



Limón

Tú revista

**Año II
JULIO
N° 3**

“LA PAZ, MI CIUDAD”

Manuel Monroy Chazarreta, el Papirri

PRODUCCIÓN INTELECTUAL EN LA CARRERA DE MÚSICA DEL CONSERVATORIO MILÁN

AUTOS AUTÓNOMOS

**¿Por qué La Paz
fue elegida ciudad
maravillosa?**

SANOS EN CASA: Hábitos saludables para tiempos de confinamiento

QUÉ HACE LA MÚSICA EN
NUESTRO CEREBRO SEGÚN
LA NEUROCIENCIA

ORÍGENES DEL ROCK

UNA ECOALDEA EN WIÑAYMARKA,
LA CIUDAD ETERNA DEL TITICACA

“PRESENCIA DE LA MONTAÑA”

Verónica Pérez, Cantante Paceña

Experiencias K'óchalas en La Paz



Lic. Roberto Borda Milán,
Director y Productor de
la Revista Limón.

Viajé en avión, a solucionar un tema de una película que produje hace años atrás, a la ciudad de La Paz; apenas llegué tome un taxi al mejor hotel de la zona Sur; el taxista diestro en las callejuelas angostas fue por otro lugar al acostumbrado, con el pretexto de evitar el tráfico, mientras avanzamos pensé en el desayuno bufete del hotel y automáticamente mis recuerdos fueron marraquetas paceñas. Mientras avanzamos, recordé el anterior a este; tenía una cita con el Ministro de Cultura a las 9:00 y eran las 7:00 am así que me tocó la acostumbrada, casi religiosa, cola para tomar la movilidad pública, esperé por el trufi del aeropuerto. La movilidad se dirigió a El Prado con paradas abruptas y gritos de un muchacho que cobraba los pasajes, antes de llegar a la Plaza del Estudiante, bajé y busqué un café; lo trajeron con marraquetas calientes y mantequilla... El bocinazo del taxi me hizo volver en sí, el taxista me pidió disculpas y continuó su camino al hotel, en cambio yo, volví a sentir ese olor a pan recién horneado, me acomodé la chaqueta era imposible que no sintiera el frío de La Paz, miré por la ventana del taxi y en el horizonte estaba el Illimani, majestuoso. Por unos instantes no pensé en nada y sin más me llegó otro recuerdo. Un viaje que hicimos con la Artista Zulma Yugar y su nieto el Músico Diego Villegas, en movilidad, fuimos a resolver unos trámites para un Viaje a México, al llegar lo primero que hizo la Sra. Zulma Yugar fue invitarnos un café y nos sirvimos las marraquetas más ricas que había probado. Los viajes que hice a la ciudad de La Paz fueron por asuntos puntuales, pero como buen kóchalo puedo afirmar que las marraquetas han tenido que aportar en algo para que tenga el título de Ciudad Maravilla, porque están en todo, te sirven con queso, con mantequilla, con sándwich de chola, con choripán, con apanado, con fricasé, etc. Si tú llegas a La Paz ve por ellas nunca te vas arrepentir. ¡Felicidades! La Paz.

Tráfico de animales, un daño irreparable



Lic. Susana Baixeras Donoso
Diseño y Edición de la Revista Limón

Animales silvestres como aves, tortugas de agua, monos y conejos, entre otras muchas especies más, son atrapadas de forma ilegal en el trópico y transportados de maneras inusuales y poco cuidadosas con el fin de no levantar sospechas. Muchos de estos animales mueren en el viaje y los que logran pasar las fronteras son vendidos en hasta en 600 dólares en Chile o Brasil.

El tráfico de animales es sancionado por la Ley de Medio Ambiente, sin embargo, las sanciones son solo medidas sustitutivas, y una vez cumplida la pena, quienes cometieron el delito vuelven a realizar las mismas acciones. Es necesario entonces, crear leyes y sanciones más drásticas, además de una concientización en la población en general, pues el tráfico de animales puede tener consecuencias severas en el medio ambiente.

Por otra parte, las fronteras deben adoptar medidas más meticulosas de prevención del tráfico de animales y las Redes Sociales deben ser monitoreadas, pues se han convertido en el mejor espacio de comercialización de animales silvestres.

Este es un problema que se hace cada vez más grave pues solo en el último año se recuperaron 377 animales de 26 especies entre aves, mamíferos y reptiles, muchos de ellos fueron transportados a refugios, pero solo en algunos de los casos se recuperaron del maltrato, y menos del 50 por ciento de ellos vuelve a su hábitat natural. Las cifras son alarmantes y estas no descendieron con la pandemia de Covid – 19, pues este mal todavía persiste y es muy complicado de combatir.

