



LAS PASIONES DE SONYA SMITH
La actriz divide su tiempo entre las obras *La tempestad* y *Divinas*; la serie de Telemundo *Falsa identidad* y su profesión de enfermera. 2-3



TALENTO LITERARIO POR EL PLANETA
La situación política del país ha hecho que escritores, poetas, editores y libreros mantengan la literatura venezolana desde el exilio. 2-4



UN AÑO DE LA PARTIDA DEL MAESTRO ABREU
A pesar de su partida, el legado de José Antonio Abreu sigue inspirando a las nuevas generaciones de músicos que integran el Sistema. 2-4

EL UNIVERSAL

PORQUE DECIDES A DIARIO

PMVP
Bs 700,00
(03/19)

3 CUERPOS CARACAS, VENEZUELA • DOMINGO 24 DE MARZO DE 2019 • AÑO CIX • Nº 38.323 • DEPÓSITO LEGAL PP-190901DF43 www.eluniversal.com

Reportan recurrentes cortes de luz en regiones desde el apagón del 7/03

El miércoles pasado Omar Prieto, gobernador del Zulia, indicó que se aplicaría en la entidad un plan de racionamiento de hasta 4 horas diarias por 15 días. Winston Cabas, presidente de la Asociación Venezolana de Ingeniería Eléctrica, Mecánica y Profesiones afines dijo que desde que inició la recuperación del servicio eléctrico, luego del apagón del 7 de marzo, “se observa fragilidad e inestabilidad en el sistema”.

La Corporación Eléctrica Nacional (Corpoelec) anunció el cronograma de racionamiento eléctrico para el estado Zulia. Este sábado el servicio fue interrumpido desde las 7:30 de la mañana hasta las 12:30 del mediodía, es decir por cuatro horas. Igualmente la información destaca que este racionamiento podría durar aproximadamente entre 15 y 20 días.
En Maracaibo, usuarios reportan que esta semana las fallas de energía han superado las 10 horas. Propietarios de comercios señalan que la situación ha afectado sensiblemente las ventas.
Winston Cabas advirtió, que en el caso de Caracas y las ciudades satélites, están racionando de 800 a 1.500 megavatios (MW), porque las plantas termoelectricas que proveen de energía a la capital no están disponibles en un alto porcentaje. 1-3



LA VINOTINTO SE ANOTA POR SEGUIR EN LA ONDA

La selección de mayores recibió loas por su triunfo de 3-1 ante Argentina, con Leo Messi en su reaparición, en el estadio Wanda Metropolitano de Madrid, lo que representa una muestra del avance logrado por el grupo rumbo a la Copa América 2019. Paralelamente, el técnico Rafael Dudamel puso su cargo a la orden de la Federación Venezolana de Fútbol, pero mañana estará en el banquillo ante Cataluña. 1-2 BERNAL ALMANGUE/AP



Esperan que los espacios sean recuperados para su disfrute VENANCIO ALCÁZARES

Emblemáticos edificios de Caracas muestran un evidente deterioro

Algunos no cuentan con iluminación adecuada lo que eleva los riesgos
En Caracas algunas edificaciones icónicas se encuentran en estado de deterioro por el descuido y abandono de su infraestructura, entre las que se en-

cuentran las torres del Centro Simón Bolívar, las residencias en El Silencio. Esto ha ocasionado que varias oficinas de organismos públicos que funcionaban allí queden inactivas y algunos comercios hayan cerrado sus puertas. Advierten que en estos lugares la seguridad es reducida por la falta de iluminación de los accesos. 1-8

Maduro anuncia “un cambio profundo” en todo el Gobierno

En las próximas horas, el presidente Nicolás Maduro anunciará “un cambio profundo” de todo el Gobierno, lo que incluye “ajustar el equipo y reformar la revolución bolivariana”. Así lo expresó a los presentes en la manifestación oficialista de apoyo a su gestión y contra el imperialismo, realizada este sábado en Caracas. A la vez, agradeció a los ministros “por estar luchando, pero llegó la hora de ajustar el equipo... Que nadie se acongoje o se ponga triste, es mi responsabilidad”, advirtió el mandatario. 1-2

El BID canceló su reunión anual tras controversia por Venezuela

China se negó a otorgar una visa al representante de Juan Guaidó. El BID anteriormente había votado para reemplazar al delegado de Maduro. Estados Unidos criticó el veto de Beijing. 1-3

Juan Guaidó: A Marrero lo quieren obligar a dar testimonio falso

El presidente de la Asamblea Nacional aseguró que a Roberto Marrero, quien se encuentra detenido en el Sebin, “lo quieren hacer víctima de las mismas torturas a las que fue sometido Juan Requesens –diputado a la AN, encarcelado desde el año 2018– para que diga información falsa”. Reiteró el llamado a su liberación inmediata.
El líder opositor se encuentra desde el viernes de gira en el estado Anzoátegui. Instó a la población a no dejarse confundir por el régimen de Nicolás Maduro. 1-2

ANÁLISIS Mediación o injerencia

El periodista Manuel Felipe Sierra refiere en su análisis que es evidente el papel determinante de factores externos, que en los últimos años actúan no como mediadores sino como si se tratara de los propios actores en pugna. 1-2



ESTAMPAS
Bárbara Vargas, exitosa emprendedora, enseña en su academia el arte de decorar uñas.



GUÍA TURÍSTICA
La ciudad de Valencia, “la Novia del Sol”, celebra el 25 de marzo un nuevo aniversario.



INTERNACIONAL

EL DOLO RODEA A LOS EXPRESIDENTES DE BRASIL

De los tres últimos expresidentes del gigante suramericano, una fue destituida por manejos presupuestarios ilícitos y dos están involucrados en escándalos de corrupción. Además del condenado Lula da Silva, ahora Temer está bajo investigación. 1-7

INTERNACIONAL

EL BREXIT EN REINO UNIDO ENTRE LA ESPADA LA PARED

La premier Theresa May tiene dos opciones de salida del bloque –brusca y negociada–, así como la posibilidad de permanecer en la UE. Hasta un millón de personas se manifestaron en Londres para exigir un nuevo referendo que evite el Brexit. 1-6

NACIONAL

CELEBRARÁN 43 AÑOS DE LA APARICIÓN DE LA VIRGEN DE BETANIA

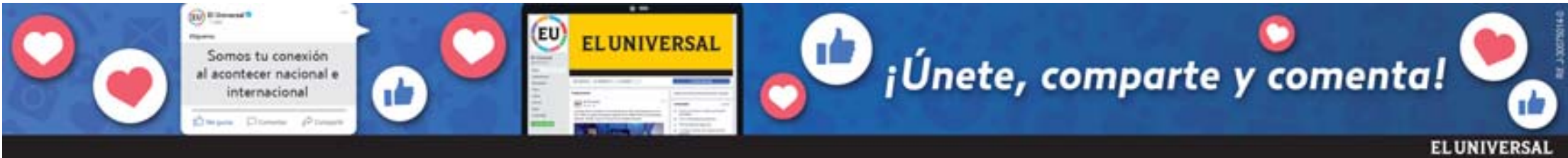
El próximo domingo, 31 de marzo, en el Santuario de Betania se dará inicio a las actividades para celebrar los 43 años de la primera aparición de la Virgen Reconciliadora de los Pueblos, Virgen de Betania. Las actividades se iniciarán a 8:00 am. 1-2

ÍNDICE

POLÍTICA	1-2
ECONOMÍA	1-3
OPINIÓN	1-4
INTERNACIONAL	1-6
CARACAS	1-8
DEPORTES	2-1
QUE HAY	2-3
TECNOLOGÍA	2-8



7 593338 000086



Maduro: Es la hora de ajustar y reformar la revolución

GABRIEL SAYAGO
EL UNIVERSAL

El presidente de la República, Nicolás Maduro informó este sábado que anunciará un cambio “profundo” de todo el Gobierno, en una concentración convocada por el oficialismo en el sector El Calvario, Caracas.

“A todos los ministros, los quiero, gracias por estar luchando. Pero llegó la hora de ajustar el equipo y reformar la revolución”, expresó desde la tribuna.

“Siempre es necesario ajustar el equipo, pasa en un equipo de beisbol, uno puede ser un gran pitcher, pero en un sexto inning puede doler el hombro y el manager puede traer un relevista para ganar el juego. Que nadie se acojone o se ponga triste, es mi responsabilidad”, advirtió.

A su vez, Maduro anunció que las autoridades capturaron a un jefe paramilitar colombiano “contratado por la oposición” para generar violencia. Afirmó que el abogado Roberto Marrero, recientemente detenido por el Sebin, aportó las pruebas que llevaron a su captura.

“Hemos capturado al jefe de los *rastreros* en el estado Carabobo y está aportando testimonios y pruebas de quién lo contrató y para qué lo trajeron a Venezuela”, añadió el mandatario.



Marcha oficialista respaldó al gobierno de Maduro

AVN

El mandatario aseguró que es necesario ser un “gobierno popular”

“Sanciones unilaterales”

El Ministerio para Relaciones Exteriores emitió un comunicado en el que advierten que las sanciones impuestas por Estados Unidos “quieren cercenar la

sostenibilidad” del sistema financiero nacional.

El canciller de la República, Jorge Arreaza, cuestionó las medidas “unilaterales, coercitivas e ilegales anunciadas por el gobierno supremacista de EEUU”. Al mismo tiempo explicó que las sanciones impactan al Banco de Desarrollo Económico y Social de Venezuela (Bandes) y cuatro importantes instituciones financieras del país, entre ellos el Banco de Venezuela y el Banco Bicentenario del Pueblo.

JORGE RODRÍGUEZ DENUNCIÓ PRESENCIA DE PARAMILITARES

El vicepresidente sectorial de Comunicación, Turismo y Cultura, Jorge Rodríguez, denunció este sábado, la presencia de paramilitares de origen centroamericano en el país, con el propósito de “desencadenar operaciones terroristas, siguiendo ordenes del gobierno de los Estados Unidos y de la derecha nacional”.

El también ministro de comunicación, ofreció una rueda de prensa, desde el Palacio de Miraflores, en la que informó que un grupo de 60 personas recibieron entrenamiento por parte de alias “El Agricultor”, quien logró introducir a Venezuela a cerca de 30 de estos irregulares y se han dedicado a planificar ataques selectivos en contra de personas e instituciones en el país.

Rodríguez aseveró que tienen “identificados a los terroristas” y que los mismos son oriundos de El Salvador, Honduras, Guatemala y Colombia.

Guaidó insiste en “avanzar en la ruta de la transición”

Aseguró que quieren obligar a Marrero a “dar un testimonio falso”

JUDITH ALVARADO H.
EL UNIVERSAL

Durante su visita al estado Anzoátegui, en el marco de una gira, el Presidente de la Asamblea Nacional, Juan Guaidó dijo que seguirá avanzando en la ruta hacia la transición para lograr el cese definitivo de la usurpación y elecciones libres.

Guaidó realizó un recorrido por Barcelona junto al primer vicepresidente de la AN, diputado Edgar Zambrano, el segundo vicepresidente, Stalin González, el diputado Sergio Vergara y diversos dirigentes de la región.

Aseguró que pese al secuestro de Roberto Marrero, “ahora es cuando más fuerte y decididos están para profundizar la Operación Libertad” y pidió a la población mantenerse organizada y movilizad en las calles ejerciendo presión.

Aseguró que a Marrero, quien se encuentra en el Sebin, lo quieren hacer víctima de las mismas torturas a las que fue sometido Juan Requesens, –diputado a la Asamblea Nacional,



Juan Guaidó se mantuvo en Anzoátegui el fin de semana

CORTESÍA

encarcelado desde el año 2018–para que diga información falsa. Reiteró el llamado a su liberación inmediata.

Exhortó a la población a no dejarse confundir por el régimen de Nicolás Maduro y a organizarse, solo así se podrá lograr la ansiada libertad de Venezuela.

Guaidó se refirió a las sanciones del Departamento del Tesoro de EEUU contra instituciones financieras venezolanas tales como Bandes, Banco Bicentenario y Banco de Venezuela y aseguró que las misma impedirá que se sigan robando los

activos para continuar secuestrando a líderes opositores

Finalmente, el presidente de la AN agradeció a mandatarios de la región la invitación a la instalación de Prosur en Chile, lo que constituye un reconocimiento de estos gobiernos al pueblo de Venezuela, a su lucha y resistencia.

Sanciones de Panamá

El gobierno del panameño Juan Carlos Varela decidió retirar las credenciales al embajador de Venezuela Jorge Durán Centeno y a otros 13 funcionarios, miembros de la misión diplo-

mática venezolana, y no descartó ejecutar medidas adicionales ante las detenciones arbitrarias que se han registrado a miembros de la oposición.

Un día después de la detención de Roberto Marrero, jefe del despacho presidencial de Juan Guaidó, el gobierno de Panamá se pronunció condenando la acción policial y reiterando su llamado al más estricto respeto a los derechos y libertades de los venezolanos.

Destaca el comunicado que el retiro de credenciales a la misión diplomática, designada por el gobierno de Nicolás Maduro, exceptúa a los funcionarios de carrera y a quienes atienden los asuntos consulares de Venezuela en Panamá.

La misiva sostiene que la acción policial contra los colaboradores de Juan Guaidó, atenta contra los esfuerzos por la paz en el país.

Panamá, miembro del Grupo de Lima, reconoce a Juan Guaidó como presidente interino de Venezuela, así como otros cincuenta países del mundo.

Fabiola Zavarce, desde Ciudad de Panamá, tras recibir las credenciales como embajadora de Venezuela, por el equipo de Juan Guaidó, agradeció a las autoridades panameñas el reconocimiento y reivindicación en la lucha que se libra en Venezuela por la democracia.

Siete países crean el bloque regional Prosur para sustituir a Unasur

Exigen “democracia, separación de poderes y respeto a derechos humanos”

Los presidentes de Chile, Colombia, Argentina, Brasil, Ecuador, Perú y Paraguay lanzaron este viernes en la capital chilena al nuevo bloque regional, Foro para el Progreso y el Desarrollo de América Latina (Prosur) cuyo objetivo sería remplazar a Unasur y el cual no incluye a Venezuela.

La declaración final fue firmada por los siete mandatarios que asistieron a la cumbre, más un representante de Guyana. En tanto Uruguay y Bolivia, que enviaron a representantes

a la cita, no la suscribieron, informó la agencia AFP.

“Ha sido un buen día para la colaboración, el diálogo, el entendimiento y la integración en América del Sur...”, dijo el presidente chileno Sebastián Piñera, impulsor del nuevo bloque, tras la firma de la declaración que da inicio Prosur.

El organismo será “un lugar de encuentro y de diálogo... sin ideologías”, agregó el mandatario, sobre el órgano que se está creando.

La declaración incluye, como requisito “esencial” para participar, la plena vigencia de la democracia, la separación de poderes y el respeto de los derechos humanos; lo que excluye a Venezuela, cuyo gobierno ha sido declarado ilegítimo por todos los países firmantes, reseña AFP.

Celebrarán 43 años de la aparición de la Virgen de Betania

Esperanza Medrano la vió por primera vez el 25 de marzo de 1976

El domingo, 31 de marzo, en el Santuario de Betania se dará inicio a las actividades para celebrar los 43 años de la primera aparición de la Virgen Reconciliadora de los Pueblos, Virgen de Betania. A partir de las 8:00 am habrá exposición del Santísimo Sacramento, Hora Santa, rosario y procesión y a las 11:00 am, el obispo de la diócesis de Los Teques Mons. Freddy J. Fuenmayor, oficiará la Santa Misa con la participación del rector del santuario padre Jhonfer Ca-

macho, otros sacerdotes invitados y los cantos de la Coral Betania.

El 25 de marzo de 1976 la sierva de Dios María Esperanza Medrano de Bianchini la vio claramente, por primera vez, en una finca llamada Betania. La Madre de Dios se presentó bajo la advocación de “María, Virgen y Madre Reconciliadora de Todos los Pueblos y Naciones”. La Virgen se hizo visible nuevamente el 25 de marzo de 1984 ante más de ciento ocho personas. La aparición fue aprobada oficialmente por la Iglesia el 21 de noviembre de 1987, a través del obispo Pío Bello Ricardo.

Se espera la llegada de feligreses de todas partes del país, así como del extranjero para participar en la festividad de sus 43 años.

ANÁLISIS

Manuel Felipe Sierra

Mediación o injerencia

La detención de Roberto Marrero, dirigente de Voluntad Popular y jefe de despacho del presidente de la Asamblea Nacional y considerado también como presidente interino de la República, Juan Guaidó; por estar presuntamente involucrado en planes terroristas, según el ministro de Interiores, Justicia y Paz, Néstor Reverol y el propio presidente Maduro, contribuye sin duda a exacerbar las tensiones políticas. Al detenido, junto a su escolta Luis Alberto Páez Salazar, se le habrían incautado “armas de guerra y numerosas divisas en efectivo” como parte de una operación de desestabilización prevista para los próximos días de acuerdo a una estrategia internacional que se ha planteado como única salida a la crisis la renuncia del gobernante. Maduro advirtió que “al gobierno venezolano bolivariano y revolucionario no le temblará el pulso para combatir a los grupos terroristas, para llevarlos a la cárcel”. Como era previsible, el episodio provocó la reacción inmediata de varios gobiernos en lo que el “Diario las Américas” calificó como una “condena mundial”. Entre otras declaraciones, se destaca la del Secretario de Estado de Estados Unidos, Mike Pompeo, quien señaló: “llamamos a su liberación inmediata y vamos a responsabilizar a los involucrados”; por su parte, la alta representante para la Política Exterior de la Unión Europea (UE), Federica Mogherini, pidió que Marrero “sea liberado inmediata e incondicionalmente” y voceros del Grupo de Lima rechazaron su “detención ilegal” y el “allanamiento inaceptable de la residencia del diputado Sergio Vergara”; más cerca, el presidente de Panamá, Juan Carlos Valera, expresó que “de no ser liberado de inmediato Roberto

La polarización nacional está cada vez más en manos de factores externos

Marrero, el Gobierno de la República de Panamá tomará medidas concretas para hacer frente a la violación a la libertad por parte del Régimen de facto en Caracas”.

Es evidente que el camino para superar la polarización nacional está cada vez más en manos de factores externos que en los últimos años actúan, no como mediadores u observadores de negociaciones (como ocurría en los grandes conflictos y guerras mundiales) sino ahora como si se tratara de los propios actores en pugna.

Es lógico que exista preocupación por la violación de los derechos humanos en el mundo y precisamente en el caso de Venezuela el reciente informe previo ordenado por la Alta Comisionada de los Derechos Humanos para la Organización de Naciones Unidas, Michelle Bachelet, destaca asesinatos durante la actuación de las Fuerzas de Acciones Especiales (FAES), restricciones a la libertad de expresión y prensa, colapso de los servicios públicos, criminalización de la protesta además de la necesidad de encontrar una solución pacífica a la crisis.

EN ROMA. También en atención al llamado “caso Venezuela” el lunes 18 y martes 19 de marzo se reunieron en Roma el Enviado Especial de Estados Unidos para Venezuela, Elliott Abrams, y el viceministro de Exteriores ruso Serguéi Riabkov, según dijeron para “encontrar salidas” al conflicto nacional, y si bien calificaron de positivo el encuentro, admitieron que se trata de una ruta difícil e impredecible.

ble. Llama la atención, sin embargo, la ausencia de la representación del gobierno y de los sectores opositores, los cuales después de la desaparición de la Mesa de la Unidad Democrática (MUD) actúan sin una línea común. ¿Acaso los ejes de la polarización han otorgado poderes especiales a potencias extranjeras hegemónicas para atender los asuntos que interesan a todos los venezolanos? ¿La toma de decisiones sobre temas como la convocatoria a elecciones, la suerte de un Presidente o el destino inmediato de un país debería estar en manos de naciones que más allá de sus buenas intenciones representan una clara injerencia en asuntos propios? ¿Ello no significaría también una dolorosa cesión de soberanía y más aun de un país, cuya historia se ha construido a partir de la lucha por la independencia y que con razón rinde tributo a las luchas de próceres como Francisco de Miranda y Simón Bolívar?

La dirigencia política (tanto oficialista como opositora) está de esta manera emplazada a dar una explicación a los venezolanos que sufren directamente las consecuencias de una crisis de tal magnitud que obliga ahora a la actuación de poderes foráneos. Por ello no es de extrañar que cualquier hecho que ocurra en



Venezuela pueda convertirse, sin haber sido valorado con precisión en sus alcances y responsabilidades, en una automática “condena mundial”.

TEMER Y EL TSUNAMI BRASILEÑO. El jueves 21 de marzo el expresidente de Brasil, Michel Temer, fue detenido por orden del juez federal de Río de Janeiro, Marcelo Bretas, bajo la acusación de liderar una “organización criminal” que recibía sobornos a cambio de favorecer empresas ya condenadas anteriormente en medio de investigaciones que descubrieron un gigantesco escándalo de desvíos hechos por la petrolera estatal Petróbras. Bajo la dirección de Temer el mecanismo de corrupción habría desviado durante casi 40 años aproximadamente 473,7 millones de dólares en recursos públicos.

Como se recuerda, la expresidenta Dilma Rousseff fue suspendida por el Congreso acusada también de corrupción y el expresidente Luiz Inácio Lula Da Silva cumple ahora 9 años y seis meses de prisión por acusaciones similares. Incluso, antes de su toma de posesión, el actual mandatario Jair Bolsonaro, si bien no directamente, fue señalado por medios de comunicación por hechos que podrían configurar también delitos cuya comprobación comprometería su mandato y también su carrera política.

Es sabido que en los últimos años el manejo de la corrupción se ha constituido en un recurso frecuente para descalificar a gobernantes y líderes políticos, siendo el caso más conocido la suerte corrida por exgobernantes de Perú, el último de los cuales, Pedro Pablo Kuczynski, debió renunciar antes de ser destituido por el Parlamento. El tsunami de la corrupción decreta ahora los cambios políticos en América Latina.

@Manuelfsierra
www.eneltapete.com



El comercio en el país se ha visto severamente afectado por las interrupciones del servicio de energía

ANDRÉS TORRES

Cortes de electricidad continúan en varias regiones

MARIELA LEON/MAGALY PÉREZ
EL UNIVERSAL

La Corporación Eléctrica Nacional (Corpoelec) publicó en su cuenta en Twitter el cronograma de racionamiento eléctrico para el estado Zulia.

Este sábado el servicio fue interrumpido desde las 7:30 de la mañana hasta las 12:30 del mediodía, es decir por 4 horas.

Corpoelec Zulia informó que se trata de un “mantenimiento programado”.

La empresa eléctrica especificó que se realizan trabajos de lavado en las subestaciones Tablazo 400KV y Cuatricentenario y se requiere la interrupción del servicio eléctrico para realizar el mantenimiento de lavado de aisladores en frío y equipos de potencia de las subestaciones.

Igualmente la información destaca que este racionamiento podría durar entre 15 y 20 días aproximadamente.

El gobernador del Zulia, Omar Prieto, señaló el miércoles pasado que “se espera que este racionamiento del servicio culmine cuando “lleguen los conectores que se están importando para el cable del puente sobre el lago de Maracaibo que está restando 3000 megavatios”.

Experto afirma que en Gran Caracas la limitación de energía supera 800 MW”

Daniel Uzcátegui, residente del municipio San Francisco del estado Zulia señaló que “el jueves 21 de marzo se fue la luz desde la 1:00 pm hasta 7:30 pm, un total de 6 horas. El segundo corte fue a la 1:00 am del viernes pasado y se prolongó por más de cinco horas, eso significa que nosotros estamos padeciendo más de 10 horas sin electricidad en un día”.

Dianela Gutiérrez, dueña de una tienda de ropa y residente por el sector La Cantv de San Francisco, relata que en un día padecen diferentes cortes eléctricos a diferentes horas.

Recorrido por Planta Eléctrica
Corpoelec informó, que la ministra para las Comunas y Movimientos Sociales, Blanca Eekhout, visitó la termoelectrica India Urquía, ubicada en los Valles del Tuy, en el estado Miranda en compañía de trabajadores de la empresa estatal.

La acción tuvo como fin conocer el proceso de generación de la planta termoelectrica.

El gerente de la planta Leonardo Flores, afirmó que la principal misión de la Termoelectrica India Urquía es “blindar el anillo eléctrico de la ciudad de Caracas, aunque puede surtir de energía también a Valles del Tuy”.

Flores agregó, “que la planta en un evento de contingencia, puede arrancar operaciones de suministro en tan solo 90 minutos, a diferencia de otras plantas de generación basadas en vapor que operan actualmente, las cuales para envíos de energía demoran de 24 a 36 horas aproximadamente para iniciar el proceso.

Racionamiento solapado

El presidente de la Asociación Venezolana de Ingeniería Eléctrica, Mecánica y Profesiones Afines, Aviem, Winston Cabas, señaló que tras el apagón nacional, Corpoelec aplica en varias regiones del país un “racionamiento eléctrico solapado”, se-cuela de la “fragilidad e inestabilidad” del sistema.

Según el analista, los estados centrales de Aragua y Carabobo, los andinos Trujillo, Táchi-

ra y Mérida, Zulia y la Gran Caracas, están siendo sufriendo cortes de energía.

En el caso de la Gran Caracas, destacó, que están racionando de 800 a 1.500 megavatios (MW), porque las plantas termoelectricas que proveen de energía no están prestando servicio de forma continua.

Cabas comentó que “el martes 19 de este mes siete estados del país quedaron sin servicio eléctrico”.

Dijo que antes y después de la contingencia, el Sistema Eléctrico Nacional (SEN) ha reportado fallas de manera constantes y progresivas.

En su opinión en Corpoelec “no hay recurso humano, en cantidad y calidad, para asumir la recuperación del sistema de energía, ni inversiones, ni mantenimientos básicos como la pica y poda de la vegetación, ni recursos para superarla.

Puntualizó Cabas que se adiciona a esta circunstancia la falta de combustible para operar las plantas térmicas.

“Petróleos de Venezuela (Pdvs) reporta caídas permanentes de la producción y ello, indudablemente, afecta el suministro de diésel, gasoil y gas”, destacó.

Con una subida de 10,55% cerró el índice bursátil de la BVC

El monto negociado esta semana en la bolsa fue de más de Bs 5 mil 585 millones

MAGALY PÉREZ NAVEA
EL UNIVERSAL

El índice principal de la Bolsa de Valores de Caracas, IBC, abrió la semana del 18 al 22 de marzo en 8.582,13 puntos y la cerró en 9.481,81 puntos, con una variación de 905,68 puntos, lo se significó una subida de 10,55%.

El monto negociado en la Bolsa de Valores de Caracas totalizó los 5 mil 585 millones 823 mil 460 bolívares, luego de sumar los diversos segmentos del mercado.

En una semana de cuatro días por el feriado del día de San José, entre los días 18 al 22 de marzo, se efectuaron operaciones en las que se negociaron 16,46 millones de acciones de empresas privadas venezolanas en 1.152 operaciones.

En el mercado a plazo se concretaron negocios por un monto de 4 mil 140 millones 379 mil 366 bolívares, como resultado de la transacción de 9,37 millones de acciones en 74 operaciones.

Las 12 acciones más negociadas en la semana fueron las de Mercantil Servicios Financieros B (Bs. 1.922,47 millones),

Mercantil Servicios Financieros A (Bs. 1.138,89 millones), Banco Nacional de Crédito (Bs. 466,44 millones), Envases Venezolanos (Bs. 86,45 millones), Banco Provincial (Bs. 252,74 millones), Domínguez y Cía. (Bs. 208,33 millones), Grupo Zulia-no (Bs. 188,04 millones), Bolsa de Valores de Caracas (Bs. 162,11 millones), Fondo de Valores Inmobiliarios B (Bs. 121,81 millones), Ron Santa Teresa (Bs. 64,38 millones), Proagro (Bs. 40,56 millones) e Inmuebles, Valores y Capitales (Bs. 10,59 millones).

Los títulos con mayor subida en sus precios en el mercado de renta variable fueron la Corporación Grupo Químico (+217,65%), Protinal (+41,74%), Bolsa de Valores de Caracas (+19,79%), Mercantil Servicios Financieros B (+18,18%), Banco Provincial (+16,88%), Ron Santa Teresa (+16,00%) y Mercantil Servicios Financieros A (+15,91%).

Otros títulos de renta variable que destacaron por sus incrementos fueron: Productos EFE (+14,29%), Fondo de Valores Inmobiliarios A (+12,50%), Banco Nacional de Crédito (+11,75%) y Domínguez y Cía (+7,14%) y Manufacturas de Papel Manpa (+5,00%).

Mientras que en renta fija se negociaron obligaciones quirografarias y papeles comerciales por 705 millones 919 mil 905 bolívares en 12 operaciones.

BID cancela reunión tras controversia entre China y EEUU

Beijing se negó a otorgar una visa al representante de Juan Guaidó

El Banco Interamericano de Desarrollo (BID) canceló este viernes 22 su reunión anual, que estaba prevista para la próxima semana en China, después que Beijing se negó a otorgar una visa y permitir el acceso de Ricardo Hausmann a quien vetó como representante de Juan Guaidó.

En los próximos 30 días los países del BID votarían para acordar una nueva fecha y lugar para la reunión anual.

El BID votó para reemplazar al enviado del presidente Nicolás Maduro en la junta por el economista Hausmann.

La decisión convirtió al prestamista multilateral latinoamericano en la primera institución financiera en respaldar a Guaidó.

