

En este sector se produce cachamas y hortalizas

## El Volcán será Centro Turístico de Macarao



La obra ya muestra concluida una casa, cuatro churuatas con sus respectivas parrilleras, una cancha de baloncesto y una pista de motocross, las cuales desde el mes de julio estarán a la disposición de la comunidad de Macarao y de Caracas, como un nuevo espacio de recreación y de compartir en familia. P 6



Cuida tu ambiente

Paz valor fundamental para la vida

P 2



La poesía y el guaguancó dijeron presente en la plaza del BCV

P 4



La Guanábana

P 2



Para combatir la violencia Ministerio de Cultura inauguró 3 escuelas de cuatros en Lara

P 4



Lactancia Materna

P 5



Prevenir el uso de drogas

P 5



No juegues con tus ojos

P 5



Solidaridad y buen servicio de Transporte La Unidad

P 3

# Paz valor fundamental para la vida

El término latino pax, puede ser definida en un sentido positivo y en un sentido negativo. En sentido positivo, la paz es un estado de tranquilidad y quietud; en cambio, en sentido negativo, la paz es la ausencia de guerra o violencia.



La paz es el valor fundamental para la vida de las personas, familias y naciones. La paz comienza dentro de cada uno de nosotros, cuando podemos controlar nuestras emociones, pensar con serenidad y calma antes de tomar una decisión, es conveniente practicar la paz en nuestra familia ya que nuestras actitudes como padres se reflejan en los hijos, con nuestros vecinos, especialmente cuando hay problemas, dificultades, conflictos. En ocasiones tenemos el impulso de hacer notar los errores de nuestros interlocutores sin saber todo lo que tienen que decir, provocando discusiones y resentimientos innecesarios. Evita discutir, expresando tu punto de vista en el momento oportuno, es importante hablar, comunicarse, escuchar activamente, entender las necesidades ajenas antes de las propias y respetar la opinión del otro aunque no la compartamos. Aprendamos a convivir. La gran fuente de la paz está en la familia.

## Cultura del ahorro

**Electricidad** Los electrodomésticos tienen un gasto oculto de energía, mantenerlos enchufados, aun apagados, significa un consumo extra, se aplica a las PC, televisores, cargadores de teléfonos celulares, equipos de música entre otros. Tomemos la decisión de ahorrar luz, abrir menos la puerta de la nevera, regular la potencia del aire acondicionado, apagar las luces cuando no la estemos usando, prender un solo televisor.

Al menos una vez al año haz una revisión profunda de todos los cables internos del sistema eléctrico de tu casa, pueden haber escapes de corrientes por cables deteriorados por el tiempo y el uso.

Evite dejar el teléfono celular cargando toda la noche

Nunca coloque envases calientes en la nevera, ni dejes la puerta de la misma abierta ya que obligas a trabajar el motor de la nevera. Disfrute de la luz natural, abriendo las cortinas para iluminar. Prefiera los colores claros en las paredes y techos para una mejor iluminación natural. Utiliza un regulador de intensidad de luz u opta por las lámparas para trabajos pequeños, como estar en la computadora o viendo la televisión. Evite el uso de secadora, tienda su ropa al aire libre.

Siembre árboles, preferiblemente propios de tu región, ayudan a oxigenar las ciudades y a absorber el CO2 producidos por el sector industrial y el transporte

**Agua** El cambio climático producido por la falta de responsabilidad de quienes habitamos este hermoso Planeta, va llegando al límite de la paciencia de un ecosistema que siempre ha funcionado bien, durante miles de años hasta ahora. Parecería mentira decir que nos estamos quedando sin Agua, en un planeta compuesto por tres partes de agua y solo una de tierra; pero el caso es que, toda esa enorme cantidad de agua, es salada, más del 97%, además es el Hábitat de la Fauna marítima que mantiene mediante la pesca, a los seres humanos. Los océanos también contribuyen a la producción de oxígeno, más del 60%, química natural que realizan día a día las algas marinas.

El agua es la fuente de la vida, en planeta una minúscula cantidad, menos del 1% del agua, está disponible para cerca de 7 billones de persona y una multitud de ecosistemas de agua dulce. Esa minúscula cantidad es la que tenemos que utilizar para cubrir todas nuestras necesidades, riego, industria, agua potable y servicios sanitarios y las necesidades de miles, sino millones, de otras especies con las que compartimos el planeta.

Arregle los grifos que goteen. Todas esas gotas desperdiciadas pueden llegar a alcanzar los 37-95 litros de agua al día.

Consuma lo justo. Cierre ligeramente la llave de paso del agua de la casa, bajará la presión y ahorrarás más de lo que parece. Lávese los dientes con un vaso con agua. Al afeitarse mantenga la llave cerrada.