Sanos En Casa: Hábitos saludables para tiempos de confinamiento

Con el surgimiento de la Covid19 hemos tenido que forzosamente pasar mucho más tiempo en casa, lo que en algunos casos ha aumentado tanto la ansiedad como el estrés ocasionando la práctica de hábitos poco saludables, como el consumo de más alimentos procesados, altos en grasa y en azúcares, y el sedentarismo, llevándonos a prácticas poco saludables y dañinas para la salud. En el siguiente artículo te dejamos algunos tips que pueden mejorar tu calidad de vida en estos momentos:

1. Consumir alimentos variados e incluir frutas y verduras a nuestra dieta: Comer todos los días cereales integrales ricos en fibra como trigo, maíz, arroz, legumbres, verduras y frutas y algún alimento de origen animal como carne, pescado, huevos o leche.

2. Realizar pequeños refrigerios que incluyan hortalizas crudas, fruta fresca o frutos secos sin sal.

3. Reducir el consumo de sal a 5 gramos diarios.

4. Reducir el consumo de condimentos salados y salsas.

5. Evitar el consumo de enlatados.

6. Consumir cantidades moderadas de grasas y aceites.

7. Sustituir el aceite, la mantequilla o margarina por aceites más saludables como el de oliva o de maíz.

8. Consumir preferentemente aves y pescado, que contienen menos grasa que las carnes de cordero, ternera o cerdo.

9. Evitar alimentos procesados, fritos y que contengan grasas trans.

10. Hervir u hornear los alimentos, en vez de freírlos.

11. Limitar el consumo de azúcar, ya sea en dulces, caramelos o gaseosas.

12. Comer fruta fresca en lugar de dulces.

13. Mantenerse bien hidratado, es importante tomar al menos 8 vasos de agua al día.

14. Evitar el consumo de alcohol.

15. Practicar 30 min. diarios de ejercicio moderado.



TENGO UNA BOLSA DE BOLSAS: EL PROBLEMA DEL PLÁSTICO EN EL MUNDO

Quién no tiene una bolsa llena de bolsas en casa, o más de una, la verdad es que en Bolivia se **utilizan más de 3 mil millones de bolsas plásticas** de todo tipo de forma y tamaño, al año. Esto es un problema para el medio ambiente y para la **salud de los seres humanos y animales**.

El promedio en Bolivia de uso de bolsas plásticas, por persona, es de **391**. Siendo que su uso dura de 15 a 30 minutos y su degradación **demora entre 150 y 400 años**. En el día a día, las bolsas de plástico se han convertido en uno de los objetos más cotidianos, como también en uno de los **más perjudiciales para el medio ambiente**.

Algunos países como Francia e Italia ya han prohibido la producción de bolsas de plásti-

co y han reducido notablemente su consumo.

Otros países como Reino Unido, Portugal y Suecia han optado por **aplicar impuestos sobre el uso de las mismas**, y en otros países como Finlandia o Alemania los establecimientos han **realizado acuerdos voluntarios**.

A raíz de este problema, el **3 de julio se celebra el Día Internacional de Bolsas de Plástico**, con el objetivo de **reducir el consumo de estas** y fomentar el uso responsable. Se ha avanzado mucho en la reducción de estos artículos, en algunos supermercados ya se han **reemplazado o suprimido por completo**, sin embargo, aún estamos muy lejos de eliminarlas pues requiere que todos los sectores de la sociedad se impliquen, desde gobiernos hasta consumidores finales.



Descarga nuestra app:



TENEMOS UNA
NUEVA
SUCURSAL
EN TU CELULAR

Ahora puedes realizar tus compras a un click, y recibirlas en la puerta de tu casa

QUÉ HACE LA MÚSICA EN NUESTRO CEREBRO SEGÚN LA NEUROCIENCIA

Según el neurólogo y neurocientífico Facundo Manes los seres humanos convivimos con la música en todo momento, esta nos permite disfrutar momentos placenteros o nos estimula recuerdos del pasado. Mediante la música podemos compartir emociones en canciones grupales, conciertos o tribunas deportivas. Sin embargo, algo que parece tan simple se produce gracias a sorprendentes mecanismos neuronales.

La música tiene sus inicios en la pre historia y siempre ha sido un medio de comunicación, no solo entre seres humanos, si no que se creía que la música era una conexión con las deidades, y mediante la misma estas podían escuchar peticiones. Los primeros hallazgos arqueológicos son flautas de hueso que datan aproximadamente de hace 6.000 a 8.000 años atrás y se estima que pueden proceder del homo sapiens.

Pero ¿qué es exactamente lo que hace la música en nuestro cerebro? Algunos estudios muestran que las áreas que se activan en el cerebro, al escuchar música, son las mismas que las involucradas en el control y la ejecución de movimientos. Una de las hipótesis, sostiene que la música se desarrolló porque es la razón por la cual nos movemos juntos, es decir que la música significa unión para muchas culturas y tribus. Algunos científicos, a su vez, afirman que la música puede haber surgido por la capacidad de este arte de utilizar sistemas cerebrales “prestados” tales como el lenguaje, la emoción y el movimiento.

