

EMBL OGR IUM

ABRIL 2015

LARGA
VIDA

A LA VIDA

400 AÑOS
DE EL
QUIJOTE II

Nueva
sección

El diario
de Cruz

¿POR
QUE
LÉES?

BIG
EYES

UNA PELÍCULA DE
TIM BURTON



EMBL OGR IUM No. 21



Fotografía: Karla Ximena
Modelo: Zoe y Simone

EMBLORIUM

A B R I L 2 0 1 5

Arte-Karla

Cine – RBC

Clasiqueando - Juan M.

Comparte con E. – Yoyita y Aurora

Ecología – Elisabeth Reinike

El diario de Kriz – Kriz

Entrevista – Raquel C.

Fotografía – Karla

Literatura – Raquel C.

Literatura – Juan C. Galán

Poesía ilustrada – Yoyita

Salud – Juan M.

Horóscopos - Carolina B.

www.emblogrium.blogspot.com

buzonr@hotmail.com



Próximamente
www.rbcbook.blogspot.com

EmBLOGRIUM

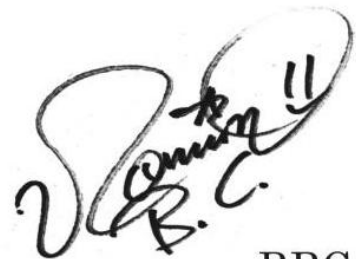
EDITORIAL

Que rápido queridos lectores, el cuarto mes del 2015, parece que apenas y hace unos días que estrenábamos la nueva imagen de EmBLOGrium.

Abril el mes que muchos esperan, brillante, de semana santa, playas, vacaciones o días de asueto. En esta edición nos encontraremos con una nueva columna donde una columnista nos relatará sus impresiones de la vida y dará algunos consejos de acuerdo a sus experiencias.

Espero que disfruten de este número que se publica en un día primero, haremos lo posible que ahora EmBLOGrium llegue a ustedes de esta manera.

A disfrutar de de esta edición, mis mejores deseos y junto con ello una buena lectura.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'RBC.' with a stylized flourish above it.

RBC.



¡DISPONIBLE!
en versión móvil

www.emblogrium.blogspot.com



¿EL ARTE EVOLUCIONA?

por Karla Ximena

El arte es tan cambiante como el ser humano, ya que va íntimamente relacionado con las emociones y el interior de este, así que a medida que va evolucionando el pensamiento del hombre también va cambiando la forma en que se expresa el arte, aunque sin que las expresiones anteriores se dejen de practicar por completo.

Pero no es cambio del arte debido a las motivaciones del ser humano de lo que les quiero hablar. A parte de la creatividad del artista se necesita otros elementos para darle forma a las obras, que son los materiales y las herramientas. No es nuevo que se pueda utilizar cualquier cosa para hacer arte, hasta basura, como les

conté en los artículos de mayo y junio de 2014 de Emblogrium, aunque tradicionalmente se definen algunos elementos como propios del arte como los pinceles, óleos, lápices, arcilla, instrumentos musicales, etc. Y hay momentos cuando estos dan un salto en su desarrollo. Por ejemplo, oficialmente, 1839 aparecen las primeras “fotografías” algo que es un avance en la captación de imágenes cotidianas o no tan cotidianas, aunque no remplace las pinturas.

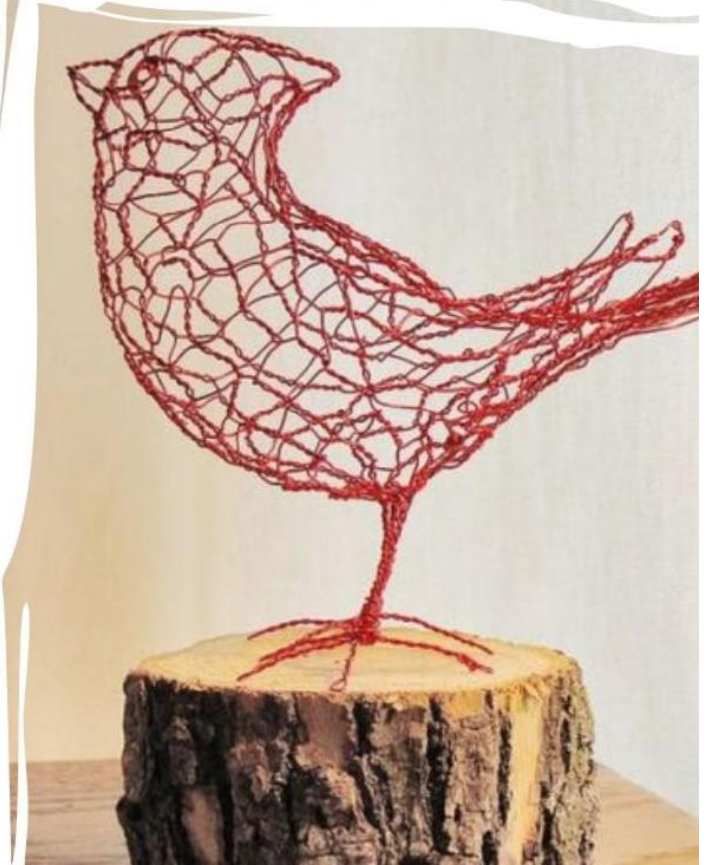
Las pinturas han ido evolucionando con el tiempo, mejorando su calidad y también volviéndose más saludables, como las pinturas a base de plomo que se usaban antiguamente. Cuando un poeta o escritor quería plasmar sus obras eran en hojas y

tinta, en cambio ahora los ordenadores se han vuelto una de sus principales herramientas, sin que reemplace a la libreta y el lápiz que más de alguno llevar consigo para capturar las inspiraciones inesperadas.

herramienta. ¿Qué le espera al arte en el futuro? Bueno eso dependerá de la creatividad del hombre y del desarrollo de su tecnología.



Y muchos más ejemplos se pueden ver a lo largo de la historia, sin embargo el verdadero motivante de este artículo fue descubrir un lápiz que dibuja en 3D, permitiendo despegar al dibujo del papel y dibujar en el aire. Yo quedé un poco alucinada y desearía tener uno en mis manos para probarlo, pero creo que mis primeros intentos serían algo extraños, ya que deberé aprender a usar una nueva

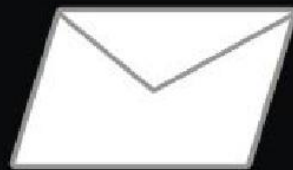




Karla X.

www.elrinconmulticolordekarla.blogspot.com

¿Que te pareció
el artículo de Arte?



Comentar
CLICK AQUÍ



Big Eyes

por RBC

En esta biografía de Margaret Keane matizada con mucho drama, Tim Burton podría pasar desapercibido al no ver en la pantalla lo que él acostumbra a proyectar. Sin embargo yo encontré un gran parecido con colores, arquitectura, moda de “El hombre manos de tijera” si bien puede ser que ambas suceden en la misma época, la manera en cómo lo representa es muy Burton, y en algunas tomas hay pinturas con un aspecto un tanto sombríos como cuando Keane le propone matrimonio a Margaret y hay un dibujo inacabado de lado izquierdo de un infante con un ojo hueco y un tanto tenebroso. En lo particular me resulta de esas

películas mágicas en la que encaja todo muy bien, la música, el ambiente, el dialogo, las actuaciones, juntas creando una muy agradable composición.

No pude evitar separar de mi mente la historia de Christian Andersen que pierde la voz y con ello su sueño, en este caso ella no pierde el talento pero si su verdadero YO y con ello sus obras. Si bien esto no es spoiler pues básicamente de eso trata la cinta: de una mujer talentosa que no sabe defender lo que le pertenece y se mantiene oculta tras lienzos y pinturas.

Muy conmovedora, Amy Adams a mi parecer una excelente actuación por su parte y Christoph Waltz nos muestra lo que mejor sabe hacer y lo que sin duda encaja en él, el hombre que pierde estribos y con ello todo encanto.

Danny Elfman de

la misma manera se complica encontrarlo en esta película, nada de “Alicia en el país de las maravillas”, ni “Charlie y la fábrica de chocolate”, es completamente un estilo muy apagado casi imperceptible. Pero viene Lana del Rey con su melodía corta venas y voilá, el resultado es conmovedor y el ingrediente que le da el toque final.

En lo particular la recomiendo, sobre todo si te apasiona algún arte, porque seguro alguna vez has de haber vivido algo así, ya sea de la parte con talento o de la que desearía con toda sus fuerzas obtener el de alguno o el que tiene miedo de mostrar y arriesgar sus obras por alcanzar el éxito.





RBC.

www.rbcbook.blogspot.com

¿Que te pareció
el artículo de Cine?



