un sin fin de teorías. Gracias al diario de viajes de Galeotto Cei, un aventurero italiano del siglo XVI, hallado en el Museo Británico de Londres, tenemos un registro confiable que nos indica que los aborígenes caquetíos de la entonces llamada provincia de “Variquisimeto” procesaban el maíz, y con la masa hacían “unas panelitas como pastillas de jabón y las envuelven en hojas del mismo maíz o de caña y poniéndolas a cocer en una vasija grande de tierra, donde caben muchas, dándole a cada indio una o dos” (...) “y a esta clase de pan llaman aiaccas”.

Seguramente dista mucho el sabor de aquel pastel maíz de nuestro plato navideño, porque ha evolucionado conforme este territorio también ha sufrido un azaroso devenir histórico. Pero el formato, el hábito y el nombre perduran como marca genética que atraviesa toda la geografía venezolana, adaptándose a los productos de la tierra y el mar generando una maravillosa y variada tipología.

Se conocen la Hallaca central o caraqueña, la oriental, la llanera, a andina, la de caraotas negras, la de plátano, la angostureña, de

pescado y hallaca de chivo.

Todas son un pastel de masa de maíz (a excepción de la zuliana de plátano) que se rellena con un guiso de distintas carnes, se acompaña con adornos y se envuelve en hojas tratadas de cambur, plátano o bijao.

El guiso es lo que las diferencia. Complejos, fruto de largas cocciones de numerosos vegetales y condimentos. La central, la llanera y la oriental llevan carnes de res, cochino y gallina o pollo. La central es más barroca en la cantidad de ingredientes, y la oriental lleva el dulzor del papelón.

La andina tiene el guiso crudo y se cuece junto a la masa ya envuelta. Además lleva garbanzos. La hallaca de pescado se hace usualmente con pargo, y la de chivo se consigue en zonas rurales de los estados Falcón y Lara.

La hallaca angostureña o seca está casi extinta. Se popularizó entre los mercaderes de los ríos llaneros y el Orinoco que aprovechaban su guiso macerado en vinagre que le permitía mantenerse en estado comestible por varios días sin refrigeración.

En cada casa hay una receta distinta, todas válidas, pero la mejor hallaca siempre la hace mi mamá.



## HOMBROS EN 2 MOVIMIENTOS

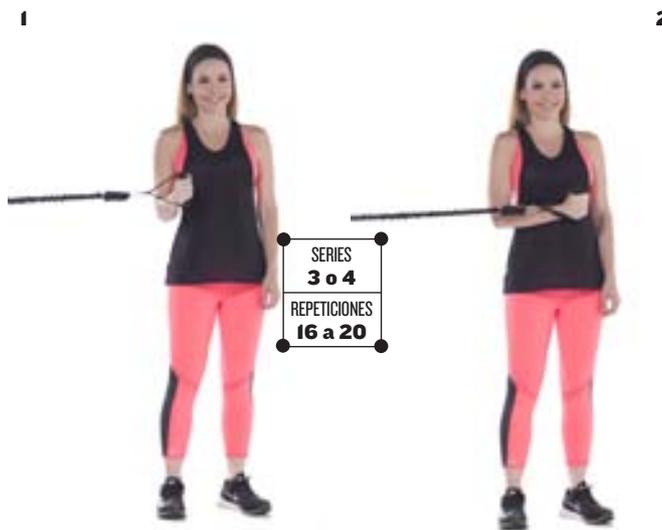
Lograr unos hombros proporcionados puede permitirnos lucir un torso armónico, pero a pesar de ello, muchos suelen dejar de lado su tonificación y el trabajarlos con rutinas específicas. Para obtener unos hombros fuertes, hipertrofiados y redondeados, te muestro 2 ejercicios básicos y fáciles de realizar con un par de ligas, que además te pueden servir para recuperar o rehabilitar esta zona, si la tienes lesionada.

### ROTACIONES INTERNAS DE HOMBROS USANDO DISPOSITIVO ELÁSTICO

Colócate de pie y de lado con respecto a una liga que debes sujetar firmemente a un punto seguro y a la altura de tu zona media. Flexiona, frente a ti el brazo, haciendo un ángulo de 90° y sujeta el extremo de la liga.

Lleva tu antebrazo al centro del cuerpo como te muestro en la imagen con el puño cerrado. Regresa a la posición inicial y repite el movimiento.

Este ejercicio de rotación interna de hombros, es un movimiento de rehabilitación y fortalecimiento del grupo del manguito rotador del hombro.