La música forma parte de nuestras vidas desde que nacemos, o incluso desde el periodo de gestación. Es indudable la influencia que la música tiene en los más pequeños, pues antes de hablar un bebé canta y una canción de cuna es un remedio infalible para un pequeño.

La música es considerada como uno de los elementos que causan más placer en la vida. Libera dopamina en el cerebro al igual que la comida, el sexo o las drogas. Todos ellos son estímulos que dependen de un circuito cerebral subcortical en el sistema límbico, es decir, aquel sistema formado por estructuras cerebrales que gestionan respuestas fisiológicas ante estímulos emocionales.

Estudios revelan que las personas cantan y bailan juntas en todas las culturas. Así como lo hacían nuestros ancestros, como lo hacemos hoy y como lo seguiremos haciéndolo en un futuro. La relación de la música con el lenguaje también es objeto de estudio pues el procesamiento del lenguaje en una función más ligada al hemisferio izquierdo de cerebro. La música es procesada por ambos lados del cerebro, derecho e izquierdo y se evidencia que existe un procesamiento compartido entre la música y el lenguaje a nivel conceptual.

La música parece ofrecer un nuevo método de comunicación arraigada a las emociones en lugar del significado tal como lo entiende el signo lingüístico, y lo que experimentamos al escuchar una pieza musical es igual o muy similar a la experiencia real. Por eso las melodías, en la mayor parte de los casos, pueden ayudar a modelar nuestro estado de ánimo de manera más eficaz que las palabras.

En cuanto al área de la salud, se ha avanzado utilizando la música para recuperar el funcionamiento cognitivo, físico, emocional y social, a su vez que se emplea para lentificar el avance de distintas condiciones médicas. La música terapia, por ejemplo, a través de la utilización clínica de la música, busca activar procesos fisiológicos y emocionales que permiten estimular funciones disminuidas o deterioradas y realizar tratamientos convencionales.

7 décadas del Reggae: Verdades y mentiras sobre este género musical

Verdades

1. El día internacional del Reggae fue **decretado el 1 de julio por la UNESCO**, sin embargo, en Jamaica, donde nació este género musical se **considera febrero como el mes de conmemoración de sus inicios**.

2. El Reggae **nace a finales de la década de los sesenta**, inicialmente los ritmos ska y calipso de Trinidad se fusionan con el rock steady para posteriormente seguir evolucionando para convertirse en lo que conocemos como reggae.

3. Fue Frederic Toots Hibbert quién **mencionó por primera vez la palabra Reggae en 1967** con la composición Do The Reggery, sin embargo, este se originó en la ciudad de Kington, donde se ubicaron los principales estudios como Studio One y Treasure Isle. **Los principales artistas de la historia del Reggae nacieron, se criaron o tuvieron su oportunidad en esta ciudad.**

4. El álbum de Reggae más vendido de la historia es **“Legend” de Bob Marley and The Wailers**, que fue publicado en 1984. Bob Marley es uno de los exponentes de Reggae en el mundo. Robert Nesta Marley fue un músico, guitarrista y compositor nacido en Jamaica en 1945 que murió en Miami en 1981 a causa de un cáncer a la edad de 36 años. A Marley, líder de la banda The Wailers se le considera como rey del Reggae.

Mentiras

1. El Reggae **no es lo mismo que el movimiento cultural o la cultura Rastafari**. Mientras que el Reggae parte de la cultura jamaicana que lo adapta de otros movimientos como hemos visto, la cultura rastafari parte de la cultura etíope, africana y de la música conocida como Nyahbinghi.

2. Para entender el Reggae hay que usar drogas.

3. El Reggae solo predica la paz, el amor, la justicia, la libertad y la lucha contra todas las formas de opresión.





AUTOS AUTÓNOMOS

Sabías que existen autos autónomos que **reco-gen y dejan pasajeros sin ningún conductor al volante**? Sí, en Phoenix, Arizona ya circulan más de **300 autos autónomos** que son capaces de desplazarse, detectar obstáculos, tránsito, curvas, y más sin necesidad de un humano como guía.

Este año se planea llevar esta innovación hacia todo Estados Unidos, el proyecto es parte de Wayne One que en octubre del año pasado inauguró este servicio para el público. Waymo tiene el apoyo de Alphabet, la matriz de Google. Sin embargo, los rivales no se quedan atrás, pues **Cruise de General Motors está probando su servicio en San Francisco**, una ciudad donde el clima y el trazado de las calles son más desafiantes que en Phoenix.

En diciembre del 2020 Uber abandonó su intento de desarrollar sus propios co-

ches autónomos, la firma vendió esta división a Aurora Technologies, que cuenta con el respaldo de Amazon, **enfocada en el servicio de taxi y entrega de comida**.

En China, AutoX lidera el sector, su **flo-ta de 25 auto móviles, en Shenzhen**, comenzó a realizar pruebas sin controles de seguridad ni control remoto desde diciembre del año pasado.