# La influencia de la luna en la agricultura

**Luna nueva**

27 junio 2014 / 27 julio 2014



**Cuarto creciente**

05 junio 2014 / 05 julio 2014



**Luna llena**

13 junio 2014 / 12 julio 2014



**Cuarto menguante**

19 junio 2014 / 19 julio 2014



## Guanábana

Planta que crece en áreas tropicales, en América del Centro y del Sur, especialmente en la Amazonía. También es llamado Guanábana, Guanábano, Catuche, Catoche, Anona de México, Graviola, Anona de la India, Mole. Todas las partes de la planta son usadas en la medicina natural, incluyendo cortezas, hojas, raíces y frutos, pero la parte que contiene la mayor concentración de principios activos es la hoja, en donde se encuentran las Acetogeninas Anonáceas, quienes han sido ampliamente estudiadas desde los años 1940 en que se empezó a usar como insecticida, llegando a asombrar a los científicos por su amplio poder, sin causar ningún efecto nocivo en los animales y el hombre, por lo que accedieron a costear investigaciones donde, cada día se descubrían nuevas propiedades, las cuales, por efecto del celo científico e intereses creados, se mantuvo en custodia por más de 20 años. La globalización y estudios paralelos en Japón y China, descubrieron a la luz, las maravillas de esta generosa planta. La hoja de la Guanábana y corteza (micropulverizada), curan la diabetes, al regular el azúcar en la sangre, lo que demuestra su alta efectividad en compromisos endocrinos: hígado, riñón, tiroides, páncreas, ovarios, próstata; intestinos,

relajante del músculo liso (corazón), vesícula, apéndice y combate el cáncer al pulmón o de Lewis, cáncer al seno y tumores cerebrales, hipertensivo, anti-espasmódico, vasodilatador, elimina ácaros que producen el asma y enfermedades bronquiales. El té de la hoja cura los problemas del hígado, mejora la función del páncreas. Es efectivo para desparasitar a los niños, cura la malaria; indicado para levantar las defensas en personas con quimioterapias y también para las personas con VIH (Sida). El fruto se ha usado como antiparasitario, antipirético (disminuye las fiebres) y astringente en casos de diarrea. Los tallos, hojas y raíces son considerados sedantes, hipertensivos (disminuyen la presión arterial), antiespasmódicos y antidiabético. Las hojas se utilizan en forma de infusión contra catarros (inflamación de las mucosas). Las semillas molidas son utilizadas por las tribus andinas contra parásitos intestinales. En los últimos años, el extracto de guanábana ha llegado a ser ampliamente aclamado por tener propiedades altamente potentes para combatir el cáncer. La mejor forma de consumir la Guanábana es consumiéndolo directamente, también sus hojas preparándolos como lo haría con cualquier té.

## AL COLECTIVO

La dirección de este medio de participación popular, les presenta la 56ava edición del periódico LA FUENTE. Espacio de participación para nuestras comunidades, consejos comunales, organizaciones sociales, culturales, ambiente, críticas, denuncias y logros.

El impreso LA FUENTE se ha comprometido a sostener el espacio, y corresponde a todos verter su contenido. Queremos que sea una prensa de participación ciudadana, nos pertenezca y la usemos, que nos una y nos comunique. Te invitamos a participar activamente en este esfuerzo informativo como representante de tu comunidad. Contáctanos por nuestro correo: [periodicolafuente2001@gmail.com](mailto:periodicolafuente2001@gmail.com).

**Directora:** Morella Báez – **Sub-Director y Diagramador:** Oscar Velásquez – **Relaciones Públicas:** Antonieta Báez, Michael Vargas, María Alejandra Guevara – **Cultura:** Alberto González, Magda de González, Félix (Felito) Arocha – **Salud:** Yesenia Nuñez, – **Colaboradores:** P. Pablo Urquiaga, Prof. Freddy Hurtado, Consejo Comunal La Majada. **Corresponsales del Estado Miranda:** Yepsenia Berroterán, William Torres, Parroquia Paparo – Ramón Becerra, Parroquia San Fernando – Celeste Otazo, Ysonia Alcalá, Parroquia El Guapo – Anibal Vargas, Parroquia Tacarigua de la Laguna, Keiser Santamaría. **Guarenas:** Jorge Gómez **Yare:** Angel Estrada, Pedro Cisneros **Dirección:** Esq. Esmeralda a Pueblo Nuevo, edif. Jamarco, piso 6 Ofic- 6 -C, La Candelaria. **Teléfonos:** 0212-4930732 - 0416.3068103 – 0414.1022010  
Correo: [periodicolafuente2001@gmail.com](mailto:periodicolafuente2001@gmail.com)

# Solidaridad y buen servicio de Transporte

## La Unidad



Compartimos con nuestros lectores el ejemplo de la Cooperativa de transporte La Unidad cubre la ruta de los sectores UD4, UD5 y expresos en las zonas de Caricuao y Macarao.