Venezuela, uno de los países fundadores del BID en 1959, fue declarado en mayo pasado en mora con la institución, que resolvió no otorgar más préstamos al país hasta que saldase sus deudas.

La cita anual de los 48 países miembros del BID está destinada a conmemorar el 60 aniversario del banco. Habría

sido la primera vez que la entidad celebraba este encuentro en China.

El gigante asiático se ha convertido en el prestamista más importante en América Latina y ha invertido más de 60.000 millones de dólares en Venezuela, durante los últimos diez años, de los cuales el país aún debe reembolsar unos 20.000 millones, que ha estado pagando con envíos de petróleo.

EEUU tiene 30% del poder de voto en la institución frente al 50 por ciento combinado para los miembros de América Latina y el Caribe, de los cuales Argentina y Brasil tienen 11% cada uno, mientras que China es el principal prestamista de Caracas.

El vicepresidente de Estados Unidos, Mike Pence, criticó el veto de China y acusó al gigante asiático de “minar el avance de la democracia” en Venezuela, reportó la agencia Reuters.

Hausmann fue designado por Guaidó como su delegado ante el BID el pasado 4 de marzo y hasta ahora ha sido director del Centro para el Desarrollo Internacional.

Entre 1992 y 1993 fue ministro de Planificación del segundo gobierno de Carlos Andrés Pérez.

Durante 1989 y 1993 integró parte del Directorio del Banco Central de Venezuela.

ANÁLISIS DE ENTORNO

Benjamín Tripiér



El chavismo no se actualizó luego de 20 años de desgaste

UN PASO AL COSTADO. Sería conveniente que el chavismo tomara consciencia de que 20 años después, hay un desgaste importante, y que los planteamientos que podían haber parecido pertinentes en un momento del tiempo, ya no lo son más, y están hasta fuera de contexto. El mundo cambió, las generaciones pasaron pero ellos no se actualizaron. Eso se nota en la diferencia de esfuerzo que hacían hace unos años para mantener su discurso, y el que tienen que hacer ahora, mientras pierden apoyo, no solo dentro del país, donde todas las encuestas muestran desaprobación con la gestión de gobierno, sino también, internacionalmente, con aislamiento creciente, imagen negativa y reputación cuestionada.

Hace un tiempo se podía establecer una clara diferenciación entre partido, gobierno y fuerzas armadas. Hoy, eso ya no es posible, y pareciera que el destino de los tres actores se ha fusionado en un solo paquete que absorbe todos los golpes y le cuesta asimilarlos. En teoría, ante una mala gestión de gobierno, podría haber ocurrido que con el solo recambio de gobernante, el partido y la ideología prevalecieran. Hoy se ha dado una síntesis tal, que pone en riesgo la supervivencia del chavismo en el largo plazo. Estratégicamente no hay manera real de desvincular la situación actual del país, de la gestión de gobierno. Podrá resignificarse transitoriamente, echarle la culpa a la oposición, o a los americanos, pero es un tema de gestión... y la gente lo sabe.

En cuanto a las fuerzas armadas y de seguridad, al autodenominarse chavistas, tampoco pudieron mantener su identidad, y compartirán el mismo destino, cualquiera sea este. Solo como reflexión: parece difícil que una fuerza armada chavista pueda subordinarse a un gobierno antichavista, planteándose de esta forma un conflicto prácticamente sin solución amigable.

En un marco democrático, parece razonable pensar que ante tanto cuestionamiento, interno y externo, y con una crisis amplia y profunda, se abriera paso a alguna alternativa que permitiera refrescar el camino y encaminarnos a algo diferente al “tú te vas – no, yo me quedo”. Porque toda la experiencia indica que en ese juego trancado, podemos estar mucho tiempo, y en ese periodo la vida se hará más difícil de lo difícil que ya está. Algo tiene que romper esa inercia. Y si no hay un renacimiento histórico y patriótico, ese, o esos “algo”, a este paso, estarán asociados a la violencia, interna de conflictos sociales y políticos, y externa, por la amenaza de invasión: dar un paso al costado.

SOCIAL. La situación de la diáspora está fuera del ámbito de ninguna institución venezolana. En los países que reconocen a J Guaidó, parte del trabajo de los nuevos representantes, debería estar (en el caso de Argentina me consta que está ocurriendo) en el apoyo que se le dé a ese gigantesco grupo que se ha ido solidificando en los países que los reciben. Las condiciones climáticas en cualquiera de los países de destino, son bien diferentes a las venezolanas, por lo que en caso de los inviernos hay que ser muy solidarios. También está el caso de los niños, su salud, educación y bienestar: Para Venezuela eso debería ser un tema de Estado. Eso, sin minimizar la situación de crisis que viven los venezolanos que no pudieron emigrar, y que están pasando hambre y muriendo por falta de atención médica y medicinas. Las donaciones que puedan hacer-

se, desde adentro y desde el exterior, deben ser recibidas y bienvenidas, por el perfil humanitario que está detrás de estas acciones. Intentar politizarlas, de un lado o del otro, es no solo no entender la crisis en su esencia, sino jugar con las necesidades vitales de la gente. La solidaridad, debe llegar también a la política.

Política

Vuelvo al mensaje a los partidos de oposición para que reconstruyan la relación con sus bases; se preparen para un futuro de elecciones y reconstituir sus redes internas de cara a una cohesión conceptual y democrática. Que la izquierda, y la derecha, sin eufemismos; que la democracia cristiana o social-democracia vuelvan por sus fueros, y se reconstituya el

De quedar eliminadas las tarjetas de crédito gobierno masificará el Carnet de la Patria

tejido político, cuya ausencia, nos llevó a tratar de meter en un mismo saco, una mezcla que lo único que tenía (y aun tiene) en común, es la oposición al chavismo.

Lo importante es que esa oposición se haga desde bases más firmes, que tengan la capacidad de decidir sus propios destinos a partir de un futuro y un sentido de dirección claros. Que les permita saber cuáles son las coincidencias y discrepancias con sus futuros socios, en una posible unidad electoral opositora. Esto es algo que hay que ir haciendo ahora, todos los días, más que nada para que las bases se sientan acompañadas y comprendidas por sus líderes naturales y de base. No para “venderles” un partido o una ideología, sino para preguntarles qué es lo que necesitan y qué es lo que sugieren.

El enfoque se llama bottom up, y es lo que se impone en este momento.



ECONÓMICO. Cada vez que se hace un pago con una tarjeta de crédito del exterior, dentro de Venezuela, de alguna manera, se está produciendo una transferencia en divisas desde la cuenta del tarjeta-habiente hacia las reservas internacionales del país. La facilidad que comenzó a tomar cuerpo cuando el precio del Dicom superó al del paralelo, permitió que la gente pudiera “venderle” al estado sus dólares a un buen precio, y adquirir los bienes y servicios que necesitaba, considerando que los límites de crédito de las tarjetas en bolívares, son muy bajos y se agotan rápidamente.

Todo eso podría acabarse si sancionan a Visa y MasterCard, prohibiéndoles su operación en Venezuela. Quedaríamos nuevamente en el escaso mercado de los bolívares, a los cuales tendríamos acceso, principalmente vendiendo dólares, transferencia, zelle y efectivo, en el mercado negro, haciéndole más difícil la vida a la gente. Evitar la acumulación de reservas, sería la motivación para que esta sanción prosperara, pero el daño colateral, sería que tanto las tarjetas de crédito en bolívares, como las de débito, tendrían restricciones para operar en el país pues todas están bajo estas franquicias. Lo que nos quedaría entonces, sería el trueque por un lado, y el carnet de la patria y su monedero QR por el otro.

Sanciones y precios asfixian al país

FÉLIX CORDERO PERAZA

Corren tiempos de espera. Como si se hubieran parado las manillas del reloj. Los polos en pugna se observan. Ninguno deja pasar movimiento alguno. Saben, que por más insignificantes que sean tendrán efectos en la estrategia. Nada es improvisado. Nada es al voleo. Todo tiene sentido y gran valor político. Como leones enjaulados se enseñan los afilados dientes. A lo interno de cada quien, analizan, planean y afinan nuevas acciones. En busca de un punto crítico, que haga encender la pradera y traiga el desenlace. Saben que la situación es compleja. Miden sus fortalezas y esperan el momento oportuno. Cada paso es un logro, cada acto suma en el inventario del proceso que iniciaron. La brecha entre los polos se abre y pareciera, a la luz de lo publicado, que cada vez es más lejano y difícil un entendimiento... una negociación política. El grupo de Lima está activo. El de Uruguay y México (grupo contacto) con algunos países de Europa también lo están. Hay acercamiento directo entre EEUU y Rusia, en Roma; cordial... pero sin acuerdo. La avanzada de la Comisionada de DDHH de la ONU, Michelle Bachelet, hace su trabajo en el país. ¡Para EEUU, todas las opciones están en la mesa!

Mantener el entusiasmo

El reto de Guaidó es mantener el entusiasmo de la masa opositora. Hacer crecer la esperanza. Combatir el desaliento. Mantenerles en las calles, activos y optimistas. Hoy, dirige sentimental y anímicamente a la mayoría del pueblo. De esto, hoy, no hay duda. Es su bastión y también su principal

activo. Debe considerar que esta masa amorfa y exigente nunca será fácil de mantener como borregos. La dirige el grupo más preparado, lo que pudiera llamarse pequeña burguesía. Le integran principalmente la clase A, B, C y parte de D y E. La mayoría no está en partidos ni quiere a los partidos. Está descontenta con este gobierno. No por efecto de una política opositora sino simplemente por lo malo que ha sido el gobierno. El otro patrimonio importante es el respaldo internacional que ha logrado Guaidó. El reconocimiento de unos 60 países no es cualquier cosa. Los más destacados del mundo occidental. Quienes alineados con la posición de EEUU acatan y ejecutan las sanciones y restricciones impuestas por el gigante del norte.

¿Qué hace Zapatero en Venezuela?

Por otro lado, el gobierno deja correr a Guaidó. Lo abandona a su suerte. Sabe que no es peligroso; por ahora. Se le ha ido el tiempo saltando sobre carros y andamios, convocando concentraciones públicas y armando la representación diplomática internacional. Hay que entender que no es fácil su papel. Observo que el ánimo empieza a decaer. Las manifestaciones disminuyen cuantitativamente. Es tal el desespero, porque la gente creía que el cambio de gobierno era ahora. Recorrerá el país sin tropiezo. Las investigaciones en la Fiscalía y en el TSJ continúan muy lentamente. Avanzan en privado. ¡Esperan su oportunidad! Es la Espada de Damocles que el régimen coloca sobre la cabeza del líder opositor. Su aplicación va a depender de las circunstancias. Como una intervención extran-

La llegada de Zapatero vislumbra algún tipo de negociación. ¿Se reunirá con Guaidó? Pudiera ser una estratagema. ¡No se lo perdonarían al líder opositor!...

Empiezan a retrasar algunos pagos de obligaciones en la nómina. Las sanciones tienen al fisco insolvente. La banca nacional no posee dinero para prestar

jera no está descartada continúan los ejercicios militares. Hay un Comando Político Cívico Militar creado por encima de cualquier institucionalidad. Ese es el cuerpo que manda y define estrategias. Dicen que en él están incorporados los cubanos. Y hasta otras potencias aliadas. La llegada de Zapatero vislumbra algún tipo de negociación. ¿Se reunirá con Guaidó? Pudiera ser una estratagema. ¡No se lo perdonarían al líder opositor!...

La tendencia es a desmejorar

La tenaza financiera que asfixia es la principal preocupación del gobierno de Maduro. Empiezan a retrasar algunos pagos de obligaciones en la nómina. Las sanciones tienen al fisco nacional insolvente. La banca nacional no posee dinero para prestar. El aumento del encaje legal sacó el dinero de circulación. Lo poco que entra al gobierno es usado en la perpetuidad del régimen. Bachelet reconoció en la ONU que los “grupos de seguridad y colectivos armados están provocando muertes y torturas”. También expresó su preocupación porque las recientes sanciones de EEUU, a las transferencias financieras vinculadas a la venta de petróleo “puedan contribuir a agravar la crisis económica”. La otra asfixia es la que sufre el pueblo con los precios de alimentos y medicinas. Una economía dolarizada y los salarios no llegan a \$5. La desesperante situación hace peligrar la paz de la república. La tendencia es a desmejorarse. ¡Que Dios nos coja confesados!

fcordero@eluniversal.com
efecepe2010@gmail.com
@efecepe2010

Reconocer y actuar

AGUSTÍN ALBORNOZ S.

Al pasar por situaciones difíciles en general tomaremos dos posturas: 1. Nos colocamos en rol de víctimas, y así nos desanimaremos, tanto que podremos deprimirnos, o también comenzaremos un proceso de quejas y lamentos por nuestra actual situación, para luego irritarnos y despotricar de otros que juzgaremos únicos culpables de lo que nos pasa, con

Acudimos a Él con un corazón sincero reconociendo su amor y su autoridad sobre nosotros

lo que de paso nos amargaremos; o 2. Reconocemos que en un mundo como el de hoy, donde privan el egoísmo, la hostilidad y el desdén hacia el dolor ajeno sobre el amor verdadero, la paz y la solidaridad, es usual que las situaciones injustas y adversas sean parte de la vida, y tendremos que tomar tiempo para pensar qué haremos frente a esa realidad. Si ansiamos hacer algo positivo al respecto, pediremos a Dios, con el corazón en la mano, que nos ayude a actuar en contrario a la corriente de este mundo, o sea a fomentar el amor verdadero, y seguir la paz a toda costa, para lo cual será indispensable no alimentar en nosotros el egoísmo, la hostilidad y la indiferencia. En todo

esto será muy provechoso pedirle a Él que nos ayude a aprender a actuar como dice un proverbio indio: *Al avaro se le vence con generosidad, al mentiroso con la verdad, al enojado con gentileza y al malo con bondad.*

Por otro lado, las personas que no conocen la verdadera fuente de consuelo, buscan escapar de su dolor. Para ello podrían hacer de su mayor prioridad la búsqueda de bienes materiales, alcohol, etc., así como el expresar rabia y aversión, pensando que así calmarán el dolor. Pero solo Dios puede ofrecer un alivio duradero de la presión aplastante de nuestras angustias. Él incluso hasta nos trae alegría en nuestros periodos de tristeza. Pero todo esto solo será posible si primero creemos de verdad que lo será, y si por ello acudimos a Él con un corazón sincero reconociendo su amor y su autoridad sobre nosotros, y por tanto que Él siempre tendrá un mejor plan que nosotros para afrontar nuestra adversidad.

En realidad todo esto será imposible para un ser humano vivirlo siempre por su cuenta. Por ello, será vital acudir a Dios con todo el corazón, con fe y certeza de que se cumplirá lo que dice el Salmo 34:19, versión NTV: *La persona íntegra enfrenta muchas dificultades, pero el Señor llega al rescate en cada ocasión.*

agusal77@gmail.com
@agusal77
@viviendovalores



Bachelet debe proponer alternativas

ALEJANDRO J. SUCRE

La Alta Comisionada de DDHH de la ONU, Michelle Bachelet, indica en su último informe que las sanciones impuestas por EEUU a Venezuela no son las causantes de la enorme crisis económica que padecemos. Sin embargo, cada vez que habla de Venezuela y su crisis política, la Dra. Bachelet menciona dichas sanciones y las descalifica como medida. Aunque en su informe la Alta Comisionada de los Derechos Humanos de la ONU expone que el deterioro de Venezuela se originó antes de las sanciones, y que hay profundos y persistentes patrones de violaciones de los derechos humanos en todas las áreas del quehacer político y económico nacional, que nada tienen que ver con las sanciones, también expresa que las sanciones no son una solución, sino que agravan el problema de los venezolanos.

Para superar los efectos negativos de las sanciones, lo interesante sería que la Dra. Bachelet, en lugar de descalificarlas, exponga alternativas u

Michelle Bachelet debería dar alternativas o soluciones menos traumáticas para nuestro país

otras soluciones menos traumáticas para nuestro país. La ahora Alta Comisionada de DDHH en la ONU y su equipo de trabajo deben hacer propuestas que tomen en cuenta la lista de razones por las que EEUU impuso sanciones. La corrupción en Venezuela durante los últimos años y la penetración de esos flujos de dinero mal habidos a los mercados monetarios internacionales han sido reconocidos por el propio Maduro en varias allocuciones al país y por los mismos altos funcionarios de ambos gobiernos del Socialismo del Siglo XXI. Incluso, muchos de los altos funcionarios de esos gobiernos incurso en delitos de desviación de fondos han admitido ser culpables de desviar miles de millones de US dólares de las cuentas de Pdvs a y todas las instituciones del país a sus

cuentas personales y de ellos han germinado testaferros que circulan dinero mal habido en el torrente financiero mundial.

La Dra. Bachelet debe aportar ideas alternativas a EEUU y acompañar a ese país en cómo enfrentar la entrada de capitales ilegítimos al sistema financiero mundial producto de la corrupción en Venezuela. Estoy de acuerdo que las sanciones afectan a todos los venezolanos negativamente sin separar los malos de los buenos. Sin embargo, antes de criticar las sanciones que EEUU impone hacia Venezuela, la Dra. Bachelet y su equipo de trabajo deben exigir por ejemplo, que para evitar imponer sanciones que afectan a Venezuela y a sus habitantes, el equipo de Maduro debe permitir un organismo contralor conformado por miembros internacionales que supervise proveedores y pagos de Pdvs a y todas las instituciones del Estado que tengan transacciones en divisas. En cuanto a derechos humanos también Bachelet y su equipo pueden pedir participación de un comité de juristas in-

ternacionales que actúen como veedores ante el Tribunal Supremo de Justicia de manera de garantizar los DDHH en el país y el cumplimiento de la Constitución. La ONU y Bachelet deben acompañar con soluciones a EEUU ante los retos que plantea la corrupción y la violación de DDHH en Venezuela y no solo criticarle por las sanciones que impone por la falta de apoyo precisamente de la ONU. También la Dra. Bachelet y su equipo de DDHH deben plantear en la ONU qué hacer si el equipo de Maduro no acepta las propuestas de contralorías internacionales que propone la ONU.

Si Bachelet no aprueba sanciones por parte de EEUU ni propone alternativas como las mencionadas, la corrupción y la violación de justicia en Venezuela, haría un mal mayor ya que los flujos de dólares mal habidos y las violaciones de DDHH cometidos por funcionarios públicos y sus testaferros se propagarían sin freno en el sistema bancario internacional y en el sistema de justicia de otros países.

@alejandrojsucre

Actos hostiles

JOSÉ FÉLIX DÍAZ BERMÚDEZ

La libertad es un mandato, la democracia es un derecho. Nuevamente se está expresando categóricamente y mayoritariamente en Venezuela la voluntad soberana del pueblo que exige cambios fundamentales, la realización de elecciones libres, la presencia de un nuevo gobierno que represente fielmente al país: el inicio de una nueva época, que recupere el bienestar perdido, restablezca el Estado de Derecho Democrático y salve a la República.

La libertad es un mandato al cual no se puede oponer lícitamente ni un hombre, ni un gobierno. Sostener un sistema, un orden, un régimen que el pueblo no desea en ejercicio de sus libertades y derechos políticos, constituye un acto de opresión y tiranía, un acto de agresión y hostilidad contrario al derecho internacional.

El voto de un pueblo libre es sagrado mandato de la fe democrática

Venezuela como todo pueblo merece y necesita paz y libertad. El interés de algunos no está por encima del interés de la nación. Venezuela se ha alzado en paz, en voluntad y en determinación democrática. Basta escuchar las consignas de la mayoría: libertad, fin de cualquier represión, la unidad nacional para entender lo que aspiramos.

Las naciones deben contribuir a darle solidez a la libertad de Venezuela. Si un gobierno extranjero se opone a que superemos la grave crisis humanitaria, política y económica que Venezuela padece, estimule nuestro conflicto interno y aliente la perpetuación de un sistema que fracasó, cometería el peor acto contra nuestra soberanía nacional y el sistema político y jurídico mundial.

Conformar grupos mercenarios, combatientes y no combatientes, agentes, cuerpos de voluntarios y militares para cumplir actos hostiles contra la nación y sus derechos, es formar parte de un ejército según el Reglamento Relativo a las Leyes y Costumbres de Guerra Terrestre (Art. 1) y comprometería gravemente Responsabilidad del Estado promotor. El voto de un pueblo libre es sagrado mandato de la fe democrática, es una prioridad y compromiso del orden internacional.

@articulistasred

EL UNIVERSAL

Fundado en 1909 por
ANDRÉS MATA

Vicepresidente de Información

ELIDES J. ROJAS L.
erojas@eluniversal.com

MESA DE REDACCIÓN

MIGUEL SANMARTÍN Jefe de Redacción

msanmartin@eluniversal.com

ALAN LUGO G. Jefe de Redacción

alugo@eluniversal.com

PEDRO ROJAS. Jefe de Información Digital

projas@eluniversal.com

ABRAHAM SÁNCHEZ Jefe de Arte y Diseño

asanchez@eluniversal.com

REDACCIÓN

Editor de Política y Nacional: Gilberto Carreño

gcarreno@eluniversal.com

Editor de Opinión: Miguel Maita

mmaita@eluniversal.com

Editor de Internacional: Mariangela Lando

mlando@eluniversal.com

Editor de Deportes: Amalia Llorca

allorca@eluniversal.com

Editor de Caracas y Sucesos: Migdalis Cañizales

mcanizales@eluniversal.com

Editor de Arte y Entretenimiento: Juan A. González

jgonzalez@eluniversal.com

Editor de Sociales: Richard Delgado

rdelgado@eluniversal.com

Jefe de Diseño: Rosanna Espinel P.

respinel@eluniversal.com

Jefe de Fotografía: Jorge Santos

jsantos@eluniversal.com

Jefe de eluniversal.com: José Gregorio Silva

jsilva@eluniversal.com

CONTÁCTENOS

REDACCIÓN

(5812) 5052290/2353/Central: 5052111

AVISOS DESPLEGADOS: 0501-505.2020

ATENCIÓN al CLIENTE y RECEPCIÓN de OBITUARIOS

0501-505.2020. Desde el exterior (5812) 505.2211

AVISOS CLASIFICADOS: (0501) 5052020

CIRCULACIÓN

(5812) 5052400 • circulacion@eluniversal.com

EL UNIVERSAL no se hace solidario de las opiniones emitidas por sus columnistas (articulistas permanentes o colaboradores ocasionales) y se reserva el derecho a su publicación. Prohibida la reproducción total o parcial de EL UNIVERSAL sin la autorización expresa de la Dirección.

Avenida Urdaneta, Esquina de Animas, Edificio El Universal, Caracas, Venezuela 1010-A.
Teléfonos: Redacción 505.2290/2353 Central 505.2111, Afiliado a BPV, SIP, WAN e IFRA



También puede consultar todos los artículos de opinión de los colaboradores de **El Universal** en:
www.eluniversal.com/opinion

El mantra

CARLOS RAÚL HERNÁNDEZ



Todo lo ganado en estos 20 años, ha sido por votar. Y todo lo perdido fue por abstenernos

batallones de la dignidad, por no contar el caso de Violeta Chamorro en Nicaragua.

Hay incontables ejemplos de triunfos electorales en procesos sucios y debemos fijarnos en nuestra propia experiencia. La oposición concurrió a las parlamentarias de 2015 aunque el gobierno había quebrado la institucionalidad para ponerla a su favor. Bajo la orientación de Tibisay Lucena cambiaron circuitos electorales con desbocados *jerrymandering*. Migraron a los ciudadanos de sus centros de votación. A última hora desorganizaron las planchas opositoras al aprobar paridad de hombres y mujeres, los colectivos creaban terror por las calles y Capriles denunció que sacaron testigos a punta de pistola de los centros de votación.

Los médicos cubanos se convirtieron en maquinaria de extorsión electoral. En 2018 en vista de que estaban inhabilitados los candidatos “natura-

les” y Lorenzo Mendoza no aceptó serlo, la excusa para no permitir un *outsider* fue lo de las condiciones, las mismas del triunfo en 2015 que obtuvo la Asamblea Nacional. Todo lo ganado en estos 20 años, ha sido por votar. Y todo lo perdido fue por abstenernos. Claro que queremos votar decentemente. Pero el *mantra* suena a argucia con fines no expuestos.

Día del abecedario

Mientras en el norte deshojan la margarita de la invasión, se anuncia un nuevo “día D”, otro intento de asalto civil al poder. En años recientes y el primer trimestre del actual tuvimos días D, X, Z, Y, y el Presidente colombiano declaró hace un mes que el gobierno caería en horas. Comenzamos con el 5 de enero, seguimos el 10, luego el 23 de enero y el 23 de febrero. Así podríamos seguir en cada fecha patria, Día de la bandera, 19 de abril, 24 de junio, 5 de julio, 24 de julio, etcétera y ya tenemos precedentes de tales secuencias. Así otro mantra, la *amenaza creíble*, como todo tiene su coyuntura, perderla torna el drama en comedia.

La oposición escaló un gran pico que le permitía sentar *creíblemente* al go-

bierno con la Unión Europea. El 23 de febrero eso cayó aunque de nuevo se ha repuesto y no es recomendable dejar pasar otro buen momento. El punto es que la idea de que la solución deber ser electoral y producto de un acuerdo con el gobierno y los militares, parece no tener relevancia para algunos y luce que se trata de nuevo de patear la puerta, el mismo esquema de 2014 hasta hoy, mientras musitamos el mantra “cese de la usurpación, gobierno de transición, elecciones libres”.

Patear la puerta, la insurrección cívica y desarmada, simplezas tales como “el 187.11”. Se echó mano al 233, al 333, al 350 y posiblemente no alcancen los artículos de la Constitución. Preocupa algo en la larga ristra de agradecimientos. Aparecen los gobiernos de EEUU, Perú, Colombia, Brasil, Paraguay, Chile, Argentina, Ecuador y el grupo de eurodiputados que vino a cuestionar al trabajo de Federica Mogherini. Pero no se le reconoce a ella, que suena gran esperanza de que este aquelarre pudiera conseguir una vía de salvación. A Mogherini y a la Unión Europea no conviene excluirseles de los reconocimientos.

@CarlosRaulHer

Nuestra ética

RICARDO GIL OTAIZA

Lo que no se escuchan con mucha frecuencia son palabras sinceras, honestas, sustentadas en hechos

ellas lámparas que iluminen el camino a seguir, o solo espejos que reflejen el brillo de otros.

Se nos llena la boca con vocablos como amor, respeto, tolerancia, solidaridad, compañerismo, comprensión, empatía, paz, compasión y misericordia, pero de allí no pasamos. Eso que tenemos en la mente y que aceptamos como bueno para nosotros y para los demás, no lo bajamos al corazón, y se queda a nivel de abstracción, hasta que languidece sin mayor trascendencia en nuestra vida y en la de los demás. Predicamos con palabras, pero no con obras. Pretendemos darles a nuestros cónyuges, hijos y estudiantes lecciones de ética, que nosotros mismos necesitamos aprender e interiorizar; de allí el absurdo y la vacui-

dad de nuestras actuaciones; de allí la no correspondencia con las palabras (y, por ende, con el pensamiento).

Es fácil hablar de ética y dirigirse a los otros para plantearles principios y valores. Lo que resulta verdaderamente cuesta arriba es hacerlo desde nuestra propia vida. Eso sí que es complicado y comprometedor: es literalmente como mecerse en el vacío. Aprenderse de memoria una cartilla y repetirla frente a la familia, los alumnos o los compañeros de trabajo, eso lo hacen muchos. Lo que no se escuchan con mucha frecuencia son palabras sinceras, honestas, sustentadas en hechos, en existencias realmente consustanciadas con lo que se piensa: eso que el interesante teólogo alemán Hans Küng define como *ethos*.

Si se indaga en el vocablo *ethos* podemos percatarnos que etimológicamente es equivalente a “ética”, pero cuando analizamos el pensamiento de Küng vemos que va mucho más allá de una simple acepción lingüística, para denotar principios y valores ple-

namente amalgamados con nuestras vidas: realidades puestas al servicio permanente de nosotros y de los otros. Según esta visión, hace falta una auténtica interiorización de los valores y ya no bastaría con que nos paremos en una tribuna a predicar sobre algo que hemos comprendido solo desde lo intelectual y cognitivo (como suele hacer la clase política), sino que (intrínsecamente) forme parte de nosotros mismos: como la esencia o “naturaleza de las cosas” de la que nos hablaban los griegos. En lo institucional ya no nos quedaremos en el acto simbólico de guindar un pendón en la entrada de la oficina, enunciado con letra resaltada los valores organizacionales, sino que buscaremos que a lo interno y a lo externo las interrelaciones entre sus miembros, y de éstos con las comunidades, estén en correspondencia con lo que se predica. ¡Esto sí es un salto cualitativo!

@GilOtaiza
rigilo99@hotmail.com

¿Elecciones?

LUIS VICENTE LEÓN

Es el único evento político que puede rescatar equilibrios, dar legitimidad y provocar los cambios

Los argumentos para no ir a una elección así son muy fáciles de entender: ¿Por qué validar un proceso ilegítimo? Si además, la comunidad internacional está compenetrada con el problema y presionando el rescate de la democracia, la coherencia parece indicar que debe rechazarse la elección, denunciar el abuso y continuar una lucha por el rescate de los derechos violentados. La pregunta que surge es: ¿Y qué significa seguir la lucha? ¿Tienes la fuerza para conducirla?