Este avance tecnológico, **tiene muchos be-neficios para la sociedad** y para el medio ambiente, uno de ellos es que **ayudará a reducir sustancialmente los accidentes de tráfico**, pues cada año mueren cerca de 1,25 millones de personas en accidentes de tráfico, la mayoría provocados **por errores humanos**, por lo que no existe duda alguna de la viabilidad de la adopción de estos vehículos.

Nelson Mandela: “El futuro de una nación es tan prometedor como la próxima generación de ciudadanos.”

El 18 de julio se celebra el “Día Internacional de Nelson Mandela” proclamado por la Asamblea General de las Naciones Unidas.

Nelson Mandela fue un **político, activista y abogado de Sudáfrica** que dedicó su vida a **luchar contra el Apartheid y defendió los derechos de los negros**, consiguiendo así la igualdad para los mismo en su país. Este personaje es símbolo de una contundente rotura de la barrera ideológica y étnica de larga data que se concretó gracias a su prédica pacifista.

En 1993 recibió el premio nobel de la Paz por su compromiso por los derechos humanos. En 1994 se convirtió en el primer presidente negro de Sudáfrica y marcó el fin del Apartheid, estas fueron las primeras elecciones democráticas en las que pudo participar toda la población sudafricana, blancos y negros.

Sin embargo, antes de subir a la presidencia **realizó diversas acciones revolucionarias que ocasionaron que fuera detenido y condenado a cinco años de cárcel**. Mientras estaba en prisión, fue uno de los ocho dirigentes de la Lanza de la Nación declarados culpables de sabotajes, traición y conspiración violenta para derrocar al Gobierno en el juicio de Rivonia (1963 – 1964), donde el alegato final fue cadena perpetua. Sin embargo, **durante su cautiverio, en 1962, fue nombrado presidente del Congreso Nacional Africano**.



El Apartheid era un conjunto de leyes que establecían un sistema desigual y discriminaba a la población negra e india de Sudáfrica, durante gran parte del siglo pasado. Este sistema político fue impulsado por los descendientes de los colonos europeos, que querían mantener sus privilegios frente a la población autóctona. El régimen se aplicó desde 1948 hasta principios de los 90's.

El régimen Apartheid **no permitía que los negros voten, y debían vivir en zonas alejadas de los blancos** (llamadas bantustanes), trabajaban casi sin paga y si deseaban estudiar debían hacerlo en centros separados con peor nivel educativo.

ORÍGENES DEL ROCK

El rock se originó en la década de los 50's en Estados Unidos y en la de los 60's en Reino Unido. La primera etapa de la historia del rock es conocida como la **"época dorada"** o periodo de rock clásico, en el que surgió el Rock and Roll y este se popularizó gracias a artistas como Eddie Cochran, Jerry Lee Lewis y Roy Orbison, Chuck Berry, Bo Diddly y Little Richard.

En los años 60's en Inglaterra surgen The Beatles, The Rolling Stones, The Animals, The Who, entre otros, poco después **ocurre una explosión de variantes del rock**, formadas por el movimiento contracultural y el espíritu hippie de la época. La psicodelia, el amor libre y la revolución sexual marcaron profundamente al Rock, sumando artistas de la enorme talla de Janis Joplin, Jimi Hendrix, Keith Richards, George Harrison, Eric Clapton, Bob Dylan, Leonard Cohen, Lou Reed y bandas como Velvet Underground, Pink Floyd, Grateful Dead, Jethro Tull, de corte experimental.

Ya en los 70's surgen bandas como Black Sabbath, Led Zeppelin, Deep Purple o Queen que **tomaron elementos de otros géneros musicales, como la ópera o el Soul, para dar nacimiento a numerosos estilos del**

Rock, melódicos y artísticos, o veloces y ruidosos.

Un subgénero del rock que destaca es el **Punk Rock, nacido en el Reino Unido a finales de la década y claramente orientado hacia un contenido político**. En esta década destacan bandas como Génes, Ramones, Yes, Alice Cooper, Van Halen y artistas colosales como David Bowie.

La década de los 80's marcó el retorno del Rock, pero de **manera más comercial, eventualmente dando nacimiento al Pop**, con bandas como Duran Duran, Tears for Fears, INXS, Billy Idol o, más aún, Michael Jackson y Madonna. Por otro lado, el Rock Alternativo se hace presente con The Cure, U2, R.E.M., Pixies y muchos más, junto con el remanente del Punk.

En los 90's retornó la influencia británica y **se formaron nuevos subgéneros como el Grunge, el Britpop y el Rock Industrial**, que tomaron sonidos de fábricas e industrias y darían inicio a la música electrónica. Bandas legendarias como Guns n' Roses, Metallica, Nirvana, Radiohead, Oasis, Blur y Placebo hicieron su entrada en el panorama.

¡CLASES VIRTUALES!