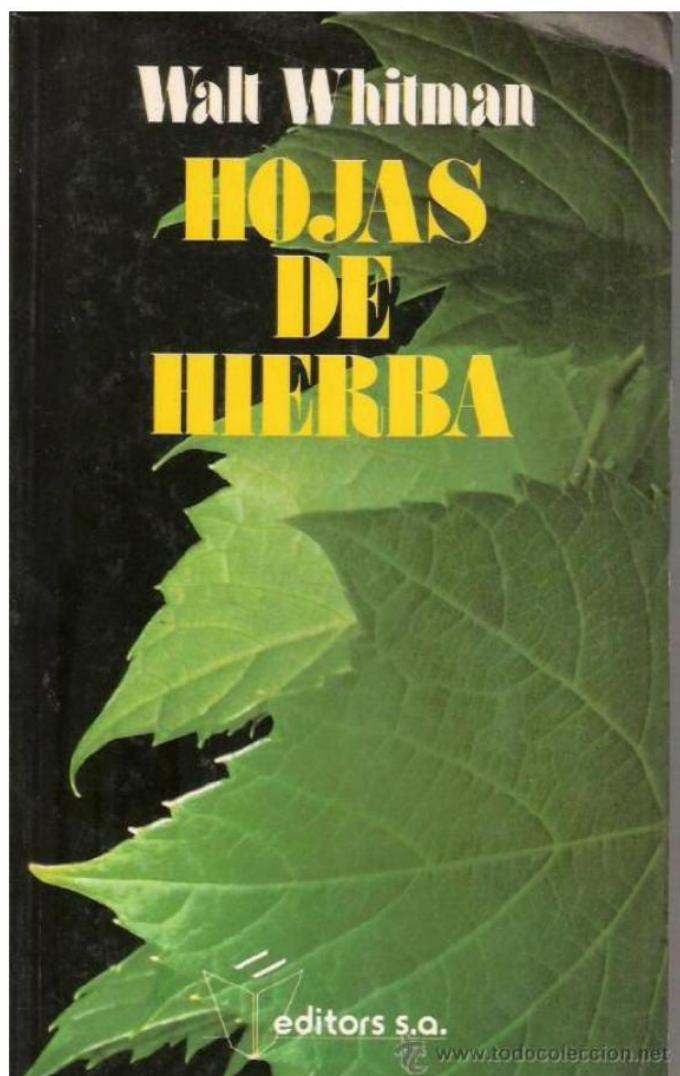
Comentar
CLICK AQUÍ

LA PERENNEIDAD DE WALT WHITMAN

por Juan Maillo

Se me ha ocurrido una pregunta ¿Sabéis cuál es el libro que mayormente tienen los estadounidenses en sus estanterías independientemente de su estatus socio-cultural? No es ni Moby Dick de H. Melville, ni Cuentos de Misterio e Imaginación de Poe ni tampoco Huck Finn de Mark Twain. No. Es mismamente Hojas de Hierba de Whitman. Por muy sorprendente que parezca es la poesía la que habita en muchas moradas norteamericanas. Digo sorprendente porque por desgracia la narrativa la adelantó ya hace tiempo en número de lectores. Pues así es. En este caso no se cumple esa ventaja en el interés de los lectores y para buscar la respuesta hay que formularse una pregunta:

¿Son perennes las hojas de hierba?



Las de Whitman definitivamente si,
Porque es un libro de poemas que lo elaboró durante toda su vida. Walt Whitman (West Hills, condado de Suffolk, Nueva York, 31 de mayo de 1819 – Camden, Nueva Jersey, 26 de marzo de 1892) fue añadiendo poemas a lo largo de su vida constituyéndose no sólo en su obra maestra sino en su autobiografía poética, se podría decir.

Porque en él se rompe la voz poética y por primera vez se usa el “yo” con su “Canto a mí mismo”. Hasta entonces la poesía no se atrevía a alabar a la primera persona pues se consideraba egoísta y por tanto inmoral. ¿Es caduco el “yo”?

Porque como consecuencia de esa exaltación de uno mismo el cuerpo y sus placeres se convierten en alegría como parte de la naturaleza misma. Hasta entonces la poesía dedicaba sus temas al espiritualismo y la religión. ¿Es caduco el placer?

Porque en sus versos se elogia a la naturaleza como casa en la que todos vivimos y de la que afortunadamente formamos parte. ¿Es caduca la naturaleza?

Porque aparece la figura del poeta en Norteamérica orgulloso de haber nacido allí y por ello alegre y jovial en lo que canta ¿Es caduca la alegría y el orgullo de pertenecer a una tierra?

Tengo que decir que en mi estantería también hay un ejemplar de Hojas de Hierba –no vivo en EEUU sino en España-y que lleva no sé cuánto tiempo en ella desde que lo leí por primera vez y no ha caducado sino que sus hojas microscópicas y exaltadoras del macrocosmos no van a caerse tan fácil como puedan hacerlo algunas supernovas. Definitivamente no.

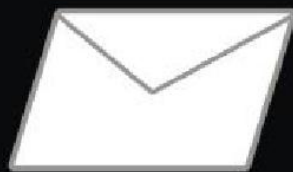
**¿Es caduca
la alegría y
el orgullo de
pertenecer a
una tierra?**



Juan M.

www.juanmailloporfintienelapalabra.blogspot.com

¿Que te pareció el artículo
de Clasiqueando?



Comentar
CLICK AQUÍ

COMPARTE CON:

EMBLOGRIUM

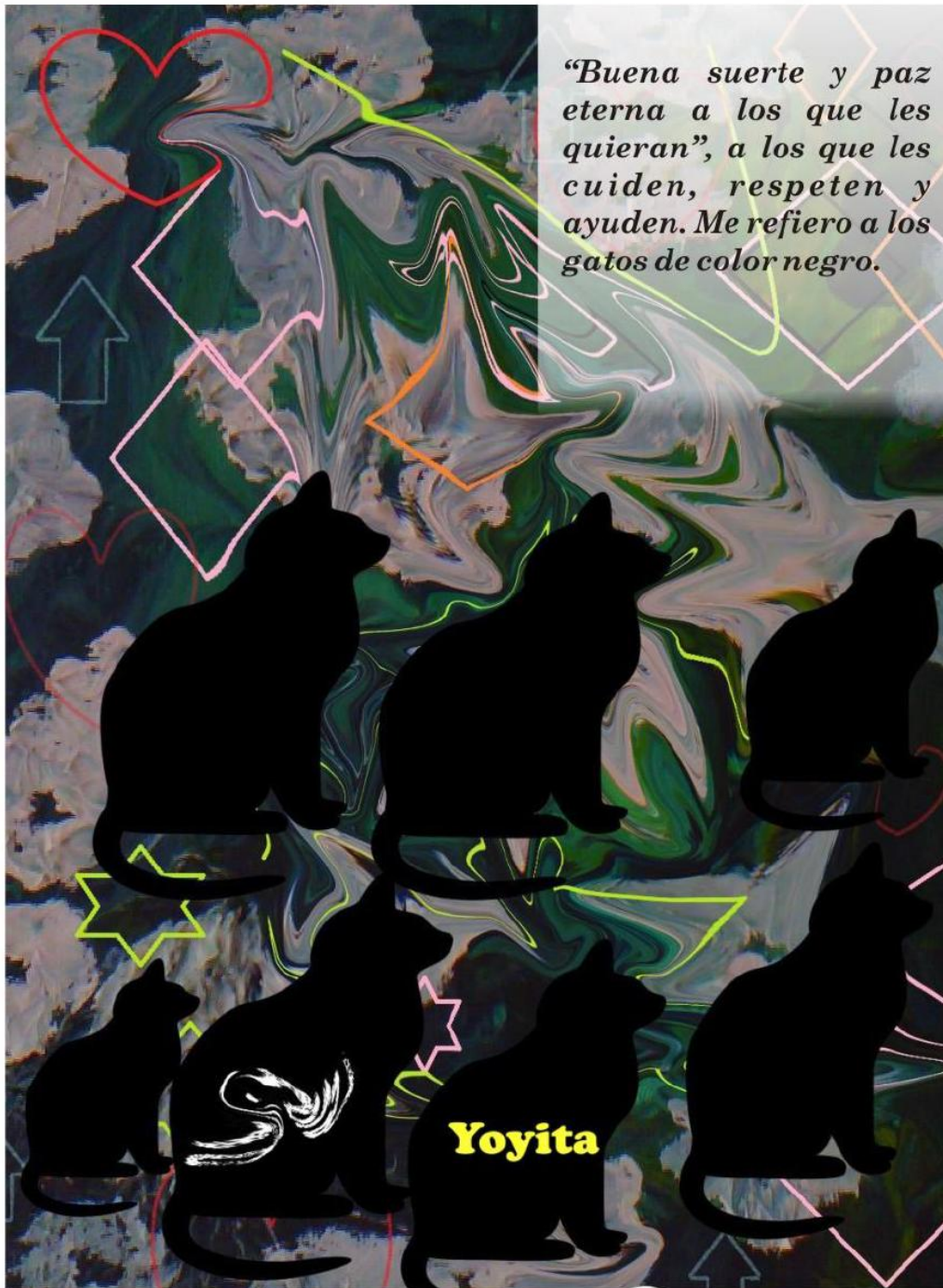
www.emblogrium.blogspot.com

buzonr@hotmail.com



*“Fuimos felices”,
personas y gatos se
llegan a comprender y
amar profundamente.
Pueden compartir,
vivir felices y ser una
bonita familia.*

“Buena suerte y paz eterna a los que les quieran”, a los que les cuiden, respeten y ayuden. Me refiero a los gatos de color negro.



Yoyita



“Minio Gregorio Pedro Manuel”, gato de mi adolescencia. Murió con 13 años, 20 días y 7 horas después de quince días de grave enfermedad del hígado.

Yoyita

“Perros y gatos pueden ser amigos”, incluso siendo de carne y hueso. Los hay que duermen juntos después de comer en el mismo plato.



Yoyita



*“Minio, siempre Minio”
en mi recuerdo, me
cuida de ser robada y le
atribuyo cualidades de
santo. Sé que me espera
en el cielo y hace lo
i m p o s i b l e p o r
llevarme, pero aún no
es el momento.*

Yoyita



*“Pochita Josefina”,
murió con 14 añitos y
siempre nos ha llenado
mucho el alma. Vivió
paralizada desde los
cuatro, pero sus ojitos
dulces eran la mejor
vitamina para seguir
luchando por ella y por
nosotros.*

Yoyita



Consuelo

Partir



A. Consuelo

Alimentarse



Consuelo

Descanso

por Aurora Consuelo Rodriguez



Vivir

Aurora Consuelo




Consuelo

Contenido



A. Consuelo

Humildad



Paz, un
gran NO a
la
violencia

La violencia en los espectáculos deportivos.



por Yoyita

A pesar de la vigilancia y las infracciones que se han extendido a todos los deportes, hoy día el fútbol es la modalidad que genera más movimiento

incontrolado de masas y más violencia.