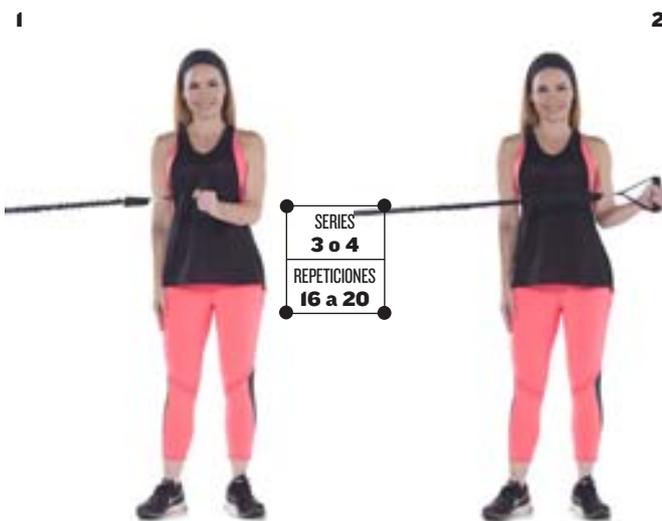


### ROTACIONES EXTERNAS DE HOMBROS USANDO DISPOSITIVO ELÁSTICO

Colócate de pie y de lado con respecto a una liga que debes sujetar firmemente a un punto seguro y a la altura de tu zona media. Flexiona, frente a ti el brazo, haciendo un ángulo de 90° y sujeta el extremo de la liga.

Gira tu antebrazo hacia la zona externa de su torso. Regresa a la posición inicial y repite el movimiento.

Este ejercicio de rotación externa de hombros, es un movimiento de rehabilitación y fortalecimiento del grupo del manguito rotador del hombro.



#### ¡ADIÓS CASPA!

El aloe vera puede resultar útil para combatir la caspa. Te recomiendo, aplicar el jugo de una hoja cortada de aloe vera directamente sobre el cuero cabelludo, masajeándolo y dejándolo actuar durante unos minutos para que sea absorbido. Luego enjuaga el cabello y lávalo con un champú suave. Hazlo diariamente.



#### PARA DISIPAR LA DIARREA

Si estas mal del estómago, Prepara una infusión con un puñito de flores de manzanilla, 10 hojas de guayaba y 250 ml de agua. Coloca los ingredientes en una olla y deja hervir por quince minutos a fuego lento. Luego deja enfriar y cueela la mezcla. Tómala 2 o 3 veces al día.

#### AGRADECIMIENTOS

Glen González Fisioterapeuta E-mail [fisiototaltraining@hotmail.com](mailto:fisiototaltraining@hotmail.com) / Rigall Designs: Vestuario / Instagram [@rigalldesingsnla](https://www.instagram.com/rigalldesingsnla/) / [www.atusaludenlinea.com](http://www.atusaludenlinea.com) YouTube [AtuSaludMLG](https://www.youtube.com/AtuSaludMLG/) / Facebook [atusaludenlinea](https://www.facebook.com/atusaludenlinea/) / Twitter [@atusalud\\_medios](https://twitter.com/atusalud_medios)

EMBUTIDOS

# ALTERNATIVAS A LA TRADICIÓN

RUBÉN DARÍO ROJAS



FOTO: CORTESÍA AAA GLOBAL

**U**n ingrediente en especial se hace presente en casi todos los platos que el venezolano acostumbra disfrutar en tiempos navideños: el cerdo, cochino o puerco, proteína que puede ser sustituida por otros productos cárnicos.

Este ingrediente llega a Venezuela con los colonizadores y según afirma el periodista Miro Popic era “consumido por los españoles como un tema de identidad religiosa” pero se incluye rápidamente en la dieta diaria. Más adelante los alimentos más costosos, como el pernil de cerdo, se reservarían para grandes celebraciones, e indudablemente la navidad era una de ellas.

Una buena alternativa en estos tiempos para el tradicional pernil de cerdo

pueden ser los embutidos, especialmente los elaborados de forma artesanal, Enrique D’Lima, galardonado con una mención Tenedor de Oro de la Academia Venezolana de Gastronomía, refiere que “en los años 50 del siglo pasado, se produce una transformación, el embutido llega con los ‘comisariatos’, y es sumamente conveniente, porque resolver una comida con un sándwich de jamón y queso es sencillo, no hay tiempo de darle en el desayuno a los niños un perico, un cochino frito o una arepita, lo que se hacía sumamente difícil, la respuesta de un embutido es perfecta”.