Conformada por 30 integrantes, algunos de los asociados son: José Alberto Rojas (Minusválido). Julio Méndez, Wilson Olivares, Alexis Guerra, Pedro Mujica, Saúl Gentil, Maigualida Fermín, José Pacheco, Ramón Alarcón, Hernán Arcia, Juan Romero, Alexander, Adela Parra Bustamante, Israel Monzón, Miguel, Juana de Carpio, Andri Pérez, Jonathan Carpio, Eduardo Martínez, Omar Medina. El fiscal de la Línea Johnny Rojas (Discapacitado)



### Yuleidy Naiveth R. González

Pasante del Instituto Universitario de Tecnología de administración industrial expone: "Me siento muy bien poniendo en práctica lo aprendido en el Instituto y ayudando a que la cooperativa crezca, que este bien organizada, apoyándolos en crear y hacer los diferentes formatos"



### Judith Carreño

Habitante de Caricuao manifiesta "Esta cooperativa en la zona es de gran beneficio para la comunidad, estoy muy contenta con sus servicios y excelente atención"



### Iván Acosta

Vecino de la zona comenta "la presencia de la cooperativa en la comunidad ha sido de gran beneficio en 1er lugar por la seguridad, esto antes estaba muy solo y daba pie a muchos robos en el sector, desde que ellos están acá eso no sucede, uno se siente más seguro, acompañado, en 2do lugar la espontaneidad de ellos, el buen servicio y colaboración que prestan a personas con discapacidad, personas mayores y cualquier otra persona que requiera de servicio de transporte sin importar que no tenga dinero".

ración que prestan a personas con discapacidad, personas mayores y cualquier otra persona que requiera de servicio de transporte sin importar que no tenga dinero".



### Maigualida Fermín

Una de las conductoras de la línea nos señala "Conduzco desde los 18 años, me siento una conductora responsable, me agrada lo que hago, prestando un servicio ala comunidad, me siento muy feliz trabajando con mis colegas en esta cooperativa, somos una gran familia, donde recibo respeto, solidaridad y apoyo".



### Wilson Olivares

Organizador de la cooperativa expresa "Nos sentimos muy bien porque estamos organizados, tenemos el apoyo de la comunidad, la idea es que cada día mejoremos más, que toda la comunidad sepa que estamos completamente a las órdenes colaborando con ellos, no solo hacemos un trabajo sino que nos sentimos servidores públicos para beneficiar a la comunidad"



### Mirley Mora

Vecina del edificio 06 en Mucuritas sufrió un ACV, diariamente tiene que acudir a rehabilitación al S.R.I en el sector Queseras, los miembros de la cooperativa la Unidad, especialmente el asociado Julio Méndez, han asumido el compromiso y responsabilidad de llevarla y traerla de su casa, Mirley expresa "Diariamente doy gracias a Dios al levantarme y al acostarme por un día más de vida, bendigo a todas las personas que me apoyan de salir de esta situación por la que estoy pasando, especialmente a los conductores de la cooperativa La Unidad por la paciencia y colaboración que me dan diariamente al trasladarme de mi hogar al SRI. Son muy especiales conmigo, hubiese sido muy difícil para mí acudir a la rehabilitación sin el apoyo de los conductores de La Unidad especialmente a Julio Méndez, que Dios los bendiga"

### Familiaridad y enlace con el Consejo comunal

En días atrás como a las 5 de la mañana se estaban quemando los arboles del sector, había el riesgo que se cayeran sobre el tendido eléctrico, al percatarse los conductores de guardia inmediatamente llamaron al consejo comunal y a su vez a los bomberos. En otra ocasión también de madrugada uno de los conductores se dio cuenta que había un tubo roto, lo participo inmediatamente al Consejo comunal e Hidrocapital quienes al poco tiempo resolvieron el problema del tubo roto.

### Apoyo desinteresado a la comunidad

-Durante un año estuvieron apoyando diariamente al Simoncito Magdalena de Sucre en el Distrito 4 llevando los alimentos del Sector Mucurita al sector Queseras.-

- Colaboran con Los habitantes de la UD4, llevando comunicaciones a Hidrocapital y a la Electricidad en la Yaguara

### José Rojas



Presidente de la cooperativa Puntualizó "Nosotros nos basamos en los valores de ayuda mutua, equidad, solidaridad, responsabilidad social y preocupación por los demás".

- Diariamente llevan y traen a la vecina Mirley Mora desde su hogar en Mucuritas hasta el SRI en Queseras.