La violencia en los espectadores de fútbol en los estadios e incluso en las casas, hay que diferenciarla de la de los deportes violentos como el boxeo, en los que se manifiestan las acciones agresivas en los competidores y no en el público. Cabría preguntarse que si para acabar con la violencia en los deportes, no habría que terminar primero con los deportes violentos, aunque destaca el hecho de que estos, como el boxeo y el rugby, no generan violencia.

A principios de los sesenta ya algunos

deportes dejaron ver su posible fatal desenlace. Así, en boxeo se sucedieron las siguientes muertes en el ring:

1-1962: Benny Kid Paret frente a Emile Griffith.

2-1963: Davey Moore frente a «Sugar» Ramos.

3-1964: Lavorante frente a John Riggins.

El boxeo es uno de los deportes que más muertes entre sus contrincantes ha desencadenado. Los medios fallan aquí al intentar vender esto como espectáculo sano, visión que pretenden difundir todos los deportes. Es diferente emitir imágenes de algo que no se puede controlar, pero que puede ser de interés informativo para algunos sectores de la sociedad como la Guerra del Golfo o la situación en Zaire en 1997 atribuida a causas políticas, que emitir un deporte que ocasiona muertes que

se pueden prevenir. Así es como este deporte sigue vivo y sigue ocasionando muertes como se demuestra en los siguientes ejemplos:

1- Mayo de 1989: el boxeador sueco Arthur Hendler fue puesto fuera de combate por su compatriota Per Malsten.

2-25 de mayo del 89: el mejicano Héctor Ruiz, de veinte años, fue noqueado en combate profesional por Cecilio «Torito» Espino cuatro días antes.

3-Febrero de 1990: el aficionado estadounidense Sean Lee de dieciocho años murió por paro cardíaco tras unos fuertes enfrentamientos.

4- 1990: Atsushi Yonesaka falleció a consecuencia de una hemorragia cerebral tras su enfrentamiento con el también japonés Yasuey Yakushiji.

5-19 de agosto de 1990: el australiano Patrick Stone, de veinticuatro años muere de un derrame cerebral ocasionado por los golpes recibidos de su compatriota Gary Wills. Stone ganó el combate, pero apenas proclamado campeón se desmayó en su esquina del cuadrilátero.

6-Noviembre de 1991: el nigeriano Nijim Gbachegezin de veintisiete años. Recibió fuertes golpes en el rostro que le enviaron a la lona en el sexto asalto del combate que estaba disputando. Falleció como consecuencia de un derrame cerebral.

7-20 de noviembre de 1991: el peruano Julio Malca de dieciocho años muere a consecuencia de una aneurisma cerebral y una atrofia arterial causadas por los golpes que recibió en un combate frente a su compatriota Artemiro Ramos, en el que perdió.

8-22 de mayo de 1992: el argentino Wilfredo «Pitufo» Andrade en Río Grande,

Argentina, pierde la vida a causa de las lesiones cerebrales sufridas en el combate frente a su compatriota Héctor Patri, ex-campeón argentino y suramericano de peso minimosca.

9-Diciembre de 1992: el chileno David Ellis Venegas pasa a engrosar la lista de los muertos en el ring tras permanecer diez días en estado de coma por los golpes sufridos en un combate en el que se disputaba el título chileno de peso medio.

10-Diciembre de 1992: fallece el japonés Minoru Kajsumata de veinte años, por lesiones cerebrales sufridas en un combate frente a su compatriota Takashi Murata.

11-24 de julio de 1994: queda gravemente herido el keniano Wangila Napunyi tras perder por K.O. con el estadounidense David González. Napunyi abandonó el ring por su pie, pero al día siguiente sufrió un colapso.

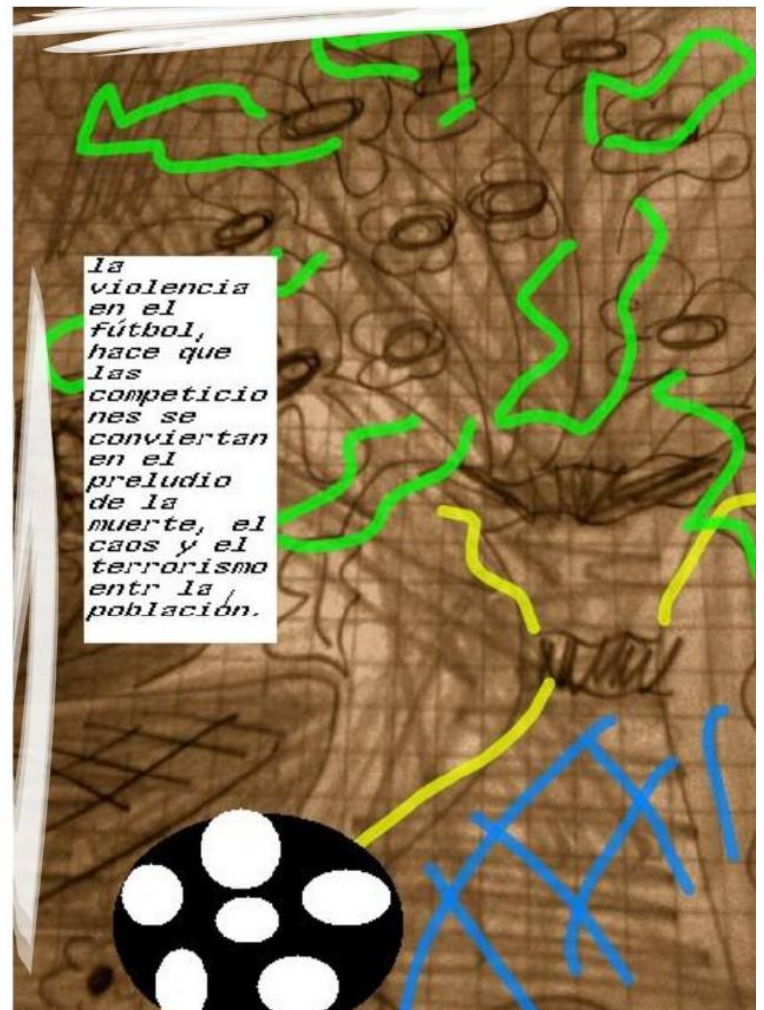
17-15 de octubre de 1995: el escocés James Murray, de veinticinco años se suma a la larga lista de practicantes de boxeo, casi seiscientos, que dejaron la vida en un cuadrilátero o en un hospital a causa de las lesiones sufridas en el ring. El escocés fue noqueado la madrugada del sábado 14 de octubre de 1995 en un combate por el título británico de Peso Gallo por su compatriota Drew Docherty. Falleció al día siguiente como consecuencia de lesiones cerebrales. Cayó en el duodécimo asalto tras encajar innumerables golpes y fue trasladado inconsciente al Southern Central Hospital, de Glasgow, donde los neurocirujanos le intervinieron para eliminar un coágulo sanguíneo en el cerebro, pero el boxeador no se recuperó.

Este hecho fue calificado de desgracia

por el Secretario General del Comité de Control del boxeo británico, John Morris. Según él, simpatizantes del aspirante al Campeonato de Peso Gallo arrojaron todo tipo de objetos, sillas, botellas y vasos contra el poseedor del título y sus seguidores. El ex-campeón y Presidente de la Asociación de Boxeo Profesional, Barry McGuigan, condenó los hechos y los calificó de "completamente inaceptables". 1

Todo nos hace pensar si los deportes van dirigidos a generar violencia o mal espíritu de competitividad. La ley del más fuerte impera y quizás había que detenerse a pensar, ¿qué lecciones se están dando a las sociedades?, ¿qué podemos esperar de las naciones que compiten y si no ganan se ponen violentos?, ¿por qué es siempre bueno ganar, no es positivo también, perder?...

1 Efe 1995.



COMPARTE CON:

EMBLORIUM

www.emblogrium.blogspot.com

buzonr@hotmail.com



Animales a punto de desaparecer II

por Elisabeth Reinike

Σ

En la edición anterior de EmBLOGrium hablamos de la primera parte de este artículo, en que les dimos a conocer 8 especies en estado crítico de conservación, especies que si hoy no se hace algo para protegerlas, y un plan para conservarlas, desaparecerán dentro de muy poco de este mundo. En el presente artículo, continuarnos con la lista presentándoles a 8 animales más en peligro crítico de extinción, esperando que esto no sea una despedida, sino una manera de difundir su existencia.



Tigre Amoy. (*Panthera tigris amoyensis*). También conocido como Tigre del Sur de China es la subespecie de tigre más amenazada de todas, ya que se encuentran extintos en su hábitat natural, que son los bosques húmedos del sur de China. Solo quedan un poco más de 65 animales en cautiverio en zoológicos y Sudáfrica, donde hay planes de reproducirlos para reintroducirlos a su hábitat natural. Sin embargo, la diversidad genética de esta especie es demasiado pequeña, que es muy difícil que estos felinos puedan recuperarse algún día.



Elefante Asiático (*Elephas maximus*). Vive en Sri Lanka, sur y noreste de la India, Bangladés, Indochina, Malaca, Sumatra y noreste de Borneo. Se encuentra tanto en estado salvaje como doméstico y es muy frecuente en zoos y circos. También comparte su hábitat con varias otras especies en peligro de extinción, como el rinoceronte de Sumatra, el tigre y el orangután, y un sinnúmero de otras especies que se benefician de una población de elefantes que se desarrolla en un hábitat saludable. Se encuentran en grave peligro, principalmente por las deforestaciones. El número de estos elefantes se ha reducido en un 80% en tan solo 25 años, existiendo algunos grupos de elefantes viviendo en pequeños parches de bosques.