Los embutidos artesanales, a diferencia de los elaborados de forma industrial contienen menos agua y materias harinosas para aglutinar, por lo que poseen

un contenido nutricional más elevado. Cubos de pechuga de pollo embutido, papas y piña, aderezados con una mayonesa de curry, o cintas de jamón de pavo unidos a tiras de repollo blanqueado que se cubren con una sutil mezcla de yogurt y mostaza, pueden sustituir una comida completa o acompañar cómodamente cualquier plato.

AAA Global, Alimentos Artesanales Aprendizaje Global, es el nombre de la empresa de D’Lima, que se encarga sobre todo de enseñar a elaborar embutidos, pero en realidad hacen investigación, desarrollo y educación, no solo en el área de embutidos sino también en el de la conservación de alimentos, para información pueden contactar a [aaaglobalca@gmail.com](mailto:aaaglobalca@gmail.com).



FOTO: ANDERSON DÍAZ

# La socióloga *de la curiosidad*

ALEXIS CORREIA

**P**rimero vino la vocación de socióloga antes que la de comunicadora o instagrammer: Ángela Oraá analiza y experimenta a diario con el deseo sin dejar de ser, ella misma, objeto de deseo.

La que podríamos llamar ya @angelaoraa como un código emancipado de los registros civiles ha encontrado en Instagram una plataforma en la que sí, se sigue riendo de sí misma como siempre, aunque parece más afianzada en su juego lúdico de erigir el altar de su propia veneración: “La red social me ha dado la libertad absoluta para mi irreverencia y al mismo tiempo, me ha hecho más responsable como periodista”.

La nativa de Acarigua se siente una contrarrevolucionaria del placer y la evasión en un país en el que, admite, le aterra el avance hacia un pensamiento único: “Si hay una película con la que me identifico es *La vida es bella*, por el perenne juego por mecanismo de defensa ante el horror. Surfeo como un termómetro de las tendencias que siguen desarrollándose en nuestra moda, estilo y gastronomía”.

A la suma sacerdotisa del periodismo corporativo se le sigue escuchando en medios convencionales como compañera de Kico en *La Romántica FM*. “Hay una línea muy borrosa entre mi vida y mi trabajo. Ninguno de mis días se parece al otro. Me he construido una vida que es una montaña rusa muy divertida”.

No se irá de Venezuela por economía de energías: “Me daría mucha pereza recomponer desde cero mis afectos en otra parte”.

Su comprensión científica, asegura, contribuyó a que jamás sintiera el apremio de ser fecunda y multiplicarse. Y a entender meridianamente el valor de la belleza como activo líquido: “Lo tengo clarísimo, es una herramienta de ascenso social”.

Reconoce que en ocasiones se siente ajena al paso implacable del padre tiempo por su cuerpo: “Pasa, pero no es un drama. Asumo la edad con humor y perplejidad. Ya no soy la precoz de mis grupos sociales, sino la madura, pero siento que, por mi curiosidad, tengo y siempre tendré un espíritu vibrante y juvenil”.



## GORGOJOS EN LA ALACENA



FOTO: CORTESÍA

Uno de los mayores problemas del almacenamiento de alimentos, en especial cereales, harinas y alimentos procesados, es la aparición de plagas.

Seguramente le ha pasado que abre un empaque de harina o de arroz y salen maripositas diminutas volando o encuentran algunos “bichitos” indeseables. Incluso, podría encontrar los capullos de las polillas, lo que indica que esos visitantes, llevan un buen rato en el empaque.

¿Cómo es posible que lleguen allí si el empaque está sellado? La respuesta es simple: vienen del silo de almacenamiento de la empresa que empaqueta el producto. Usted rara vez los podrá ver en el anaquel del supermercado, así que los lleva a casa confiando que tendrá producto para un buen rato.

La solución requiere encontrar y destruir todos los productos infestados en los cuales han desarrollado estas plagas, una limpieza general y el uso de los envases

precintados para evitar la recurrencia del problema.

Los gorgojos miden alrededor de 30-60 mm., y son escarabajos de color marrón o negro. Los adultos pueden vivir por 6-8 meses y no estarán necesariamente muy cerca de los artículos infestados, es posible para descubrirlos con una distancia entre los insectos y su comida. En la etapa larval, el gorgojo inmaduro es una larva sin piernas que desarrolla dentro de los granos y semillas del maíz y trigo, o en otros cereales. El desarrollo desde huevo hasta adulto dura tan poco como un mes.