La segunda posibilidad es participar “estratégicamente”. El argumento se basa en la idea de que una fuerza opositora unida puede superar las barreras y desventajas, creando un *momentum* estelar de presión en el que el gobierno correrá riesgos relevantes por impedir el triunfo de la mayoría.

No se están chupando el dedo quienes participan. Conocen a su adversario y de lo que es capaz de hacer.

Cuando la mayoría está con el débil, éste puede jugar a la participación no competitiva porque confía en que su fuerza será de tal magnitud que es difícil ocultarla y su intento creará espacios de quiebre y tensión que no habría con la abstención.

Si la fuerza opositora, en cambio, es incapaz de provocar unidad y confianza en sus seguidores, el asistir a esa elección puede ser más bien un evento desastroso, pues termina en la validación de su contrincante. Las condiciones del ambiente venezolano hacen pensar que una participación opositora, sin resultados en la negociación, ni cambios en las condiciones electorales, ubicaría a la oposición en una posición de fractura comparable a la vivida en las elecciones regionales, lo cual tendría un pésimo pronóstico a menos que... Irrumpa en el escenario un líder que unifique a la oposición a su alrededor, supere las fricciones, haga que las divisiones in-

ternas de la oposición se hagan menores porque la población sigue a ese líder por encima de los partidos y los lideres convencionales, a quienes deja enanos en el acto. Ese liderazgo debe ser capaz de generar esperanzas reales de triunfo y hacer soñar a la población con la posibilidad real de ganar y cambiar. Y entonces los hace votar y defender su voto, porque vale la pena y puede presionar a una negociación política”. ¿Les suena esta descripción hecha hace muchos meses?

Si me preguntan entonces: ¿vale la pena tener una elección? La elección es el único evento político que puede rescatar equilibrios, dar legitimidad real y provocar los cambios, pero solo será útil si ocurren dos cosas: 1) un periodo especial en el que se negocian condiciones e instituciones insesgadas para controlar el proceso y 2) si ese periodo es tan corto que no hay tiempo para decepciones, fracturas o intentos de actos de gobierno, sin acuerdos e instituciones renovadas.

luisvleon@gmail.

La ciudad más barata

NELSON TOTESAUT RANGEL

La revista *Forbes* elabora, anualmente, una lista con los 33 destinos más baratos del mundo. “Buena gastronomía, buenos precios y un nivel de vida asequible” escribe *La Vanguardia* para referirse a esta lista. Ya que, la palabra “barato” por lo general lleva consigo una connotación positiva. Y, si se mezcla con los placeres de las vacaciones, nos encontraremos con una receta ideal para el goce.

Un reciente informe de *The Economist* ha publicado esta semana que Caracas se había convertido en la ciudad más barata del mundo, esto de acuerdo con la Encuesta Mundial de Costo de Vida 2019. Caracas, que no circula en la lista de *Forbes* junto a Nápoles, Albufera, Zanzíbar, San Martín, etcétera, como destino codiciado para el turismo, sorprende liderando este nuevo ranking; encontrándose por delante, incluso, de Damasco (Siria), ciudad devastada por la guerra.

Pese a no ver caer las bombas, los venezolanos sabemos que el país vive una economía de guerra desde hace varios años. Con una inflación insólita, una progresiva depreciación de la moneda, un sueldo mínimo de \$US 5 y una economía virtualmente dolarizada, “barata” Caracas no nos parece. Y si bien, por lo general, un destino económico es tentador hasta para los turistas, el estudio evidencia que hay ciertas excepciones. Ya que las ciudades que lideran la lista son todo menos turísticas, debido a que el motivo de sus precios no se debe a una situación placentera o prospera. Al contrario, las ciudades más baratas tienden a ser las más caóticas y peligrosas del mundo.

Solo Venezuela puede liderar dos rankings opuestos y de manera simultánea

Por su parte, una publicación reciente de la BBC nos da ejemplos del porqué Caracas figura en la cabeza, haciendo una comparación de los precios de varios inmuebles en venta. Quienes logren reinventarse y tener un ingreso estable dolarizado, pueden hoy aspirar a inmuebles “lujosos”. De los varios casos citados, muestran cómo una propiedad que solía rodear los \$US 200.000, hoy en día es adquirible por unos \$US 50.000. Ya que el metro cuadrado promedio ha caído de \$US 1.500 a \$US 500.

Esta noticia sería positiva en ciertas ciudades, sobre todo en aquellas cuyos alquileres se han disparado haciéndolos inaccesibles para los propios locales. Es el caso de Barcelona (España), en donde el espiral de precios (provocado por la demanda internacional: estudiantes, jóvenes en búsqueda de independizarse, o simplemente el gusto por la capital catalana) ha llevado a considerar el “regular” la subida de los precios. Cosa que, según varios expertos, empeoraría el problema. Ya que la oferta disminuiría, pasando a ser la “venta” la opción preferida del mercado.

El problema caraqueño es exactamente lo opuesto. No hay que leer la publicación de la BBC para saber que nuestro caso no se debe a las grandes oleadas que quieren vivir o visitar nuestra capital. Al contrario, el éxodo descontrolado ha llevado a la “liquidación” de inmuebles (los propietarios ofreciéndolos incluso amueblados y equipados) debido a que “se van para no volver”. Esto nos hace estar, por lo tanto, en la peor situación posible. En un país sin guerra, pero que sufre los efectos económicos de la misma. En la ciudad más barata del mundo, pero con una población empobrecida. Frente a una caída de los precios de los inmuebles, pero que se debe a un éxodo brutal, y sin nadie que los pueda comprar.

En contraste, otro estudio hecho por la consultora EAC Internacional (2018), revela que Caracas es la ciudad más cara del mundo. Este estudio evalúa el precio de la gasolina, el café, la cerveza, el cine, la canasta básica, etcétera y lo contrasta con el salario mínimo. Concluyendo que dicho salario alcanza “solamente para comprar una lata de atún”.

Solo Venezuela puede llegar al punto de liderar dos rankings completamente opuestos y de manera simultánea. Y como dos noticias juntas se leen mejor que una, el contraste nos demuestra lo profunda que se ha convertido la brecha social. Para unos, siendo Caracas la ciudad más barata, y para otros la más cara.

@NelsonTRangel
www.netrangel.com
nelsontrangel@gmail.com

Reino Unido tiene dos vías al Brexit

LUISANA BURGOS
EL UNIVERSAL

El camino del Brexit se ha prolongado gracias a la corta extensión aceptada durante la cumbre europea del jueves y el viernes, cuando los 27 miembros de la Unión Europea (UE) acordaron dar al Reino Unido dos nuevas opciones de prórroga para intentar evitar el temido divorcio abrupto el próximo 29 de marzo.

Los 27 miembros de la UE dan a May una última oportunidad para resolver la crisis

La primera ministra británica, Theresa May, inicialmente había pedido a los miembros una extensión hasta el 30 de junio, pero fue rechazada al interferir con el cronograma de las elecciones a la Eurocámara, a realizarse del 23 al 26 de mayo. “Por motivos legales (la fecha) es importante para nosotros, para que las elecciones puedan celebrarse y no puedan ser contestadas”, explicó la canciller alemana, Angela Merkel.

Los 27 miembros restantes de la UE buscan así evitar un escenario en el que Reino Unido continuara siendo miembro del bloque para el 2 de julio, fecha pauta para el inicio de la próxima legislatura de la Eurocámara, y no tuvieran a sus eurodiputados electos.

La opción mas larga

Esta nueva extensión presenta dos opciones para la fecha de salida: La primera opción del Brexit entraría en vigencia si el Parlamento británico aprueba el acuerdo logrado entre el Gobierno de May y la Comisión Europea (que ya ha sido rechazado dos veces anteriores) durante la próxima semana. Si el texto recibe el voto positivo, la



Cerca de un millón de personas se manifestaron en el centro de Londres contra la salida de Reino Unido de la Unión Europea

TIM IRELAND/AP

fecha final del divorcio sería para el 22 de mayo de 2019.

Para que esta opción pueda ser viable y pueda solventar la traba presentada por el presidente de la Cámara de los Comunes, John Bercow, según la cual es imposible someter a votación dos veces la “misma propuesta” de acuerdo de divorcio sin cambios “sustanciales”, se anexaron al texto del anterior acuerdo las garantías negociadas por May y el presidente de la Comisión Europea, Jean-Claude Juncker, el pasado 11 de marzo en Estrasburgo.

El nuevo Día D

En caso de que el Parlamento rechace el acuerdo nuevamente, los miembros de la UE decidieron otorgar un plazo de varias semanas para que los parlamentarios británicos reflexionen y decidan su participación en los comicios europeos, siendo el 12 de abril la fecha límite para anunciar su participación en los mismos y presentar candidaturas.

Si el anuncio no se realiza antes de la fecha prevista, se dará por sentada su no participación en los comicios euro-

peos y Reino Unido quedará oficialmente fuera de la UE, tenga un acuerdo de Brexit o no.

De esta forma la UE logra mantener la presión sobre el Parlamento británico para que decidan cual es la opción más factible para el Brexit.

La decisión final del Brexit

Por su parte el laborista Jeremy Corbyn, el jefe de la oposición británica, volvió a expresar su negativa al acuerdo negociado y dijo buscar una “alternativa”, tras reunirse con el negociador europeo Michel Barnier.

En Reino Unido, los principales sectores industriales no han parado de presionar en las últimas semanas para evitar una salida de Reino Unido de la UE sin acuerdo de divorcio, un panorama contra el que incluso los parlamentarios se pronunciaron la semana pasada en una votación no vinculante.

Existe una petición en línea solicitando al Gobierno que renuncie al Brexit, que ya superó los dos millones de firmas un día después de su lanzamiento, un fulgurante éxito para una iniciativa de este tipo.

LOS CONTRARIOS A LA SALIDA DE LA UE EXIGEN UN NUEVO REFERENDO

Londres.— Centenares de miles de personas desfilaron este sábado en Londres para reclamar un nuevo referendo sobre el Brexit, en plena incertidumbre sobre si la primera ministra Theresa May presentará de nuevo su acuerdo de divorcio a la Cámara de los Comunes.

“Pedimos una votación popular”, “Dejar (la UE) no funcionará” o “UE, te amo”, se leía en las pancartas de los manifestantes, destacó AFP.

La muchedumbre, compacta, masiva y entusiasta desfiló cerca de la residencia de May en el 10 de Downing Street, cantando tonadas antiBrexit y esgrimiendo banderas europeas, a veces en forma de corazón.

La organización “People’s Vote”, que milita por un nuevo referendo, calculó en alrededor de un millón el número de manifestantes. Scotland Yard no suele suministrar cifras. Una manifestación similar en octubre pasado reunió a unas 700.000 personas en Londres.

“Estoy realmente conmovida” explicó una manifestante, Caroline Roma. “Me parece que no lo están debatiendo y que no lo han reflexionado. Pienso que la gente que nos impulsó esta votación sobre el Brexit ni siquiera tenían un plan. Nunca tuvieron un plan”, dijo.

La jefa de gobierno de Escocia, Nicola Sturgeon, opositora feroz al Brexit, hizo un llamado a todos aquellos que rechazan una salida de la UE a aprovechar “al máximo la oportunidad” que dio Bruselas.

“Tenemos que evitar a la vez la catástrofe de un ‘no acuerdo’ y los daños que conllevaría un mal acuerdo de May”, dijo.

Francia se blindada para frenar a los “chalecos amarillos”

Despliegan efectivos de la operación Sentinelle para mantener el orden

París.— Miles de policías se desplegaron este sábado en Francia en una nueva jornada de protestas de los “chalecos amarillos”, en un clima de tensión por el temor a que se repitiesen los disturbios y saqueos del pasado fin de semana.

En París, varios “chalecos amarillos” comenzaron a congregarse por la mañana en la plaza de Trocadero, frente a la Torre Eiffel, en calma. Otros se reunieron en la plaza Denfert-Rochereau, desde donde partió hacia la 1:00 pm un cortejo de varios cientos de manifestantes que atravesó la capital de sur a norte, hasta el barrio de Montmartre, mencionó AFP.

Las autoridades prohibieron realizar manifestaciones en un gran perímetro del oeste de la



Manifestantes se congregaron frente a Basílica del Sagrado Corazón

AP

capital, incluyendo la turística avenida de los Campos Elíseos, donde el sábado pasado desvalijaron varias tiendas de lujo, quemaron kioscos de periódico y destrozaron escaparates.

Decenas de vehículos de la Policía, incluyendo camiones blindados y cañones de agua, estaban desplegados alrededor

del Arco del Triunfo, que domina la emblemática avenida.

“Existen razones serias para pensar que se pueden repetir la violencia y los daños” del sábado pasado, justificó el nuevo jefe de la Policía de París, Didier Lallement, cuyo predecesor fue destituido tras los desmanes de hace una semana.

Hacia el mediodía, 31 personas habían sido detenidas en París por haberse congregado en este perímetro y 15 fueron multadas. Las multas en caso de participar en una manifestación sin autorización pasaron esta semana de €38 (\$43) a €135 (\$152) para disuadir a los manifestantes.

Además de París, Niza, Burdeos y Toulouse, en el sur del país, escenarios de concentraciones a menudo más multitudinarias que las de la capital, también prohibieron manifestaciones en varias zonas clave.

Seis personas fueron detenidas en Niza, en donde hoy se reunirán los presidentes de Francia, Emmanuel Macron, y de China, Xi Jinping.

La medida más controvertida fue el anuncio del despliegue “reforzado” de militares.

Los soldados de la operación antiterrorista Sentinelle (que cuenta con 7.000 efectivos desplegados por todo el territorio desde los atentados de 2015) fueron movilizados para proteger edificios públicos.

Por aprecio a Kim anulan sanciones de Trump a Norcorea

Medidas canceladas todavía no habían sido anunciadas por Washington

Washington.— El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, anunció la cancelación de las sanciones impuestas por el propio Departamento del Tesoro de EEUU contra dos navieras chinas para reforzar la presión internacional sobre Corea del Norte.

“Fue anunciado por parte del Tesoro de Estados Unidos que se iban a agregar sanciones a gran escala adicionales a las existentes contra Corea

del Norte. ¡Hoy he ordenado el retiro de esas sanciones adicionales!”, dijo Trump en Twitter, explicó AFP.

Según *The Washington Post* el tuit de Trump hacía referencia a sanciones futuras que no se habían anunciado y estaban programadas para “los próximos días”.

Las sanciones del jueves a dos navieras chinas que transportaban cargas norcoreanas fueron el primer nuevo signo de presión desde que fracasaron las conversaciones entre Trump y el líder norcoreano Kim Jong Un en Hanoi hace menos de un mes.

Trump parece retener la esperanza de que la sólida relación personal que mantiene con Kim fructifique.

Dos poderosos ciclones amenazan costas de Australia

Trevor golpea la zona norte mientras Veronica impactará en el área occidental

Sydney, Australia.— Un ciclón “muy destructivo” de categoría 4 golpeó la costa norte de Australia este sábado, mientras que un segundo igualmente potente amenazaba el oeste del país.

El ciclón Trevor, con vientos de 250 km/h, tocó tierra el sábado en la poco poblada costa del Territorio del Norte, cerca de la ciudad de Port McArthur, informó la televisión ABC, destacó AFP.

El Ejército y la Policía ya habían evacuado de manera pre-

ventiva a la mayoría de habitantes que se encuentran en la trayectoria de Trevor en el Territorio del Norte y en el estado vecino de Queensland.

La Oficina de Meteorología (BOM) de Australia dijo que Trevor llega acompañado de una “gran marea muy peligrosa” que podría golpear regiones costeras. Se prevén fuertes precipitaciones, susceptibles de causar inundaciones.

Entre tanto, otro ciclón de categoría 4, Veronica, amenaza a la región minera de Pilbara, en el estado de Australia Occidental y con más densidad de población. Se prevé que toque tierra hoy.

Veronica llegará acompañado de lluvias de hasta un metro en ciertas regiones y puede provocar una marea de hasta cuatro metros.

En Siria celebran derrota del Estado Islámico y su califato

Baghuz, Siria.— El “califato” autoproclamado por la organización yihadista más temida del mundo cayó este sábado cuando las fuerzas kurdoárabes apoyadas por Estados Unidos conquistaron el último territorio controlado por el grupo Estado Islámico en Siria.

Para celebrar la victoria, los combatientes de las Fuerzas Democráticas Sirias (FDS), punta de lanza de la lucha antiyihadista en Siria, izaron su bandera amarilla en la aldea de Baghuz, donde los yihadistas de

Estados Unidos cantó victoria sobre ISIS tras años de lucha contra yihadistas

ISIS opusieron resistencia hasta el final, mencionó AFP.

A unos metros del río, una bandera negra de ISIS estaba en el suelo, enganchada entre ramas secas.

Cerca de Baghuz, hombres y

mujeres que integran las FDS, en las que predominan los kurdos, bailaban la *dabke*, danza tradicional. Una fanfarria militar tocó himnos, como el de Estados Unidos, ante comandantes y autoridades kurdas.

La pérdida de lo que les quedaba en su último reducto en el este de Siria, cerca de la frontera con Irak, significa el final territorial de ISIS en Siria, tras su derrota en Irak en 2017.

Tras haberse apoderado de extensas regiones en Siria y en Irak, ISIS proclamó en junio de

2014 un “califato” en un territorio del tamaño de Reino Unido, en el que instauró su propia administración, recaudó impuestos y lanzó una campaña de propaganda para atraer a extranjeros.

Esta organización yihadista, la más brutal de la historia contemporánea, hizo reinar el terror con decapitaciones, ejecuciones masivas, raptos y violaciones. Eso sin contar los secuestros de extranjeros y los atentados reivindicados en Siria, países árabes y Occidente.



Expresidente Michel Temer fue detenido el jueves en Sao Paulo y trasladado a Río de Janeiro por una investigación de corrupción en su contra XINHUA

Casos de corrupción rondan a los expresidentes de Brasil

Río de Janeiro, Brasil.— Nacido en el estado de Sao Paulo el 23 de septiembre de 1940, en el seno de una familia libanesa, Michel Temer, se convirtió este jueves en el segundo ex presidente de Brasil detenido tras una investigación por corrupción, siguiendo los pasos de Luiz Inácio Lula da Silva, preso desde el 7 de abril de 2018.

El juez federal Marcelo Bretas, responsable de las investigaciones de la operación Lava Jato en Río de Janeiro, ordenó la detención de Temer y otras siete personas, después que un exejecutivo de la constructora Engevix dijo que pagó sobornos a Temer para asegurarse contratos en la construcción de la central nuclear Angra 3, en el estado de Río de Janeiro, señaló Xinhua.

También fueron detenidos el exministro de la Gobernación

Lula da Silva y Temer en entredicho por sonados casos de sobornos

y de Minas y Energía durante el Gobierno de Temer, Wellington Moreira Franco, y el coronel Joao Baptista Lima Filho, amigo del expresidente.

El exmandatario responde además a nueve causas judiciales, cinco de ellas en el Supremo Tribunal Federal (STF), aunque tras dejar el cargo el 31 de diciembre y perder el fuero se enviaron a la primera instancia. Temer es investigado por corrupción, organización criminal, obstrucción de la Justicia y lavado de dinero.

Desde que dejó la Presiden-

cia, Temer se mudó a Sao Paulo, donde mantenía una vida alejada de la actualidad, y pretendía escribir libros y regresar al ejercicio de la abogacía.

En Sao Paulo, el exmandatario preparaba igualmente su defensa en las múltiples investigaciones en su contra.

Tras una larga trayectoria política, Temer llegó a la Presidencia sin pasar por las urnas, gracias a la destitución en el Congreso de la presidenta Dilma Rousseff, del Partido de los Trabajadores (PT) y de quien Temer era vicepresidente desde el 1 de enero de 2011.

Rousseff fue apartada del cargo en mayo de 2016 para ser juzgada por supuestas irregularidades fiscales, momento en el que Temer asumió la Presidencia interina. El 31 de agosto de 2016 Temer asumió oficialmente como presidente de Bra-

sil al confirmarse la destitución de Rousseff en el Senado.

En junio de 2016, se convirtió en el primer presidente en ejercicio de la historia de Brasil en ser denunciado por la Fiscalía por corrupción. La denuncia, sin embargo, fue desestimada en la Cámara de Diputados, donde Temer gozaba de apoyos. Semanas más tarde, Temer fue denunciado nuevamente por la Fiscalía, pero la Cámara Baja rechazó la denuncia.

Lula da Silva tiene ya una condena a más de 12 años de prisión por corrupción. Fue encontrado culpable de haber recibido sobornos a cambio de contratos de construcción, y tiene al menos otros cinco juicios abiertos por recibir pagos o bienes inmuebles a cambio de contratos y por sobornar a funcionarios. Está preso desde abril de 2018 en Curitiba

Investigación sobre “trama rusa” pone en ascuas a Washington

Barr publicará un resumen con los “principales hallazgos” del texto

Washington.— El fiscal especial Robert Mueller concluyó su polémica investigación sobre la injerencia rusa en las elecciones de 2016 sin presentar cargos nuevos, dando un respiro temporal a la Presidencia de Donald Trump.

Se espera que el Departamento de Justicia publique las conclusiones principales este fin de semana, indicó AP.

El hecho de que el viernes se anunciara el fin de la investigación de 22 meses sin acusaciones adicionales por parte de Mueller fue una buena noticia para algunos en la órbita de Trump, que temían que una ronda final de cargos pudiera acorralar a más allegados de Trump, entre ellos a algunos de sus familiares.

El informe sólo lo han podido leer un puñado de funcionarios del Departamento de Justicia. El secretario de Justicia, William Barr, se preparaba para dar a conocer los “principales hallazgos”.

La controversial investiga-

ción ha ensombrecido la Presidencia de Trump, envuelto a la familia Trump y derivado en cargos penales en contra de algunos de los allegados más cercanos del mandatario.

El extenso reporte confidencial sienta las bases para futuras disputas públicas de gran magnitud. Los siguientes pasos dependen del secretario de Justicia designado por Trump, el Congreso y las cortes federales.

El Departamento de Justicia informó que un guardia de seguridad entregó el reporte la tarde del viernes en la oficina del subsecretario de Justicia Rod Rosenstein y posteriormente pasó a manos del secretario Barr.

Los demócratas exigen que se haga público lo más pronto posible, mientras que los republicanos afirman que se puso fin a dos años de pérdida de tiempo y dinero.

Barr dio a conocer una carta en la que resaltó que planea escribir su propia versión de los hallazgos de Mueller.

La Casa Blanca difundió un comunicado en el que indica que no ha visto ni recibido informes sobre el reporte.

Lo que suceda a continuación “depende del secretario Barr”, señaló la portavoz de la Casa Blanca Sarah Sanders.



Fiscal general William Barr sale de su casa en McLean, Virginia AP

Situación de nicaragüenses denuncian ante la CIDH

Ciudadanos centroamericanos sufren atropellos en su país y en EEUU

Washington.— Dos organizaciones sociales denunciaron este viernes ante la Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) la “revictimización” que sufren nicaragüenses que huyen de la violencia política en su país y que resultan apresados por las autoridades migratorias en Estados Unidos o que son deportados y vuelven a ser encarcelados.

La denuncia fue planteada en el marco de una audiencia de la CIDH sobre Nicaragua, después de que el jueves este ente autónomo de la Organización de Estados Americanos (OEA) presentó su reporte anual en el que colocó al país centroamericano en la lista negra de violaciones a los derechos humanos por la represión de la ola de protestas de 2018, citó AFP.

Anita Wells, de la asociación



Nicaragüenses son deportados de EEUU a pesar de violencia de su país AFP

Abuelanica, que se reunió con otras asociaciones para crear la plataforma dirigida a seguir la situación de los refugiados nicaragüenses en Estados Unidos, denunció una “crisis humanitaria”. “Tenemos más de 200 detenidos en centros de reclusión en Estados Unidos, esa es una cifra que ya está constatada, tenemos muchos más”, dijo la activista.

Para Wells, “estas personas están siendo victimizadas dos veces porque vienen escapando

de cárceles horribles en Nicaragua, de torturas espantosas”.

La ola de manifestaciones en Nicaragua, que comenzó como un movimiento contra una reforma de la seguridad social y derivó en una etapa de protesta más amplia contra el gobierno, fue duramente reprimida con un saldo de 325 muertos, 2.000 heridos y 52.000 exiliados, según organismos de DDHH.

Varias ONG denunciaron que esta semana fueron deportadas 75 personas en un avión.

Ciudadanos forma oposición a eventual elección de Sánchez

Las elecciones en España están pautadas para el 28 de abril

Madrid.— El presidente del partido Ciudadanos, Albert Rivera, afirma que la alternativa a un Gobierno “constitucionalista” encabezado por Ciudadanos es que el candidato socialista Pedro Sánchez sea presidente del Gobierno con el apoyo de Podemos y de partidos independentistas.

En una reunión en Burgos organizada por la Agencia Ical, Rivera dijo estar “muy satisfecho” de la decisión de la formación naranja de negarse a pactar con Sánchez tras las elecciones generales del próximo 28 de abril, informó Europa Press.

“Hoy los españoles saben que Sánchez solo tiene una opción. O es presidente con Pablo Iglesias de vicepresidente

y (el catalán Quim) Torra haciendo la política nacional, o Ciudadanos encabeza una alternativa constitucionalista”, señaló el político liberal.

Rivera explicó que su partido gobernará “solo con constitucionalistas, nunca con independentistas”, mientras que Sánchez, si no lo aclara durante la campaña electoral, “es que lo va a hacer”.

Ciudadanos, por su parte, ofrece “un proyecto moderado, liberal y desde el centro”, sin “las ambigüedades y teje-manejes de Sánchez con los separatistas”, añadió.

Rivera espera además que el partido andaluz Vox no permita la investidura de Sánchez.

En cuanto a posibles pactos entre Vox y su partido, mencionó que “es mejor que estén fuera del Gobierno, como en Andalucía”. Según ha indicado, el partido de Santiago Abascal tendrá que decidir si, llegado el momento, “va a permitir que Sánchez sea presidente” o si prefieren “un Gobierno de Ciudadanos”.

Marruecos se prepara para la visita del papa Francisco a finales de mes

Málaga, España.— El obispo de Málaga, Jesús Catalá, viajará con el papa Francisco a Rabat los próximos días 30 y 31 de marzo, en representación de la Conferencia Episcopal Española.

El obispo de Málaga será el representante de España en la gira

La Diócesis malagueña apuntó que Francisco partirá hacia Rabat el sábado 30 y las primeras citas serán la ceremonia de bienvenida y la visita de cortesía al rey Mohammed VI en el Palacio Rea, reseñó Europa Press.

Durante su viaje tendrá un encuentro con el pueblo marroquí, autoridades, sociedad civil y cuerpo diplomático; hará una visita al Mausoleo Mohammed V y al Instituto Mohammed VI y se reunirá con migrantes en la sede diocesana de Caritas.

Está previsto también que visite el centro rural para los servicios sociales de Témar y que sostenga un encuentro con sacerdotes, religiosos, personas consagradas y el Consejo Ecueménico de Iglesias en la Catedral de Rabat. Asimismo oficiará una misa campal el próximo domingo para cerrar la gira.

El Papa lanzó esta semana un sofisticado proyecto tecnológico internacional para que los jóvenes sean “programadores de la paz”, en el que participan expertos en informática de todos los continentes.

La iniciativa tiene como objetivo formar tecnológicamente a millones de jóvenes en el mundo para que utilicen las nuevas tecnologías con una perspectiva ética que favorezca la paz.

Argelinos exigen en las calles la salida de Buteflika

Argel.— Pese al mal tiempo miles de manifestantes desfilaron el viernes en la capital argelina reclamando la salida del presidente Abdelaziz Buteflika, en el poder desde hace 20 años.

Los dos viernes anteriores se registraron movilizaciones récord en todo el país, citó AFP.

Desde la mañana miles de personas se reunieron en el centro, antes del comienzo de la movilización. Los manifestantes comenzaron a retirarse de las calles a las 5:00 pm, que estuvieron llenas durante varias horas, pese a las lluvias.

Fuentes de seguridad hablan

La fecha prevista para el fin de su mandato es el próximo 28 de abril

de “centenares de miles de personas” en las calles del centro, y precisaron que hubo manifestaciones en 42 de las 48 prefecturas de este país petrolero de 40 millones de habitantes.

Hubo también grandes manifestaciones en Orán, segunda ciudad del país, así como en

Annaba, en Tizi-Ouzou y en Bejaia, en la región de Cabilia.

Las manifestaciones han sido hasta ahora pacíficas, salvo contadas excepciones a la hora de dispersarse.

Las protestas comenzaron el 22 de febrero luego del anuncio de la candidatura de Buteflika a un quinto mandato. Las elecciones serían el 18 de abril.

Buteflika renunció a presentarse y aplazó los comicios para luego de una conferencia nacional creada para reformar el país y la Constitución, sin que se conozcan las fechas de su formación o disolución.



El Centro Simón Bolívar tiene un valor histórico y alberga organismos públicos

FOTOS VENANCIO ALCÁZARES



Las residencias y torres de Parque Central son iconos en la capital



Los estacionamientos en Parque Central se encuentran abandonados

Alianzas con el sector privado permitieron inversiones en Chacao

El alcalde Gustavo Duque presentó este sábado su Memoria y Cuenta correspondiente al año 2018 durante una sesión extraordinaria del Concejo Municipal de Chacao. Estuvo acompañado de vecinos y de directores de la Alcaldía.