Orangután de Sumatra. (*Pongo abelii*). Es una de las dos especies de orangutanes que existen. Este orangután es casi exclusivamente arborícola, por lo que las deforestaciones le afectan demasiado en su hábitat. Históricamente, el orangután de Sumatra se distribuye en toda la isla de Sumatra y más al sur en Java. Su área de distribución se limita ahora al norte de la isla. De las nueve poblaciones existentes sólo siete tienen perspectivas de viabilidad a largo plazo, cada uno con un estimado de 250 individuos. Sólo tres poblaciones contienen más de 1.000 orangutanes. Los orangutanes que fueron confiscados del comercio ilegal o como mascotas están siendo reintroducidos en el Parque Nacional Bukit Tigapuluh de Sumatra, son alrededor de 70 y se están logrando reproducir.



Rinoceronte de Sumatra. (*Dicerorhinus sumatrensis*)

Es el rinoceronte más pequeño que existe, con un peso de entre 600-800 Kg. Se le encuentra únicamente en áreas montañosas remotas de la península de Malaca, Sumatra y noreste de Borneo, protegidas por los gobiernos de Indonesia y Malasia. A pesar de las medidas de protección, la caza furtiva con el fin de conseguir sus cuernos sigue

produciéndose hoy en día. Estos han sido utilizados por la medicina tradicional de Extremo Oriente, donde se vende a precios desorbitados como supuesto remedio contra la epilepsia, fiebres, infartos, cáncer e incluso sida. Se estima que de seguir este ritmo la caza furtiva los alrededor de 300 ejemplares que existen en el mundo podrían extinguirse en un corto tiempo. Además, son extremadamente vulnerables a la extinción por la deforestación de su hábitat y la endogamia que tienen, ya que hay pocos ejemplares y además, paren una cría única cada 3 a 4 años, dificultándoles mucho su reproducción en cautiverio.



Tigre de Sumatra. (*Panthera tigris sumatrae*). Es más pequeño de los tigres y se aferran a su existencia viviendo en pocos y pequeños parches de bosques en la isla de Sumatra, existiendo tan solo 400 individuos. La aceleración de la deforestación y la caza furtiva desenfrenada provoca que este bello este en grave peligro de extinción.

La isla de Sumatra es el único lugar donde los tigres, rinocerontes, orangutanes y elefantes viven juntos y la presencia de tigre de Sumatra es un indicador importante de la biodiversidad de un bosque. La protección de los tigres y su hábitat significa que muchas otras especies se benefician, incluyendo los seres humanos.



Vaquita. (*Phocoena sinus*). Es una especie rara de marsopa endémica de la parte norte del Golfo de California. El número estimado de individuos cayó por debajo de 100 en el año 2014, lo que lo hace merecedor del no envidiable título del cetáceo en mayor peligro de extinción del mundo. La vaquita se extinguirá dentro de poco si la captura por pesca no se elimina inmediatamente. Casi una de cada cinco vaquitas se enredan en las redes y

terminan ahogadas. Estas redes son destinadas a pescar otras especies como la Totoaba, pez que también se encuentra en grave peligro. Hoy en día el comercio internacional de la Totoaba está prohibida, pero la demanda alta de China causa que continúe la pesca ilegal, afectando gravemente a la Vaquita y a la propia Totoaba.



Gorila Occidental. (*Gorilla gorilla*). Es la especie más numerosa de las dos pertenecientes al género *Gorilla*. Las estimaciones de poblaciones varían pero están aproximadamente entre los 80 y 100 mil individuos. Estos gorilas viven en Camerún, República Centroafricana, El Congo, Guinea Ecuatorial y así como en las grandes áreas en Gabón. Sin embargo, los grandes números no han protegido el gorila de la decadencia. A causa de la caza furtiva y las enfermedades emergentes como el ébola, que

también ha matado a muchos gorilas y chimpancés, los números han disminuido en más del 60% en los últimos 20 a 25 años. Incluso si todas las amenazas a los gorilas occidentales se retiraran, los científicos calculan que la población requeriría unos 75 años en recuperarse.



Marsopa sin aleta del Yangtze. (*Neophocaena phocaenoides*). Es una marsopa que habita exclusivamente en el río Yangtze, que es el río más largo de Asia. Compartía su hábitat con su primo cercano, el delfín Baiji, que se extinguió el 2006, debido a la sobrepesca que lo dejó sin alimento. La marsopa sin aleta del Yangtze tiene un gran riesgo de seguir el mismo

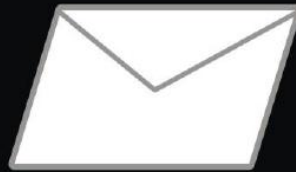
camino del delfín, ya que la marsopa necesita un suministro abundante de alimentos para sobrevivir, y la sobrepesca está dejando el río sin peces. El principal factor que contribuye a la disminución de oferta de alimentos en el río es la sobrepesca, pero la contaminación y el movimiento de las embarcaciones también son factores importantes.

¿Qué podemos hacer para ayudar a estos animales? Difundamos la información, así generamos conciencia en las demás personas y en las autoridades. También hay varias páginas en la web en las que uno puede hacer donaciones para ayudar a financiar los planes de manejo de conservación, como la de World Wild Life (WWF) o la de Greenpeace.



Elisabeth Reinike.

**¿Que te pareció el artículo
de Ecología?**



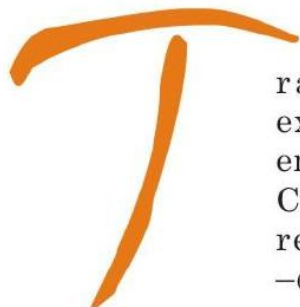
**Comentar
CLICK AQUÍ**

El diario de Kriz

por Kriz

Encrucijada.

¿Estás en una relación y conoces a alguien “mejor”? ¿Qué hacer?



ranquila. Inhala, exhala y vuelve a empezar.

Cuando estás en una relación de pareja –enamorado, novio, esposo, etc- que no es

del todo buena, por lo general aparecen ciertas dudas que ponen en riesgo tu relación. Más aun si llegas a conocer a otra persona –interesada en ti- que es totalmente diferente a tu pareja y que consideras un “mejor partido”. Pero bueno, vamos por partes como dijo Jack el destripador y empezaremos observando una situación.

“Hace días, ya nada es igual. Cuando estas con tu pareja, lo observas y solo piensas en el, tu nuevo amigo. Es una persona agradable, divertida, te comprende y te escucha. Siempre trata de alegrarte el día aunque tú sientas que no hay nada que hacer, y lo logra, te hace sonreír. Lo quieres por eso. Tu pareja deo hace mucho de ser atento o de prestarte atención, es cierto que se preocupa por tu salud y porque no te falte nada económicamente hablando, pero se olvida que tienes sentimientos y que necesitas su amor, amor que no te da, al menos no de la forma que quieres. Pero ahí está tu amigo, por quien estas empezando a sentir algo más que aprecio... ¿será amor?”

Primero, tu situación amorosa no es muy buena. Tienes discusiones diarias –o inter diarias, que mas da- , desconfianza, controla tu vida, te prohíbe ser como eres –aunque tampoco vas a faltar el respeto a tu pareja- , o es distante contigo, las cosas que te gustan y como eres. Bueno, mujer, estas en una situación muy complicada y lo que mejor va en estos caso, es hablar con tu pareja, decirle lo que piensas, lo que sientes y como es que está afectando su relación. Se clara y no ocultes nada.

Segundo, tu relación es aceptable. Ni buena, ni mala, pero lo suficiente como para seguir adelante con ello unos años más, o quién sabe, incluso –si no estás casada- podrías incluso llegar al matrimonio. Tienen problemas; los solucionan días después, no se olvida de las fechas, pero tampoco es muy detallista, es tierno, aunque en la cama no es un “tigre” y ciertamente tiene sus defectos, pero lo quieres mucho así que como no son graves, los dejas pasar. Llevadero.

Tercero, tu relación va viento en popa. Es detallista, amoroso, siempre te sorprende, alegra tu día pese a haberlo tenido malo, te hace feliz en todo sentido y es guapo. Mi duda seria ¿Cómo es que podrías fijarte en otra persona si tienes a una persona genial a tu lado? Bueno, he ahí otros puntos como que puedas conocer a alguien más guapo –cosa que, para mí, al final no importa mucho- alguien con más dinero, o por último, alguien que te eleve la autoestima al infinito y mas allá. Banalidades.

Y la pregunta inicial era, ¿Qué hago? Bueno, para comenzar tienes que desmenuzar la palabra de la pregunta en el subtitulo; “Alguien mejor”. Define “mejor” con tus palabras, no digamos alguien

perfecto, no seamos ilusas, las personas perfectas –de cualquier género- no existen. Lo que encontraras en la vida es aquella persona que cumpla tus expectativas al menos en un 90%. Aquella o aquel que con esos pequeños defectos hagan llevadera la relación. Que te haga desear ser mejor persona cada día.

Así que dejando de lado mis ideas de la persona ideal, veremos unos cuantos tips para que puedas aclarar tus dudas. ¡Atentas!

1.-Evalua tu relación

Justo lo que mencione antes. Haz una retrospectiva de tu relación, revisa los pro y contras y se consciente de si estas en una relación saludable, de ser así, no dejes de lado a la persona que está contigo por una simple ilusión. De no ser una relación saludable, te recomiendo que evalúes si vale la pena seguir “perdiendo tiempo” con alguien no te hace feliz. Si piensas que tu pareja actual y tu, no durara mucho tiempo, creo que lo mejor –si así lo crees- es terminar por lo sano, quizá el también piense lo mismo que tu.

2.- Valora lo que tienes

Si tienen problemas, recuerda, todos lo tienen pero vale la pena solucionarlo por el ser que amas. No dejes de lado una persona valiosa por alguien que aparece a confundirte. Valora lo seguro, aquello que conoces y que quieres. Piénsalo muy bien.

3.- No idealices

“Los grandes amigos no pueden ser buenos amantes.