-Salvaron la vida de una vecina con infarto llevándola a tiempo al centro de salud, sin ningún costo.

## Cultura, arte y espectáculo

Como parte del Festival Mundial de Poesía

### La poesía y el guaguancó dijeron presente en la plaza del BCV



La Plaza Juan Pedro López, ubicada en el centro de Caracas, acogió la sonoridad de la música y el verso del Festival Mundial de Poesía, durante la tarde de este lunes 16 de junio, con la presentación de la agrupación Cumbe y el recital de los poetas de Chile, Cuba y Venezuela. Antes de ponerse el sol el poeta cubano Yosvany Díaz, inició la actividad y se le escuchó recitar "...paz es respeto, respeto al ser humano...", le siguió Waldo Bastidas, de Chile con Historia del hombre que quería ser Salvador Allende; también compartieron su inspiración Miriam Peña (Cuba), Ibrahim Martínez (Cuba) y Onías Sánchez por Venezuela. Luego, la lírica estuvo acompañada de las notas musicales de la agrupación Cumbe, que arrancó con el tema Soy del Pueblo, cuya letra daba un paseo por el sentir de las comunidades venezolanas que crecen a través de la organización, así como de la democracia participativa y protagónica. El repertorio también incluyó temas clásicos de la salsa y otros de su autoría como Hasta cuándo,

canción de protesta que trata de la injerencia norteamericana; Te vi, dedicado a la televisora Vive Tv; además de Pueblo y Chávez, inspirado en el Comandante Hugo Chávez. Este conjunto musical de la parroquia Caricuao, que surgió hace 35 años, puso a bailar a los asistentes, donde hasta el más conservador movía los hombros, o el pie, al ritmo de la música y manifestaron agrado por las actividades enmarcadas en el festival. Sandra González del público presente, dijo que le pareció "muy chévere" la actividad, "así la gente tiene una idea de la cultura aquí en Venezuela, me gustaría seguir viendo teatro y música, que es ejemplo para los niños, para la gente y así no se ve tanto la violencia". Por su parte, Henry Blanco, otro asistente a la actividad dijo: "Me parece excelente estoy de acuerdo que siempre se monten eventos así". Para finalizar, Stella Martínez expresó que está de acuerdo "con todas estas actividades porque es un medio para recrearse".

(T: Yairin Torres F: Edward Delgado)

### Efrén Clavo Contreras



Es hoy uno de los intérpretes de gran proyección en los escenarios llaneros de todo el país. Este joven caraqueño hijo de Paula Contreras y del cantautor venezolano Efrén Clavo Martínez "El soldado de acero", se hace escuchar en

las emisoras radiales con varios de los temas presentes en su primera producción "La gracia de mi señor". Entre esos temas destacan: La tierra está sufriendo, El joven moribundo de la autoría de su padre "El soldado de acero", Víctima inocente, La gracia de mi señor, entre otros. Desde niño siempre mostro inquietudes por interpretar la música llanera ya que su padre desde temprana edad le sembró ese sentimiento por el Folclor venezolano, ha participado en distintos festivales de voz recia y pasaje a nivel nacional, donde pudo consolidar ese talento como cantante de música llanera. En su primer trabajo musical que contiene 12 temas entre pasaje y joropo, a través de sus matices vocales rinde homenaje y exalta el nombre del Dios creador de los cielos y la tierra, también resalta en su repertorio los valores morales y sociales para la vida con el fin de dar un buen aporte a la sociedad. El colectivo La Fuente le desea éxitos en su carrera.

Antesala del XI Festival Mundial de Poesía de Venezuela, Capítulo Aragua

### La poesía cautivó a usuarios y expendedores del Mercado Principal de Maracay



El sitio de mayor tradición comercial de la ciudad de Maracay, el Mercado Principal, fue escenario del encuentro Entre frutas, verduras y poesías, que desde hace 3 años ha tenido gran acogida entre los comerciantes y usuarios.

El espacio nació por iniciativa de las operadoras del Gabinete Estatal de Cultura en Aragua, Eliana Martínez, Mariale Caraballo Josgledy Sandoval y Angélica Colmenares, en articulación con la dirección de Mercagir, adscrita al Concejo municipal de Girardot, y el Consejo de Asociados de Mercagil, que participan en la organización de los eventos. La actividad realizada este sábado 15 de junio forma parte de la antesala de la Gala Central del Festival Mundial de Poesía de Venezuela 2014, capítulo Aragua. En el encuentro, el escritor Leo Villaparedes narró cuentos del arañero en honor a la memoria del Comandante eterno Hugo Chávez Frías y Bettina Bello, cuentos de su autoría. Por su parte, Teófilo Fuentes, Mercedes Nares y César Acosta, leyeron décimas, Guillermo Carrasco, cuentos sobre el mercado y Teresa Samele, poemas de su cre-