El alcalde Duque presentó su Memoria y Cuenta este sábado

Durante la presentación del balance Duque destacó: “En medio de la crisis económica, la Alcaldía de Chacao ha realizado alianzas con las empresas privadas para invertir en el municipio. La hiperinflación nos ha obligado a replantearnos en todos los aspectos y estamos enfocados en seguridad, salud, educación, obras públicas y recursos humanos”.

El alcalde informó que “el presupuesto de 2018 fue de 430.929.870 bolívares y el 96% corresponde a ingresos propios”. “Es hora que el municipio reciba su situado y le hacemos un llamado al Ejecutivo Nacional para que nos mandé nuestro situado constitucional”, indica la nota de prensa de la Alcaldía.

En Chacao “se están cerrando entre 70 y 80 negocios al mes”, explicó Duque.

El alcalde destacó durante su balance los resultados en materia de salud: Brindaron a los ciudadanos 50.971 atenciones médicas, servicios a domicilio y trasladados a otros centros de salud desde la sede de Emergencias de Salud Chacao.

JOSÉ ANDRADE GODOY
EL UNIVERSAL

El estado de deterioro que presentan algunas edificaciones icónicas de Caracas ha puesto en alerta a los ciudadanos, quienes aseguran que se han visto afectados por el descuido y abandono de infraestructuras por parte de organismos encargados del patrimonio urbano.

Una de las obras de la ciudad que anteriormente eran el reflejo de la Caracas moderna son las torres del Centro Simón Bolívar, ubicadas en El Silencio, y que actualmente se encuentran en condiciones precarias, denuncian los vecinos.

Desde ventanas rotas que dejan a la vista el abandono de sus oficinas, que ahora son ocupadas por escombros y aparatos electrónicos descompuestos; hasta una notoria cantidad de

Torres de El Silencio y Parque Central se encuentran en estado de deterioro

maleza que crece de las paredes, evidencian el descuido por parte de las autoridades, de esta obra arquitectónica.

Allí se encuentran sedes de varios ministerios y oficinas públicas, según informó Mario Rodríguez, propietario de un local comercial del lugar.

El comerciante señaló que las autoridades “deberían poner mayor cuidado a estas torres, en comparación con otros edificios”, los cuales, a su juicio, “no tienen tanto valor”.

Describió que esta obra,

inaugurada en el año 1954, durante el mandato de Marcos Pérez Jiménez, “está ubicada en una zona que tiene valor histórico indiscutible. Además comparten su estructura con la sede principal del Consejo Nacional Electoral”.

Rodríguez aseguró que los comerciantes también han sido afectados por la falta de mantenimiento en los espacios. “Debido a que no hay vigilancia, tanto los transeúntes como los comerciantes e indigentes hacen sus necesidades en cualquier rincón, por lo cual los mismos trabajadores y dueños de locales hemos tenido que limpiar el área para poder trabajar”, acotó.

Uno de los aspectos más atractivos de esta obra es su plaza subterránea, ubicada debajo de las dos torres, en la cual

fueron instalados más de 200 locales comerciales. Sin embargo, estos espacios están casi desiertos. Olores fétidos, falta de iluminación y una alarmante inseguridad hacen del tránsito por el lugar “una travesía muy arriesgada”, expresó Moraima Medina.

Señaló que “hay una gran cantidad de comercios cerrados, lo que ha hecho que se pierda el atractivo del lugar. Además el terminal de autobuses Río Tuy, también está muy abandonado”.

Trabajadores del Ministerio del Trabajo informaron que varias oficinas pertenecientes al despacho “siguen inactivas, tras la reubicación de los damnificados que las ocuparon por varios años”.

Se quejaron del mal estado del estacionamiento subterrá-

neo. “No hay iluminación y no se les hace mantenimiento. Además, los trabajadores han sido víctimas del hampa”, dijeron. Afirmaron que, debido a las condiciones del estacionamiento “muchos trabajadores y comerciantes se han visto obligados a estacionarse en la plaza, lo cual está prohibido”.

Habitantes del conjunto residencial de Parque Central también se quejaron de las condiciones que presentan algunas áreas de este icono de la ciudad.

Según informaron, varios niveles del estacionamiento están abandonados. “Hay botes de aguas negras, están llenos de escombros y no hay iluminación”, relataron. Aseguraron que en la plaza comercial, ubicada en los niveles bajos de los edificios residenciales, “la inseguridad hace de las suyas”.



Hace cuatro años vienen ampliando las iniciativas para la formación

CONSORVEN

En Consorven desarrollan programas para la inclusión

JOHANN RANGEL SALAS
EL UNIVERSAL

La comunidad sorda supera las 150.000 personas en Venezuela, y su aporte es promovido por organizaciones sociales.

La Confederación de Sordos de Venezuela (Consorven) funciona con 23 asociaciones y diferentes aliados.

Juan Ángel De Gouveia, presidente de Consorven, explicó que la organización desarrolla la defensa, la promoción y el monitoreo de los derechos de las personas sordas y con otra discapacidad.

Afirmó que buscan “establecer una lucha por la accesibilidad de personas con otros tipos de discapacidades. Para nosotros, las personas sordas, la accesibilidad se ve representada mediante los servicios interpretativos. Estos intérpretes sirven de mediadores lingüísticos comunicacionales”.

Los sordos utilizan la lengua de señas para comunicarse. Para De Gouveia, es fundamental masificar este idioma en las escuelas del país. “Las personas sordas tenemos ese idioma de

Consideran que la lengua de señas tiene que masificarse para superar barreras

forma natural. La mayoría de los sordos sí manejan la lengua de señas pero no tienen consolidados los conocimientos de escritura”, agregó.

Consorven han realizado investigaciones y programas educativos para conocer las particularidades de los sordos.

De acuerdo con un estudio realizado desde año 2016, el 87% tiene conocimientos muy básicos de la escritura y 89% no conocen cuales son sus derechos humanos.

Esta información sirve de base para atender en las áreas de salud, acceso a la Justicia y accesibilidad.

Desde hace cuatro años, vienen ampliando estos programas, y han formado cerca de 5.000 personas.

De Gouveia resaltó que traba-

jan para la inclusión de los sordos. Sobre este proceso, explicó que cuando una persona es sorda, o con otra discapacidad, es necesario garantizar el acceso a sus derechos. Lo ejemplificó en el caso de los niños sordos: “No podemos confundir la palabra inclusión con solo meter a una persona con discapacidad en una escuela”.

Es por ello que considera fundamental que el Estado aplique el marco legal conformado, incluida la Ley para las Personas con Discapacidad, y que “pueda garantizar que no existan tantas barreras”.

En el caso de las personas que adquirieron la discapacidad con el tiempo, afirmó que “la recomendación va dirigida a los familiares. Ellos tienen la principal responsabilidad de poder aceptar la condición de la persona”.

Está previsto que una representación de Consorven participe en el II Congreso Mundial de las Personas con Discapacidad que se realizará en el próximo mes de junio en Buenos Aires, Argentina.

Habilitan 26 cisternas para comunidades en el estado Vargas

La empresa privada se ha sumado al operativo para el suministro

AMY TORRES
EL UNIVERSAL

Un total de 26 camiones cisternas de 10.000 litros cada uno llevan agua a las comunidades del Litoral Central que se vieron afectadas por el mega apagón ocurrido a partir del pasado 7 de marzo y que afectó a gran parte del país.

La información la dio a conocer el procurador Pedro Rodríguez, quien detalló que los vehículos que forman parte de la jornada, denominada por el gobernador Jorge Luis García Carneiro como Plan Especial de Abastecimiento de Agua Potable, pertenecen al gobierno regional de Vargas, alcaldía, Infravargas y Barrio Nuevo Tricolor.

“También hay seis cisternas de la empresa privada que se han sumado al operativo que aún se mantiene. Hay, además, dos súper cisternas de 40.000 litros cada una prestando apoyo. Una es de Infravargas y la otra pertenece a Protección Civil Nacional”, dijo.

Mencionó que de las 11 parroquias del estado, el suministro de agua está llegando a

los siguientes sectores: Carayaca (especialmente al sector La Esperanza), Catia la Mar, Urimare, Carlos Soublette y Maiquetía, “porque el resto recibe el servicio por tubería sin inconvenientes”.

El también padrino de la parroquia Carlos Soublette precisó que el plan fue ordenado por el mandatario regional y es coordinado por los equipos políticos parroquiales y los jefes civiles.

Sobre la referida parroquia, Rodríguez dijo que en ocho días se han distribuido más de dos millones de litros de agua a través de cinco cisternas y una súper cisterna.

“Se están atendiendo el Eje Canaima, Marlboro, Montesano y La Alcabala. Sin embargo, algunos sectores de la parroquia reciben agua por tubería desde hace tres días”.

El procurador indicó, que pese a la normalización del servicio de agua potable, el plan estará disponible para aquellas zonas que aún tienen fallas en el servicio.

En la entidad varguense se han realizado trabajos para la restitución del sistema de tuberías de agua por parte de Hidrocapital.

Este viernes, Hidrocapital con el apoyo de la Alcaldía de Vargas, realizó la sustitución de cuatro metros de tubería en el sector Guaracarubo, en Catia la Mar.



Cuatro parroquias reciben el suministro por medio de cisternas

MIRCELY GUANIPA
EL UNIVERSAL

En una casa del sector Bicentenario, península de Paraguaná, estado Falcón, se registró una explosión que dejó cinco quemados de gravedad, entre ellos, una niña de dos años y un niño de tres.

Víctimas serían trasladadas a un centro médico en Maracaibo

Las víctimas adultas fueron identificadas como Omaira Espinoza (64 años), Luis González (40) y Keny González (34). Todas pertenecen a una misma familia y están en condiciones críticas, algunas más de 70% de la superficie corporal comprometida, explican galenos.

Según el relato en las instituciones médicas en las que están siendo atendidos los casos, todo ocurrió por una fuga de gas doméstico. Al parecer iban a hacer el café de la mañana del viernes, quisieron prender la cocina y eso habría ocasionado la explosión.

Todo un movimiento solidario, con el apoyo de organizaciones sociales no gubernamentales, se ha desarrollado para ayudar a los pacientes, debido a que en los hospitales Jesús García Coello y Rafael Calles Sierra no hay los insumos médicos necesarios para la atención requerida.

Se supo además que se está gestionando su traslado a una unidad especializada en quemados en Maracaibo, dado que en Paraguaná no hay ese tipo de servicio.

Entre lo solicitado con urgencia están soluciones fisiológicas, soluciones ringer y vendas para quemados.

FÚTBOL



Los jugadores de la selección Vinotinto de mayores se preparan para topar contra su similar de Cataluña que será mañana en Girona, España, bajo gran presión

CORTESÍA FVF

Presente espinoso

La Vinotinto afronta complicaciones por problemas extradeportivos

CARLOS BAUTISTA ROMERO
EL UNIVERSAL

Las aguas turbulentas agobian el seno de la Vinotinto de mayores. Múltiples especulaciones afloran en cuanto a lo que anunciará la Federación Venezolana de Fútbol sobre el futuro de Rafael Dudamel como director técnico. Sin embargo, a pesar de la presión general, no habrá ningún tipo de anuncio hasta cumplirse mañana el segundo partido exploratorio ante su similar de Cataluña en la fecha oficial FIFA.

Hasta el momento lo tangible es que el estratega yaracuyano puso el cargo a la orden de la entidad máxima del balompié en Venezuela y aguardará por la mencionada decisión sobre su futuro.

Paralelamente los jugadores dejaron colar opiniones como la del goleador Salomón Rondón. El caraqueño fue claro y conciso al decir que “estoy con el entrenador, pendiente de lo que ocurra con él”. Otros integrantes de la Vinotinto de mayores tuvieron similar planteamiento, por lo que se vislumbran momentos complicados entre las partes.

Rafael Dudamel, por su parte, estableció su posición después de lo ocurrido previo al triunfo por 3-1 sobre Argentina en Madrid. Considera que la política complica la labor de-

TOMAR A PERÚ COMO EJEMPLO

La evolución de otras selecciones es una motivación más para buscar la tan ansiada clasificación a una Copa del Mundo de mayores por primera vez en la historia del balompié venezolano. De esta forma, Rafael Dudamel tomó el ejemplo de Perú y otros combinados que han podido evolucionar en la actualidad del fútbol.

“Perú es de esas selecciones que nos invita a seguir creyendo. La eliminatoria que hicieron para clasificar a Rusia es la que nos dice a nosotros por qué ellos sí pudieron volver a un Mundial y nosotros no podemos hacerlo”, comentó.

Asimismo, Venezuela también se ha superado en distintas facetas y ahora tiene mayor material para cumplir con ese objetivo. “Tenemos el talento, los jugadores hoy en clubes en las mejores ligas del mundo con un nivel competitivo alto que nos permite alcanzar resultados. Hay que ser constantes”, cerró, en información suministrada por prensa FVF.

El compromiso de mañana, en el cual la Vinotinto de mayores encara a la selección de Cataluña, en Girona, cierra la segunda fecha oficial de exploratorios en la fecha oficial FIFA. Allí estará Rafael Dudamel.

portiva. Pero también habló de lo cumplido y el futuro inmediato.

“Estamos ilusionados desde el primer día que empezamos a trabajar. Lo que más me satisface de este triunfo no es sólo que haya sido ante una selección de gran envergadura, sino además nos sigue llevando a entender tanto a nosotros como a los dirigentes, medios, o fanática que hay diferentes etapas en cada proceso”, expresó.

En cuanto al momento vivido el pasado viernes, Dudamel lo comentó. Enfatizó en el hecho de que su cargo estaba asociado al deporte y no a la política. “Créame, el día de mañana cuando podamos conversar fuera de las canchas, sabrán cuál es mi posición política, no tengo por qué ocultarlo” cerró.

Suecia inicia con buen pie

El triunfo 2-1 sobre Rumania fue cerrado, en la eliminatoria de la Eurocopa

Estocolmo.- Suecia superó a Rumania por 2-1 en la primera jornada de clasificación para la Eurocopa 2020 con goles de Quaison y Claesson

Los suecos -con las bajas de dos fijos en el once como el central Lindelöf y el mediocentro Ekdal- basaron su victoria en una intensa presión que provocó muchos fallos en el conjunto rumano, según agencias.

Suecia y Rumanía, rivales de España en el grupo F, protagonizaron una primera parte con mucho ritmo: los locales crearon problemas con su presión alta y estilo directo, lo que agobió por momentos a Rumanía, pero la mayor parte de los acercamientos al borde del área se



Los escandinavos dominaron por escaso margen

JANERIK HENRIKSSON/AP

quedaban en amagos.

Chipciu y Marin, con dos tiros lejanos, avisaron para Rumanía, que encajó el 1-0 en el momento que parecía haber equilibrado el partido: un buen balón en profundidad de Forsberg, centro desde la línea de fondo y Quaison, atento al rebote, batió a Tatarusanu.

El gol dejó tocada a Rumanía,

que encajó otro más en la siguiente ocasión sueca, un balón rechazado al borde del área en un contraataque que recogió Claesson y envió a la red junto al palo.

Rumanía le metió el miedo a Suecia, a la que hace un año Turquía remontó un 2-0 en Estocolmo pero no carburó en los minutos finales para empatar.

Panamá consigue pactar con Brasil

El resultado histórico a uno se produjo en amistoso jugado en Oporto

Río de Janeiro.- La selección brasileña jugó muy mal y sólo empató a uno con la modesta Panamá en un amistoso jugado en Oporto ayer.

Sin Neymar ni Vinicius Jr y ante una grada del Estadio do Dragao medio vacía, la canarinha de Tite dominó la posesión del balón con casi un 80%, pero le faltó el último pase y apenas llevó peligro al portero panameño Mejía.

Fueron tan sólo cuatro tiros a portería durante todo el partido. Sin embargo, en defensa, la pareja de centrales formada por Militao y Miran-

da demostró fragilidad y el nuevo fichaje del Real Madrid falló en el gol de empate panameño, destacó *as.com*.

Richarlison y Paquetá fueron de lo mejor que se vio en campo. El extremo del Everton creó las mejores oportunidades brasileñas, principalmente en la segunda parte. Mientras que el mediapunta del Milán fue quien marcó el 1-0, en el minuto 31.

Pero la fiesta brasileña no duró ni cinco minutos. Falta para Panamá en la banda izquierda. Davies utilizó el tiro libre para centrar y Machado (en fuera de juego) se adelantó a Militao para recibir la pelota y rematar de cabeza sólo ante el portero Ederson, que nada pudo hacer para impedir el gol de empate.

Es el primer empate de la historia de los enfrentamientos entre Brasil y Panamá.

LA TRIBUNA

EN LA WEB



www.eluniversal.com
@EUDeporte

HOY EN TV

BALONCESTO
5:00 pm • NBAT (677)
Nuggets vs. Pacers
6:00 pm • NBA (675)
Hornets vs. Raptors
8:30 pm • NBAT (644)
Pistons vs. Warriors
9:30 pm • NBA (675)
Kings vs. Lakers
FÚTBOL
12:30 am • DIRECTV (613)
Gales vs. Eslovaquia
12:50 Pm • DTSV (111)
Hungría vs. Croacia
3:30 pm • DTSV (111)
Holanda vs. Alemania
3:30 pm • DIRECTV (613)
Chipre vs. Bélgica
TENIS
12:00 pm • ESPI (621)
Miami Open – Tercera ronda

EL DATO

LEBRON JAMES

Los Ángeles Lakers quedaron eliminados de los playoffs de la NBA el pasado viernes al perder sin atenuantes ante los Brooklyn Nets con marcador 111-106. Tras disputar ocho finales consecutivas, LeBron James quedó fuera de las eliminatorias por el título por primera vez desde 2005. El astro había jugado en las últimas ocho finales consecutivas de la mejor liga del mundo.

42 KILÓMETROS

ERNESTO LINZALATA

Caracas 42K el 28 de abril

Luego de la posposición del maratón Caracas 42K por razones de fuerza mayor, léase apagón eléctrico, la Federación Venezolana de Atletismo dio a conocer esta semana la nueva fecha: el domingo 28 de abril.

La salida sigue siendo a las 6:00 de la mañana desde las inmediaciones del Parque Los Caobos, con un trazado que llevará a los 1.500 participantes por los municipios Libertador, Baruta, Chacao y Sucre.

Hasta ahora, cada uno de los distintos aspectos que conforman la estructura del maratón ha sido minuciosamente trabajado por cada uno de los equipos responsables.

Dado este cambio de fecha se decidió abrir una nueva etapa de inscripciones entre el miércoles 27 y el viernes 29 de marzo. Solo estarán 70 cupos disponibles, a un costo en bolívares equivalente a 20 dólares Dicom. Los interesados deben acudir directamente a las oficinas del organismo rector del atletismo nacional para cancelar vía transferencia bancaria y oficializar su inscripción, entre las 9 de la mañana y las 4 de la tarde. La sede de la Federación está en el Centro Comercial Usiar, Torre de oficinas, piso 4, oficina 44, Montalbán, Caracas.

Asimismo, Feveatletismo también permitirá a las personas inscritas que no podrán asistir al maratón traspasarle el número a otro corredor. En ese sentido, los interesados deben enviar al correo federaciondeatletismo.e@gmail.com los datos de ambos y las copias de las cédulas con un mensaje explicativo.

www.42kilometros.org

BEISBOL



El zuliano va encaminado a disputar su sexta campaña en las ligas mayores, todas vistiendo el uniforme de los Rangers de Texas

ARCHIVO

Primavera a todo vapor

ALBERTH VELÁZQUEZ GONZÁLEZ
EL UNIVERSAL

Aunque exhibir buenos números en pretemporada no garantiza que la ronda regular será un reflejo de ello, Rougned Odor ha desplegado una tórrida ofensiva en el transcurso de estos entrenamientos primaverales.

En 15 desafíos, el camarero registra promedio al bate de .333, resultado de conectar 13 imparables, entre los cuales destacan cuatro jonrones y tres dobles en 39 visitas a la caja de bateo. Asimismo, lidera a los Rangers de Texas en remolcadas con 11 y ha pisado la goma siete veces.

Por otro lado, Odor ha custodiado la segunda almohadilla en 69 capítulos esta pretemporada. Durante esos juegos ha estado perfecto en 39 lances.

Con la ausencia del dominicano Adrian Beltré, el zuliano de 25 años está llamado a ser uno de los principales participantes en el movimiento de carreras del equipo texano.

Rougned Odor batea para .333 con cuatro jonrones y 11 fletes en la pretemporada

El curriculum del que dispone el criollo, da fe sobre que puede cumplir esa tarea de manera efectiva siempre y cuando las lesiones se mantengan alejadas de su cuerpo.

En las últimas tres temporadas, el marabino ha disparado 81 jonrones, siendo la zafra de 2016 la más productiva en lo que corresponde a ese departamento. Esa campaña depositó 33 pelotas en las gradas.

Aunque nunca ha acumulado 100 carreras impulsadas o más en una campaña, tiene los argumentos necesarios para coleccionar esa cantidad. Quizás el no tener un puesto fijo en la alineación, a consecuencia de sus altas y bajas con respecto a

su promedio de bateo, es un factor que no le ha permitido llegar a la centena de remolques.

Fue en 2016 cuando Odor registró su mayor cifra en fletes. En aquella contienda, impulsó 88 rayitas. También dejó average .271, el cual hasta la fecha, ha significado el más alto para él en seis temporadas de experiencia.

La paciencia en el home, es una de las habilidades que ha adquirido el segunda base a medida que el tiempo transcurre. Por ejemplo, en 2016 apenas tomó 19 boletos en 605 visitas a la caja de bateo. Para 2017 negoció 32 bases por bolas en 607 turnos consumidos. En 2018 tomó 43 boletos en 474 oportunidades al bate.

Acuña despachó cuarto jonrón
Una de las dos carreras que apenas pudieron fabricarle los Bravos de Atlanta a los lanzadores de los Mets de Nueva York, llegó gracias a un cuadrangular del slugger Ronald Acuña Jr.

Esta conexión, que se produjo en la parte baja del quinto inning ante un lanzamiento de Robert Gsellman, permitió que el varguense alcanzara las 10 carreras impulsadas.

Rafael Ortega también vio acción en este encuentro, pero no pudo conectar de hit en dos visitas a la caja de bateo. Finalmente los Mets vapulearon a los Bravos 12 por 2.

Vázquez concretó el salvamento
Felipe Vázquez retiró la última oportunidad ofensiva de los Filis de Filadelfia, en la que ponchó a uno, para concretar la victoria de los Piratas de Pittsburgh 5 por 3. Francisco Cervelli contribuyó en el triunfo de los bucaneros, al irse de 4-1 con un doble y un remolque. José Osuna se fue de 1-0.

Con respecto a los Filis, César Hernández se fue de 4-2 con un tubey y el relevista Edubray Ramos retiró un inning sin permitir mayores libertades. Asimismo propinó un ponche.

TENIS

Krajinovic es la sorpresa

El serbio vence al suizo Wawrinka en el Master 1000 de Miami

Miami. El ruso Andrey Kuznetsov deparó ayer la sorpresa al eliminar a Stan Wawrinka, cuarto cabeza de serie del Masters 1.000 de Miami, por un claro 6-4 y 6-3 en el debut del tenista suizo en la presente edición del torneo floridiano.

Wawrinka, quien podría haber sido rival del español Rafael Nadal en cuartos de final, realizó un partido flojo en el saque, con apenas el 53 % de sus primeros servicios en juego y 65 % de puntos ganados con su

primer saque, según agencias. El suizo, cuyo mejor resultado en Miami había sido la cuarta ronda en 2009 y 2014, apenas aguantó en 1 hora y 19 minutos en pista, en la que no se le vio cómodo en ningún momento.

Con este triunfo el ruso le devuelve a Wawrinka la derrota que le infligió en el pasado Masters 1.000 de Indian Wells, en el que había sido su único enfrentamiento previo.

Kuznetsov enfrentará al vencedor del choque entre el estadounidense Sam Querrey (29) y el galo Adrian Mannarino.

En otro resultado en el renglón femenino, la polaca Agnieszka Radwanska, tercera cabeza de serie, pasó a la siguiente ronda al imponerse a la estadounidense Madison Brengle por 6-3 y 6-2.



El serbio echó por tierra todos los pronósticos

CIJM RASSOLTAP

JUEGOS SUDAMERICANOS DE PLAYA

El tenis suma tercer oro

SAMIR JIMÉNEZ
EL UNIVERSAL

La última jornada de competencias de la IV edición de los Juegos Sudamericanos de Playa que se desarrollaron en la ciudad de Rosario (Argentina), el tenis de playa venezolano logró brindar una nueva alegría al país.

Y es que el criollo Ramón “Nacho” Guedeز superó al brasileño Tales Santos

Ramón “Nacho” Guedeز superó al brasileño Tales Santos

el país en esta justa.

Guedeز quien siempre fue considerado en la delegación criolla como una de las medallas segura en la justa argentina, no defraudó tras hacer gala de su veteranía y potente derecha, para así conquistar lo

más alto del podio.

En la dupla femenina de dicha especialidad conformada por Valentina Parsad y Fabiola Ríos, la pareja se quedó con la plata, al sucumbir por 0-6 y 06 ante su similar brasilera.

En otros resultados, la abanderada Daniela Rivera logró colgarse la medalla de plata en la prueba de láser radial de vela, tras sumar 16 puntos.

En tanto Daniel Flores también subió al podio logrando una medalla de bronce en la modalidad de RS X. Valentina Pérez también se unió a la fiesta

con otro bronce en vela, mié tras que Edimar Luque también contribuyó con un bronce en Paddle.

Tras estos resultados, Venezuela finaliza su participación en la cita playera en el quinto lugar del medallero, aun cuando las autoridades deportivas del país situaban a la delegación criolla entre el primer y cuarto lugar de la tabla.

Al regreso de la delegación criolla, las autoridades establecerán el balance conseguido e informarán a los medios de comunicación.

APÓSTROFES

Álvaro Montenegro Fortique



ESCANEE EL CÓDIGO QR para escuchar a Nolwenn Leroy cantando su último hit.

HOY EN VENEZUELA

En una reunión a la cual asistieron algunas de las mentes independientes más claras y despejadas de este país, se analizaron los diferentes escenarios que pudieran ocurrir en las próximas semanas del devenir nacional. Fueron muy variadas las visiones sobre las actuales circunstancias políticas y sociales. Sin embargo todas apuntaron hacia el sector militar venezolano como piedra angular del desenredo de esta situación tan caótica. El panorama no se ve nada fácil y las discrepancias son todavía muy importantes. Los extremistas siguen impidiendo cualquier avance que permita terminar este embrollo. La detención de Roberto Marre-ro en circunstancias apara-tosas, no ayuda a conse-guir la serenidad que tanta falta hace en estos momen-tos. El periódico *The New York Times* publicó en su edición del viernes, un artículo titulado “Crisis vene-zolana aumenta con el arresto del jefe de gabinete de Guaidó”. El trabajo firmado por Anatoly Kurma-naev con la contribución de Ana Vanessa Herrero cita a Michael McCarthy, profesor de la Universidad George Washington, afirmando que éste arriesgado movimiento fue “lo más cerca que puedes llegar a provocar sin ir tras el propio Guaidó”. Termina el análisis con la siguiente reflexión del profesor: “si bien es poco probable que la detención del señor Mar-rero provoque una movili-zación militar estadouni-dense, podría ayudar al go-bierno de Trump a obtener apoyo interno para cualquier futura escalada en Venezuela”. Dios ilumine y otorgue sabiduría a nuestros líderes y dirigentes venezolanos.

VIVIR EN CARACAS

El II Festival de Teatro Europeo se está presentando hasta el 23 de junio en la Concha Acústica de Bello Monte. Esta manifestación fue posible gracias a una alianza entre “La Caja de Fósforos” con la Delegación de la Unión Europea, las Embajadas de Suiza, Reino Unido, Francia, Italia, Reino de los Países Bajos, España, Alemania, British Council, Goethe Institut y la Alcaldía de Baruta. El festival comienza con la obra suiza “La Repetición”, bajo la dirección de Orlando Arocha, la francesa “Hilda”, de Marie Ndiaye, la italiana “7 Minutos. Consejo de Fábrica”, de Stefano Massini y dirigida por Diana Volpe. También pueden ver la pieza española “Una Vida Americana” de Lucia Carballal, dirigida por Elvis Chaveinte, y finaliza esta edición con la obra alemana “Negro, Animal, Tristeza” de Anja Hilling, bajo la dirección de Orlando Arocha.

JÓVENES VENEZOLANAS QUE BRILLAN

Giovanna Carbone es la nueva y bella cara de la diplomacia.

alvaromont@gmail.com



Giovanna Carbone es una mujer venezolana muy talentosa.

QUÉ HAY

SONYA SMITH, ACTRIZ

"LOS NIÑOS PUEDEN SER EL MEJOR PÚBLICO"

YOLIMER OBELMEJÍAS
EL UNIVERSAL

Aunque en estos momentos, Sonya Smith (Filadelfia, 1971) esté a punto de estrenar la obra infantil *La tempestad*; de empezar una nueva gira del montaje *Divinas* de Daniel Ferrer; aguarde por la continuación de la serie de Telemundo *Falsa identidad*, esté a punto de renovar en Estados Unidos su licencia de enfermera, niega que sea adicta al trabajo.

La actriz estadounidense con corazón venezolano anclada en el imaginario de los televidentes desde que protagonizó *Carra sucia* (1992), prefiere calificarse de “pasionholic”, una persona que según sus palabras tiene varias pasiones y las vive intensamente. Y con semejante agenda, ¿quién puede dudarle?