”No confundas amistad con amor. Puede ser que a quien tengas frente a ti sea un gran amigo y no el amor de tu vida, aquel por quien esperaste toda la vida.

4.- Ve más allá de lo físico.

4.- Ve más allá de lo físico.

Lo esencial es no dejarte llevar por cómo se vea esa persona. Puedes estar frente a un Adonis, pero eso no quiere decir que por esa razón empieces a dudar de la relación que tienes. Deja de lado lo superficial y ve más allá de ello.

5.- Conoce bien a la persona.

Si ya decidiste terminar con tu relación actual, bueno, lo único recomendable ahora es no volar entre mariposas, mantente en tierra firme y conócelo bien. Primero, se natural, se tu misma. Si esa persona se enamora de ti por ser tu misma, es una buena noticia. No aparentes lo que no eres y no te dejes llevar por lo que ves. Se mas intuitiva y perspicaz. No te dejes llevar por adulaciones, regalos o palabras bonitas.

Es posible que estos tips te ayuden, pero la única respuesta, la encontraras en ti, ve más allá de los problemas que tengas, mas allá de los malos momentos, valora tu relación y analiza tus sentimientos. Recuerda que si dudas, ya es síntoma de un quiebre en tu relación. Recuerda que, si tu relación está en peligro, intenten hasta el último momento en solucionarlo, hasta “quemar el último cartucho” como dicen. Si ves que ya nada se puede hacer, es mejor dejarlo de lado y empezar una vez más.



Kriz.

www.noviodemama.blogspot.com

¿Que te pareció el
artículo de Diario de Kriz?



Comentar
CLICK AQUÍ



Entrevista

por Raquel Campos

Verónica Martínez Amat



oy os presento a Verónica Martínez Amat una gran amiga y compañera de letras

-Hola, Raquel. Encantada de hablar contigo.

-¿De dónde eres?

-Soy de Petrer, un pueblo con mucho encanto a 35 km de Alicante, en la Comunidad Valenciana, en España.

-¿Cómo es un día en tu vida diaria?

-En estos momentos mi vida gira en torno a mi hijo, que nació hace poco menos de cuatro meses, y necesita dedicación completa. Cuando tengo un ratito libre, lo dedico a la lectura, a la escritura o al estudio de master que ahora estoy

realizando.

-¿Desde cuándo escribes?

-Escribo desde que tengo 15 años, aunque ya desde pequeña inventaba historias en mis juegos diarios.

-¿Tienes manías a la hora de hacerlo?

-Cuando empiezo a escribir una novela en determinado lugar, siempre tengo que terminarla en el mismo sitio. Por ejemplo, la primera novela la comencé sentada en la cama y en ese mismo lugar tuve que continuarla hasta acabarla. La segunda fue en casa de mis padres y la tercera en el salón de casa. También me gusta escribir siempre por las tardes. Asimismo, antes de empezar con una novela suelo tener todos los datos de la trama en la cabeza y cada noche, antes de dormirme, la repaso mentalmente, para no olvidar nada al día siguiente.

-¿Quiénes fueron tus primeros lectores?

-Mi familia.

-Género favorito para leer y para escribir.

-Me apasiona la novela histórica en todas sus ramas.

-Un libro o escritor que te hayan dejado huella.

-“Demian” de Hermann Hesse. Un libro muy especial que atesoro en mi interior.

-¿Cómo surgen las ideas de tus novelas?

-Me encanta la Historia y cuando un hecho histórico me llama la atención, pienso en escribir sobre él. No obstante, las ideas surgen cuando menos lo esperas observando el mundo a tu alrededor.

-¿Cómo nació tu primer relato?

-Fue como una manera de desahogo del torrente de pensamientos, sensaciones y sentimientos que embrollan tu vida en la adolescencia.

-¿Cómo nació El paso de los españoles?

-Nació en un viaje a Escocia. Cuando bajábamos en autobús desde el lago Ness hacia el castillo de Eilean Donan, el guía comentó de pasada que en el siglo XVIII había habido tropas españolas por aquellos lares. Cuando llegué a casa lo primero que hice fue investigar sobre ese hecho que me había llamado la atención durante el viaje.

-¿Cómo nació El secreto de Loarre?

-Al tener noticia de la convocatoria del Primer Premio de Novela Castillo de Loarre, decidí conocer e investigar sobre esa fortaleza (me apasionan los castillos). Me impresionó tanto, que decidí que por qué no iba a poder escribir sobre él. Y así fue que surgió toda la trama de la novela.

-¿Cómo nació Mirada de gato?

-A raíz de las investigaciones históricas que

realizo para una saga de relatos sobre Jaime I que publico todos los años en la revista de Fiestas de Moros y Cristianos de Petrer, surgió la figura del guerrero almogávar. Sentí que podía escribir una novela cuyo protagonista fuera un rudo guerrero almogávar durante el sitio de Valencia por parte de las huestes del rey aragonés.

-Se nota que te gusta la historia, ¿te has planteado cambiar de género?

-Ya lo he hecho. Tengo escrita una novela que no es de corte histórico. Aunque antes de buscar los canales de publicación, me gustaría revisarla y ampliar algunas cosas que tengo en mente.

-La relación escritor-lector, ¿cómo está siendo?

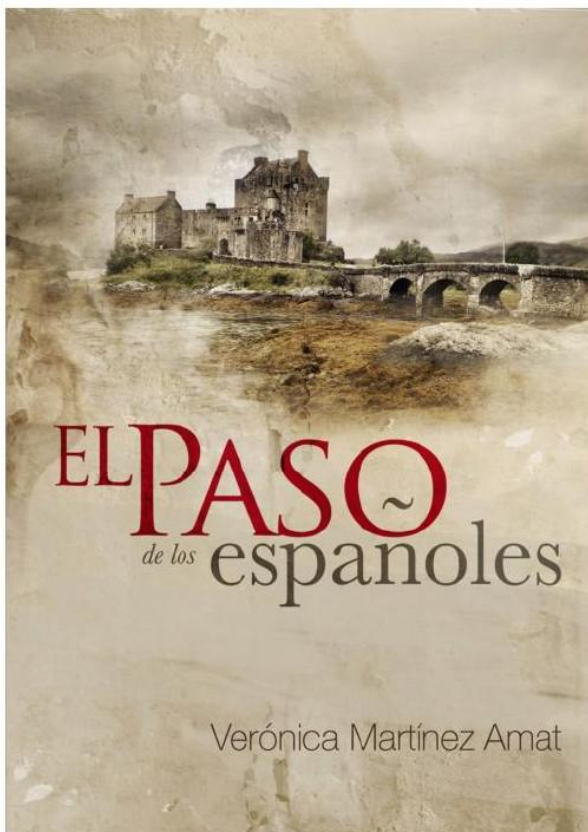
-Muy buena. Todas las críticas que he recibido de los lectores suelen ser favorables y, desde aquí, quiero agradecer el apoyo que estoy recibiendo de muchos de ell@s.

-¿Qué nos puedes contar sobre tu próximo proyecto?

-Lo que te he comentado anteriormente. Mi próxima novela no será histórica y será un tanto especial: una visión diferente sobre un hecho de la vida real. Y hasta aquí puedo leer... jejeje

-Gracias Verónica, espero que esta aventura continúe con mucho éxito y que tu carrera sea satisfactoria. Espero poder leer pronto ese nuevo proyecto.

-Gracias a ti por esta entrevista, por la pasión que siempre demuestras por la literatura y por el apoyo que siempre me has dado. Personas como tú hacen que nuestra cultura literaria siempre crezca un poquito más.



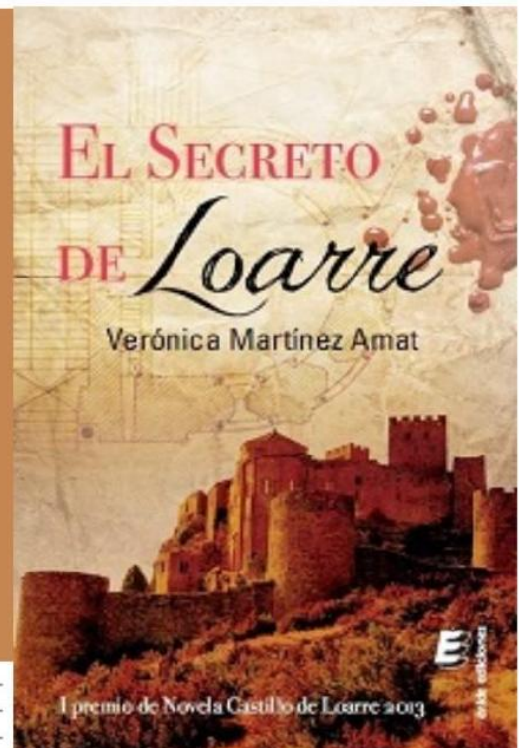
Sinopsis

En 1719, un plan urdido por el cardenal Giulio Alberoni, con la aprobación de Felipe V, envía tropas españolas a Escocia para, desde allí, preparar una invasión contra los ingleses. Una tormenta en el Atlántico, hace que el grueso de las tropas no consiga llegar a su destino; solamente, un pequeño contingente de soldados arriba a Escocia y, entre ellos, Alejandro Andía, pupilo del cardenal. Y es en aquellas agrestes tierras donde Alejandro, a pesar de que un oscuro pasado le persigue, logra encontrar el amor y dar significado a las palabras honor y lealtad.