ación, para dar paso al popular 'poeta campesino', Gonzalo Caldera. Con su particular hablar y su don histriónico, el poeta expresó su satisfacción por encontrarse en un lugar tan particular como el mercado, para expresar sus versos. "Hago versos desde que tenía 7 años de edad y gracias a este Gobierno que toma en cuenta a los poetas, uno puede ir a cualquier parte a decir sus versos" Relató su relación consanguínea con una de las leyendas del joropo aragüeño, el maestro arpista Salvador Rodríguez, con quien está empareñado por línea materna. Luego, continuó declamando versos de su autoría ganándose el emocionado aplauso de usuarios y expendedores. En esta oportunidad, en articulación con la Coordinación del Libro y la lectura, a cargo de Anny Pereira, el espacio formó parte de las antesalas del Festival Mundial de Poesía de Venezuela, Capítulo Aragua, demostrando que la magia de la palabra poética, de la literatura, es bálsamo en el agitado trajinar de la ciudad.

(T/ Omaira Ochoa F/ Anny Pereira)

Para combatir la violencia

### Ministerio de Cultura inauguró 3 escuelas de cuatros en Lara



El Gobierno Bolivariano ha consolidado espacios de formación como alternativa ante la violencia que existe en los espacios priorizados del país. Es por ello, que la tarde de este sábado 14 de junio el Ministerio del Poder Popular para la Cultura inauguró 3 escuelas de cuatros,

con la entrega de 40 instrumentos musicales, en Juan de Villegas -parroquia priorizada del estado Lara. En un acto realizado en la sala La Batalla, de la comunidad Los Venezolanos Primero, el ministro Barbarito distribuyó los cuatros entre los representantes de las 3 comunidades donde funcionarán las escuelas, a saber: Los Venezolanos Primero (20), Liceo Bolivariano Creación Barrio del Oeste (10); y la comunidad El Tostao (10). El Titular de la cartera de Cultura, en su intervención dijo que en 3 meses visitará la entidad para verificar los resultados organizacionales de cada escuela conformada. Añadió que con la consolidación de estos espacios de formación, los habitantes de las comunidades se sienten orgullosos de ser venezolano. Por su parte, el director del Gabinete Estatal de Cultura en Lara, Mervin Rodríguez, dijo que las escuelas son mecanismos de rescate y difusión de los valores culturales del pueblo venezolano. Hasta la fecha se han consolidado 7 escuelas en las 2 parroquias priorizadas, a saber: 4 en la Juan de Villegas y 3 en la Unión, informó Rodríguez. (Alybeth Guanipa)

## Salud

## Lactancia materna



La lactancia materna es la alimentación con leche del seno materno altamente recomendada por la OMS y UNICEF, que señalan que la lactancia "es una forma inigualable de facilitar el alimento ideal para el crecimiento y desarrollo correcto de los niños". A diferencia de las fórmulas lácteas infantiles, la madre es capaz de producir los nutrientes necesarios y específicos para el desarrollo integral del infante, por lo que es recomendable alimentarlo de manera exclusiva con la leche de la madre los primeros seis meses de vida. Es por ello que en el país el Gobierno busca incentivar esta práctica.

Este alimento proporciona anticuerpos al niño; fortalece su sistema inmunológico; lo protege en la adultez de enfermedades crónicas; y permite desarrollar seguridad emo-

cional al crear un nexo con la madre. Las mujeres también se benefician cuando amamanta pues previene la aparición de cáncer de ovario o mamas y ayuda a recupera el peso previo al embarazo.

Desde la Misión Alimentación se ha hecho especial énfasis en dar a conocer a las familias la importancia de la lactancia materna para el correcto desarrollo del bebé. La alimentación de las niñas y los niños desde que nacen y hasta los 6 meses de edad debe ser exclusiva de leche materna, de allí la importancia de la ampliación de ocho semanas del permiso postnatal, que garantiza que este derecho se cumpla sin trabas. La leche materna es la primera vacuna para el recién nacido y con ella el bebé desarrolla las defensas que necesitará en su crecimiento.