El número de insectos que se ve en el envase o en la bolsa, es un indicio de la antigüedad de la infestación de la plaga. Muchas veces el origen inicial está en las cajas o bolsas de productos que se las dejan en el fondo de las alacenas de la cocina. Por lo que una limpieza periódica y minuciosa es el primer paso para eliminarlas.

Luego de la limpieza, le recomiendo que utilice frascos herméticos para guardar estos productos, las bolsas plásticas son muy fáciles de romper y esto abre posibilidad al ingreso de otras plagas al producto.

¿Funciona guardarlos en el refrigerador? Si, aunque esto afecte algunas características organolépticas del alimento. Mi recomendación es almacenar en el congelador si pasará mucho tiempo antes de consumirlo o si vive en una zona cuya temperatura sea muy elevada.

¿Puedo comer un producto con gorgojos? La respuesta es no. Tenga en cuenta que los gorgojos al igual que otras plagas son seres vivos que se alimentan del producto empacado y también dejan sus deposiciones allí. Esto no sólo merma la calidad nutricional del alimento sino que se convierte en un riesgo potencial de enfermedades.

# Guía DE SERVICIOS

HOGAR

SALUD

EVENTOS

Y MÁS



## COMPRAMOS TU ROPA USADA

Damas,  
Caballeros  
Niños

-Lencería  
-Carteras y más !!

C.C. Único, Nivel Tamanaco, Local Boutique su Confidente Chacaito, Lunes a Sábado, Horario Corrido  
Telfs: (0212) 742-9933 / 951-2635

## COMPRO ORO Y PLATA

### MONEDAS

Fuertes.....	1.400,00
Bs.2.....	500,00
Bs.1.....	250,00
Bs.0,50.....	125,00
Bs.0,25.....	70,00
Por Kg.	60.000

- BRILLANTES
- MONEDAS DE ORO
- RELOJES
- AVALÚOS
- JOYAS



Visitas a Domicilio

### CASA LOYS

Esquina Veroes a Jesuitas, Edif. Centro Imanta, PB local 3,  
Horario Corrido: Abierto de Lunes a Sábado.  
Telfs: (0212) 562.82.12 / 562.86.96



# Estampas

#PorqueLoValesYLoSabemos

 @Canalestampas



## ¡Síguenos!

EL UNIVERSAL

Y MÁS



## ARIES MARZO 21 / ABRIL 20

Tu vida dará un giro repentino hacia la conexión amorosa. Necesitarás expresar lo que sientes, por eso estarás inusualmente romántico. Un gran anhelo de libertad te conducirá hacia múltiples cambios que siempre aspiraste pero que nunca creíste factibles. Vienen buenos y valiosos tiempos para ti, ¡aprovéchalos! El amor nace de una amistad ideal, no te resistas. **PRÁCTICA AMOROSA:** comparte el día de Luna llena con tu amigo más especial y agradece su presencia en tu vida. **ENERGÍA MAGNÉTICA:** sal a caminar con la energía puesta en la fuerza que la Luna tiene para conducirte por el sendero adecuado.



## TAURO ABRIL 21 / MAYO 20

Tu relación de pareja empieza a arreglarse y si no la tienes llegará con muchos regalos a tu vida. Fíjate en todo lo que te produce alegría para que desde esa conexión impulses la fuerza de tu pensamiento hacia la manifestación de lo que te conecta desde el corazón. No vale la pena tener una vida en la que te encuentres de espaldas a tu ser ¡Aprovéchate amorosamente! **PRÁCTICA AMOROSA:** celebra la Luna observando silenciosamente todo lo que te rodea, regocijándote de las maravillas de la vida. **ENERGÍA MAGNÉTICA:** limpia las ventanas de la casa el día de Luna llena para que puedas mirar claramente hacia el mundo.



## GÉMINIS MAYO 21 / JUNIO 21

Desde tu naturaleza más sensible podrás conectar con todo lo que implica la energía masculina en tu vida: trabajo y profesión. Llegó el tiempo de cerrar un ciclo y tienes que prepararte internamente para lo que viene, que si bien es muy positivo es diferente a lo acostumbrado. Tal vez pases una semana de mal humor, pero en el fondo eso te ocurre por resistirte a la fuerza de lo femenino. Conserva la calma y alimenta el buen humor. **PRÁCTICA AMOROSA:** haz algo divertido el día de Luna llena y comparte con la gente que te hace reír. **ENERGÍA MAGNÉTICA:** escríbele un poema a la Luna y siente la fuerza de su presencia para activar tu magnetismo.