APRENDE

INSTRUMENTOS MUSICALES DESDE CASA

- VIOLÍN
- PIANO
- TECLADO
- BATERÍA

- GUITARRA ELÉCTRICA
- GUITARRA CLÁSICA
- CANTO



77414555

Junin Nro 233, entre General Achá y Santivañez

PRODUCCIÓN INTELECTUAL EN LA CARRERA DE MÚSICA

Por Lic. Eddy Ondarza Mejía

Muchos creerían que estudiar música solo implica la ejecución e interpretación de un determinado instrumento, sin embargo esto no es así, ya que el aprendizaje musical abarca diversas áreas a las cuales debe acceder el estudiante en su recorrido por la Educación musical. Dichas áreas deben contemplar Competencias como la Percepción, la Interpretación y la Creación musical, y a su vez, integrar conocimientos referidos a la historia de la música, pedagogía musical e investigación, entre otros. Este último aspecto acompaña las diversas materias teórico-prácticas que debe desarrollar el estudiante en su acercamiento, contacto e intervención con la realidad.

Por tanto resulta imprescindible que la formación musical contemple un carácter integral y que logre presencia e impacto en diversos campos del saber. Las diversas áreas de la Educación musical van desde la investigación socio cultural, psicopedagogía, historia, musicología, musicoterapia, Tics (tecnologías de información y comunicación) para música, etc .

El ejercicio de la Investigación debe ser una práctica constante en las diferentes materias y espacios de la formación musical. Su aplicación y desarrollo en nuestros estudiantes, favorece de forma significativa al desarrollo del pensamiento crítico, el análisis reflexivo, la sistematización de datos, fortalecimiento de los procesos cognitivos, conceptualización, razonamiento abstracto, además de un incremento del lenguaje y sentido apreciativo de la cultura musical.

En este sentido y con la motivación de llevar a un nivel superior la actividad investigativa en nuestros estudiantes, la Dirección Académica de nuestra Institución a la cabeza del Lic. Roberto Borda Milán, incorpora en la malla curricular, la materia de Producción Intelectual, para sexto semestre. Dicha materia tiene el propósito de que cada estudiante pueda desarrollar a lo largo del semestre, un libro, con las exigencias, requerimientos y condiciones que esta labor implica. Un verdadero reto, no solo para los estudiantes quienes tendrían la ardua pero motivadora aventura de estructurar la tarea encomendada, sino también para mi persona, como docente titular de la materia, de acompañar, dirigir y delinear cada uno de los emprendimientos.

El resultado: ocho libros, cada uno con un enfoque único desde la experiencia y dominio del tema. Sin lugar a dudas, ocho producciones que dan inicio a una nueva etapa en nuestro Conservatorio. Una etapa de crecimiento intelectual y fortalecimiento académico.

Recordemos que no puede existir la práctica sin la teoría, ni teoría sin actividad práctica. Por ende, refiriéndonos al componente teórico (además de las materias pedagógicas), tiene su “desenlace” en la materia de Producción Intelectual, lo que implica un proceso de sistematización de información, recopilación de datos, e investigación; lo que a su vez demanda del estudiante mayor concentración, paciencia, organización y planificación. Elementos que deben incorporarse en los procesos cognitivos y contexto psicopedagógico-académicos. Además de un adecuado uso gramatical, redacción, ortografía, sintaxis, etc. Innumerables elementos que tienen su confluencia en una compleja actividad como es el diseño y estructuración de un libro.

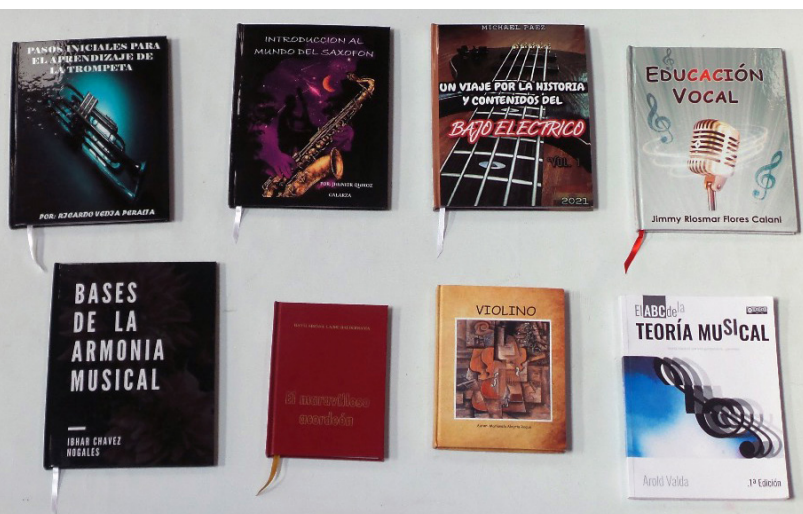
Una meta alcanzada con ocho producciones que de seguro sustentarán el desarrollo formativo, intelectual y personal de nuestros estudiantes como base esencial para el ejercicio profesional.