## Desarrollo del bebe a los 25 meses



Tu bebé está cada día más hablador, se estima que a esta edad las palabras que conoce o domina son alrededor de 50, es capaz de formar frases simples de dos o tres palabras. Recuerda siempre ir corrigiéndole a tiempo, verás que repite lo que le has enseñado. Poco a poco se vuelve más autó-

nom@, es capaz de seguir órdenes simples, como por ejemplo si le pides que ordene sus juguetes o que se quite la ropa, son acciones simples pero que ya son todo un logro para tu bebé. No necesita que estés todo el tiempo encima de él, ella, porque se entretiene en sus juegos o con sus amigos. A medida que tu bebé se hace mayor, debes ir estableciendo horarios para la comida y para el sueño, así evitamos problemas de ansiedad o de mal comportamiento. Debes explicarle que los horarios son importantes y poco a poco irá entendiendo que hay un tiempo para cada cosa, para jugar, para comer y para dormir. Aunque puede que a veces no coma lo suficiente, no te agobies, poco a poco irás conociendo sus gustos y debes ser inteligente para poder darle ciertos alimentos que no le gusten, quizás cocinándolos de una manera distinta puede que se coma la comida. Es mejor que le asignes un espacio para los juegos y juguetes, para evitar que invada toda la casa con sus cosas, estas pequeñas normas le ayudarán a ser más estable en su crecimiento, lo que no significa que se le prohíba todo, al contrario, se debe incentivar su curiosidad y necesidad de explorar el mundo que le rodea. Recuerda que cada niñ@ evoluciona a su propio ritmo, evita agobiarte si ves que tu hij@ no hace alguna cosa que otro niñ@ de su misma edad sí hace. Cada niñ@ tiene su propio ritmo.

## Salud visual

# NO JUEGUES CONTUS OJOS



Es la ausencia de enfermedad ocular, acompañada de una buena agudeza visual. Esta agudeza visual, en algunos casos (hipermetropía, miopía, astigmatismo), puede requerir la asistencia de lentes, pero eso no quiere decir que el ojo tenga una enfermedad. Cuidarse es tener hábitos saludables, una dieta sana, una ingesta adecuada de vitaminas (A, C, E.), ya sea a través de la alimentación o de suplementos, y el consumo de elementos antioxidantes presentes en varias vitaminas y minerales que parecen tener beneficios para la salud en general y en concreto para la salud ocular. Para mantener una buena salud visual hay que evitar todos aquellos hábitos que conlleven un esfuerzo

de la vista como no llevar la corrección óptica apropiada o el exceso o defecto de iluminación; la mala alimentación por déficit vitamínico; una higiene inapropiada de la cara y de los ojos y el tocarse los párpados constantemente con las manos sucias, que pueden provocar infecciones; el tabaquismo, que resaca la lágrima; apretar o rascar los ojos cuando pican porque causa problemas de la córnea; no dormir lo suficiente, porque durante las horas de sueño la superficie ocular se recupera de las agresiones de todo el día y se produce una regeneración de las células epiteliales que revisten la cara anterior del ojo; no emplear lentes adecuados que nos protejan de los rayos solares.-