## CÁNCER JUNIO 22 / JULIO 21

Con la fuerza que la Luna trae a tu vida y las exigencias de un Sol en Capricornio, comenzarás a tomarte en serio el tema del compromiso profundo con áreas de tu vida que has evadido. Tus sueños te van a revelar el camino a seguir y sentirás la fuerza de tus pensamientos más elevados. Grandes cosas ocurrirán con este cierre de ciclo. Algo importante se está gestando y nacerá pronto para tu felicidad. **PRÁCTICA AMOROSA:** tu Luna te trae plenitud y alegría, haz una fiesta: pon música, brinda y come algo dulce que te guste mucho. **ENERGÍA MAGNÉTICA:** báñate con algo dulce el día de Luna llena y conecta con el fluir del agua y la emoción.



## LEO JULIO 22 / AGOSTO 22

Has tenido tantos aprendizajes durante este año que te toca transmitirlos, pues sentirás una gran fuerza para la expansión y brillo personal. Te darás cuenta de la importancia de asumir tu liderazgo y de reinventarte. Ya no tienes que sacrificar y por eso experimentarás un proceso de emancipación. Cuida tu salud tomándote el tiempo para procesar todos tus cambios. **PRÁCTICA AMOROSA:** como esta Luna llena te hará sentir suficiente incomodidad para que te veas obligado a hacer cambios, haz un ritual para agradecerle la fuerza a tus antepasados. **ENERGÍA MAGNÉTICA:** enciende una vela e imagina que esa luz entra en tu hogar.



## VIRGO AGOSTO 23 / SEPTIEMBRE 22

Te sentirás con suficiente entusiasmo para relacionarte desde un lugar diferente gracias a la seguridad que has adquirido. Continúan ocurriendo importantes cambios en los que la figura de tu mamá juega un papel central. La comunicación con tu pareja será cada día más auténtica y sentirás una profunda complicidad para la vida. Si te encuentras solo contarás con maravillosas compañías para crecer. **PRÁCTICA AMOROSA:** aprovecha esta Luna llena para proyectar todo tu alcance profesional. **ENERGÍA MAGNÉTICA:** celebra esta Luna llena haciendo alguna actividad social para que actives la energía de popularidad con la que estás cerrando este año.

Vamos a prepararnos para una gran semana. Quien se haya encargado durante el año de mirar sus verdades y encararlas con valentía, encontrará en la última Luna llena del año (el próximo 22 de diciembre) la energía del equilibrio emocional. Abrir la mente, expandir el ser y experimentar el gozo en el alma son los temas para aprovechar du-

rante estos días en los que podemos conseguir una nueva estructura emocional: madura, fluida y responsable con nosotros mismos. Para obtener mayor precisión de las orientaciones astrológicas la sugerencia es leer tanto tu signo solar como tu ascendente:

ILUSTRACIONES: JOSÉ GREGORIO FERRER



## LIBRA SEPTIEMBRE 23 / OCTUBRE 22

Tal vez te sientas en conflicto contigo mismo por no haber tomado las decisiones que racionalmente te hubiesen permitido contar con mayor solidez emocional. Te toca un tiempo de revisión interior para cerrar el año aprovechando este aprendizaje. Tu situación económica irá mejorando hasta el punto que podrías llegar a tomar alguna decisión importante con respecto a tu trabajo. Siguen los cambios inesperados en el ámbito de pareja. PRÁCTICA AMOROSA: honra al tiempo y sus enseñanzas durante esta Luna llena. ENERGÍA MAGNÉTICA: llénate de valentía y exprésale a esa persona que fue tan verdadera contigo, tu reconocimiento.



## ESCORPIO OCTUBRE 23 / NOVIEMBRE 21

Amor propio es lo que destaca para esta última Luna llena del año. Cada día te quieres más. Aunque algunos proyectos no se hayan concretado las consecuencias energéticas del esfuerzo igualmente darán sus frutos. Es probable que comiences a trabajar de una manera diferente y eso te haga económicamente más productivo. Te conectarás con tus mayores ideales y te darás cuenta que tienes con qué sostenerlos. PRÁCTICA AMOROSA: celebra esta Luna dándote mucho amor a ti mismo ¡brinda por tu vida! ENERGÍA MAGNÉTICA: baila para que la energía de la Luna se regocije con tu magnetismo y se active para ti.