El 30 de marzo, en el Bayfront Park de Miami, Smith hará por primera vez teatro dirigido al público infantil cuando protagonice *La tempestad*, original de William Shakespeare, adaptada por la compañía Shakespeare & Friends (Heli Berti, Vicente Albarracín e Irma Borges) para niños en edad escolar y para toda la familia.

—¿Qué la motivó a participar en este montaje?

—Acepté esta propuesta de Heli Berti porque creo que es importante fomentar la cultura teatral desde temprana edad y hacerlo de una manera que los niños puedan tener acceso a los clásicos, de una forma sencilla, lúdica, de hecho, la escenografía está integrada por una tela grande y diferentes elementos. Lo hicimos así con la intención de estimular la imaginación de los niños (...), con la tela hacemos el efecto de la tempestad.

—¿Ya había hecho teatro infantil?

—No, no había tenido la oportunidad. Había hecho piezas de teatro clásico, especialmente cuando estaba viviendo en Los Angeles. Eso también me pareció fascinante porque es la primera vez que voy a participar en algo así. El trabajo es diferente, hay mucha interacción con los niños, eso es lo que se busca también, que se hagan partícipes de la obra, presten atención, tiene un mensaje muy bonito, que es el mensaje de la unión familiar en el sentido de que si hay una pelea,

un distanciamiento, después debe venir la reconciliación, el perdón.

—**Dicen que los niños son el público más difícil, ¿Eso la pone nerviosa?**

—No lo he mirado así. Yo creo que tenemos un producto que le va a gustar mucho a los niños. Lo importante es que cuando uno trabaja con verdad y le pones corazón te conectas con ellos, ahí es donde está el reto, que queden cautivados con lo que estás haciendo y eso tampoco es tan difícil mientras tú los trates con respeto e inteligencia porque son muchos más inteligentes de lo que las personas piensan. Ellos entienden más de lo que la gente adulta cree, lo que pasa es que perciben de una manera diferente.

—**¿Cuál es su próximo reto profesional?**

—Estoy trabajando paralelamente con el director Daniel Ferrer Cubillán haciendo *Divinas*. Cuando estaba en México haciendo la primera temporada de *Falsa identidad*, él se comunicó conmigo y me propuso hacer esta obra que fue tan exitosa en Venezuela. En abril vamos a tener una nueva temporada allá y también vamos a ir a Ecuador, Miami, y otras ciudades de Estados Unidos; incluso tenemos la idea de llevarla a Venezuela. Eso sigue en pie, pero tuvimos que cambiar las fechas varias veces por razones obvias. También ahorita estoy

“Mucha gente dice: ‘Ay, ya estoy grande’. No, esa frase no existe en mi vocabulario”

“Aunque yo no haya nacido en Venezuela, la amo, es mi país, le abrió las puertas a mi familia, y a mí en todos los niveles”

SONYA SMITH
Actriz

esperando la segunda temporada de *Falsa identidad*.

—**¿Se considera adicta al trabajo?**

—Me encanta mi trabajo. Me siento muy bendecida y agradecida porque es un trabajo que me permite llegarle a mucha gente, crear y jugar. Yo creo que todos los actores tenemos eso, esa parte lúdica bien desarrollada y llevo muchos años haciéndolo. La actuación es una carrera en la que constantemente estás innovándote, cambiando, estudiando, y haciendo personajes diferentes. Aparte, hay momentos donde no hay trabajo y, a veces, eso es lo difícil de la profesión. Por otra parte, en 2016, me gradué de enfermera y siempre estoy renovando mi licencia y haciendo talleres para mantenerme al tanto de lo que está pasando, pero me fascina. Sí soy *workholic* aunque no me considero *workholic* siempre estoy ocupada en algo. Yo diría que soy *pasionholic*. Tengo varias pasiones que me gusta hacer y cada vez que tengo la oportunidad, las hago. En la vida, uno constantemente tiene que estar aprendiendo. Nunca es tarde para aprender algo nuevo. Mucha gente dice: “Ay, ya estoy grande”. No, esa frase no existe en mi vocabulario. Uno siempre puede aprender algo nuevo, todos los días es un momento para comenzar, para ser mejor, para salir adelante (...) son una nueva oportunidad.

—**Envíele un mensaje a Venezuela.**

—Yo llevo muchos años fuera de Venezuela. He viajado poco, más que todo por cuestiones de trabajo, pero tengo amistades que viven todavía allá, entre ellas, mi comadre, que es como mi hermana, así que siempre estoy al tanto de las cosas que están sucediendo (...). Aunque yo no haya nacido en Venezuela, la amo, es mi país, le abrió las puertas a mi familia, a mí en todos los niveles. Me siento tan venezolana como cualquier otra persona que haya tenido el privilegio y la bendición de nacer en Venezuela y yo sé que las cosas van a mejorar y no solamente a mejorar, se van a poner tan bien o hasta mejor que antes. Yo creo que el pueblo venezolano está llegando al límite después de haber tolerado tanto por tanto tiempo. Vamos a tener la oportunidad de reconstruir el país, estemos donde estemos. @yolimer



En “La tempestad”, la actriz interpreta el personaje de Próspera
CORTESÍA

CUERPO Y CIUDAD EN OJOS FEMENINOS

CAROLYN MANRIQUE
EL UNIVERSAL

Las artistas venezolanas Costanza de Rogatis y Raquel Soffer inauguran hoy, a las 11:00 am, dos muestras de sus trabajos fotográficos en Beatriz Gil Galería, de Las Mercedes.

El trabajo de ambas no tiene ningún tipo de semejanza notable a primera vista, más allá de que son fotos y que son mujeres. Sin embargo, las dos juegan con lo que son realmente las cosas; es decir, juegan con la imperfección de los cuerpos o, por otro lado, con las fachadas de una ciudad tan diferente e igual a la vez. Lo relativo de la belleza se ejemplifica en ambas exposiciones.

El movimiento del cuerpo

Aquí (Despliegues) de Costanza de Rogatis, presenta su propio cuerpo con todos sus defectos y belleza, posando desnuda frente a su cámara, cambiando de movimientos, mostrando secuencias y detalles.

De Rogatis comenzó esta investigación, que hoy será expuesta por primera vez, hace tres años. El inicio lo dio a través de la observación de su cuerpo, al que iba fotografiando para luego subir las imágenes en su cuenta de Instagram.

“Estudié y vi mi cuerpo flexionándose y haciendo posturas extrañas, que no se aseme-

Dos individuales fotográficas inauguran hoy en Beatriz Gil Galería

jan a ninguna otra parte del cuerpo en específico”, cuenta del origen de su propuesta.

Luego de un año de buena receptividad por parte de sus seguidores, la fotógrafa decidió ir un poco más allá. Abandonó los detalles grotescos del principio y decidió abordar el cuerpo de otra manera, en tensión y en movimiento.

“No me interesa el cuerpo como algo bello, cuido la imagen desde mi formación como fotógrafa, la composición, el color, la luz... Busco que me agrade la imagen, no mi cuerpo”, comenta De Rogatis.

La imagen que presenta la artista no cuenta con edición, pues lo que ella busca es ver su propio cuerpo desde afuera. En las piezas expuestas se notan claras secuencias de movimientos y detalles de venas, poros, morados y otros puntos específicos que demuestran lo vulnerable que resulta un cuerpo.

—**¿Considera que sus fotos representan una crítica a los estándares de belleza?**

—No sé si se pueda ver como



Costanza De Rogatis posa ante sí misma en “Aquí (Despliegue)”

OSWER DÍAZ MIRELES



Raquel Soffer presenta los contrastes de Caracas

OSWER DÍAZ MIRELES

una crítica. Cuando montaba las fotos en Instagram algunas amigas me comentaban que se sentían apoyadas y reforzaban la idea de que no solo el cuerpo perfecto debe ser mostrado. Esa no es mi intención. Entiendo que se pueda ver como algo que habla de eso, pero no es intencional.

De Rogatis habla también del cuerpo como un “recipiente de emociones”.

“El cuerpo no es una superficie plana olisa, si tú lo golpeas se lastima; por eso las fotos en las que se ve el cuerpo afectado”, explica.

Su proceso de trabajo es sencillo: posa frente a la cámara con temporizador y va probando por movimientos que vayan acorde con el concepto pensado con anterioridad.

La ciudad de semejanzas

Raquel Soffer tiene un claro objetivo: contrarrestar el discurso político sostenido por el gobierno en los últimos 20 años.

La diferencia entre clases sociales es rota por esta fotografía en *Caracas ciudad amalgama*, por medio de la edición y comparación de diferentes zonas de Caracas.

“Demuestro como en diferentes sectores existe la misma cultura”, dice.

Un ejemplo claro de ello es el uso del arco de medio punto o las cercas de pequeñas columnas, en grandes capillas, en quintas o en zonas humildes.

“No sé si es una cosa de herencia –por la cultura española– o simplemente un gusto estético”, se cuestiona.

Soffer expuso por primera vez esta propuesta en la Universidad Católica Andrés Bello. La investigación y ejecución del trabajo fue realizada en cuatro años, buscando por la capital aspectos recurrentes.

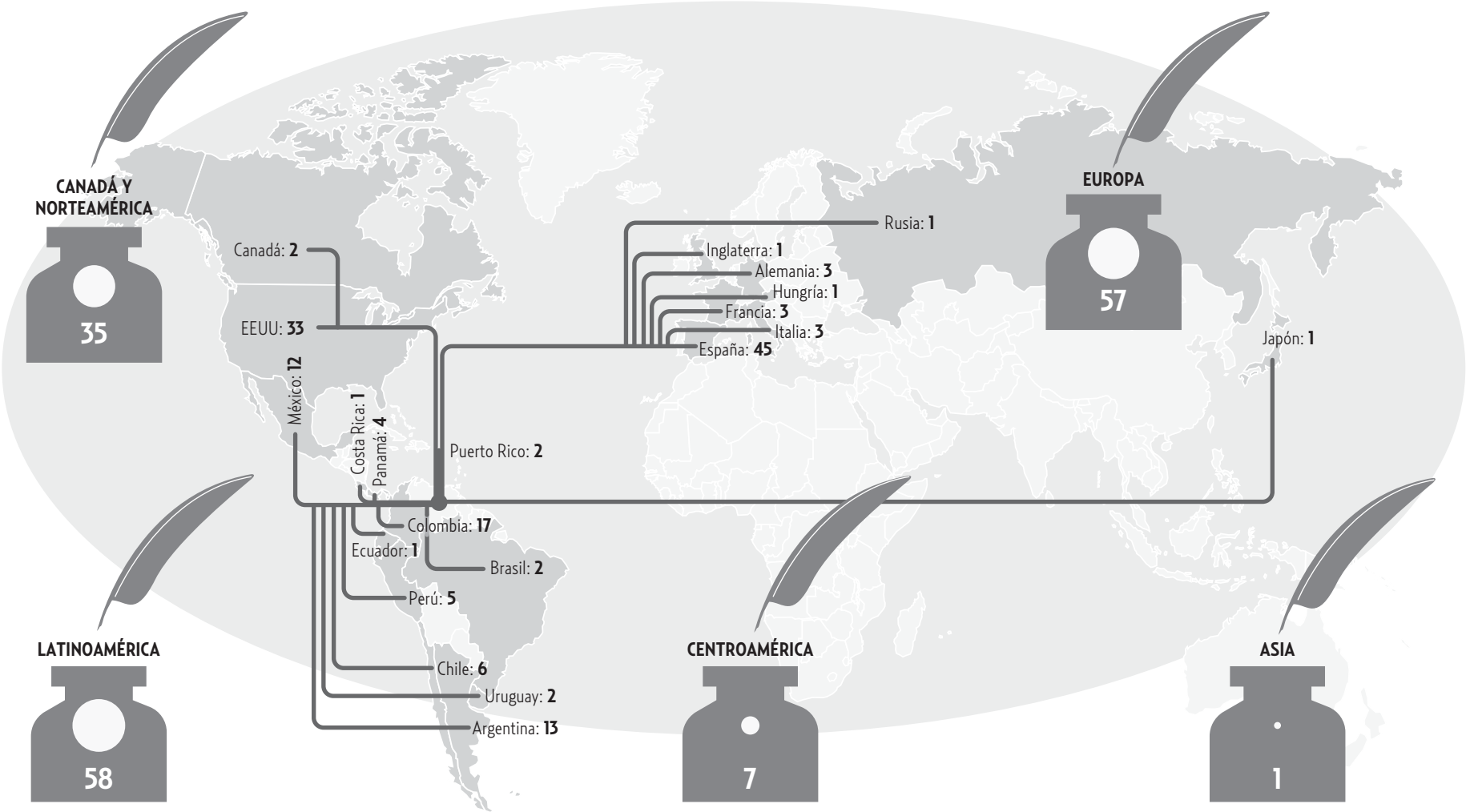
El uso del color amarillo es otro factor recurrente en las calles, como también lo es la maleza en las aceras que nadie se ocupa de recoger.

Ahora se encuentra trabajando en un nuevo proyecto, en el que fotografía a personas por la ciudad que tienen el bolso tricolor dado por el gobierno.

Además de *Caracas ciudad amalgama* y *Aquí (Despliegues)*, Beatriz Gil Galería también inaugura hoy la muestra de Pepe López, titulada *Carta de color*; la cual sí se aleja mucho más de la propuesta de ambas fotógrafas.

Estas exposiciones podrán ser visitadas de lunes a viernes, de 10:00 am a 6:00 pm, sábados, de 10:00 am a 4:00 pm, y domingos, de 11:00 am a 2:00 pm.

TINTA TRICOLOR POR TODO EL MUNDO



Fuente: Dulce María Ramos

INFOGRAFÍA: EL UNIVERSAL

EL ÉXODO DEL TALENTO LITERARIO

DULCE MARÍA RAMOS
ESPECIAL PARA EL UNIVERSAL

El primero en emigrar fue Miguel Gomes, a Estados Unidos en el año 1989, después se le uniría la poeta María Auxiliadora Álvarez, en 1996. A finales de los años noventa se produjo la primera gran migración literaria a España: Lena Yau, Slavko Zupcic, Juan Carlos Chirinos, y Juan Carlos Méndez Guédez. Hoy, treinta años después, se puede hablar de una diáspora literaria que alcanza 70% del talento venezolano.

Escritores, poetas, editores, libreros, periodistas literarios, promotores del libro crean y mantiene la literatura venezolana desde el exilio. Lamentablemente la situación política, social y económica del país ha provocado este fenómeno, especialmente en los últimos cinco años donde el talento joven ha decidido tomar sus maletas y abandonar sus bibliotecas en busca de un futuro mejor.

La diáspora literaria venezolana se concentra en Latinoamérica, Europa y Estados Unidos.

Muchos escritores venezolanos desarrollan su oficio fuera del país

Algunos nombres que destacan en Latinoamérica son: Gisela Kozak, Aberto Barrera Tyszka, Leonardo Padrón, Zakarias Zafra Fernández, Fedosy Santaella, Daniel Centeno, José Urriola y Jesús Miguel Soto, en México; las poetisas Blanca Strepponi, Ruth Hernández Boscán, Eleonora Requena y los narradores Salvador Fleján y Gustavo Valle están radicados en Argentina. En relación a Europa, gran parte del sector vinculado al mundo literario y editorial venezolano se concentra en España, aquí vale la pena mencionar algunos nombres como Linsabel Noguera, Michelle Roche Rodríguez, Virginia Riquelme, Manuel Gerardo Sánchez, Luis Enrique Belmonte, Nelsón Rivera, Ulises Milla y Lisbeth Salas, re-



Lena Yau en España



Gustavo Guerrero en Francia



Adalber Salas en Estados Unidos



Alberto Barrera Tyszka en México



Blanca Strepponi en Argentina



Sandy Juhasz en Hungría

UN AÑO SIN EL MAESTRO JOSÉ ANTONIO ABREU

El fundador del Sistema de Orquestas falleció el 24 de marzo de 2018

EL UNIVERSAL

Un sábado, en plena guardia de Semana Santa, llegó la noticia del fallecimiento de José Antonio Abreu, músico y fundador del Sistema Nacional de Coros y Orquestas Juveniles e Infantiles de Venezuela. Ese día, el mundo de la cultura, tanto dentro del país como fuera de él, se unió para reconocer la labor de este venezolano universal que sacó la música académica de los museos y la llevó a niños y jóvenes de diferentes estratos sociales.

Aquel 24 de marzo, además de triste para quienes se formaron bajo su tutela, fue propicio para entender el alcance del propósito de vida del maestro Abreu: democratizar la música. De ello dio fe, por ejemplo, Sir Simon Rattle, actual director musical de la Orquesta Sinfónica de Londres: “El maestro Abreu ha dedicado su vida a cambiar la vida de generaciones de jóvenes a través de la música y del Sistema. Gracias a su influencia, más y más gente joven de todo el mundo puede be-

neficiarse del poder de la música para llegar a todos y lograr un cambio. Trabajar con estos jóvenes músicos es un privilegio y un gran placer y le hace a uno poner los pies sobre la tierra”.

Ciertamente, el ideario del también economista, político y gerente cultural, estuvo marcado por una creencia inalterable: el poder transformador de la música, a la que dedicó su vida desde la composición, la ejecución del piano, el clavecín o el órgano, la dirección y la docencia. Para Abreu el Sistema siempre fue “un proyecto social porque aspira a aplicar la música al desarrollo del hombre, y nacional porque aspira a que todo el país participe de él”.

José Antonio Abreu nació en Valera, estado Trujillo, el 7 de mayo de 1939. Comenzó a estudiar música con Doralisa Jiménez de Medina, en Barquisimeto. Más tarde, asistió a la Academia de Declamación Musical de Caracas en 1957, donde estudió piano con Moisés Moleiro, el órgano y clavecín con Evencio Castellanos y composición con Vicente Emilio Sojo en la Escuela Superior de Música José Ángel Lamas. Simultáneamente, estudió Economía. Pero siempre se sintió músico. En 1967, recibió el Premio Nacional de Música Sinfónica por sus habilidades como compositor.



El legado del maestro Abreu sigue inspirando a las nuevas generaciones de músicos que integran el Sistema

ARCHIVO

“El Sistema conduce a los niños desde muy tempranas edades a experimentar la integralidad de su ser y de sus facultades”

JOSÉ ANTONIO ABREU
Fundador del Sistema de Orquestas

Durante las décadas de 1960 y 1970 impartió la cátedra de Economía en distintas universidades de Venezuela. Entre 1989 y 1995 se desempeñó en los cargos de Ministro de la Cultura, Vicepresidente y Director del extinto Consejo Nacional de la Cultura (Conac).

La génesis del Sistema
El sueño comenzó a materializarse en 1975. En ese entonces, el Sistema comenzaba a configurarse a partir de una orquesta integrada por 11 jóvenes ejecutantes que cada sábado se reunían a ensayar en el Ateneo de Caracas, que por entonces presidía María Teresa Castillo.

Aunque contar con una sede como la que hoy acoge al Sistema era un deseo apenas avizorado por el maestro Abreu, él y sus músicos estaban conscientes de que el comienzo no sería fácil en un país en el que tradicionalmente se le presta poca atención a la cultura. Abreu y sus pupilos en la Orquesta Sinfónica Nacional Juvenil no desmayaron, y si había que tocar en el jardín de la casa de algún conocido, se hacía sin dudarlo.

Hoy en día, el Sistema, la obra cumbre de José Antonio Abreu, cuenta con una red de orquestas y coros integrados por niños y jóvenes que involucra a más de un millón de beneficia-

conocida por sus fotografías a grandes autores.

La mayoría de los escritores, traductores y editores venezolanos radicados en Estados Unidos se han enfocado en residencias literarias o estudios de maestrías y doctorados como Enza García Arreaza, Faride Mereb, Alejandro Castro, Adalbet Salas Hernández, Israel Centeno, Keila Vall de la Ville, Oriette D' Angelo, Natasha Tiniacos, entre otros.

En la larga lista de nombres, se debe destacar la labor que realiza Gustavo Guerrero en Francia como asesor editorial de Ediciones Gallimard y que el próximo 10 de abril será nombrado Caballero en la Orden Nacional de las Artes y las Letras. Por su parte en Asia, al escritor y crítico literario Gregory Zambrano, quien en la actualidad es profesor e investigador en la División de Estudios Latinoamericanos de la Universidad de Tokio.

Si bien la industria editorial independiente venezolana trata de mantenerse a flote a pesar de la crisis, gran parte de la producción literaria de los autores venezolanos se está publicando en editoriales extranjeras. Recientemente, Antonio López Ortega, Gira Saraceni y Miguel Gomes presentaron *Rasgos comunes: Antología de poesía venezolana del siglo XX*; Gabriel Payares, en Argentina, su libro de cuentos *Lo irreparable* con Corregidor; Leo Felipe Campos el libro de relatos *Gancho al higo*, con Tusquets de Colombia; Rodrigo Blanco Calderón su novela *The Night* con las editoriales Gallimard y Alfaguara, además del libro de cuentos *Los terneros* con Páginas de Espuma; Juan Carlos Méndez Guédez ha publicado casi toda su producción literaria con varias editoriales como Siruela y HarperCollins Ibérica; Juan Carlos Chirinos su nueva novela *Los cielos de Curumo* con la editorial La Huerta Grande, anteriormente había publicado con el mismo sello el libro de ensayos *Venezuela*; Alberto Barrera Tyszka, *Mujeres que matan* con el sello Random House México, y el poeta Adalber Salas Hernández sus poemarios *Salvoconducto* y *La ciencia de las despedidas* con Pre Textos.

A pesar de la gran tragedia que pueda representar esta diáspora para el sector cultural del país, el lado positivo es la presencia en el exterior de los venezolanos, hecho que ha facilitado la publicación y divulgación de sus obras, también su participación en importantes ferias del libro. Con el tiempo los críticos y periodistas literarios podrán evaluar el efecto del desarraigo y el extranjerismo en la literatura venezolana y la construcción narrativa y poética de Venezuela desde la mirada huérfana que siempre lleva consigo todo aquel que emigra.

SOCIALES

ENTREVISTA HENRY ARIAS MARÍN

El hombre en la encrucijada verde

CAROLINA JAIMES BRANGER
ESPECIAL PARA EL UNIVERSAL

Es licenciado en Física Pura, profesor universitario y miembro del Cuerpo Académico de la Cátedra Libre de Economía Productiva de la Universidad del Zulia. Su jardín es el más bello de toda la urbanización donde vive. Henry Arias lleva años buscando y finalmente dio con las fórmulas de un fertilizante foliar y otro mineral que cambiarán la historia de la agricultura. Pero en Venezuela estamos condenados a que nadie es profeta en su tierra.

-En un país donde la educación está tan desprestigiada ¿qué te motiva hacia la educación y hacia la investigación científica?

-La educación y la ciencia pueden transformar vidas. A pesar de lo desprestigiada que pueda estar nuestra educación, con nuestra magia, los profesores transformamos vidas y hacemos ciencia. Venezuela carece en la actualidad de verdaderos centros de investigación y transferencia de tecnología. Nuestro país no tiene una cultura que se destaque en la agricultura.

La humanidad se encuentra en una encrucijada con proporciones de catástrofe: el crecimiento poblacional es mayor en proporción a la disponibilidad de tierras fértiles y por consiguiente producir alimentos se hace más costoso y se tiende a ese límite de la catástrofe. Por esto, incrementar la productividad sin dañar los suelos es un desafío para cualquier mente preocupada por sus semejantes.

-¿Qué eres: educador o científico?

-Soy más educador, porque de ahí viene la transformación.

-¿Cómo fue tu historia para adentrarte en el mundo agrícola, en la química y fisiología de los vegetales, en la síntesis de los aminoácidos, las proteínas, las hormonas, las levaduras y bacte-



Para Henry Arias Marín el fertilizante foliar incrementa la producción agrícola, mejora la calidad del suelo. CORTESÍA

“Ha sido difícil que los productores rompan con el paradigma de los abonos solubles o fertilizantes sintéticos”

HENRY ARIAS MARÍN

rias beneficiosas y terminaste formulando los fertilizantes que has desarrollado?

-Desde de los 90 el mundo perdió más o menos 14.6 MM de hectáreas anuales de bosques (equivalente a la superficie de Venezuela). Eso me hizo pensar tenemos un problema. Debemos cuidar la salud de la tierra, el problema es que los ministerios y organismos se encuentran altamente politizados.

-Hoy tienes en tu haber un fertilizante mineral, otro foliar y decenas de demostraciones, análisis y evaluaciones de sus resultados.

Hemos realizado ensayos en gran parte del territorio nacional, en fresa, café, cacao, hor-

talizas y otros, con muy buenos resultados: los productos duran más tiempo en los anaqueles. Los hemos aplicado a grandes extensiones de arroz y obtuvimos un incremento patente en la producción y calidad del arroz.

-Entiendo que los fertilizantes mineral y foliar son nuevos paradigmas en el manejo de la agricultura.

Son nuevos paradigmas en la agricultura porque la planta como ser vivo, el suelo, los recursos naturales, deben ser combinados bajo la premisa de “cero-labranza, cero-toxicidad del suelo, cero-metales pesados, cero-agro tóxicos, cero-abonos químicos” en función de la agricultura verde ecológica. A par-

tir de los retos que hoy proponen los contextos en los que se desenvuelve la agricultura, se plantea que los paradigmas que han sustentado las ciencias y profesiones agropecuarias, sus reglas y procedimientos, son insuficientes para enfrentarlos y resolverlos integralmente. El foliar y mineral van directamente a la planta, en la agricultura convencional se usan varios productos para obtener buenos desarrollos agrícolas. Este producto no es tóxico, además, es un controlador de plagas ya que la planta adquiere una defensa en contra de éstas.

-Me han explicado que tus fertilizantes son orgánicos. ¿Eso qué significa? ¿Qué se opone a fertilizantes no or-

gánicos?

-Existe cierta controversia sobre la conveniencia de usar fertilizantes orgánicos o inorgánicos. Un rosal no diferencia si un átomo de nitrógeno que está absorbiendo proviene de un compost o de una fábrica de fertilizantes. El nuestro es un producto elaborado a partir de fuentes naturales, con una riqueza de microbiotas que permite la producción de enzimas importantes para la evolución de materia orgánica. El uso indiscriminado de fertilizantes químicos en el suelo con metales pesados, que se incorporan finalmente a ríos, a los vegetales, animales y alimentos, alteran la sostenibilidad de la cadena trófica y provocan riesgos potenciales en la naturaleza y en la sociedad, debido a que originan serios problemas en la salud humana y animal. La presencia en un alto porcentaje de metales pesados en el ambiente contribuye en aumentar los índices de la problemática mencionada.

Nuestro producto no es tóxico, tiene una alta concentración de actinomicetos, levaduras entre otros muchos microorganismos. No contiene metales pesados de los antes mencionados por nombrar los más peligrosos.

-¿Qué significa Venezuela para Henry de Jesús Arias Marín?

- Significa para mí un paraíso tropical con una diversidad de oportunidades para desarrollar ciencia y tecnología, gracias a su privilegiado clima y su variedad de suelos, propicios para desarrollar productos que aporten beneficios frente al cambio climático. Su gente, su futuro que no es incierto, aunque tenemos fallas, como cualquier país. Si todos aportamos un grano de arena haremos de Venezuela una nación mucho más grande. Si Dios es con nosotros ¿quién contra nosotros?.

MADAME GLAMOUR MAYTE NAVARRO

FAMOSOS EN LA NOTICIA



EL PRÍNCIPE EN ALTO

La imagen nos muestra al príncipe Federico de Dinamarca en su recorrido por el parque edílico de Bahía Blanca, Argentina.



LA ENFERMERA

Andrés, duque de York, visitó el Royal National Orthopedic Hospital donde se encontró con Christina, enfermera de su hija.



LA PRINCESA

Eugenia de York y el robot Pepper del Royal National Orthopaedic Hospital, que abrió un nuevo edificio, el Stanmore.



ESCÁNDALO

En Bélgica se desvelaron documentos que revelan el romance secreto entre el rey Balduino y su madrastra, la princesa Lilian.



MODELOS Y DUEÑAS

La contracultura de los 60 inspiró la colección de Muzungu Sister, firma que dirigen Tatiana Casiraghi y Dana Alikhani.



CUMPLEAÑERO

Esta semana cumplió 13 años Barron Trump, el hijo menor del Presidente de Estados Unidos, cuya estatura roza el 1.80 mts.

LA CRÓNICA



La duquesa de Cambridge suma otra actividad a su agenda. ARCHIVO

MONARQUÍA

OTRA TAREA PARA LA DUQUESA DE CAMBRIDGE

La duquesa de Cambridge asume un nuevo patronazgo, se trata del Museo Foundling, donde aprenderá cómo la organización trabaja con el arte y los artistas para transformar las vidas de los jóvenes vulnerables y marginados.

En su visita inaugural al Museo Foundling, Catherine se reunió con el primer grupo de aprendices del proyecto Rastreando nuestros cuentos; dentro de dos años, volverá a encontrarse con estos jóvenes adultos para escuchar cómo el

programa los ha ayudado a ganar confianza y empleo.

El citado museo forma parte de la historia del Foundling Hospital, la primera casa de caridad para niños y galería de arte pública del Reino Unido. El museo trabaja con artistas, escritores y músicos contemporáneos para desarrollar programas de aprendizaje que sean significativos para los jóvenes, especialmente aquellos que son cuidados y experimentados, para ayudarlos a ver el mundo de manera diferente e imaginar nuevas posibilidades para ellos mismos. Larissa Joy, presidenta del fideicomiso del museo dijo que consideraba que la duquesa era la persona ideal y porque conoce su interés por los más vulnerables.