## Prevenir el uso de drogas

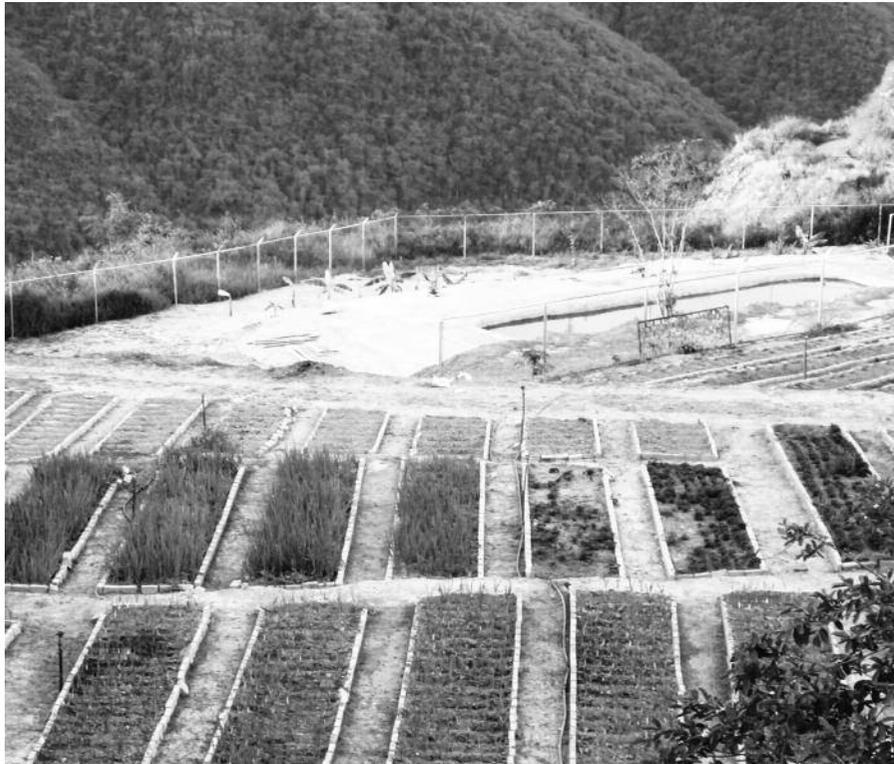


El consumo de drogas y sus consecuencias en la salud, ya no resultan ajenos; y aunque en la actualidad las primeras planas de los medios están encabezadas por delitos cometidos por las ventas de estupefacientes, poco se habla de la importancia de cómo prevenir el consumo de drogas en niñ@s y jóvenes. La solución a muchos de los problemas que hoy enfrentamos en este sentido, puede encontrarse de una manera indirecta en la labor que como padres se realice con los hijos, para evitar que alimenten las cifras de personas víctimas de las adicciones. La primera misión es proporcionarles un ambiente de confianza y seguridad en el que se sientan libres de exponer sus dudas e incluso, hasta

encontrar refugio cuando por un descuido propio de su inexperiencia han estado expuestos al uso de alguna sustancia nociva. La familia, es el principal núcleo en el que se puede hacer una labor profunda de prevención y en todo caso, para evitar que el suceso se vuelva a repetir. Los padres deben informarse acerca de los daños que causan las distintas drogas y exponerla a l@s hij@s. No podemos tratarlo como un tabú o simplemente conformarnos con decir 'eso no se hace porque es malo o te puedes morir', sino que es necesario que conozcan los riesgos reales y que no quede tan sólo en una prohibición tajante, hay que informarlos y resolver sus dudas al respecto.

## Noticias

# El agroturismo tendrá espacio en El Volcán de Macarao



Para julio será inaugurado la Empresa de Propiedad Social (EPS) Agroturístico Nuestro Esfuerzo proyecto que es iniciativa de los voceros del Consejo Comunal Altos de La Cruz, Los Angelinos y El Volcán, de la parroquia Macarao, en Caracas. En la vía hacia El Volcán, luego de transitar un camino de tierra y montaña arriba, los vecinos organizados como Poder Popular tendrán un espacio donde se fomentará la siembra de hortalizas y la piscicultura (cultivo de cachamas). Caraballo, encargado de esta EPS, destacó que en el terreno plano de este espacio se siembra zanahoria, remolacha, pepino, perejil, lechuga, cilantro, tomate y ajoporro. Mientras que en el tanque de agua se han reproducido 20 mil cachamas. "La cosecha obtenida será vendida directamente a la comunidad. Con esto queremos acabar con la cadena del mercado capitalista", manifestó Caraballo. Sustitución de tuberías de aguas servidas, muros de contención, reparación de canchas y espacios públicos son los proyectos priorizados por los habitantes de la parroquia Macarao, para la ejecución por parte de la Misión Barrio Nuevo, Barrio Tricolor. En las

diferentes mesas técnicas los lugareños de los sectores Kennedy, Carretera Vieja, El Ciprés, Santa Cruz, Las Adjuntas y Los Báez, han presentado sus propuestas para mejorar su calidad de vida y hábitat. Gladys Vásquez, enlace de la Alcaldía de Caracas, señaló que los proyectos se ejecutarán en los próximos meses. En los espacios de la Empresa de Propiedad Social (EPS) Agroturístico en la parte de arriba del cerro, se encuentra 75% de avance los trabajos del Centro Turístico de Macarao. La obra ya muestra concluida una casa, cuatro churuatas con sus respectivas parrilleras, una cancha de baloncesto y una pista de motocross, las cuales desde el mes de julio estarán a la disposición de la comunidad de Macarao y de Caracas, como un nuevo espacio de recreación y de compartir en familia. José Caraballo, también manifestó que el centro es una realidad gracias al financiamiento del Gobierno del Distrito Capital (GDC) y la Alcaldía del Municipio Libertador. Además, Caraballo destacó que este Centro Turístico continuará creciendo, con la próxima ejecución de un zoológico táctil el cual tendrá 12 chivos, dos ovejos, dos burros y conejos, donados por el Zoológico El Pinar. También los encargados de este espacio presentaron al GDC un proyecto para adquirir cuatro jeep, para trasladar a los visitantes a este espacio, así como la instalación de kioscos artesanales, para la venta de comidas.(N.A.)