## SAGITARIO NOVIEMBRE 22 / DICIEMBRE 21

Llegó el momento de construir tu hogar. Toma con seriedad lo que quieras experimentar emocionalmente y date el permiso de enamorarte nuevamente. Esta Luna llena será un verdadero cierre de ciclo personal así que aprovecha de despedirte de cualquier asunto pendiente que aún tengas. PRÁCTICA AMOROSA: para experimentar plenamente la energía de la Luna llena prepara una cena especial y agradece con cada uno de los alimentos un regalo del año. ENERGÍA MAGNÉTICA: coloca agua a cargar durante toda la noche de Luna llena y tómala a sorbos hasta que sientas la energía femenina dentro de ti.



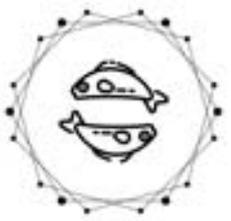
## CAPRICORNIO DICIEMBRE 22 / ENERO 20

Prepárate para recibir las consecuencias de cualquier decisión egoísta que hayas podido tomar y de recibir las múltiples recompensas que te traerá la vida si tu opción ha sido recorrer el camino de la autenticidad. Esta semana el Sol llega a tu signo y lo hará con la Luna llena en Cáncer para que valores tus experiencias emocionales y revises tu concepto de hogar. PRÁCTICA AMOROSA: escribe una carta a quien represente para ti el hogar y pídele disculpas por no darle su lugar. ENERGÍA MAGNÉTICA: coloca un cristal de cuarzo a cargar con la Luna llena y prográmalo para que te permita mirar con entereza tus errores.



## ACUARIO ENERO 21 / FEBRERO 19

Aunque sientas que tus sueños no se están materializando como esperabas, no caigas en la desesperanza. Sigue apostando por tus sueños. Te darás cuenta que ha valido la pena cuando reconozcas lo que has contribuido al bienestar de la gente que te rodea. No te preocupes por los temas materiales pues un ciclo de aprendizaje se está cerrando para que inicies uno de mucha abundancia. PRÁCTICA AMOROSA: la celebración para ti será con los amigos: invítalos para recibir a la Luna. ENERGÍA MAGNÉTICA: mira a la Luna y pídele que baje tu umbral de racionalidad para que puedas reconocer su poder.



## PISCIS FEBRERO 20 / MARZO 20

Es el momento de activar los cambios. Tú puedes conseguir lo que desees. Aunque te cueste creerlo, pasará lo que tanto esperabas. Disfruta de tus logros y compártelos, pues te mereces celebrar. La fuerza de tu conexión emocional se hará sentir en tu vida profesional, ¡éxitos! En la medida que te desprendas de tu incredulidad te irás sintiendo más a gusto con la vida que tienes. PRÁCTICA AMOROSA: comparte el día de Luna llena en familia o con quienes te sientas más amado. ENERGÍA MAGNÉTICA: elige una melodía que te conecte con la tierra y remueve la de tus matas ese día para que sientas en tus manos la fuerza de la Madre Tierra.



## LA IMPORTANCIA DE LA ESPERANZA



FOTO: CORTESÍA

**P**ocas veces somos conscientes de la importancia que tiene sentir esperanza, en nuestra vida. La esperanza es la confianza en que las cosas mejorarán, en que encontraremos la solución para superar la situación, aun cuando en el momento no podamos hacerlo. Es esa fuerza interior que nos sostiene cuando sentimos temor, duda o inseguridad frente a lo que pueda pasar, y que nos fortalece e impulsa a seguir adelante. También, es una fuerza que nos mueve a continuar haciendo la diferencia.

Las personas que tienen esperanza, son más confiadas, optimistas y experimentan la serenidad y el bienestar. Y es que es natural sentirnos afectados por las dificultades, por lo inesperado y por la incertidumbre, pero, recordemos que la vida continúa, y que en algún momento tendremos que impulsarnos en el fondo de la situación donde nos encontramos, para volver a retomar el control de la situación y de nuestra vida, fortalecidos por la dificultad.

Evitemos quedar atrapados en la ansiedad y el temor que nos produce la incerti-

dumbre ante el futuro, cuando suponemos negativamente lo nos puede llegar a suceder. Usemos la memoria para ir en busca de las experiencias positivas y reconfortantes en las que logramos o conseguimos lo que buscamos, apoyémonos en esos pensamientos y sentimientos para potenciar la confianza en nosotros mismos y en la Divinidad para mantener viva la esperanza.

### **HERRAMIENTAS PARA SENTIR ESPERANZA:**

**RECONOCER LAS FORTALEZAS.** Hay personas que solo tienen en presente sus limitaciones, y esto los hace sentir inseguros. De aquí, la importancia de hacer un inventario personal a través de la práctica de la mirada interior, para que podamos reconocerlas en nosotros y así, ganar la confianza y la fortaleza que necesitamos para persistir y seguir adelante.