Papel.- http://www.amazon.es/paso-esp%C3%B1oles-Ver%C3%B3nica-Mart%C3%ADnez-Amat/dp/8415453124/ref=sr_1_15?ie=UTF8&qid=1425675862&sr=8-15&keywords=el+paso+de+los+esp%C3%B1oles
E-book.- http://www.amazon.es/paso-esp%C3%B1oles-Ver%C3%B3nica-Mart%C3%ADnez-Amat-ebook/dp/B007R59PRA/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1425675899&sr=8-1&keywords=el+paso+de+los+esp%C3%B1oles


Sinopsis

En 1295, Diego Garcés de Tortosa es enviado a Loarre para servir como guardia en su fortaleza. Pero ahí no acaba su misión: tras los muros del insigne bastión se oculta un secreto cuya posible revelación haría tambalearse los cimientos del reino de Aragón. Su insistente búsqueda le llevará hasta oscuras conspiraciones del pasado, que todavía perduran latentes. Aun así, su empeño solo se verá alterado cuando una noble dama irrumpe en su vida, logrando que sus aspiraciones se trastornen por completo. Cuando Elvira Ximénez de Blau abandona sus tierras valencianas, viene a refugiarse al amparo hospitalario de un familiar en el Castillo de Loarre. Su anterior y despreocupada juventud queda afectada por las malas condiciones económicas en las que la muerte de sus progenitores la han sumido. Mientras la inquietud por ese incierto futuro la embarga, un encuentro casual con el aguerrido guardia de la fortaleza la hace despertar a una nueva y apasionante vida en la que comparte misterios, intrigas y una irresistible atracción por el apuesto guerrero que acaba de cruzarse en su camino.



Amazon: http://www.amazon.es/secreto-Loarre-Ver%C3%B3nica-Mart%C3%ADnez-Amat/dp/8416085846/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1425675995&sr=8-1&keywords=el+secreto+de+loarre
Casa del libro: <http://www.casadellibro.com/libro-secreto-de-loarre-el/9788416085842/2380980>

MIRADA DE GATO



Sinopsis

En 1238, el monarca aragonés Jaime I está decidido a rendir Valencia con sus huestes y recuperarla para los reinos cristianos. Durante el sitio, el peculiar almogávar Gonzalo de Tella rescata a Blanca, la hija del tahonero de Ruzafa, de ser agredida por unos indeseables y entre ellos surgen unos sentimientos incontrolables que los llevan a tener que enfrentarse tanto a secretos de antaño que parecen poner trabas en su camino, así como a los celos, envidias y ambiciones de un noble al servicio del rey aragonés. ¿Será la voluntad de ambos lo suficientemente fuerte como para sublevarse en contra de un destino que parece querer separarlos? Mirada de Gato nos muestra cómo las diferencias no siempre son obstáculos insalvables para que prosperen valores como el honor, la lealtad y el amor.

Verónica Martínez Amat

NOVELA ROMÁNTICA

insalvables para que prosperen valores como el honor, la lealtad y el amor.

Casa del libro: <http://www.casadellibro.com/libro-mirada-de-gato/9788494337901/2509316>

Asociación Alfil: <http://asociacionalfil.org/mirada%20de%20gato.html>

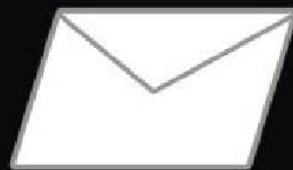
Libros Paraíso Romántico: <http://www.librosparaisoromantico.com/producto.php?mat=1985&name=Mirada%20de%20gato>



Raquel C.

www.raecj.blogspot.com

¿Que te pareció el artículo
de Entrevista?



Comentar
CLICK AQUÍ



Fotografía

Karla Güttler Siebald



Las flores reflejan alegría y vida, es un sinónimos de la primavera, además de ser muy atractivas para fotografiar.

Karla Güttler Siebald



Karla Güttler Siebald



Karla Güttler Siebald



Karla Güttler Siebald



Karla Güttler Siebald



Karla Güttler Siebald



Karla X.

www.elrinconmulticolordekarla.blogspot.com

¿Que te pareció el artículo
de Fotografía?



Comentar
CLICK AQUÍ

2015: 400 años de *El Quijote II*

por Juan Carlos Galán



Estadística errada a don Quijote (Ilustración de Dalí)

A

bril es un mes muy cervantino. El primer motivo sin duda es que un 23 de este mes Miguel de Cervantes Saavedra dio el alma a quien se la dio, y también que tres días antes, o sea, el 20 de abril, envió el Persiles a su protector, el Conde de Lemos, con estas sentidas palabras:

Puesto ya el pie en el estribo, con las ansias de la muerte, gran señor, ésta te escribo. Ayer me dieron la Extremaunción, y hoy escribo esta. El tiempo es breve, las ansias crecen, las esperanzas menguan...

Tan cervantino y libresco es este mes que la UNESCO ha establecido el 23 de abril como Día Internacional del Libro al aunarse en él la conmemoración del fallecimiento de las cumbres literarias de dos lenguas: Cervantes en la española y William Shakespeare en la inglesa.

Pues bien, como diría el otro, aprovechando que el Pisuerga pasa por Valladolid y que este 2015 se cumplen 400 años de la publicación de la “Segunda parte de las aventuras del caballero don Quijote de la Mancha”, creo que es apropiado echar una mirada a esta magnífica novela en este mes tan cervantino.

La Segunda parte de “El Quijote”

Esta entrega de las aventuras de don Quijote y su criado Sancho Panza es una narración más depurada que la anterior y creo no equivocarme si afirmo que la novela que surge a partir de Cervantes bebe más en esta tercera y última salida aventurera de la pareja manchega que en las dos anteriores, que ocupan la Primera parte.

Estructura

Cervantes tiene en esta narración un planteamiento mucho más claro que antes. Ya no estamos ante un hidalgo nómada que va encontrándose aventuras de manera azarosa y conociendo individuos que le relatan sus penas y quereres; no, ahora estamos ante una novela itinerante que ya tiene una meta fijada desde el final de la salida anterior, Zaragoza, aunque por mor del latrocinio que Avellaneda hizo de la creación cervantina en 1614, Miguel de Cervantes alterará el final de trayecto llevando a los viajeros nada menos que hasta Barcelona.

La novela ha ganado, pues, en unidad estructural y propósito. En unidad estructural porque apenas si el autor incluye historias intercaladas que tanto se le criticaron en la primera parte. En esta segunda parte además cuando aparece una narración interpolada Don Quijote y Sancho son testigos de la misma (Bodas de Quiteria y Camacho) o son pequeñas narraciones que los protagonistas escuchan (la del loco de Sevilla) o historias algo más largas en las que a veces introducen apostillas (la historia de Claudia Jerónima). En cuanto al propósito, la unidad es más que evidente, pues ésta no es otra que la intención del Bachiller Sansón Carrasco de hacer abandonar a Quijote su loco deambular venciéndole con sus propias armas, esto es, derrotándolo y presentándole condiciones que como buen caballero que Alonso Quijano es no podrá dejar de cumplir. Este propósito se alcanza y culmina en la playa de Barcelona cuando Sansón Carrasco permutado en Caballero de la Blanca Luna desafía a don Quijote marcando las condiciones para el vencido en el desafío que en el caso del anciano caballero es el abandono de la caballería andante y el retorno a su aldea. ¿Cuál es el motivo de la pelea? El habitual en las novelas de caballerías: la preeminencia de la belleza de la dama de uno sobre la del otro. El resultado de la disputa es la derrota del hidalgo quien cumplirá lo pactado una vez que el vencedor hace confesión en alta voz de la magnífica belleza de Dulcinea. ¿No es esta manera de obrar y de urdir el engaño por parte del bachiller una demostración eminente de conocimiento de la psicología humana?

Personajes

Efectivamente en esta entrega hay mucho más desarrollo psicológico que en la parte anterior. Ahora vemos a un Sancho que engaña a su amo con el avistamiento de Dulcinea, un Sancho convertido en gobernador de la Insula Barataria que ha de saber un punto más que el diablo si no quiere morir de hambre ante el juego que hacen con él sus catadores de alimentos.

Del mismo modo el caballero que monta sobre Clavileño es un hombre mucho más cuerdo que el loco hidalgo que entraba como un poseso a la “provocación” de unos gigantes convertidos en aparentes molinos de viento.

de viento.

Ahora es más reflexivo y ante la obligación de subirse a Clavileño para conseguir que la Trifaldi perdiese las barbas y Dulcinea su maloliente aspecto, el caballero reflexiona de este modo:

Mayor complejidad

A lo hasta aquí dicho hay que añadir la apertura del relato a contextos más imaginativos cual es la naturaleza propia del mar de Barcelona, la permutación del comportamiento de los dos personajes protagonistas convirtiéndose el uno en el otro y el otro en el uno (sanchificación y quijotización) e incluso el infatigable apego a la vida que se percibe en el proyecto pastoril de Quijote una vez agotado el de caballero:

“Tapaos, Sancho, y subid, Sancho; que quien de tan lueñas tierras envía por nosotros no será para engañarnos por la poca gloria que le puede redundar de engañar a quien dél se fía; y aunque todo sucediese al revés de lo que imagino, la gloria de haber emprendido esta hazaña no la podrá escurecer malicia alguna”

(Quijote II, cap. 41).

*“Si a ti bien te parece
querría, ¡oh Sancho! Que
nos convirtiéramos en
pastores, siquiera el tiempo
que tengo de estar recogido.
Yo compraré algunas ovejas,
y todas las demás cosas que
al pastoral ejercicio son
necesarias, y llamándome yo
el pastor Quijotiz, y tú el
pastor Pancino, nos
andaremos por los montes,
por las selvas y por los
prados cantando aquí,
endechando allí, bebiendo
de los líquidos cristales de
las fuentes, o ya de los
limpios arroyuelos, o de los
caudalosos ríos”*

(Quijote II, cap. 67)

Personajes

Como se ve, estos dos grandísimos personajes no conciben la vida sin la ficción. Y éste es otro de los grandes méritos y grandísima aportación del Quijote cervantino a la narrativa universal: la indefinición de confines entre literatura y vida, la difusa línea existente entre ficción y realidad. Precisamente esta Segunda parte de El Quijote vio su redacción acelerada por la aparición de la novela homónima de Fernández de Avellaneda. Cervantes

dedicará buena parte de su relato “verdadero” a ridiculizar y desmontar las afirmaciones hechas por el 'falso Quijote'. Del mismo modo los personajes de la Segunda parte cervantina son conocedores de las aventuras de don Quijote porque las han leído en el libro que se publicó en 1605. Hasta tal punto se mezclan en la obra la realidad y la ficción que para evitar otros posibles falsos Quijotes, Miguel de Cervantes hará morir al personaje y, además, cuerdo, con lo que quería evitar que otros escritores explotasen la veta inventada por él.