## Situación del Sector Pecuario

En el marco del Plan de La Patria 2013-2019 el Estado venezolano mediante los diversos programas que se han venido desarrollando en el país como es El Plan Zamora, se espera un incremento de un 11.7% para el 2014 en comparación al 2013, de la producción de alimentos de origen animal pasando de 5.279.469 (t) 2013 a 5.896.216 (t) en 2014. El Gobierno bolivariano a través del Ministerio para el P. P. de Agricultura y Tierras, han venido implementando políticas para el aumento de la producción pecuaria mediante diferentes programas y proyectos, entre los cuales se destacan: - Programa de Fomento Lechero el cual está articulado con el Programa Integral de Desarrollo Lechero (PIDEL), en dicho programa se han realizado encuentros con los productores captados por el mismo, se espera que el programa (PIDEL) alcance asistir un estimado de 4.800 productores para el 2014, a los que se les brindará asistencia técnica, capacitación para posteriormente aplicar planes sanitarios, alimenticios y mejoramiento genético, todo esto para incrementar la producción lechera bovina que prevé alcanzar un aumento en la producción de un 13 % para 2014 en comparación con 2013 pasando de 2.775.820 (t) a 3.136.677(t). - Programa Nacional Cárnico de Las Empresas Adscritas al MPPAT, con este programa se viene integrando los esfuerzos de los lineamientos políticos-sociales y productivos, teniendo como principal objetivo, incrementar la productividad de las empresas ganaderas socialistas del Estado, en función de las condiciones agroecológicas que permitan un desarrollo sustentable de estas áreas, a fin de garantizar una producción continua y sostenible en el rubro carne, tanto la especie bovina como bufalina, con esto se estima un crecimiento para el 2014 de un 12% con respecto al 2013, pasando de 533.390 (t) a 596.993 (t). En el marco de la conferencia por la paz en el área económica se han efectuados mesas de trabajo con el sector avícola privado, estableciendo acuerdos para garantizar la producción tanto de pollos de engorde como huevos de consumo, y se espera un aumento en la producción del 10 % en ambos rubros. Pasando en pollos de engorde de 1.286.194 (t) 2013 a 1.414.813 (t) en 2014 y para huevos de consumo aumentará de 283.211 (t) en 2013 a 311.532 (t) para el 2014.



# Frigorífico Flor del Metro



**Frescas carnes,  
pollo, charcutería  
víveres en general**

**Preparamos su  
carne de parrilla  
aliñada al momento**



Las Adjuntas, carretera vieja de Los Teques  
Teléfono: 0212-4340246

ACEPTAMOS SU CESTA TICKETS, TARJETA DE DÉBITO  
CRÉDITOS Y CHEQUES CONFORMABLES RIF.: J-00241200-3



Donde degustarás  
el exquisito sabor al pan  
Como le gusta a la gente



Lunchería y frescas charcuterías

Exquisita delicadeses  
Variada dulcería, ricas tortas  
para bautizos, bodas o cualquier  
evento, pasapalos, víveres  
en general

**Como Curucay no hay**

Redoma de Las Adjuntas frente a la estación Terminal  
del Metro Las Adjuntas. Teléfono 0212-433.9803

Aceptamos Tarjetas de Crédito, Débito y Cesta Ticket

RIF.: J-31190687-8

# Comercial Janyell C.A.



**Productos de belleza, tocador y  
limpieza de tu preferencia, para  
Damas Caballeros y Niños**

Tarjetas telefónicas

Aceptamos tarjetas de débito,  
crédito y cesta tikets

Inicio Carretera Vieja Los Teques, al lado parada  
Las Lomitas, a pocos metros de la estación Metro Las Adjuntas  
Teléfono: 0212-4336513

## Panadería y Pastelería La Gran California

*Espacialidad en pan siciliano*    *Campesino, pan de perro*



**MAYOR Y DETAL**

**Charcutería y víveres  
en general**

Todo de primera calidad

Carretera Vieja de Los Teques, Km 8, sector La California  
Teléfono: 0212-4339954    RIF.: J-30818892

# Auto Acrílicos San Juan

**Todo para el  
latonero pintor**



**Preparación de colores automotrices  
Crhomasystems, imron, acrílicos**

Servicio de motorizado

Puente Nuevo a Quebrados, Residencias  
Torre San Pablo, local 6, P.B. Parroquia San Juan  
Telf: 4813317-4814963 Fax: 4848852

Email: [Sanjuan@telcel.net.ve](mailto:Sanjuan@telcel.net.ve)  
RIF: J-00221767-7

## Panadería y Pastelería PERIBECA



Delicioso pan                      Gran variedad de Dulces  
caliente a toda hora              Delicadeses y Charcutería

**DELICIOSO CAFECITO CALIENTE A TODA HORA**  
Atendido por su dueño y un selecto personal

*Esperamos por el cliente, no el cliente espera por nosotros*

Calle Real de Las Adjuntas, frente al Metro. Telf. 4339801

  
**Wi-Fi**  
para tod@s

**Internet libre para  
nuestro pueblo**



*Día a día nos acercamos a los **5 mil 800 espacios públicos**: plazas, parques, liceos, universidades y aldeas universitarias, contarán con acceso a Internet libre y de calidad para el pueblo.*

**WiFi para tod@s**

**cantv**  