SUBE Y BAJA



BABY SHOWER

Helloj asegura que los duques de Sussex ofrecerán una fiesta previa al nacimiento de su bebé en Londres. Podría ser en Kensington o en un hotel.



EN EL CARIBE

Viajar a las islas caribeñas obliga a zambullirse en su mar, por eso Carlos de Inglaterra y Camilla se pusieron el traje de baño. Alguien les tomó una foto y el príncipe se enojó.

LA FOTO



LA REINA EN ARGENTINA. Margarita de Dinamarca regresó a Buenos Aires después de casi 50 años. Su agenda incluyó una recepción en el hotel Alvear Palace donde asistió el presidente Mauricio Macri y su esposa Juliana Awada. La soberana estuvo acompañada de su hijo, el príncipe Felipe. Ambos viajaron en vuelos comerciales pero en aviones separados. CORTESÍA CASA REAL DE DINAMARCA

LA FRASE

“Mi hijo es igual que la infanta y mi hija ha salido a mi familia, me recuerda mucho a mi madre, que era una mujer muy elegante, con mucho estilo.” Jaime de Marichalar y Sáenz de Tejada en entrevista a Hola



El doctor Ramón Guillermo Aveledo, al pronunciar su discurso de incorporación

FOTOS CÉSAR PALACIOS

Con Ramón Guillermo Aveledo

RICHARD DELGADO
EL UNIVERSAL

La Academia de Ciencias Políticas y Sociales recibió al abogado y político larense Ramón Guillermo Aveledo con motivo de ocupar el sillón número 15 de esa corporación. Al pronunciar su discurso de incorporación el doctor

Aveledo se convierte en el sexto académico que ocupa este sillón, siendo sus predecesores los doctores Juan de Dios Méndez y Mendoza; Gustavo Herrera; Carlos Siso); Pascual Venegas Filardo y Humberto Njaim. La Academia la preside actualmente el doctor Luis Ugalde sj.

Aveledo es Mención de Honor del Premio Hannah Arendt de la Paz y la Tolerancia. Sus aportes nutren los avatares de nuestra vida política y sus contribuciones y análisis históricos y sociales de nuestras realidades se constituyen en un fundamental e indispensable acervo para el registro de los aspectos que definen y caracterizan a nuestra sociedad. Desde 2010 se desempeña como Presidente del Instituto de Estudios Parlamentarios Fermín Toro.

El distinguido hombre público es autor de veintiséis libros sobre temas muy valiosos. El discurso de incorporación lo respondió el académico Ramón Escovar León.



Benjamín Scharifker, rector Unimet, el nuncio apostólico monseñor Aldo Giordano y Eduardo Porretti, encargado de Negocios de Argentina



Guillermo Tell Aveledo Coll y el alcalde de Baruta Darwin González



Victor Guede, César Pérez Vivas y Rafael Arraiz Lucca



Manuel Texeira y José Gregorio Correa



José Gamero y Willian Davila



Luis Cova Arria y Alberto Arteaga



Luis Daniel Alvarez, Abrahan Claver y Jesús Mazzei



Mary Carmen Lombao, Rafael Arraiz Lucca, el rector Benjamín Sharifker y Mirian Rodríguez



Uno de los momentos del acto protocolar



Nely Arena y Carlos Magareña



Omar Barboza y Julio César Reyes



El Orfeón de la Universidad Metropolitana



Danna Pazo, Magxhiara López, Karen Quintero, Marynes Saanabria y Lorena Pazo

FOTOS CÉSAR PALACIOS

Colección de trajes de novia

Pronovias tiene una de sus sedes en Caracas donde se exhibe una completa colección de trajes de novia, de gala. Recorrer sus espacios constituye una experiencia para la futura contrayentes, pero también para aquellas damas que buscan algo especial para esa celebración que no puede pasar inadvertida en todo momento.

La firma española se fundó en 1922 en Barcelona, lugar donde se encuentran sus oficinas principales y su atelier donde se programa cada colección. En 1977 alcanzó su internacionalización, siendo su primera boutique fuera de España la que se abrió en Holanda.

La llegada a Caracas de la colección Atelier Pronovias 2019 sirvió para que las amantes de la moda y las futuras novias se acercaran hasta la sede de la tienda en La Mercedes y pudieran ver de primera mano los trajes, realizados con delicados tejidos y siguiendo las tendencias del momento.

Diseñadores de la talla del italiano Valentino, el francés Enmanuel Ungaro, el español Lorenzo Caprile y el libanés Elie Saab han colaborado con sus creaciones a la historia de esta casa española.

Fue un buen rato para conversar, compartir y conocer lo que la alta moda depara para 2019 a quienes aman el estilismo, admiran el buen gusto y se fijan en los detalles.



Marialejandra Bringas y Andreina Bringas



Mariam Velazco y Ramón Velasquez



Leyda Lareal y Carolina Rodríguez -



Elizabeth Castro, María Suarez y Miguel Angel Perez



Paula Perdomo gte, Leyda Lareal y Andreina Moilina



Maria Vincentelli y Franceska Zumbo



Inmuebles

VENTA

LOCALES INTERIOR

MERIDA, CENTRO COMERCIAL EL Amanecer, vende local 276 m2, planta baja. Precio oportunidad. Mayor información 0274-283-0656, 0414-757-8453.

OTROS

VENDO REGISTRO MERCANTIL: Maternal, Preescolar equipado con el permiso del Ministerio de Educación Activo 0424-915-8648 señora: Elena.

ALQUILER

HABITACIONES

ALQUILO 2 HABITACIONES, JUNTAS, con baño independiente; máximo 2 personas; operación 3 meses, uno comisión; La Florida, calle Negrín; Argemís, 0414-103-0182.

CAFETAL HABITACIONES AMOBLADAS, cable, internet, estacionamiento, incluyen servicios; otras zonas, independiente, equipadas, cerca metro, persona seria, solvente. Insistan 0416-827-6920, 0412-988-0008.

QUINTA CRESPO, ALQUILO Hermosa habitación amoblada. Información teléfono 0416-623-9363, Andrés. Tres meses de depósito y uno adelantado, cerca del Metro estación Capuchino.



Carros

VENTA CARROS

CHERY

SEÑORA VENDE, ORINOCO, 2014, full equipo, excelentes condiciones, única dueña, 0416-924-4044, 0212-634-2942; precio negociable; color rojo.

CHEVROLET

VENDO CARRO OPTRA 2007, AUTOMÁTICO, full equipo. Información: 0212-515-3069.

COMPRA

COMPRAMOS SU VEHICULO TAL Y como esta, al mejor precio del mercado. Compruébelo. Preferiblemente zona este Caracas. 0414-271-8503, 0426-168-7861, 0212-976-3096.



Servicios

ADULTOS

Servicios exclusivos para mayores de dieciocho (18) años

OTROS

WILSON, ALTO MORENO, VARONIL, higiénico, de gym, ofrece servicios dama, caballero, pareja, hotel, domicilio, apartamento. Discreto. 0414-161-1172. Iniciándome llámame 0414-161-1172.



Artículos

COMPRA

JROCHA COMPRA ROPA USADA, muebles, Tv, juguetes, zapatos, todo tipo artefactos eléctricos, muebles en general. Carlos Rocha, 0424-409-9050.



Empleos

ADMINISTRADORES Y CONTADORES

CADENA DE TIENDAS REQUIERE gerente administrativo y asistente administrativo, con experiencia en manejo de Excel, nómina, etc., y gerente de inventarios, con experiencia y disponibilidad de viajar al interior del país. Enviar currículum: raimundosoly@gmail.com.

Publica tus avisos

Oficina Comercial Urdaneta (Receptorías de Avisos y Clientes de Contado)

Dirección: Esquina de Animas edificio El Universal mezzanina 1

Teléfonos: 0212- 505.2126 0212-505.2242

Correo electrónico: oficinaurdaneta@gmail.com

Atención telefónica: lunes a viernes de 9:00 am a 4:30 pm.



EL UNIVERSAL

TRAVESÍAS EL UNIVERSAL



Aquí comienza tu viaje

Consulta nuestros paquetes de viajes en la Guía Turística y reserva llamando al 0212-9520019

EL UNIVERSAL

COMPRO ORO Y PLATA

Fuertes.....15.000,00
Bs.2.....6.000,00
Bs.1.....3.000,00
Bs.0,50.....1.500,00
Bs.0,25.....750,00
Por Kg. Bs.S 600.000
Garantizamos estos precios "no pierda su tiempo"

BRILLANTES MONEDAS DE ORO JOYAS ANTIGUAS

CASA LOYS Esquina Verdes a Jesuitas, Edif. Centro Inmanta, PB local 3, Horario Corrido: Abierto de Lunes a Sábado. Tellos (0212) 562.82.12 / 562.86.96



Suelen publicar aquello con lo que más se identifican

CORTESÍA

LAS MUJERES PARTICIPAN MÁS EN LAS RRSS

YULENI PAREDES
EL UNIVERSAL

Las mujeres tienen una participación más activa en las redes sociales que los hombres, “generan contenido, incluso se toman hasta diez fotos, mientras el hombre se toma cuando máximo tres fotos. Postean lo que más las identifiquen”, comentó, el ingeniero en telecomunicaciones, Alejandro Casadiegos.

Asegura que son quienes en su mayoría generan tendencias. “Son capaces de producir hasta 27 mil palabras por día, el hombre no, sin embargo, desarrollan el potencial del contenido. Actualmente el liderazgo de la mujer es maravilloso, a nivel social y empresarial”, explicó, el ingeniero en el Foro de Emprendedores y Lideres que estudió el papel de las mujeres en las redes sociales.

Competencia entre mujeres
De acuerdo con el doctor Khandis Blake, un psicólogo social especializado en la evolución de la Universidad de Nueva Gales del Sur, Australia, las mujeres suelen subir fotos provocativas, sexuales y sexys a sus redes so-

ciales como Instagram, para escalar en el estrato social derivado de las mismas. Es decir, no se encuentran reprimidas por una cultura basada en el patriarcado, sino compiten entre ellas mismas.

En una entrevista con *The Guardian*, Blake reveló que después de analizar más de 68 mil selfies con el tag de “sexy” o “hot” en 113 países, descubrió que sí, se sexualiza la imagen de la mujer y se plantea como un objeto sexual, pero como consecuencia de la aguerrida competencia entre mujeres, no como víctimas de la cultura machista que las orilla a traducir una fotografía sexy de una mujer como baja autoestima o desapoderamiento.

Para Casadiegos, no existe competencia entre las mujeres, lo ve como un canal de difusión masiva.

“Es un valor agregado de cada persona, de filosofía, del ser, de la esencia de cada persona. Las redes sociales nos permiten compartir eso más allá, por eso es que se hace tan disruptivo, la relación entre las personas se hace más íntimo, más cercana y eso vale mucho, porque imprime honestidad, confianza a la hora de conversar y también deja un canal abierto para decir, quién no merece el respeto, lo difunde. Las redes sociales castigan mucho si algo no sirve, por eso parte del secreto es crecer, porque la audiencia hay que escucharla, su palabra es audio, debes escuchar lo que dice y en base a eso ir creciendo, entonces por eso no lo veo como una competencia.”

Vulgaridad vs Sexy

“Cada quien tiene un concepto de sexy, llamativo que le llame la atención, que puede ser una mujer bien vestida, y otra cosa es lo vulgar, el libertinaje, existen estándares, canales, medios, donde estar sin prendas, por ejemplo una playa nudista cada cosa tiene su sector y aceptando ese sistema es que se comienza la integración se comienza a aprender y a desaprobar a aceptar, crecer, evolucionar siempre en pro del desarrollo del bienestar de la sociedad,” señaló el ingeniero.

Imagen en RRSS

La mujer debe continuar con una línea coherente en cuanto a sus creencias, valores; evitar difundir imágenes en ropa muy

ligera, dependiendo de lo que desee provocar, tampoco fotos que puedan comprometer de alguna manera, o hacer bullying a una persona. Siempre es valido el respeto.

En cuanto a la situación sentimental señala que una cosa es aceptarla, otra asumirla y otra convertirse en alguien tóxico. “Te das cuenta que tienes el problema y no haces nada por superarlo se debe sobrepasar eso y usarlo a favor, ejemplo hacer post de superación personal”.

“También cuidar de la familia, no montar fotos donde se comprometan las imágenes de los hijo, hay que mantener un resguardo de lo privado, se debe tener en cuenta la propiedad privada de las personas,” aconsejó, el especialista en telecomunicaciones para evitar ser víctima del cyber acoso.

Cyber acoso

Todas las personas son capaces de hacer bullying. “La cuestión es que antes de hacerlo deben mirarse en un espejo, que allí radica la cuestión de conocerse, en saber de lo que se es capaz de hacer y usar en beneficio del desarrollo tanto en lo personal como en lo colectivo, de alguna forma se debe influir primero en nosotros mismos,” destacó Casadiegos.

Riesgo de Pornovenganza

Las redes sociales, se prestan para las relaciones íntimas, por lo que es recomendable saber con quien se comparte aquello de valor para así evitar que a futuro sea difundido.

DISNEY+ PODRÍA DESTRONAR A NETFLIX

Disney+, el servicio de streaming de Disney, hará su debut en la segunda mitad de 2019 con un gigantesco catálogo de series de televisión y las películas más populares de este gigante del entretenimiento.

El servicio de straming debutará a finales del año en Estado Unidos

Bob Iger, presidente ejecutivo de Disney, calificó a Disney+ como una prioridad para la compañía, por la que podrían perder unos 150 millones de dólares en ingresos debido a los pagos de las licencias que servicios como Netflix le hubieran dado por series como *Daredevil*, *Luke Cage* y *Iron Fist*. Iger anunció a finales de 2017 que cancelaría su acuerdo con Netflix para la renovación y futura reproducción de estas series originales además de los otros títulos de *Marvel* y *Star Wars*. (Netflix aún tiene derechos limitado para Jessica Jones y The Punisher).

Iger agregó que en Disney, “confiamos en que nuestras marcas y franquicias icónicas nos permitirán superar con eficacia el ámbito competitivo y conectarnos con los consumidores”.

Disney+ probablemente incluirá las grandes franquicias de *X-Men*, *Deadpool*, *Kingsmen* y *Planet of the Apes*, y hasta *The Simpsons*, así como programas de más de 300 canales internacionales y 22 redes deportivas regionales.

Al menos nueve películas nuevas con presupuestos de entre 20 millones de dólares y

60 millones de dólares cada una y series con presupuestos de entre 25 millones de dólares se producirán de la mano de Disney, reportó *The New York Times*. Las series tendrán entre seis a ocho episodios.

¿Cuánto costará Disney+?

Disney ha dado a conocer que el servicio libre de publicidad se lanzará primero en EE.UU. a finales de 2019. La compañía compartirá más información el 11 de abril para inversionistas.

Aunque la empresa no ha confirmado el precio, si han dicho que será inferior a los 12 dólares, precio de la suscripción estándar en Netflix que permite dos streams a la vez en resolución HD.

Para mantener estables y aseguible los precios, la compañía está considerando generar paquetes de suscripción para Disney+, ESPN+ y Hulu. Disney+ será un servicio de streaming para el disfrute de las familias por lo que se espera que en algún momento toda la biblioteca de películas de Disney incluyendo *La Cenicienta*, *Bambi*, *Peter Pan* y algunas que ya no se pueden comprar y están archivadas, además de otras de Pixar, Marvel y todos los programas de televisión de sus cadenas para niños.

Netflix ya no será el sitio para ver las películas taquilleras de Disney (como *Avengers* y *Moana*), pues estarán reservadas para el lanzamiento de Disney+. De hecho, por la mayor parte, todo el contenido de Disney (y sus unidades) desaparecerán de Netflix a finales de 2019.

La plataforma utilizará la misma tecnología que actualmente impulsa el app ESPN+ que lanzó en abril del 2018. Aunque aún no se han mostrado imágenes sobre cómo se verá la interfaz del servicio ni tampoco con qué dispositivos será compatible, pero esperamos que lo podrás disfrutar en iOS, Android, Roku, Amazon Fire TV, y Apple TV.



Estarán todas las películas de Disney

CORTESÍA

VISIÓN 3D

EN LAS REDES

ACCESORIOS

NUEVOS AIRPODS TIENEN CARGA INALÁMBRICA

Apple explicó el pasado miércoles que los nuevos AirPods se podrán adquirir por 199 dólares. El gigante de la manzanita sigue publicando grandes anuncios y dio a conocer sus nuevos AirPods con manos libres, más batería, nuevo procesador y la opción de comprarlos con una carcasa de carga inalámbrica.

Tim Cook, presidente ejecutivo de Apple, tuiteó una imagen para mostrar un dibujo de los AirPods.

Incluyen una batería de mayor capacidad que permite “50 por ciento más tiempo de llamadas”, dice Apple, además de que incluye el nuevo procesador H1 (la primera generación incluyó el chip W1).



También comentó que se pueden usar con el comando de voz “Oye, Siri” para que los usuarios puedan invocar a la asistente con solo la voz, sin tocar el cuerpo de los audífonos.

Apple dice que la carcasa ofrece una extensión de batería de 24 horas para los audífonos, misma duración de la carcasa lanzada en 2016. Asimismo, la firma de Cupertino dice que cambiar la conexión de los AirPods entre iMac, iPhone o iPad es ahora dos veces más rápido

que en la primera generación, siendo un valor agregado bastante positivo.

El lanzamiento de estos AirPods sucede ante la espera de la AirPower, una prometida almohadilla que será capaz de cargar al mismo tiempo un iPhone X/XS/XR, un Apple Watch y los AirPods con la nueva carcasa.

Se espera igualmente que la AirPower sea lanzado más pronto de lo esperado, esto debido a la compatibilidad entre el producto y iOS 12.2, que consiste en una versión del sistema operativo para el iPhone que se espera liberado en próximos días.

Recientemente la compañía lanzó el iPad Air de 10.5 pulgadas con nuevo procesador y la compatibilidad con el Apple Pencil; y el olvidado iPad mini se actualizó con un nuevo chip y compatibilidad también con el lápiz óptico de la firma, además de lanzar mejoras internas a sus iMac de 21 y 27 pulgadas.

NOTICIAS 2.0

Google Fotos se actualiza con copias de seguridad express. Esta nueva actualización está diseñada para tarifas móviles con pocos datos. Poco a poco, Google le ha ido añadiendo opciones, entre ellas la posibilidad de encargar un libro físico o cambiar el desenfoque de una imagen, y ahora lo ha logrado con las copias de seguridad Express.

La idea es que el usuario pueda guardar sus archivos en resolución baja para que no se pierdan y estén a salvo en la nube. Cuando se elige la opción Express, Google Fotos comprime las imágenes de forma más agresiva, lo que hace que pesen mucho menos y se pueda subir más contenido sin sacrificar muchos datos o usando conexiones WiFi menos rápidas.

LA FOTOLEYENDA



Cuphead Llegará a la Nintendo Switch. El juego *Cuphead* volverá el próximo 18 de abril, según anunciaron Microsoft y Nintendo. El título, aclamado por la crítica por su dificultad de juego y por su atractivo visual con diseño de los dibujos animados de los años 30, es parte de los juegos independientes que llegarán a la consola híbrida de Nintendo en los próximos meses conocida como Nindies. *Cuphead* para la Nintendo Switch tendrá compatibilidad con Xbox Live, dijo Microsoft, pero por ahora no mencionó las funciones de las que los usuarios podrán sacar provecho por esta integración.

LO MÁS IN: CONTENIDOS QUE LLEGAN ESTA SEMANA A DE NETFLIX



Historia de un crimen: Colosio
Es una serie que dramatiza el asesinato del candidato a presidente mexicano Luis Donaldo Colosio en 1994. Esta es la primera entrega de una antología de crímenes sin resolver en América Latina.

Se estrenó el 23 de marzo de 2019. Buscan que las nuevas generaciones conozcan el suceso: “este asunto ha dejado de figurar en las grandes agendas noticiosas con el paso de los años,” opinó Alvaro Cuevas.



The OA
Regresa a la pantalla tras tres años ausente, la segunda temporada.

La protagonista de esta entrega será una rusa heredera que será secuestrada por Hap.

Fue en diciembre de 2016, cuando Netflix estrenó *The OA* sin apenas aportar datos de su argumento, más que mezclaba drama, ciencia ficción y un toque poético que despertaba reacciones en el público, radicalmente a favor o en contra de la serie.



Coisa Mais Linda
Esta ficción brasileña narra lo que ocurre después de la desaparición del marido de María Luiza, quien convierte su propiedad en un club de bossa nova y descubre su independencia.

La historia se centra en Río de Janeiro, 1959. María viaja para encontrarse con su marido, pero él desaparece con la plata y otra mujer. Ahora tiene un nuevo plan: sacarse el delantal y abrir un club de bossa nova para cantar música en vivo.

Guía Turística

EL UNIVERSAL

Suplemento Especial
Domingo 24 de marzo de 2019

PRÓXIMO DESTINO
San Cristobal



Viajero de naturaleza



La Plaza Bolívar de Valencia se caracteriza por estar arropada con el verdor de los árboles, donde reposa la estatua pedestre de El Libertador Simón Bolívar

EDUARDO MONZÓN

Valencia

LA CAPITAL DEL ESTADO CARABOBO, CONOCIDA COMO LA NOVIA DEL SOL, CELEBRA ESTE 25 DE MARZO UN NUEVO ANIVERSARIO | EDUARDO MONZÓN

● Elegante y señorial, la “Nueva Valencia del Rey” cumple 464 años. Conocida durante mucho tiempo como la ciudad industrial de Venezuela, esta localidad es, sin duda, un lugar de gran importancia para el país, con atractivos urbanos y naturales, que mezclan el pasado con el futuro.

Y es que hablar de Valencia es hablar de la historia y de su protagonismo en importantes acontecimientos nacionales, como el proceso independentista, etapa en la que Valencia fue por primera vez capital provisional de Venezuela, en 1812; también cuando Simón Bolívar conquistó en suelo carabobeño su más célebre victoria, en 1821; y la posterior creación de la República, momento en el que la ciudad fue nuevamente capital del país en 1830, bajo la presidencia de José Antonio Páez, luego de desintegrarse La Gran Colombia.

UNA FUNDACIÓN CONFUSA

Históricamente ha habido discrepancia sobre la fundación de Valencia. Se puede decir que no hay, hasta la fecha, certeza exacta del día en el que se fundó la ciudad. El motivo es sencillo: no hay documentación suficiente, incluso algunos historiadores afirman que se trató de una fundación atípica, que debía tener como elemento principal un acta y el nombramiento de un cabildo, como se estilaba en la época.

Lo que se sabe es que todo comenzó con el desplazamiento de pobladores de El Tocuyo hacia Borburata, la primera población del estado Carabobo, a partir de 1548. Debido a los ataques de piratas que asechaban la costa, parte de los habitantes decidieron establecerse en tierras más lejanas y seguras, en las cercanías del lago de Tacarigua. Se cree que la ciudad de Valencia se

fue formando cerca de un hato fundado por Vicente Díaz, y que esto ocurrió entre 1552 y 1556. Sin embargo, el consenso de los historiadores se decantó por determinar que la ciudad fue fundada oficialmente por Alonso Díaz Moreno en 1555, y se fijó el 25 de marzo, día de la Anunciación, como fecha de conmemoración.

De lo que sí hay certeza es que Valencia fue creada como una ciudad colonial española, con un trazado urbano reticular perfecto, que parte desde el espacio que hoy ocupa la Plaza Bolívar. Este trazado urbano, que se asemeja a un tablero de ajedrez, ha permanecido exactamente igual en el Centro Histórico de la ciudad, durante sus 464 años de existencia, lo que convierte a esas calles –que siguen siendo útiles para la movilidad– en una de las referencias históricas más importantes de Valencia.

CONOCER VALENCIA

“La novia del sol” ofrece muchas opciones para conocerla, tal vez la menos común sea visitar el Centro Histórico, pero no por eso deja de ser un lugar de enorme valor patrimonial, con al menos 6 edificios declarados como Monumento Histórico Nacional. La Plaza Bolívar, arropada con el verdor de los árboles, destaca por su majestuoso monolito de mármol blanco, donde reposa la estatua pedestre de El Libertador, elemento que la diferencia del resto de plazas en las demás capitales de Venezuela, donde generalmente hay estatuas ecuestres de Bolívar.

La Catedral de Valencia se levanta como el edificio más antiguo de la ciudad, aunque no hay datos exactos de su construcción inicial, se sabe que al menos en 1580 ya había un primer templo edificado. Este complejo patrimonial ha pasado por numerosas modificaciones a lo lar-



Teatro Municipal de Valencia

EDUARDO MONZÓN

go de los años, como la remodelación de su fachada en 1818 y el cambio total del techo y construcción de una nueva cúpula en 1942. Todos esos trabajos le han dado su estilo arquitectónico ecléctico particular, que se suma al valor artístico de obras realizadas por destacados pintores como Antonio Herrera Toro.

No hay que dejar de conocer la Casa Páez, el primer palacio presidencial de Venezuela; la iglesia San Francisco, la segunda más antigua de la

ciudad; el edificio patrimonial de la Universidad de Carabobo, el Teatro Municipal de Valencia, la Casa de La Estrella y la Casa Celis, solo por nombrar algunos lugares de interés que, curiosamente se encuentran en su mayoría a lo largo de la calle Colombia, que se perfila como un importante corredor turístico si se restaura la zona y se desarrollan políticas públicas orientadas a tal fin.

SUS ÁREAS VERDES

La naturaleza también tiene sus espacios vitales en Valencia, el Parque Fernando Peñalver ha representado durante muchos años calidad de vida y distracción, con extensas y muy bien cuidadas áreas verdes, largos senderos y bosques centenarios. Día a día, desde muy temprano, los valencianos acuden al parque a caminar, trotar y meditar, en sus enormes espacios que se extiende a lo largo de la avenida Paseo Cabriales, creando un paisaje urbano lleno de verdor y tranquilidad.

El Parque Municipal Casupo es la montaña amada de Valencia, otro pulmón vegetal que, además de adornar el horizonte de la ciudad, regala la mejor vista desde Valencia. La entrada principal, ubicada en las 4 avenidas de Prebo, es transitada por personas de todas las edades, que acuden a la montaña a ejercitarse y despejar la mente.

El embalse de Guataparo es también un edén natural de silencio y tranquilidad. Sus aguas calmadas y paisaje abrazado de montañas, a solo minutos de la ciudad, son la combinación perfecta para algunos entusiastas que acuden a este lugar a practicar actividades como kayak y kitesurf.

@eduardomonzon

AMSTERDAM
COSMOPOLITA

2

COLOMBIA
MÁGICA

3

CARACAS BBQ
SABOR SUREÑO

3

Wanderlust

20% DE LA POBLACIÓN DEL MUNDO POSEE ESTE ESTILO DE VIDA DE LAS ALMAS VIAJERAS QUE, SEGÚN ESTUDIOS, GENERA DOPAMINA EN EL SER HUMANO | BERNHARD WEISSEMBACH

● ¿Te gusta viajar? ¿A quién no? ¿Eres o deseas ser un espíritu libre, rodar por el mundo y vivir intensamente cada día y cada experiencia que se te presenta? Hay un estilo de vida que se está consolidando cada vez más y se llama wanderlust.

La etimología de wanderlust nos lleva hasta la lengua germana. Wandern puede significar “viajar, excursionar, desplazarse”, mientras que lust se traduce como “pasión”. De acuerdo a esto, podemos definir al espíritu wanderlust como una alma viajera con el deseo vehemente de mantenerse en constante visita hacia nuevos rumbos que entre otras cosas, se definió como tendencia durante el 2018.

Conozcamos más detalles de este espíritu viajero...

Este adjetivo simplifica el fuerte impulso de muchos por explorar el mundo y, una vez que lo ha escudriñado y totalizado lo relata, bien sea de forma oral o escrita, provocando simpatía, sorpresa e impresión por quienes anhelan experimentar esa misma aventura, causando un revuelo entre personas de todas las edades.

A temprana edad es difícil conocer cuál es nuestra pasión, lo que nos importa es jugar y divertirnos. En caso de haber tenido la oportunidad de viajar a corta edad, no disfrutabas los viajes de la manera que lo haces ahora: admirando personas, culturas, arquitectura y paisajes, sintiendo esa necesidad de conocer cada vez más de nuestro mundo.

David Dobbs, escritor de National Geographic, detectó en sus estudios que cerca del 20% de la población en el mundo posee el “efecto wanderlust”. Los datos de su investigación han tomado tal importancia que científicos afirman que existe un gen wanderlust, generador de dopamina en el organismo del ser humano. El tema se torna en debate cuando un grupo de expertos defienden que se trata más bien de un fenómeno psicológico. Sin embargo, podríamos concluir que todos lo vemos como la añoranza por un lugar en el que no se ha estado antes y por ese amor infinito de conocer las culturas ajenas a la propia.

Si te preguntas de dónde proviene este espíritu viajero, puede que la respuesta se encuentre dentro de ti. Algunos investigadores señalan que



Wanderlust, de la lengua Alemana, significa la pasión por viajar

BW TURISMO

existe el gen “wanderlust”, un derivado del gen DRD4 que contiene las instrucciones para construir los receptores de la dopamina, un químico encargado de dar placer al cerebro, según Dawn Maslar, bióloga de la Universidad de Kaplan. Maslar ha estudiado de cerca el gen wanderlust, que podría estar localizado en el cromosoma 11, el cual puede definir la predisposición de una persona a viajar.