El Día del Libro

Los amantes de la lectura, a semejanza de los protagonistas de El Quijote, vivimos la realidad pero imbuidos de ficción, con la que disfrutamos y a la que amamos casi sobre todas las cosas. Es, precisamente, la imaginación la que, como a Sancho y Quijote, nos hace soportable la realidad que con frecuencia es mucho más absurda e inverosímil que la propia ficción. Por esto tenemos motivos más que sobrados para festejar con todas nuestras ganas el 23 de Abril, el Día del Libro.

Desde estas páginas de EmBLOGrium invito a todos a celebrarlo como es debido, o sea, adquiriendo (pirateando no, por favor) al menos un ejemplar para que la magia de la lectura en general y especialmente la de ficción literaria nos ayude, paradójicamente, a comprender mejor el mundo real que nos rodea.



FELIZ DÍA DEL LIBRO
~ 23 DE ABRIL ~





Juan G.

www.elblogdejcg.com

¿Que te pareció el artículo
de Literatura?



Comentar
CLICK AQUÍ

¿POR QUÉ LEES?

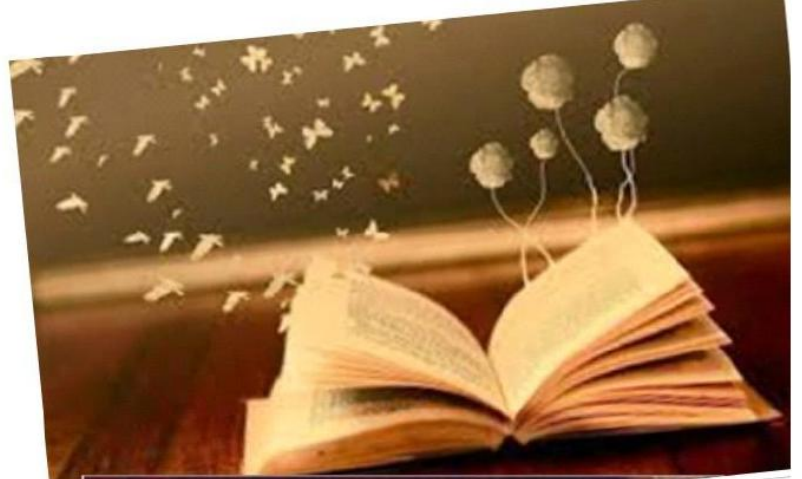
por Raquel Campos

Me encanta leer, es algo que está en mí y a lo que no puedo renunciar. Adentrarme en una historia es vivir otras épocas, en el caso de leer histórico. Vivir las aventuras de un caballero, los sueños de una gran dama en el caso de irnos a la edad media. Mientras leo, me gusta imaginar todo lo que el autor describe y narra, por lo que acabo siendo protagonista de las historias que leo.

En el caso de la ciencia ficción nos adentramos en un futuro incierto que nos llena de dudas y de temores. En este género, la imaginación del autor para

describirnos una nueva sociedad y cultura, está muy determinada a que la historia tenga algo de éxito. De hecho, muchas de las sagas juveniles más famosas, están ambientadas en un futuro distópico.

En el caso de la ciencia ficción nos adentramos en un futuro incierto que nos



llena de dudas y de temores. En este género, la imaginación del autor para describirnos una nueva sociedad y cultura, está muy determinada a que la historia tenga algo de éxito. De hecho, muchas de las sagas juveniles más famosas, están ambientadas en un futuro distópico.



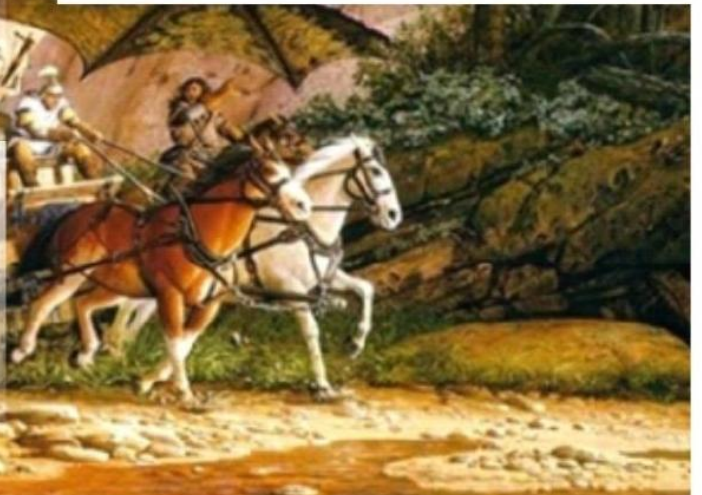
La novela romántica cada vez tiene más importancia en el mundo literario, de hecho

un dato a su favor es la profusión de autoras que han surgido y que intentan demostrar su valía en la literatura. Vivir grandes pasiones, preciosas historias de amor y conmovedores reencuentros que hacen que me meta tanto en la historia que hasta me emocione leyendo.



La novela de fantasía nos adentra en un mundo totalmente mágico e inventado por el autor. ¿Quién no ha estado en Howarts, visitado Narnia y viajado por la Tierra Media?

En fin, hay tanto para leer y para todos los gustos, que yo animo a todo el mundo a meterse de lleno en una historia.





Raquel C.

www.raecj.blogspot.com

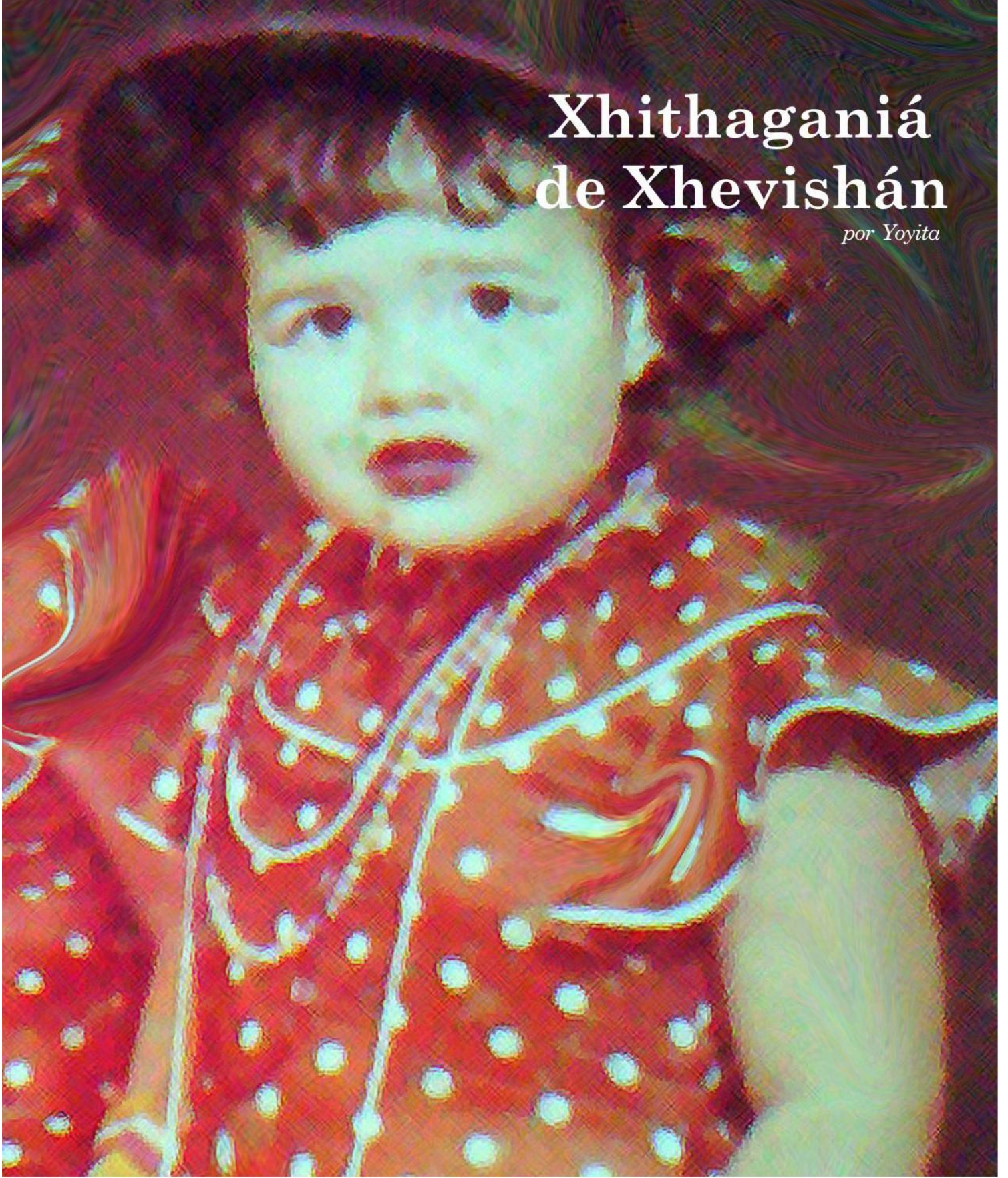
¿Que te pareció el artículo
de Literatura?



Comentar
CLICK AQUÍ

Xhithaganiá de Xhevishán

por Yoyita





Bailaba la pequeña,
Vestida de flor,
Sus labios pintados
Y sus ojos llenos de
amor.