Continuación una breve descripción de cada libro:

1. EL ABC DE LA TEORÍA MUSICAL. Autor: Harold Valda. Sin duda un trabajo prolijo. Basto en información concerniente a los principios fundamentales de la Teoría musical y cómo este aspecto debe incorporarse de forma más pedagógica y amena en el Aprendizaje musical desde un inicio. Con un lenguaje sencillo y meticulosamente didác-



Lic. Eddy Ondarza Mejía



tico, el libro acompaña al estudiante en su recorrido e incorporación al mundo de la música.

2. EL MARAVILLOSO ACORDEÓN. Autora: Abigail Laime: Un libro muy importante acerca de la historia del Acordeón. Su origen, desarrollo e incorporación en diversos estilos musicales. Resalta un capítulo especial dedicado al cuidado y mantenimiento de este instrumento. Técnica desarrollada por la misma autora.

3. PASOS INICIALES PARA EL APRENDIZAJE DE LA TROMPETA. Autor: Ricardo Vedia: Un libro muy práctico sobre el instrumento Trompeta. Puntualiza de manera precisa la posición correcta para la “embocadura”, especialmente para quienes se inician en este instrumento, y evitar a futuro una mala ejecución del instrumento.

4. VIOLINO. Autora: Marianela Alegría: Un libro que realiza un amplio recorrido por la historia del Violín. Resalta la referencia biográfica de varios interpretes de este singular instrumento.

5. UN VIAJE POR LA HISTORIA Y CONTENIDOS DEL BAJO ELÉCTRICO. Autor: Michael Páez: Un libro dedicado al origen y desarrollo histórico de la Guitarra Bajo. Su incorporación en la música desde el Jazz. Se resalta además un capítulo referido a los tipos de madera destinados a su fabricación.

6. BASES DE LA ARMONÍA MUSICAL. Autor: Ibhaz Chavez. Un libro que a través de un lenguaje sencillo, explica los fundamentos de la Armonía. Incorporando ejercicios prácticos que facilitarán el aprendizaje musical, lejos de que este aspecto sea visto como algo difícil de aprender.

7. EDUCACIÓN VOCAL. Autor. Jimmy Flores: Un libro esencialmente pedagógico, que explica el funcionamiento del Aparato laríngeo. Puntualiza la importancia de la técnica vocal, a través de diversos ejercicios para mejorar la práctica vocal y evitar futuras lesiones.

8. INTRODUCCIÓN AL MUNDO DEL SAXOFÓN. Autor: Jhuniar Quiroz. Presenta un libro acerca de un instrumento del que poco o nada se ha hablado. Muestra datos muy curiosos acerca de este instrumento, en especial sobre la llamada “lengüeta”. Resalta además un acápite sobre el correcto cuidado y mantenimiento de dicho instrumento.



LA PAZ, MI CIUDAD

Por: Manuel Monroy Chazarreta, el Papirri. Destacado Músico y Compositor Boliviano.

¿Quieres que escriba algo sobre La Paz, mi ciudad?

Grave, che. No vivo sus calles hace años, no palpo su noche hace una década. Por eso, si sale oscuro, clarito va ser. Es cierto, hace unos meses que camino en minibús, también camino en teleférico, feliz, volando el mar aéreo en su silencio circular, surfeando por su sol andino y me conmueve, como siempre, la muelita del diablo con el tata Illimani que le hace seguimiento de reajo.

Hoy me ratifico dishendo que La Paz es una gran chola con polleras monumentales que nos cobija con gran tolerancia a todos, al pace-

ño de La Paz, al vasco paceño, a los tupiceños chuk'utas, a todos los gringuitos que quieren tomar shop en jarra, a los gauchitos paceños que dicen estoy orgulllloso de ser tan humilde, a los jailones comentando ese sonidista al Grillo lo hace rebuznar (rebuznar con r de gringo).

Eso sí, la pollera está cada vez más extendida y alberga con sapiencia al chofer del minibús autista en su cumbia cojuda, al joven taxista mudo en su préstamo, a la señorita alteña que no sabe cómo va alquilar su traje, en medio de este chenk'o total cada vez más intenso, maravilloso, dramático, malhumorado, sorprendente Chuquiago Market que te amo, por tu pulsación milenaria, tu intemperie de cárdeno, tu artesano vital, tu plurimultitutifrutti interculturalidad.

— Alumnos, hagan parejas de a tresi, grita la profe del kínder de al lado que me acuna en esta



Escanea aquí para ver
el video "Metafísica
Popular"
de Manuel Monroy
Chazarreta (Papirri)



siesta tensa con Javier Soliz de fondo cortándose las venas. De Laikakota salen a marchar todos los Sirpas de Saénz, salen de sus cavernas luminosas con dinamita y esto se ha jodido, el pueblo unido, que queremos un salario sin quejido, maldicen, tiemblan los edificios, mientras la casera le dice a su guagua, icerrá la boca y come!.