Lo cierto es que “wanderlust” es uno de los TT o trending topic más utilizado en las redes sociales de twitter e instagram. Su uso se ha in-

crementado y crece cada día por quienes deciden añadir a sus fotografías y publicaciones referidas a viajes, esta palabra.

¿TIENES UN ESPÍRITU WANDERLUST?

●El deseo más anhelado es viajar y conocer el mundo entero.

●Si cuando está acabando diciembre ya has localizado todos los puentes que habrá el próximo año y empiezas a plantear posibles viajes.

●Cuando vas a un aeropuerto a recoger a alguien y te entra una sensación extraña por no

poder tomar un avión en ese momento.

●Te adaptas fácilmente a nuevos entornos.

●Si conseguiste una oferta de última hora y al día siguiente decides salir de viaje con muy poca planeación.

●Si decides escaparte una noche a pasear por una ciudad cercana y regresas a la mañana siguiente puntual a tu trabajo.

●Te interesa interactuar con personas de otras culturas.

Instagram @bwturismo

Youtube BW TURISMO

Viajes extraordinarios

● Ante su armonía y solidez urbanísticas, resulta difícil creer que Ámsterdam comenzase siendo una zona pantanosa entre el mar del Norte y los ríos IJ y Amstel. Pero la gran cantidad de canales que surcan la ciudad recuerdan los continuos esfuerzos de sus habitantes para ganarle tierra al agua. Adentrarse en Ámsterdam equivale a descubrir una ciudad cosmopolita, de museos universales y urbanismos siempre adelantados a su época.

Te contamos lo que nadie debe perderse en una escapada a la capital de los Países Bajos, esos lugares de interés que no te puedes perder. A continuación los diez mejores planes para visitar en Ámsterdam.

VISITAR EL RIJKSMUSEUM

Este es el Museo Nacional de Ámsterdam y fue fundado en el 1800. En su colección se encuentran casi todos los grandes maestros holandeses de los siglos XV al XVII, desde Rembrandt hasta Jan Vermeer o Nicolaes Maes. También posee pinturas de otros artistas extranjeros como Goya, Rubens o Fra Angélico.

Además de la colección permanente, a menudo organiza otras temporales también muy interesantes.

MUSEO VAN GOGH

Otro de los museos más importantes de Ámsterdam es el Museo Van Gogh. Con más de 200 obras del pintor, la pinacoteca alberga la mayor colección del mundo de obras de Van Gogh. Los girasoles, Almendro en flor o El sembrador son algunos de los cuadros que se pueden ver expuestos en sus paredes. Este museo, en un esfuerzo por difundir la obra y la persona del artista neerlandés, también organiza talleres, actividades y otros eventos relacionados con la figura de Van Gogh.

HACER UN CRUCERO POR LOS CANALES

Con 165 canales construidos a lo largo de siglos, Ámsterdam es una ciudad de reflejos y de agua. Para conocerla bien desde todos los puntos de vista, hay que embarcarse y contemplar cómo se desarrolla la vida en ellos. Hay un sinfín de posibilidades, desde las motoras o lanchas que hacen recorridos completos por la red de canales declarada Patrimonio de la Humanidad en 2010, hasta pequeñas embarcaciones que ejercen de taxis acuáticos o embarcaciones que se pueden alquilar de forma particular.

ÁMSTERDAM EN BICICLETA

La capital holandesa es la ciudad con mayor tráfico de bicicletas de Europa. Aunque a priori puede parecer un poco complicado moverse por esta ciudad sobre dos ruedas debido al sistema de tranvías, canales, coches y autobuses, pasear en bicicleta es muy sencillo por los que merece la pena emular a los habitantes de Ámsterdam y montarse en la bici para recorrer la ciudad.

DISFRUTAR DE LOS TULIPANES

Uno de los lugares que no se debe dejar de visitar en cualquier época del año es el mercado de flores flotante que desde 1862 se sitúa en el



Para conocer la capital holandesa es perfecto recorrer los 165 canales

TIMEOUT



El paseo en bicicleta es ideal

NATIONALGEOGRAPHIC

Amsterdam

LA CAPITAL DE LOS PAÍSES BAJOS ES UNA CIUDAD COSMOPOLITA, DE MUSEOS UNIVERSALES Y MODERNOS URBANISMOS

canal Singel. Aquí se pueden comprar bulbos de tulipanes y narcisos y todo tipo de flor. En primavera, se hace indispensable, además hacer una escapada a Lisse, a media hora de Ámsterdam, con sus inmensos campos de colores, y visitar el jardín de Keukenhof en el que cada año se plantan más de siete millones de bulbos.

VISITAR EL HERMITAGE DE ÁMSTERDAM

El Hermitage de Ámsterdam es el mayor museo satélite del Hermitage de San Petersburgo. Se encuentra en un edificio del siglo XVII, el Amstelhof, a orillas del río Amstel. La exposición principal es itinerante y cambia cada seis meses. Cuenta también con dos exposiciones permanentes: una narra la historia de la dilatada relación entre Rusia y los Países Bajos, mientras que la otra se centra en la historia del edificio Amstelhof, que durante 324 años fue una residencia de ancianos.

CENTRO DE ÁMSTERDAM

El gran arco que traza la ciudad alrededor de la Central Station tepara muchas sorpresas. No hay que dejar de pasear por las Nueve Calles, con tiendas vintage y de diseño y encantadoras cafeterías. O por el Joordan, el antiguo barrio obrero, hoy convertido en un agradable rincón, con mercados y restaurantes de comida orgánica. Tampoco el clásico Barrio Rojo, ni el Nieuwmarkt, el más antiguo de la ciudad que alberga el barrio chino de Ámsterdam. Quienes gusten de las antigüedades y de las piezas de arte deben visitar el barrio Spiegelkwartier.

PERDERSE POR EL PLANTAGE

El este de la ciudad es un lugar sorprendentemente verde y espacioso. Además de albergar el barrio judío y su famoso mercadillo Waterlooplein, y la antigua casa de Rembrandt, también tiene una gran oferta para ir de compras, co-

mer y beber.

DAR UN PASEO POR EL NOORDT

La zona más actual de la ciudad está en el norte. Está repleta de edificios de arquitectura vanguardista y se respira arte por todos lados, lo que contrasta con algunos núcleos rurales muy vivos que comparten este mismo espacio. Para acceder a este rincón de la ciudad, hay que tomar un ferri (son gratuitos) detrás de la Central Station y surcar el río IJ hasta la zona Noordt.

DISFRUTAR DE UNA CERVEZA

La antigua fábrica de cerveza Heineken está equipada con los últimos recursos multimedia para poder verla, oírla, olerla, probarla y disfrutarla. Se trata de la Heineken Experience, una forma distinta de conocer el mundo de esta popular bebida.

Fuente: National Geographic

Boletín viajes

Colombia mágica

VIAJAR POR ESTE PAÍS SUDAMERICANO ES DESCUBRIR UNA CULTURA RICA EN TRADICIONES, Y PAISAJES NATURALES QUE CAUTIVAN A CUALQUIER TURISTA | DANIEL PISKÉ

● Déjate cautivar por las originales experiencias turísticas que puedes encontrar en Colombia, el país del realismo mágico. Esta nación sudamericana tiene una enorme diversidad natural y cultural, dando paso al turismo con sorprendentes paisajes, su inigualable alegría, su color y forma única de disfrutar la vida.

Viajar por Colombia es sinónimo de sumergirse en un mundo enigmático, en el que tus sentidos se descontrolarán y la emoción aumentará. Puedes encontrar desde selvas tropicales hasta desiertos interminables e impresionantes volcanes. Los visitantes no alcanzarán a recorrer sus hermosas playas en el Caribe y las llanuras salvajes.

A continuación te ofrecemos un listado de esos planes que difícilmente podrás vivir en otro lugar diferente a la nación neogranadina:

1. COMER HORMIGAS CULONAS

La hormiga culona es un insecto único que se convirtió en una tradición gastronómica y la cocina santandereana convirtió este departamento en la fábrica oficial de este tipo de hormigas.

2. PESCAR PIRAÑAS

En el río Amazonas, el más caudaloso del mundo, puedes experimentar la pesca de pirañas.

3. ESTRELLAS EN MEDIO DEL DESIERTO

Si no has estado en medio del desierto no has disfrutado realmente la belleza del cielo nocturno. Para vivir esta experiencia el desierto de la Tatacoa es un excelente lugar, rico en yacimientos de fósiles y se encuentra cerca a Neiva, en el sur del país.

4. ¿TE GUSTA BAILAR?

Colombia es el lugar perfecto para amanecer bailando. No importa si es salsa, merengue, bachata, vallenato, los colombianos saben moverse, disfruta del joropo en los llanos orientales; del vallenato o cumbia en la Costa del Caribe y muévete hasta el amanecer. Y si de festivales se trata, contágate de la alegría del Carnaval de Barranquilla, la Feria de las Flores de Medellín, el Festival Vallenato en Valledupar, el Festival de Bambuco en Neiva o el Carnaval de Negros y



El desierto de Tatacoa es considerada la segunda zona árida más grande de Colombia

MEDELLÍN GURU

Blancos de Pasto.

5. ¡A JUGAR TEJO!

Un plan netamente colombiano que consiste básicamente en tirar un peso de hierro al otro lado de la cancha donde mechas con pólvora esperan a ser reventadas. ¡Es mucho mejor cuando el que pierde es quien consume la cerveza!

6. QUESO SUMERGIDO EN EL CHOCOLATE

No te quedes sin conocer las razones por las que el cacao colombiano conquistó las grandes chocolaterías finas de Bélgica, Italia y Suiza, con el tradicional queso sumergido.

7. LUGARES POCO CONVENCIONALES

Desde matrimonios, hasta conciertos y conferen-

cias se han realizado en lugares como la Catedral de Sal en Zipaquirá, o el Castillo de San Felipe en Cartagena.

8. PRUEBA EL MEJOR CAFÉ DEL MUNDO

Dirígete al llamado “eje cafetero”, y aprende cómo se cultivan los mejores granos del mundo, mientras sientes el aroma de café en el aire. ¡podrás moler y preparar tu propio café de la mano de expertos! Por supuesto, no dejes de probar el mejor café orgánico, será una experiencia que no querrás ni deberías perderte cuando visites el país.

9. NO PUEDE FALTAR EL BAÑO DE BARRO

Relájate y date un baño curativo en El Totumo, el legendario volcán de lodo ubicado cerca de

Cartagena.

10. LA FAUNA Y LA FLORA COLOMBIANA

En Colombia existe una gran diversidad de flora y fauna, y si los animales terrestres no te sorprenden, puedes bucear en los arrecifes de San Andrés y Providencia, o visitar las islas de Gorgona y Malpelo para conocer especies submarinas.

Además, puedes ir a conocer Caño Cristales, el río más bello del mundo. Parece un arcoíris derretido en medio de un paraje natural único en la sierra de la Macarena. Entre muchos otros lugares está el Peñón de Guatapé, para ver la ciudad antioqueña desde las alturas, mientras disfrutas de sus lagos y sus portales y zócalos de colores. Fuente: colombia.com

Ojos sobre la ciudad



Un restaurante con más de 23 platos y con el sabor del auténtico barbecue

CARACASBBQ



House Burger con tres tipos de carne de res

CLAUDIA HERNÁNDEZ

Caracas BBQ

EL GENUINO SABOR DEL BARBECUE AMERICANO EN LA CAPITAL VENEZOLANA | CLAUDIA HERNÁNDEZ

● Disfrutar del paisaje de las montañas del sur de Estados Unidos, en Missouri, Carolina del Norte y Georgia, durante otoño cuando las hojas de los árboles se tornan en cálidos colores, rojos intensos, vino tinto, ocre y amarillo, es un espectáculo. Al igual que respirar aire puro mientras se pasea a caballo y se aprecian rebaños de reses en verdes praderas de un rancho o hacienda en Texas son parte de los recuerdos que vienen a mi mente al disfrutar de un buen corte de carne de res o costilla de cerdo al barbecue, una maravillosa experiencia que se puede vivir aquí en Venezuela, al probar las creaciones que el restaurante Caracas BBQ Smoke House ofrece a su clientela.

Recordar bellos momentos al degustar un buen plato es la máxima de muchos cocineros quienes buscan deleitar el paladar de los comensales con sus genuinas creaciones mientras activan la memoria gustativa, un objetivo que han

logrado Alejandro, Gustavo Díaz y Juan Delfino en este local ubicado en la Castellana, donde su chef, Pedro Hernández, aplica esta técnica mediante la cual se cocinan los alimentos a baja temperatura, por largos periodos de tiempo en un horno ahumador.

Gustavo Díaz, socio operativo del restaurante, califica sus platos como “barbecue genuino de Venezuela”, un emprendimiento que comenzó hace año y medio, después de haber iniciado otros proyectos como Piza Caracas, hace seis años y Prana, hace tres, un restaurante de comida vegana con especialidad en jugos naturales. “Cuando arrancamos lo que quisimos fue introducir un concepto novedoso y moderno de barbecue que no se consigue en el país en un ambiente informal, resaltando los sabores tradicionales del BBQ que se consiguen en las diferentes zonas de Estados Unidos”.

Caracas BBQ Smoke House cuenta con un am-

biente acogedor, decorado al estilo sureño americano, con coloridas sillas y mesas de madera, con una capacidad para 45 comensales. Su materia prima es en su mayoría nacional.

Díaz indicó que la creación de los sabores en el menú estuvo a cargo de la chef Ilse Parra y de uno de los socios, Alejandro Díaz. “Todos los socios fuimos haciendo degustaciones, pero quienes se colocaron el delantal y metieron las manos en el fuego fueron Ilse y Alejandro”.

Cómo joven emprendedor está convencido que para ser exitoso hay que ser creativo, ofreciendo servicios innovadores, y que se necesita avanzar en los proyectos, superando los problemas. “Hay que seguir remando, hay que seguir echándole pichón, no importan los obstáculos. En el país siempre vas a conseguirlos, ya sea en lo económico o de materia prima, hay que respirar profundo y seguir”.

Entre los 23 platos que ofrecen en la carta es-

tán seis de proteínas animales, costillas de res y de cerdo y siete tipos de sándwiches, cuyos panes son elaborados en el propio restaurante.

El sabor a tocineta ahumada condimentada con especias y un sabor dulzón fue lo que percibí al degustar el primer bocado de la House Burger, una jugosa hamburguesa con doble carne elaborada de una combinación de tres tipos de carne de res con queso cheddar y amarillo americano, dos aros de cebolla que le dan el *crunch* y una salsa de la casa a base de pepinillo, cebolla, mayonesa y mostaza. Una explosión de sabores que me encantó.

La suavidad y la consistencia de la carne de las costillitas de cerdo con la salsa dulce y el toque ahumado del BBQ al estilo St Louis me cautivaron. Este plato fue mi favorito, acompañado de bastones de batata fritos, con pedacitos de tocineta y queso cheddar derretido. Otro delicioso sabor, pero un poco más fuerte fue el que degusté con los dedos de panza de cerdo ahumados con salsa BBQ, acompañados de ensalada *cole slaw* con un toque de vinagre de manzana, que le da un sabor fresco y dulce. Los *corn dogs* o salchichas ahumadas cubiertas con una masa de maíz dulce, fue otra opción que me hizo recordar las visitas a los parques temáticos de Estados Unidos.

Un *bread pudding* con una crema glaseada de toppin como postre continuó haciéndome viajar al pasado, recordando a mi madre con su torta de pan.

Para disfrutar del mejor barbecue de la capital con el auténtico sabor americano, lo encontrarán en la calle Mohedano de La Castellana, Caracas BBQ, @caracas_bbq.

TRAVESÍAS EL UNIVERSAL



¡Conoce las Maravillas de Mérida!

- El recorrido del Páramo de la Culata (San Javier del Valle)
- El recorrido por el Páramo Andino (Carretera Transandina)
- Teleférico Mukumbarí, combinado con casco central o con parapente
- Visita al Casco Central de Mérida, parque zoológico Chorros de Milla, Plaza Bolívar y Heladería Coromoto
- Parques Temáticos, Los Aleros, Venezuela de Antier, Montaña de los Sueños
- Aventura Los Nevados
- Vuelo, estadía y entradas a las atracciones con nuestros asesores

Full Day Cubagua



Turaser te invita a conocer la Isla de Cubagua.

Disfrute del todo incluido y déjese sorprender descubriendo las maravillas del mar.

Salidas desde Margarita los días Lunes / Miércoles / Viernes y Domingos

Incluye traslados, almuerzo, bebidas nacionales, barro terapia, snorkeling y un souvenir!

Disfrute de Canaima con Turaser



Elegir Canaima...Es tener un boleto seguro para conocer un sitio mágico y lleno de energías positivas...

Salidas desde Caracas

Incluye boleto, excursiones, comidas, asistencia y coctel de bienvenida.

Full Day Los Roques



Turaser te lleva un Full Day a los Roques.

Ven a disfrutar de este paraíso en Venezuela

Salidas desde Caracas,

Incluye boleto, excursión Noronky, Crasky Rabusky, almuerzo, bebidas nacionales, snorkeling y puede llevar una maleta de 10Kg.

Margarita en Semana Santa



Turaser te invita a pasar una semana inolvidable en Familia en nuestra perla del caribe.

7 Noches de hospedaje, Boleto aéreo ida y vuelta desde Caracas, todas las comidas y bebidas (Solo hoteles indicados como A.I) e Impuestos

RESERVE AHORA DE LUNES A VIERNES



Reserva (0212) 952.00.19

@turaserooficial @turaserooficial turaser oficial www.turaser.com

LA HISTORIA DETRÁS DE UNA ACADEMIA



MADAME GLAMOUR
MAYTE NAVARRO - @MAINAV



FOTO: CORTESÍA

PILAR DE BORBÓN LA PRIMOGÉNITA QUE NO REINÓ

Una Borbón mantuvo en estos días las miradas puestas en ella. El motivo no tuvo que ver con ningún escándalo ni indiscreción, simplemente fue su salud, y aunque a sus 82 años se ha mostrado muy sana, sin grandes complicaciones, esta vez, según el parte médico de la Clínica Rubert de Madrid, se le sometió a una intervención quirúrgica debido a una obstrucción intestinal. Ya de alta, damos un repaso a su vida.

Al igual que sus hermanos menores, Juan Carlos, Alfonso y Pilar de Borbón, nació fuera de España, ella en Cannes. Como primogénita le correspondía ser Reina de España, pero en 1936 el varón tenía la supremacía cuando se trataba de heredar el trono. Por lo tanto los derechos de

sucesión recayeron en su hermano Juan Carlos. Sin embargo la infanta, título nobiliario que ostenta, no se amilanó y, aunque no pertenece al llamado cuadro de la familia real, si ha figurado en espacios como el deportivo ya que fue miembro honorario del Comité Olímpico Internacional, formó parte del Consejo de Honor del Comité Olímpico Español y presidió Europa Nostra, la federación paneuropea para el patrimonio cultural.

Con un carácter nada dócil y unas cuantas salidas que muchos han considerado impertinentes, Pilar de Borbón de Gómez Acebo, con sus comentarios puede, a veces, cortar el aire. El conde de Barcelona, su padre quiso casarla con el rey Balduino de Bélgica, pero a su pesar tuvo que acep-

tar que el elegido fuese Luis Gómez-Acebo, con quien tuvo cinco hijos.

Como presidenta del Rastrillo madrileño, que se celebra antes de navidad para recaudar fondos, no le ha importado enfrentarse a la misma autoridad para celebrarlo. Por otra parte la infanta se ha convertido en una especie de centro de los Borbones, pues allí se celebran cumpleaños, como los del rey emérito, y se reúnen a almorzar con cierta frecuencia.

Siente un gran afecto por su sobrino Felipe VI, sin embargo con Letizia no hay mucha afinidad. Esta mujer culta que habla perfectamente inglés, francés, portugués e italiano, no parece sentir ninguna nostalgia por la corona, que por derecho propio le correspondía ceñírsela.

TENDENCIAS

Decoración infantil06
Tacos callejeros en Caracas07
Moda solidaria08

A TÚ SALUD

Por María Laura García05

COCINA SEGURA

Por Mariángel Paolini10

ACTUALIDAD

"Capitana Marvel"03
Caracas para visitar en familia04
Barby Nails Academy09

GUÍA DE SERVICIOS

Hogar, Salud y otros11

PUNTO Y APARTE

HORÓSCOPO Por Patricia Valderrama 12

MENTE Y ESPÍRITU

Por Maytte Sepúlveda14

CRUCIGRAMA15

PORTADA: BÁRBARA VARGAS

Directora: Mariangélica Ramírez **Editora:** María Luisa Ravelo **Periodista:** Lus Penélope Escribano **Especialista:** Ninibeth Arias **Secretaria ejecutiva:** Nancy Méndez **Consejo editorial:** Taisa Medina, Elides Rojas, 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 **Vicepresidencia de Mercadeo:** Alvaro Montenegro **Vicepresidencia de Operaciones:** Ramón Viso **Gerencia de Ventas:** Yaritza Pérez **Jefe de Ventas:** Silenia Paz **Gerencia de Atención al Cliente:** José Padrón **Jefe de mercadeo:** Daniela Ugarte **Especialista de Mercadeo:** Ilse Badilla **Analista de mercadeo:** Grecia Prado **Publicidad:** Av. Urdaneta, con esquina de Ánimas **Recepción de Avisos Créditos:** 505.2181/ 2128/ 2184. **Contacto:** 505.2222



FOTOGRAFÍA: CORTESÍA

“CAPITANA MARVEL”

PISA CON FUERZA EN EL FIRMAMENTO

Encarnada por la oscarizada Brie Larson, finalmente llega a la gran pantalla la historia de la superheroína más poderosa de Marvel | YOLIMER OBELMEJÍAS @YOLILU

Después del desconcertante desenlace de *Avengers: Infinity War*, llega finalmente a las salas de cine del mundo *Capitana Marvel*.

La ocasión servirá no sólo para conocer la historia de la que es considerada la superheroína más poderosa de la editorial de cómics estadounidense sino también como antesala de *Avengers: Endgame*, que se estrenará pocos días después.

En la producción, protagonizada por la oscarizada Brie Larson se muestra la historia de la oficial de la Fuerza Aérea de Estados Unidos, Carol Danvers, cuya estructura genética fue modificada tras la explosión de un arma Kree -producto de un enfrentamiento entre el Capitán Marvel y el comandante Yon-Rogg- y terminó convirtiéndose en un híbrido humano-kree con infinitos poderes.

En el filme que lleva su nombre, escrito y dirigido por Anna Boden y Ryan Fleck, *Capitana Marvel* se ve

en la posición de intervenir para salvar a la Tierra, después de que se desata una guerra intergaláctica entre dos razas alienígenas. Meg LeFauve, Nicole Perlman, Geneva Robertson-Dworet, Liz Flahive y Carly Mensch también hicieron su aporte al guión.

Pero Larson no está sola en la película de Marvel, ya que comparte el peso actoral con Jude Law, Ben Mendelsohn, Lashana Lynch, Gemma Chan, Lee Pace, Clark Gregg, Annette Bening y Samuel L. Jackson.

¿Llenará *Capitana Marvel* las expectativas de los amantes de los comics? ¿Los seguidores del Universo Cinematográfico de Marvel quedarán satisfechos con el giro que el estudio le da a la historia original en la pantalla grande? ¿Larson demostrará que sus habilidades no sólo se limitan al género dramático? El público será el único dueño de las respuestas.

CARACAS

PARA VISITAR EN FAMILIA



DANIELA UGARTER.
@DANIELAUGARTER

El tiempo pasa muy rápido y nos la pasamos inmersos en un complicado itinerario, pero a pesar de esto no podemos dejarnos llevar por la rutina y, consumidos por esta, dejar de compartir momentos con nuestra familia. Si bien la realidad individual puede hacer las cosas un poco complicadas, siempre hay alguna ventana para pasar tiempo juntos donde todos puedan disfrutar.

Entre las opciones en Caracas, puedes tener el Centro de Arte Los Galpones (@losgalpones). Allí pueden encontrar diversas actividades para grandes y pequeños como cine a cielo abierto, talleres de arte, charlas, foros, clases y, por supuesto, exposiciones de arte. Como cosa extra, está Haché Bistro con sus menús y la librería Kalathos para degustar un delicioso postre.

También donde puedes disfrutar de actividades con los pequeños de la casa está el sistema Teleférico Warairarepano, o como antiguamente todos lo conocíamos, "Ávila Mágica". Además de poseer diversos

planes para subir y de ofrecerte una espectacular vista, poseen una pista de hielo para patinar, una diversa oferta de sitios para comer y el acceso cómodo para pasear a Galipán.

Otro momento para compartir en familia es durante una comida. En este ámbito, Caracas te brinda diversas opciones pero personalmente disfruto muchísimo de El Asador (@elasadorcaracas), restaurante de comida venezolana con un concepto moderno. Allí puedes disfrutar platos completos o menús degustación con lo mejor de la comida nacional, como arepitas dulces o empanadas de sabores mixtos.

Aunque si por familia también entendemos a la que se elige, con tus hermanos del alma puedes acercarte al Teatro de 1/4 en el teatro Urban Cuplé del CCCT, quienes te ofrecen aproximadamente 30 obras distintas de 15 minutos dirigidas a un público adulto donde podrás reírte, llorar y pasar un rato diferente.

Lo más importante no es dónde o cómo, sino compartir con aquellas personas que lo son todo para nosotros: la familia.

"LA FAMILIA NO
ES ALGO
IMPORTANTE, LO
ES TODO."

Michael J. Fox



RUTINA INTEGRAL: PIERNAS, GLÚTEOS, BRAZOS Y HOMBROS

Si eres de las que se la pasa quejándote que no tienes tiempo para ejercitarse, con esta simple rutina de dos movimientos, te compruebo una vez más, que en tu casa, o en el lugar en el cual te encuentres; eso sí, calentando previamente, ya sea subiendo o bajando escaleras, o caminando rapidito por la zona, puedes tonificar todo tu cuerpo. Así que deja las excusas y... ¡A entrenar se ha dicho!

CUADRUPEDIA CON ELEVACIONES DE CADERAS Y EXTENSIÓN DE PIERNAS

Colócate en posición de "Cuadrupedia" con apoyo en 6 puntos: antebrazos, rodillas y pies. Eleva tus caderas extendiendo a su vez, las piernas. Regresa lentamente a la posición de apoyo de ambas rodillas y pies en el piso. Reinicia el

movimiento.

Este ejercicio otorga estabilidad, resistencia y fuerza a los músculos de los hombros, tríceps, piernas, glúteos, los de las caderas, los abdominales y los de la zona lumbar.

1



SERIES
3 o 4
REPETICIONES
16 a 30

2



FLEXIONES DE BRAZOS EN PALANCAS FRONTALES

Colócate de pie con las piernas separadas al ancho de las caderas, con uno de tus brazos extendidos en dirección al piso en ángulo frontal y sujetando la mancuerna en posición "supinada". El otro brazo debe quedar flexionado y pegado frente al abdomen, más esa mano debe servir de apo-

yo detrás del codo del brazo que tiene extendido. Eleva en palanca frontal con agarre "supinado" la mancuerna, llevando dicha mancuerna hasta al frente de tu hombro. Regresa a la posición de arranque y reinicia el movimiento para luego cambiar de brazo.

1



2



3



4



SERIES
3 o 4
REPETICIONES
16 a 20

AGRADECIMIENTOS

Glen González Fisioterapeuta E-mail fisiototaltraining@hotmail.com / Rigall Designs: Vestuario / Instagram [@rigalldesingnsa/](https://www.instagram.com/rigalldesingnsa/) 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)



ALIVIA EL DOLOR DE UN JUANETE

La ruda ofrece variados beneficios para reducir los dolores e inflamaciones característicos de las enfermedades reumáticas. Los especialistas en medicina herbaria recomiendan realizar-se, un baño de agua tibia con un poco de ruda. Prepara una infusión y sumerge los pies durante 15 minutos.



ALIVIA EL ESTREÑIMIENTO

Toma líquidos calientes por la mañana, consume cereales de salvado diariamente, frutas y verduras ricas en fibra natural. Evita alimentos que absorban agua o astringentes. Evita el sedentarismo, pues vuelve lento el tránsito intestinal y predispone la constipación.



FOTOGRAFÍA: CORTESÍA

Habitaciones *para soñar*

Carros, princesas y deportes se vuelven tendencia para las habitaciones de los niños

GÉNESIS REYES APONTE

Muchos padres se van por los colores tradicionales, azul si es niño y rosa si es una niña, lo cierto es que lo que era tendencia hace unos años atrás hoy no lo es y llegaron muchas ideas creativas para que la habitación de los niños los invite a soñar.

Según la creadora de espacios para el hogar Nancy Dávila, la habitación de los infantes debe ser un lugar que evoque paz, los niños necesitan un espacio que les haga sentir cómodos para divertirse.

Añade también que, “la única regla para decorar su habitación es el orden, un espacio para cada cosa, así ellos también aprenderán a organizarse con el tiempo”.

TENDENCIAS PARA TODOS LOS GUSTOS

La creatividad es esencial, por eso la experta menciona que “muchas habitacio-

nes tienen que ver con la decoración que los padres aplican para otras zonas, pero para este año los estilos clásicos con el uso de tonalidades en colores pasteles serán lo más buscado; los detalles en madera, como camas, mesas y cajones, también aportan un estilo muy delicado y sofisticado a la vez”.