Nada vislumbraba
A su alrededor,

Sencillamente danzaba

Sin rencor,

Sin malos recuerdos,

Sin ira ni deseos de venganza,

Jovencita afortunada,

Niña que ama.

La amaron los amigos,

La cuidaron los vecinos,

La adoraban sus padres

Y creció fuerte,

Se hizo una mujer valiente,

Ejemplar,

Única,

Cuando se hizo adulta,

Dejó su disfraz

Y ya no era ella,

La niña alegre de corazón

Que bailaba por todo.

Creciera y no importa,

Se ha propuesto a pesar de todo

No conocer y dejarse vencer

Por el llanto, las penas.

Su niñez fue fuerte

Y su voluntad, muy buena.

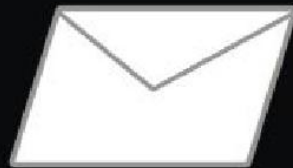
Por eso,
Aunque la marea fuese caótica
En su interior de flor
Seguía bailando
La dulce danza del cariño
Y la comprensión,
El perdón y la bendición.
Baila que te baila,
Se pasó la vida,
Baila y no se cansa,
Es mujer sencilla ahora vestida
De paisana, así iba.
Su deseo: querer vivir mucho,
Plena, entera,
Con todo su ser
De amapola buena
De clavel viajante,
Y de orquídea inquieta.



Yoyita.

www.lourdok.wordpress.com

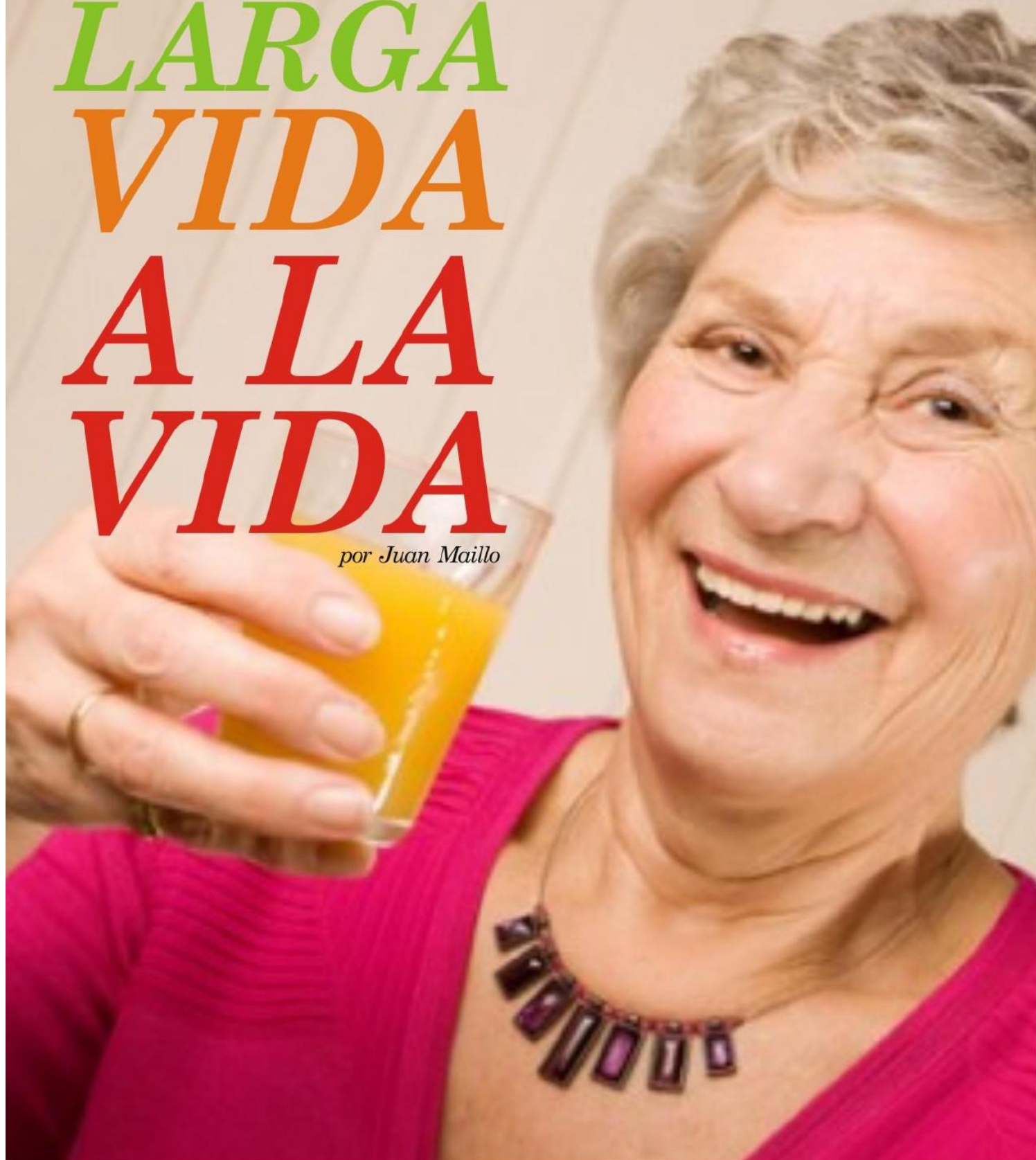
¿Que te pareció el artículo
de Poesía Ilustrada?



Comentar
CLICK AQUÍ

**LARGA
VIDA
A LA
VIDA**

por Juan Maillo



Son muchas las personas que nos podemos encontrar a lo largo del orbe y de la historia que han traspasado la frontera de los cien años. Yo

cuando oigo casos como ellos me pregunto qué se sentirá llegando al siglo o incluso rebasándolo. Pero también me pregunto qué habrán hecho para conseguirlo. No sé si los que me leen ansían un objetivo de este calibre. Os voy a contar qué hicieron algunas de estas personas para lograrlo:

Jeanne Calment (1875-1997), de origen francés y la mujer que alcanzó los 113, aún en pleno uso de sus facultades mentales, afirmó que entre los secretos para conservar una vida longeva y sana estaban el aceite de oliva que no solo consumía en todos sus alimentos, sino que untaba a su cuerpo. Asimismo, cada semana degustaba un kilo de chocolate, bebía una dieta regular de vino Oporto y fumaba un máximo de dos cigarrillos diarios, según fuente no identificada.

Harold Rottenberg, norteamericano, con 103 años de edad, ha pintado cuadros toda su vida para ganarse la vida, una larga vida. Pintar le ha permitido también mantener su agudeza mental y hacer ejercicio, afirma, tres veces a la semana, lo mantiene en perfecto estado de salud. Su vida es muy excitante y afirma: “cada día es una nueva aventura”.

Pero **¿Cuáles son los grandes consejos?**

1. **Seguir trabajando (jubilarse incrementa el riesgo de contraer obesidad y otras enfermedades crónicas).**
2. **Seguirse moviendo (no renunciar a salir y continuar haciendo mandados).**
3. **Ejercitarse (para mantenerse en forma, pero en forma moderada).**
4. **Dormir por lo menos seis horas (el cuerpo necesita recuperarse de las actividades diarias).**
5. **Llenar de colorido su plato de comida (incluir frutas y verduras).**
6. **Consumir complementos alimenticios (dentro de su dieta diaria).**



Juan M.

www.juanmailloporfintienelapalabra.blogspot.com

¿Que te pareció el artículo
de Salud?



Comentar
CLICK AQUÍ

Aries:

Tienes una energía muy alta que te deja la sensación de lograr lo que te propongas. En un mes tan ardiente como este nadie brillará más que tú.

Cáncer:

No dejes que tus preocupaciones te impidan disfrutar del presente. Encontrarás lo que has estado buscando. No intentes hacer muchas cosas a la vez.

Tauro:

Relaja tus ganas de gastar dinero no tienes que ceder al impulso. Sobre el amor podrías experimentar encuentros o conexiones inesperadas.

Leo:

Recibe con amor todo lo bueno que te está ocurriendo, disfrútalo y vete preparando para este mes que te sorprenderá con todo.

Géminis:

No es momento de pensar tanto en las nimiedades, más sí es el mes perfecto para prestar atención a algo más importante: los proyectos y planes que tienes pendientes, aún alguno presente complicaciones, podrás superarlos.

Virgo:

Controla los impulsos que te podrá ocasionar un distanciamiento familiar. Alguien que significó mucho para ti en el pasado querrá ser parte de tu presente, no revuelvas tus emociones.

Libra:

Evita revivir los errores del pasado en tu vida sentimental, dale a la oportunidad a tu pareja de ser feliz, sino funciona termina con ello que ambos podrían resultar heridos.

Capricornio:

El amor gira en tu entorno quien menos lo esperas podría estar atraído por ti, así que no dejes que los problemas te llenen de estrés y no te permitan darte cuenta.

Escorpio:

Habrà momentos de imprevisto para tu bien aprovéchalo te asombrará a ti mismo pues no pensaste experimentar ese tipo de situaciones.

Acuario:

Tienes un mal humor que espanta a todos, relájate un poco no querrás quedarte solo. Tienes una gran bondad en ti, no lo olvides.

Sagitario:

Tu sinceridad y falta de tacto pueden parecerte desinteresado en tu relación con la gente que interactúas, puede ocasionar peleas y distanciamientos.

Piscis:

No te impacientes, las respuestas están ya a la vuelta, lograrás lo que creías inalcanzable, estarás en el lugar adecuado. Sólo es cuestión que uses tu sabiduría y amor que te darán las alternativas que no considerabas, mismas que te ayudarán a obtener grandes resultados.



RBC.

www.rbcbook.blogspot.com

¿Que te pareció el artículo
de Horóscopos?



Comentar
CLICK AQUÍ

 @RbcBook_

 RbcBook



RBC **i**n
wonderland
cine-literatura

www.rbcbook.blogspot.com