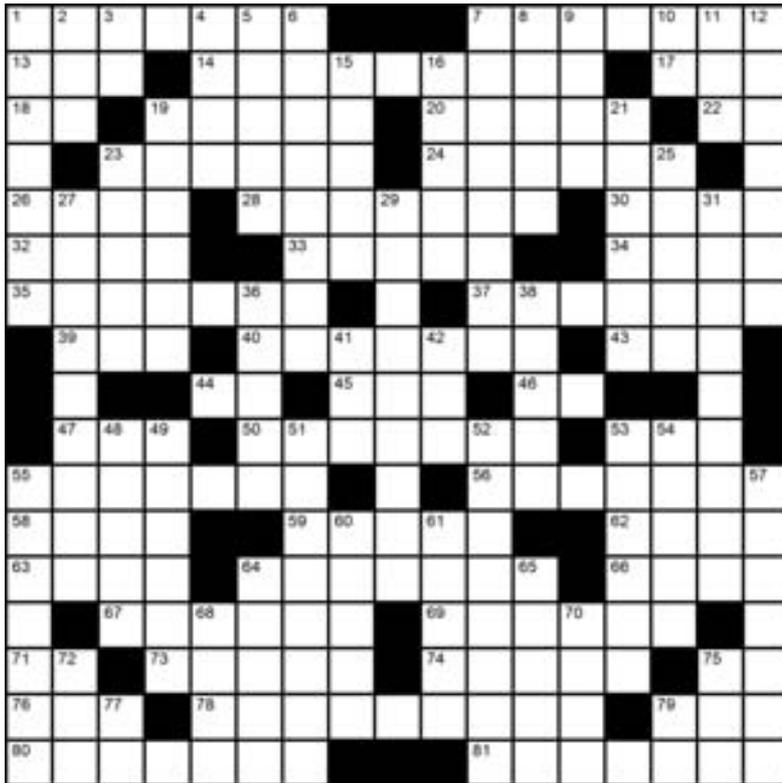
**ESTAR DISPUESTOS A PEDIR APOYO.** Busca la compañía y el apoyo de una persona que haya superado exitosamente una vivencia similar a la tuya. Busca la orienta-

ción de un buen profesional de la conducta, que pueda darte las herramientas o la guía que necesitas para superar tus limitaciones y salir adelante.

**BUSCARLE EL LADO POSITIVO A LA SITUACIÓN.** No pierdas de vista todos los elementos positivos aunque sean pequeños, que pueden estar presentes en esta situación, para que te sea posible afrontarla y manejarla.

**MANTENERSE EN EL PRESENTE.** Cada vez que tu mente te lleve a recordar el pasado o te lleve a preocuparte por el futuro, sacude tu cabeza ligeramente y coloca tu atención en los detalles del momento presente. Trae tus pensamientos de nuevo al aquí y ahora, mantente enfocado en cada cosa que haces

Te invito para que conversemos en vivo, este y todos los jueves a las 8:00pm a través de mi facebook/mayttesepulveda Live. Voy a responder tus comentarios en vivo. ¡Acompáñame y avísale a tus Amigos!



## HORIZONTALES

1. Desuso. Vituperad, reprended, denostad.
7. Desprende a alguien de sí mismo.
13. Especie de lechuza.
14. Chicas que actúan con madurez y cordura
17. Astro Rey.
18. Dominio Web Estados Unidos.
19. Curar con sal carnes y pescados.
20. Cantidad indivisible de un elemento químico.
22. Símbolo químico del Tantalio.
23. Parte del vestido del pecho, que suele ir doblada hacia fuera.
24. Gentilicio de un país de capital Mogadiscio.
26. Alaben, den por bueno algo.
28. Plato japonés de pescado crudo, cortado muy fino.
30. Elevar las velas de los barcos.
32. Enfermedad de las glándulas sebáceas en la cara.
33. Asa ligeramente algo.
34. Hembra del toro.
35. Hombre que practica la santería.