Papirri, que dishendo no me quieres hablar pues, se acerca el Kencha Terán con su pucho imperecedero, está más viejo, ojeroso. Entonces me saluda una señorita bien nomás y el Terán dice: iesa flaca me cae gordaa!; comienza a putear contra todo, contra el Gobierno, contra la oposición, como pues no va haber pobres, tiene que haber, sino para que entonces vamos a seguir luchando, discuten, pugnan sus ideas con don Enredoncio y -por suerte-, se olvidan de mí.

Grandes discusiones paceñas siempre metafísicas y palaciegas, porque aquí, en La Paz, se define el país y un indígena aimara tomó el poder y estuvo más de una década, les guste o les asuste, gracias a los mochilazos de los llock'allas del Ayacucho.

Gran Pedro Domingo Murillo, che oyes, valiente cholo paceño que desafió al Imperialismo y lo colgaron. Villarroel también desafió al imperialismo y lo colgaron, creo que últimamente me está escociendo mi cuello, por eso en este almuerzo de confraternidad paceña me k'onaneo, lanzo unas palabras emocionadas y me declaro: Paceño, stronguista y antiimperialista, mientras mi cierre se abre y la mesa enterita se da la vuelta y me da la espalda, el círculo del cacho me hace bullying, es que en La Paz, cuando chupas, tienes que ser básicamente chankilo, si te alteras solo

nos resta seguir sumando, sin embargo, otra vez me abren cancha cuando les cuento que al Cura Pérez le dije ayer: Gusto de verlo hombre invisible.

Sí, mi La Paz está medio emputada. También... dos minibuses hay que tomar para ir a laburar... por eso bien preocupado estoy, pero qué me importa porque en el fondo soy bien superficial. Estoy caliente con este frío, digo, y justo llega el 'Richi' con su singanito y la noche se enciende como antes desde el anticucho matapena, las laderas son un arbolito de Navidad sempiterno, en el preste se están meando los impuestos, el Tigre no kere shempre clasificar a cuartos y la marcha grita estos ecologistas son una plaga.

Sí, mi La Paz esta pletórica, sobre todo en sobretodo y cuando bajas en el ala delta popular del teleférico y sientes que roncas ya no como thanta surfista, más bien como loco metalero, porque hoy LLojeta esta vestida de violeta y mis padres se besan apasionados en su tumba fecunda. Un poco me aburre tanta morenada, un poco me hace sufrir el invierno, un poco puedo tomar, un poco puedo comer, hartito puedo cascar... ¡Todavía!, grita el maestro Coaquira desde su móvil, por eso con los Octavia en la verbena te vamos hacerte un homenaje póstumo en vida, Papirri...Y se va.

¡Jallalla La Paz!, cuna de valientes, tumba de tiranos, bar de malhumorados, cama del alteño, sillón del banquero y demás acullicos, mejor no me hagan recuerdo porque el futuro ya no es como antes. Qué más quieren que les cuente de La Paz, mi ciudad... Básicamente que la consulta previa la haremos después. Hey dicho.



¿Por qué La Paz fue elegida ciudad maravillosa?

En 2014 La Paz fue elegida como una de las 7 Ciudades Maravillas del Mundo por la organización New 7 Wonders e inscribió su nombre en la historia. ¿Pero qué es lo que hace a esta ciudad tan Maravillosa? El periódico Página 7 realizó una encuesta en los ciudadanos paceños y estas son las 7 maravillas que revelaron el estudio:

1. La bohemia de su vida nocturna: La Paz es una ciudad Bohemia, propios y extraños son atraídos por la noche paceña, que tiene mucho movimiento cultural, boliches y pubs, con diversas temáticas para todos los gustos.

2. El Teleférico y el Pumakatari: Desde los inicios de los servicios de los Pumakatari, la población ha hecho de este medio de transporte un ejemplo de amabilidad y educación urbana. Por su parte el teleférico regala un paisaje incomparable y un atractivo turístico de muy bajo costo, convirtiéndose en un deleite paceño.

3. Su gastronomía: La marraqueta y la llajua son algunas de sus delicias, ambas patrimonio paceño. La marraqueta no puede faltar en ninguna de las comidas, acompaña el café como la sopa y es alimento del albañil, del oficinista, del escolar y de toda la familia en general. Nada mejor que el Chairo (sopa de chuño, trigo y chalonga con hierba buena) y de segundo; plato paceño hecho con queso, papa, haba, choclo y mucha llajua.