“Combinaciones de tonos oscuros, como el azul, verde, fucsia y morado junto a tonos grises y blancos, tienen mucha presencia este año. Igualmente, los dibujos en las paredes, pueden ser grandes o de tamaño pequeño, le regalan un aire más infantil que a los niños les encanta”, comentó.

CAMAS, CAJONES Y MUEBLES

Muchas habitaciones tienen espacios amplios que muchas veces los padres no saben cómo utilizar, por esto Dávila explica que “los niños siempre tienen muchos juguetes tirados en el piso, así que

para mantener un orden siempre es recomendable tener cajones o baúles que además de organizar sirvan como decoración y combinen con los colores”.

“Las camas deben tener un elemento muy importante, y es el material con el que están hechas, dependiendo del esto y de como sea el piso se debe decorar, así será un poco más sencillo elegir los demás muebles como escaparates, mesitas y sillas”.

Explica también que en la actualidad existen muchas ideas “existen camas que tienen escaleras, espacios para colocar una televisión y algunas contribuyen a los espacios más pequeños incluyendo cajones para guardar los juguetes o la ropa”.

“Todo depende de la creatividad de los padres y los gustos de los más pequeños, pues eso es lo que va a diferenciar su habitación de las demás” concluyó la creadora de espacios para el hogar.



FOTOGRAFÍA: CORTESÍA

TACOS CALLEJEROS EN CARACAS

La ciudad de Caracas cuenta con un nuevo espacio gastronómico: La Máscara Taquería, que incluye una propuesta de street food, pero, enmarcada en un ambiente atractivo y diferente, pues al entrar, parece que se está llegando a un ring de lucha libre urbano. Su asesor gastronómico Enrique DLima, cuenta que el sabor particular y casero de la comida callejera mexicana de La Máscara es su principal atractivo. Tienen una oferta de 10 tacos que además se pueden convertir en ricos Burritos; y entre los platos que cuentan con mayor demanda está el Tacodrillo y el Taco Arrachera que se muestra a continuación.

MOJO DE AJO:

INGREDIENTES

1 chile de árbol o guindilla seca
1/2 Cda. de pimienta negra molida
1/2 Cda. de Orégano
1 taza de aceite de oliva
20 dientes de ajo criollo machacados
El jugo de 1 naranja
1 tomate perita cortado en cuadritos

PREPARACIÓN

Remover las semillas y pedúnculos del chile
En un sartén grueso tostar un poco la pimienta, el orégano y el chile hasta que comience a desprender aroma. Retirar del sartén y dejar enfriar, procesar en la licuadora o en un molinillo de especias hasta conseguir un polvo.
Calentar en un sartén el aceite y dorar un poco los ajos, una vez comiencen a tomar color agregar el tomate y el jugo de naranja, cocinar hasta que el tomate quede suave, unos 5 minutos a fuego medio.
Retirar del fuego y reservar hasta su uso.
Una vez se haya reposado separar el aceite de la preparación y mantener ambas partes por separado.

TACO DE ARRACHERA:

INGREDIENTES

1 Kg de arracheras (Entrañas o Flank Steak)
1 cebolla mediana cortada en ruedas de 1cm
Sal y pimienta al gusto
4 rabanitos rebanados en ruedas

PREPARACIÓN:

Marinar la carne y la cebolla en ruedas con el aceite del mojo de ajo, sal y pimienta.
Cocinar la carne y la cebolla en un sartén grueso y bien caliente hasta que se caramelice y alcance el término deseado.
Retirar la carne del sartén y dejar reposar por unos 5 min fuera del calor.
Cortar la cebolla en trozos pequeños y rebanar la carne en finas laminas.
Mezclar la carne con la cebolla y el restante del mojo de ajo que ya se le retiró el aceite.
Servir caliente con tortillas de maíz o trigo y rabanitos cortados en ruedas finas.

moda solidaria

FOTOS: CORTESÍA

NAYELI VILLARREAL - @NAYECOMUNICA

En estos tiempos la solidaridad se ha manifestado de muchas maneras. Una de ellas viene de parte de grandes Diseñadores de moda que buscan a través de sus marcas y/o diseños llamar a la conciencia social, resaltar la importancia de la salud.

En Venezuela grandes marcas como Tarbay, Kudzu, Ushuva, Corot, Iskia, No pises la grama; firmas como Jo Aguirre, Rayma, Daniel Fábregas, Ana Ascanio Couture, Chesty, Lancome, entre muchas otras se han unido a fundaciones para aportar su granito de arena y así apoyar a esas instituciones que velan por la salud de niños, adolescentes, tercer edad y cualquier persona que lo necesite.

Brindar esperanza, por ejemplo a mujeres que padecen cáncer de mama es el gran propósito de la organización Senos Ayuda. Ellos, siempre en busca de recaudar fondos cuentan con grandes aliados. En uno de los tantos eventos, la caricaturista Rayma, intervino franelas y contó a su vez con el apoyo de grandes diseñadores como Daniela Lazo, María Doménica Atencio, Clarissa Egaña, Aliette Salazar, Efraín Mogollón, entre otros para que pusieran su sello a esas franelas, cuya venta fue destinada a la fundación.

Otros diseñadores, lanzan algunos productos, realizan donaciones y/o colecciones especiales y las ganancias se destinan a las organizaciones sin fines de lucro.

Si te gusta lucir siempre bien, estar a la moda y a la vez buscas ayudar a quien necesita, una opción es adquirir alguna prenda de esas marcas que se unen en una loable labor social.



Barby Nails Academy



FOTO: BÁRBARA VARGAS

DANIELA UGARTE R. @DANIELAUGARTER

Bárbara Vargas (@barbie_jhnails) es una joven venezolana que lleva el término emprendimiento marcado a lo largo de camino que lleva recorrido. La historia quizás dio inicio cuando por sus 15 años le pide a su madre que le regale el curso de manicurista visto en la prensa; “en mi familia somos muchas mujeres y siempre nos reuníamos para arreglarnos”, y en ese deseo de unión familiar se forjó la que sería su pasión. Fue preparándose en diversos institutos entre los que estuvo JH Nails, empresa que luego la contactaría para ofrecerle no solo trabajar en conjunto sino la posibilidad de desarrollar su pasión en el diseño de uñas como Máster Educador en el Distrito Capital.

Así ha ido creciendo y forjando su camino hasta hoy, a sus 28 años, contar con Barby Nails Academy, dedicada al nail art donde enseña desde técnicas básicas hasta las más artísticas, en clases grupales y personalizadas. “Ha habido una gran evolución, pasar de no tener nada a materializar el tener un spa y una academia”, comenta con emoción. En el ámbito académico, su más reciente logro es haber graduado el 1 de marzo a veinticuatro nuevos técnicos profesionales.

Ella ha forjado un camino que no esperaba cuando empezó, “simplemente quería sentirme bien conmigo misma, lograr mi sueño de dar cursos pero tampoco pensé que iba a llegar a ser reconocida a nivel nacional”. Aún le quedan sueños por cumplir, como llevar sus conocimientos más allá de las fronteras nacionales, donde pueda aprender de los estilos y la cultura de los demás países y pueda seguir compartiendo su conocimiento.

“NUNCA
DESISTAS DE
ALCANZAR
TUS METAS”



ADICCIÓN A LA COMIDA ¿MITO O REALIDAD?



FOTOGRAFÍA: CORTESÍA

Escucho y leo a diario con una ligereza que espanta, como se auto-etiquetan las personas con adicciones de todo tipo a los videojuegos, al trabajo, a las redes sociales, a los dispositivos móviles, al sexo y por supuesto: a la comida, y con cierta especificación al pan, al chocolate, al azúcar y a otros tantos alimentos que, según algunas normas, son casi pecaminosos.

En contraste, cuando se trata de una patología real como la adicción a las drogas o al alcohol, el estigma y la vergüenza toman en control y se maneja con total y absoluta discreción. Así que parto de este detalle para distinguir la realidad del mito. Si no hay patología, es decir, que no hay un trastorno neurológico que conlleve a conductas atípicas o a una incapacidad para controlar el consumo, entonces se hace alarde público y en caso contrario, se mantiene bajo perfil.

Pero, mientras que la adicción a sustancias como el alcohol, la nicotina y otras drogas sí que está perfectamente caracterizada y puede diagnosticarse, la existen-

cia de la adicción a la comida no es un hecho comprobado por consenso dentro de la comunidad científica, de hecho hay posiciones encontradas en relación con este tema y mientras algunos han desarrollado cuestionarios para medir el nivel de dependencia a algunos alimentos, otros se muestran más cautelosos con la definición.

La ciencia basada en la evidencia aún no es concluyente y se requieren estudios específicos, pues en algunos casos como el síndrome de ingesta nocturna, el trastorno por atracón o la hiperfagia cumplen claramente con las condiciones de un comportamiento adictivo, muchos de los estudios realizados con animales e incluso con pacientes, aún no es concluyente para definir adicción a ciertos alimentos.

De hecho, la evaluación neurológica y las respuestas del cerebro ante el estímulo con estas “comidas adictivas” es meramente fisiológico, el detalle que queda casi suelto, es cómo esa persona actúa y

responde ante la sensación de placer que le produce la ingesta.

De acuerdo a los hallazgos de psicólogos y psiquiatras dedicados a explorar estas respuestas, muchos pacientes perpetúan esta sensación para evadir problemas o para evocar sensaciones placenteras cuando se está siendo víctima de la depresión e incluso de maltrato por ejemplo, razón por la cual, el alimento es simplemente una válvula de escape, como podrían ser el alcohol y el tabaco, sólo que de estos últimos se puede prescindir mientras que de la comida no, por tratarse de un insumo clave para mantenerse vivo.

Así que mientras se llega a un consenso, vale la pena revisar si el uso de la expresión “soy adicto/adicta a...” es una manera de alardear un comportamiento “naturalizado” o estamos ante una situación que se puede desbordar en cualquier momento. Si comer te genera vergüenza, si sientes que no puede parar de comer un alimento en particular y esto está causando problemas con tus cercanos, es tiempo de conversar.

* Guía DE SERVICIOS

HOGAR

SALUD

EVENTOS

Y MÁS

Somos tu conexión al acontecer nacional e internacional

¡Únete, comparte y comenta!

EL UNIVERSAL

COMPRO ORO Y PLATA

MONEDAS

Fuertes.....	15.000,00
Bs.2.....	6.000,00
Bs.1.....	3.000,00
Bs.0,50.....	1.500,00
Bs.0,25.....	750,00
Por Kg.	600.000

- 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

Únete a nuestra familia virtual y captura momentos noticiosos en poderosas imágenes y videos

¡Síguenos!

EL UNIVERSAL

Y MÁS



ARIES MARZO 21 / ABRIL 20

Toda la información que requieres para tomar acciones concretas en dirección hacia tu estabilidad está dentro de ti, solo tienes que serenar tu mente, abrir espacio para el silencio, la meditación y la oración. Es tiempo para aprender que los buenos resultados son el producto del trabajo interno. Tomarte el tiempo para sentir, agudizar tu percepción y conectar con el corazón será clave. **PRÁCTICA AMOROSA:** regálale algún encuentro con el arte: la música, la danza, dibujar o escribir. **ENERGÍA MAGNÉTICA:** repite “me merezco estabilidad, bienestar, tranquilidad y fluidez”.



TAURO ABRIL 21 / MAYO 20

Excelentes oportunidades para avanzar con paso firme en la consecución de tus aspiraciones. Son muchos los cambios que se están presentando en tu vida y por eso es muy importante ir paso a paso. El movimiento indicado para esta semana es conversar con personas significativas en tu vida acerca de tus propósitos y de lo que te hacen sentir tus logros, eso dará claridad y fuerza a tus proyectos. **PRÁCTICA AMOROSA:** regálale un tiempo para generar un plan para lo que quieres alcanzar. **ENERGÍA MAGNÉTICA:** repite “me merezco cambios y progreso en armonía con mis aspiraciones”.



GÉMINIS MAYO 21 / JUNIO 21

Tal vez sientas una gran tensión para definir lo que quieres ver manifestado en tu vida y en tus relaciones. Son días complejos y por eso la sugerencia es que te tomes con mucha serenidad cualquier proceso en desarrollo. Eso facilitará la revelación de oportunidades y la disminución de los obstáculos. Es una semana para mirar adentro mientras el panorama se despeja. Mantén el foco y calma la mente. **PRÁCTICA AMOROSA:** conecta con la divinidad según tus creencias, regálale una conversación íntima con lo superior. **ENERGÍA MAGNÉTICA:** repite “me merezco creer en mí”.



CÁNCER JUNIO 22 / JULIO 21

Muy buen momento para organizar tus ideas y tus planes. Durante estos días podrás conectar emocionalmente con lo que más te conviene. En el proceso que vives será un reto incluir a los otros de manera tal que tu luz pueda alcanzarlos, aunque se resistan. Comenzará para ti todo un proceso de revolución en el ámbito profesional, de estabilidad y bienestar, ¡aprovéchalo! **PRÁCTICA AMOROSA:** relájate y experimenta el placer del cambio y de trascender tu pasado, ¡el futuro trae para ti lo que tanto esperas! **ENERGÍA MAGNÉTICA:** repite “me merezco el éxito personal y profesional”.



LEO JULIO 22 / AGOSTO 22

Días de tensión emocional por todas las oportunidades de cambio que se presentan y que sin duda sabrás aprovechar. Lo importante en este momento es que transites con la conciencia de cambio para responder a tus necesidades de bienestar y estabilidad y suavizar el estrés que conlleva cualquier proceso de transformación. Tal vez el reto sea tener fe en ti mismo y en lo que aspiras alcanzar. **PRÁCTICA AMOROSA:** cultiva la humildad para que la vida compense tu nobleza. **ENERGÍA MAGNÉTICA:** repite “me merezco el reconocimiento por mi entrega incondicional”.



VIRGO AGOSTO 23 / SEPTIEMBRE 22

Personas significativas de tu pasado regresarán a tu vida para que puedas resolver los pendientes. No tengas miedo a lo que pueda pasar, todo estará bien. Lo que te está pasando es simplemente para que cada cosa se ponga en su lugar y tú puedas recuperar la fe en la pareja y en la gente. Son muchos los procesos de cambio que se irán consolidando para ti y por eso tienes que saldar las cuentas pendientes. **PRÁCTICA AMOROSA:** sana tus pendientes con los demás y fluye con los nuevos tiempos. **ENERGÍA MAGNÉTICA:** repite “me merezco vivir amorosamente”.

Hay mucha fuerza para inspirarnos y proyectar una realidad estable y exitosa en la medida que logremos liberarnos de nuestros miedos y alimentemos nuestra fe. Es tiempo para ir despacio y sentir, pues crecer adentro es impulsar lo que en poco tiempo y de manera casi inesperada disfrutaremos cotidianamente. Vamos a vivir nuestras vidas

con el protagonismo que nos corresponde y con la sensibilidad que nos merecemos. Mientras más apreciemos y agradezcamos, más lo-graremos.

Para obtener mayor precisión de las orientaciones astrológicas la su-gerencia es leer tanto tu signo solar como tu ascendente:

ILUSTRACIONES: JOSÉ GREGORIO FERRER



LIBRA SEPTIEMBRE 23 / OCTUBRE 22

Sentirás la urgencia de realizar algunos cambios que te permitan sacar adelante tus proyectos. No te apresures porque tener la conciencia de lo que requieres no implica precipitarte en la toma de acción. Es tiempo de desa-rrollar el sentido de oportunidad. En la medida que pasen los días podrás reconocer lo que más te conviene, sin excluir a las personas significativas en tu vida. La ganancia de otros es la propia. **PRÁCTICA AMOROSA:** retoma la naturaleza de tus proyectos, conecta con tu espiritualidad. **ENERGÍA MAGNÉTICA:** repite “me merezco vivir con salud y estar en paz con mi trabajo”.



ESCORPIO OCTUBRE 23 / NOVIEMBRE 21

Tu creatividad y tus proyectos saldrán adelante, no lo dudes ni por un instante. Las dificultades o el estanca-miento que pudieras sentir en este momento es solo para que transcurra el tiempo necesario para que cada cosa surja en el momento más oportuno. Tiempo de meditación, introspección y revisión de tus proyectos. Luego todo fluirá con gran fuerza. Prepárate para la gran cantidad de trabajo que viene para ti. **PRÁCTICA AMOROSA:** tu deseo de estar en paz mientras evolucionas será un hecho si confías en todo lo que has sembrado. **ENERGÍA MAGNÉTICA:** repite “me merezco progreso y bienestar”.



SAGITARIO NOVIEMBRE 22 / DICIEMBRE 21

Conectar con tu emocionalidad y lograr equilibrio es la clave para tu proyección. Podrás percibir momentánea-mente lo que te corresponde recibir a largo plazo, pero para llegar hasta ahí tendrás que trabajar en la fluidez de tus emociones, lo que a veces te resulta difícil porque el permanente entusiasmo te impide reconocer los ma-tices fundamentales del mundo emocional. Concentra tu atención en lo que sientes. **PRÁCTICA AMOROSA:** agra-dece a tu familia el soporte que siempre te han ofrecido. **ENERGÍA MAGNÉTICA:** repite “me merezco una familia y un hogar cálido”.



CAPRICORNIO DICIEMBRE 22 / ENERO 20

Reestructura las ideas que tienes para avanzar, es el momento indicado para que veas con claridad el camino a recorrer y generar el plan que requieres para conseguir tus propósitos. Conseguirás nuevas y buenas ideas, pero sobre todo, hallarás las alianzas indicadas para evolucionar. Tienes muchas ganas de salir adelante y eso se tra-ducirá en la consolidación de proyectos significativos para tu estabilidad a largo plazo. **PRÁCTICA AMOROSA:** de-dica tiempo a guardar silencio y a sentir para que se muestre ante ti el camino a seguir. **ENERGÍA MAGNÉTICA:** re-pite “me merezco una mente en paz”.



ACUARIO ENERO 21 / FEBRERO 19

Seguramente sientes mucha presión y a veces ni sabes de donde proviene, pero esta sensación te ayudará a con-seguir estabilidad. No te preocupes tanto, confía y fluye. Hay gente que te mostrará el camino a seguir para al-canazar lo que anhelas, pero estás pasando por un momento de reformulación de ideas sobre tus propósitos. ¡No te apures! Vienen cosas muy buenas para ti, pero en el momento indicado. **PRÁCTICA AMOROSA:** toma tiempo para reconocer qué es lo que realmente te conecta con el bienestar. **ENERGÍA MAGNÉTICA:** repite “me merezco bienestar y estabilidad”.



PISCIS FEBRERO 20 / MARZO 20

Estás en un buen momento. Lograrás lo que te propongamos y verás con mayor claridad el camino a seguir para que tus proyectos se desarrollen con éxito. Tu intuición te conducirá en dirección a ganancias financieras pro-ducto de tus buenas intenciones. Tal vez no estaba entre tus planes ganar, pero ocurrirá por tu empuje, deter-minación y generosidad. No te resistas a crecer y a mostrar quién eres ¡tú vales mucho! **PRÁCTICA AMOROSA:** ubica a alguien que requiera de tu luz y cada día imagínalo resplandeciente. **ENERGÍA MAGNÉTICA:** repite “me merezco la abundancia”.



CLAVES PARA SER PERSEVERANTES



FOTOGRAFÍA: CORTESÍA

No permitamos que nada ni nadie nos distraiga de nuestro propósito una vez que lo hayamos definido, recordemos que los resultados, las recompensas, las oportunidades y los logros, son resultado de un esfuerzo individual, con esto quiero decir, que ningún esfuerzo positivo, constante y bien dirigido se pierde.

Para lograrlo, necesitamos mantener la mente clara y abierta, las emociones balanceadas y ojalá positivas, revisar con calma, las metas, los sueños y los propósitos que nos hemos propuesto, de manera que podamos ajustarlos o replantearlos, si fuese necesario. Luego, debemos buscar en nuestro interior, las fortalezas y los recursos esenciales con los que contamos, incluyendo la experiencia y el conocimiento que hemos acumulado a lo largo de la vida, como: la voluntad, la disciplina, el valor, la determinación de actuar, la capacidad de tomar decisiones, el entusiasmo, el optimismo, la pasión y la motivación que nece-

sitamos, para conseguirlos, mostrándonos dispuestos a realizar el trabajo necesario para perseverar en nuestro empeño, hasta lograrlo.

CLAVES PARA PERSEVERAR:

Evita distraerte. Mantente enfocado en cada paso que das. No te dejes desanimar por los comentarios de los demás, y siéntete seguro de cumplir con cada una de las etapas del plan que te lleve a terminar tu proyecto con éxito. Una vez que comiences no te detengas, persevera en tu empeño hasta alcanzar cada una de tus metas.

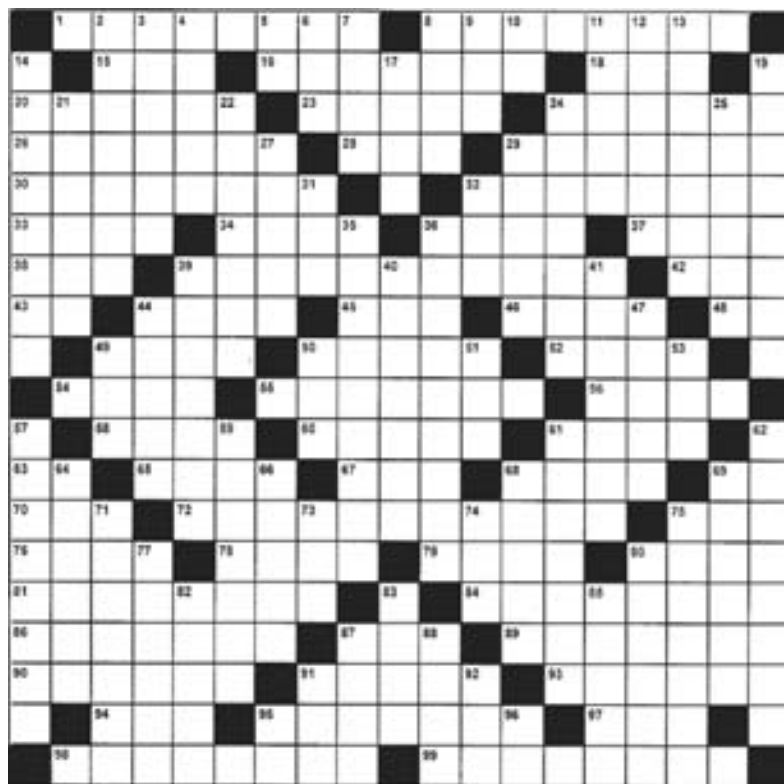
Mantén el ánimo arriba. No te dejes atrapar por el pesimismo y el temor a fracasar, especialmente si fallaste con anterioridad. Deja de quejarte y de pensar en que lo mejor será abandonarlo todo. Vuelve a empezar, aprende de la experiencia anterior, busca nuevas herramientas y llénate del deseo y la pasión de conseguir tu objetivo con éxito. No dejes de esperar lo mejor.

Ten confianza en ti mismo y en la vida. Es necesario aprender a valorar todo lo que hemos logrado, reconociendo nuestro aprendizaje y transformaciones, inclusive los fracasos y las equivocaciones que hemos tenido, para hacer un balance que nos permita descubrir que ha valido la pena.

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

No dejes para después. Rompe con ese viejo hábito de procrastinar en el que te encuentras atrapado, recupera el tiempo y la energía que dedicabas a ello, e inviértela en recuperar el balance que necesitas para sentirte sereno y en control.

Mantén la Calma. Imagina que subes a una montaña para observarla desde lejos, con la mente clara, serena y objetiva, para que puedas analizar la situación y encontrar una solución.



HORIZONTALES

- 1 Cíclope emborrachado y cegado por Ulises
- 8 Señalar o imprimir una cosa en otra
- 15 Corteza de encina
- 16 Destituir de un empleo o cargo
- 18 Abreviatura de orden
- 20 Citar al margen de un escrito
- 23 Lentes de aumento con mango
- 24 Apócope de primero
- 26 Cubras con láminas
- 28 Letra de los alfabetos árabe y hebreo
- 29 Población venezolana en el Estado Miranda
- 30 Figuras o representaciones de algo
- 32 Dieras la consistencia del acero
- 33 Trompa del elefante
- 34 Linaje de reyes y príncipes del Perú
- 36 Ariana y Barba ..., ópera del francés Paul Dukas (1865-1935)
- 37 Recobre o recupere la salud
- 38 Periodo largo de tiempo
- 39 Minuciosas, escrupulosas
- 42 Apócope de norte
- 43 Repetido, nombre infantil de la niña
- 44 Masa de agua embalsada

- 45 en tierra firme
- 45 Anfibio urodelo que respira por branquias toda su vida
- 46 Río limítrofe polaco-alemán
- 48 Bajo, debajo de
- 49 Desafía a duelo
- 50 Eje córneo de las plumas de las aves
- 52 ... Khayyam, poeta persa (1050-1122)
- 54 De raza gitana
- 55 Cuchillas de los zapateros (pl.)
- 56 Bebida hecha con maíz cocido
- 58 Charca en que hay agua detenida
- 60 Tony ..., lanzador grandeliga venezolano
- 61 Hijo de Judá quien, conforme al levirato, se casó con la viuda de su hermano
- 63 .../DC, grupo de rock británico
- 65 En Costa Rica, miembro del cuerpo de policía
- 67 ... Fleming, novelista inglés (1908-1964)
- 68 Soplon, delatora (inv.)
- 69 Repetido, suciedad o inmundicia
- 70 ... Sharpe, novelista inglés, contemporáneo
- 72 Desechases una cosa

- 75 ... Metheny, compositor y guitarrista eléctrico estadounidense
- 76 Género de crustáceos filópodos de la familia de los apúsid
- 78 República independiente del SE de Asia
- 79 Óxido de etilo
- 80 Limpie granos en el pilón
- 81 ... de Ortiz, población venezolana en el Estado Guárico
- 84 Lisonja, elogio
- 86 Persona que vende arena
- 87 Iniciales de escritor venezolano, autor de Palabras (1872-1947)
- 89 Subir a una embarcación
- 90 La que trata en lanas
- 91 Insanos, dementes
- 93 Zampoña, especie de flauta rústica
- 94 Piedra consagrada del altar
- 95 Nombre dado al frac en Colombia (pl.)
- 97 Título del soberano de Bulgaria
- 98 Acometiese repentina y sorpresivamente
- 99 Que despiden mucho aroma

VERTICALES

- 2 Sofá turco, especie de canapé
- 3 Rebenque usado para avivar a los caballos
- 4 Vano, inútil
- 5 Existe, está
- 6 ... Gibson, actor, director y productor del cine estadounidense
- 7 Obra musical numerada
- 8 Forman eras en un terreno
- 9 Santiago ..., sacerdote y patriota español (1774-1809)
- 10 Iniciales de presidente de los EE UU, Premio Nobel de la Paz en 1906 (1858-1919)
- 11 Residir en un lugar
- 12 Las hijas de mis tíos con respecto a mí
- 13 Contemplan con sorpresa
- 14 Municipio de Cuba, en Matanzas
- 17 Vía ..., calzada que va de Roma a Brindisi
- 19 Sitio donde se echan las grasas de los metales (pl.)
- 21 Cada uno de los cuerpos colegisladores
- 22 Dice injurias contra otro
- 24 Obispo, clérigo
- 25 Diminutos, pequeños
- 27 Dio por cierto un hecho
- 29 Delato, denuncia
- 31 Símbolos del escandio y del yodo
- 32 Sufijo con significado de acción
- 35 Perseguirías sin dar tregua
- 36 Oficial general de la Armada
- 39 Dad determinado matiz a un color
- 40 Dar los toques finales a un trabajo
- 41 Lapsos de tiempo de siete días
- 44 Trozos de árboles cortados y sin ramas
- 47 Partes proporcionales
- 49 Estilo musical cultivado por los raperos
- 50 Iniciales de las diosa griegas del amor, del matrimonio y de la sabiduría
- 51 Artículo determinado
- 53 Licor muy popular en el Caribe
- 57 Árbol terebintáceo de América
- 59 Recurriera a una persona en busca de ayuda
- 61 Intervenia quirúrgicamente
- 62 Acecharas, espías
- 64 Consiguiera todos los puestos en una elección
- 66 Se atreviera, intentara
- 68 Cocinela a fuego directo
- 69 Empastar un diente o muela
- 71 Oscuras que tiran a negras
- 73 Especie de palo usado para labranza
- 74 Inmoviliza con ataduras
- 75 El considerado como el mayor poeta lírico de la literatura griega
- 77 Persona que vende "sanés"
- 80 Dividas una cosa en dos o más partes
- 82 Árbol de la familia de las Rosáceas
- 83 Pensión temporal de un estudiante
- 85 Sacerdote budista del Asia central
- 87 Afectación, falta de naturalidad
- 88 Cáscara de huevo o de algunas frutas
- 91 Iniciales de cantautor argentino, autor del álbum Téster de violencia
- 92 Promontorio o cabo (inv.)
- 95 Símbolo del calcio
- 96 Repetido, falto de sabor o de sazón

SOLUCIÓN AL ANTERIOR



TRAVESÍAS EL UNIVERSAL

REF. A30070144-0

Aquí comienza tu viaje

Consulta nuestros paquetes de viajes en la Guía Turística
y reserva llamando al 0212-9520019

EL UNIVERSAL