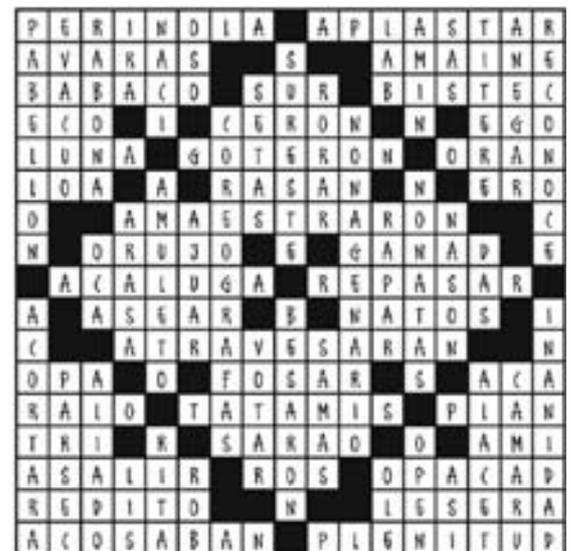
37. Gota muy grande de agua de lluvia.
39. "...Paulo", Brasil.
40. Pruebas, tanteos, estudios.
43. Informática. Memoria de Acceso Aleatorio.
44. "Encendido" en inglés.
45. Ganso doméstico.
46. Disco compacto.
47. Oficina Nacional Antidrogas (siglas).
50. Cirugía que sustituye el parto natural.
53. Inglés. Siglas de Trastornos del espectro autista.
55. Que se halla fuera de su estado natural.
56. Novela venezolana con Lupita Ferrer (1985-86)
58. Actor venezolano muy popular en los 90.
59. Árbol de madera marrón rojiza hasta vino tinto.
62. Completa, entera.
63. Muñeco de nieve creado por Elsa, en Frozen.
64. Fastidiosa, molesta.
66. Placas córneas de las puntas de los dedos.
67. Argentina. Tonto, de escaso entendimiento.
69. México. Canasto cilíndrico.

71. Inic. de economista autor de "La Riqueza de las Naciones".
73. Uruguay. Caballón que se usa para el riego en los cultivos de arroz.
74. Dicho de un hidroavión: Se posó en el agua.
75. Antiguo Testamento
76. Recuerdo (abrev).
78. Médico que diagnóstica observando el iris del ojo.
79. Nombre sumerio del Dios del sol y la justicia.
80. Nombre de futbolista uruguayo "El Matador".
81. Salubridad, limpieza.

## VERTICALES

1. Capital de la Isla de Man
2. Enfermedades de Transmisión Sexual (siglas).
3. Voz para calmar a las bestias.
4. Hendidura para abrochar un botón.
5. Que tienen valor igual a cero (fem, pl)
6. Dispositivo metálico para afinación de instrum. musicales.
7. Ira porción del aparato digestivo.
8. Nombre de Top Model "La diosa de ébano"
9. Enfermedad de los bronquios con sibilantes.
10. Dominio Web para España.
11. "No" en inglés.
12. Escorpión, arácnido.
15. Indisculpable (masc).
16. Lugar con vegetación y agua en los desiertos.
19. Poema con 14 versos endecasílabos y rima consonante.
21. "... Kahn" famoso portero alemán.
23. Corredor de Fórmula 1 brasileño (1960-94)
25. Subirá las velas.
27. Que sobreviene por una ocasión.
29. Damos a un cuerpo un movimiento de vaivén.
31. Persona rica, abundante de medios.
36. Coja por lesión de las caderas.
38. Máximo premio otorgado al séptimo arte.
41. Señal de socorro internacional (siglas).
42. "Mañana" en turco.
48. Reparas, observas, adviertes.
49. Apellido del 1er presidente de la Autoridad Nacional Palestina.
51. Estadio de fútbol más grande de Bogotá
52. Administrador de los bienes del pródigo (pl).
53. Agudo, hábil para lograr artísticamente cualquier fin (masc).
54. Apellido del director de la película de la banda de rock The Doors.
55. Afilaré, afinaré.
57. Desfallecimiento, falta de fuerzas.
60. Meced al niño en la cuna.
61. Boquilla de un instrumento de viento.
64. "El...", ciudad del Museo Egipcio.
65. Forma lagos o charcos.
68. Poéticas de la Edad Media, como conclusión para los relatos.
70. Cesto grande y redondo.
72. Tipo de dispositivo de almacenamiento de datos
75. Sujeta con ligaduras.
77. Percibí con el oído.
79. Usted (abrev).

## SOLUCIÓN AL ANTERIOR



A woman with dark hair, wearing a blue denim shirt, is kneeling and smiling warmly at a young child. She is adjusting a red and white Santa hat on the child's head. The child is wearing a green short-sleeved shirt. In the background, a Christmas tree with gold and red ornaments is visible, and the scene is lit with soft, warm light from a window.

El mejor regalo  
en estas fechas...

*Es la alegría  
de la familia*



[www.centralmadeirense.com.ve](http://www.centralmadeirense.com.ve)



CMadeirense