4. La Calle Jaen: “Intacta a lo largo de los tiempos, se desliza esta calle con la hermosura de las sombras, y repite el eco de los pasos. La calle Jaén, en sus casas venerables y con las piedras de sus calzadas, ya gastadas por el tiempo, presenció una vez el tránsito de Pedro Domingo Murillo; el prócer de la Independencia America-

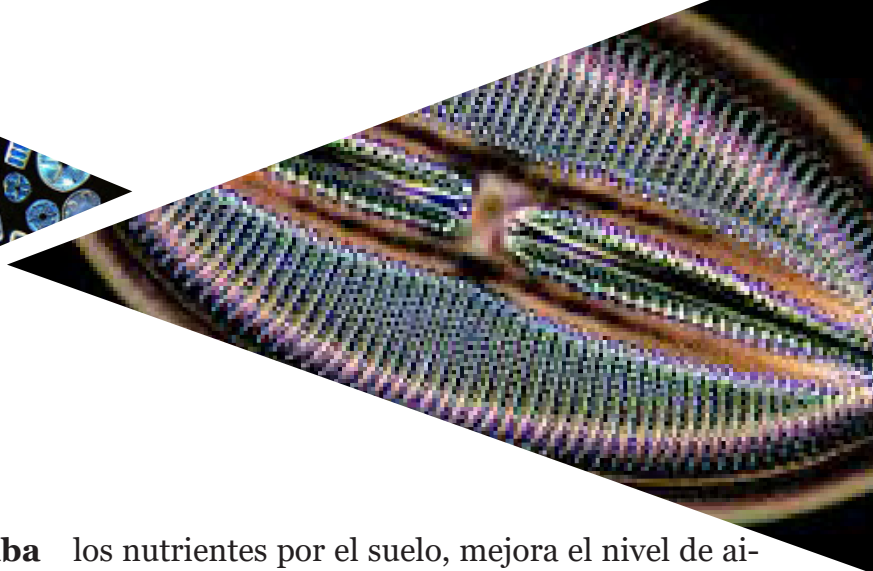
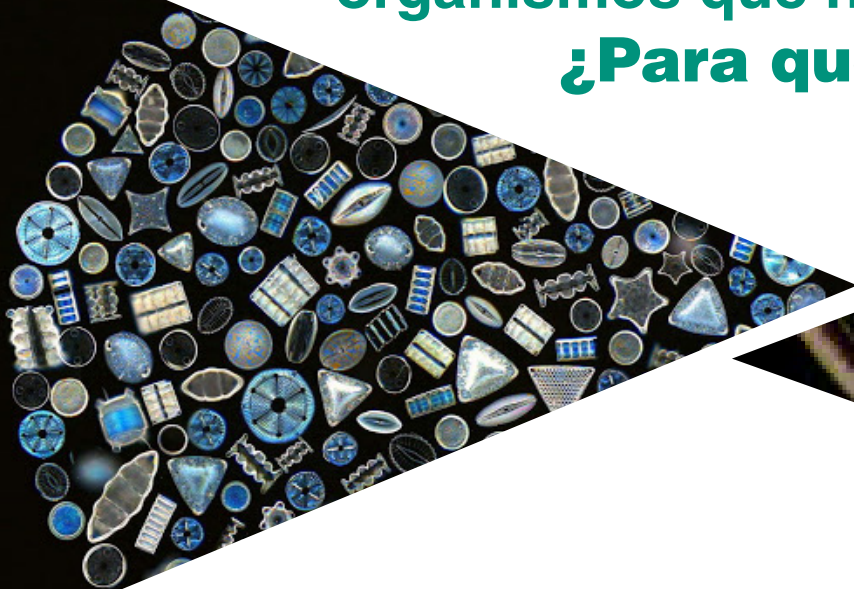
na (...)”, son palabras del escritor paceño Jaime Sáenz, en su libro imágenes paceñas, que calificó este lugar como “inconmensurable contenido histórico para naciones y pueblos.”

5. La Calle de Las Brujas y sus Tradiciones: El mercado de las brujas está conformado por alrededor de 7 a diez cuadras, subiendo de la Iglesia de San Francisco. En este místico lugar se puede encontrar una variedad de artículos para la buena suerte -desde hierbas y dulces, hasta fetos de llama- también se encuentran Yatiris que además de leer la coca y la suerte, hacen limpieza energética de hogares y de personas.

6. La Chola y los personajes paceños: Por las calles se ven las polleras coloridas de las cholitas, que caminan con mucha elegancia sosteniendo con experticia sus sombreros borsalinos y sus mantas, también llenas de colores. La chola es una mujer mestiza coqueta, valiente y orgullosa, así como la ciudad de La Paz, personaje que durante muchos años sufrió discriminación, pero pese a ello, su identidad se ha mantenido intacta. Hoy en día la chola es un ícono, sinónimo de lucha, y son un orgullo paceño, que roba las miradas y atención de las cámaras extranjeras.

7. El Illimani y sus montañas: Illimani “Escalera al cielo”, es ícono de la ciudad de La Paz y parte de las postales más características. Su altura es de 6.462 msnm, y es la segunda montaña más alta de Bolivia después del Sajama, y es la más alta de la Cordillera Real. Está cubierto de grandes glaciares y posee 4 cumbres que sobrepasan los 6.000 msnm. Junto con el Illimani La Paz esta rodeada por el Mururata, el Huayna Potosí y la Muela del Diablo, que dan un paisaje mágico y único a la urbe.

Diatomea: Los primeros organismos que habitaron la tierra ¿Para qué sirve?



La Diatomea es un compuesto que **formaba el fitoplancton marino de hace miles de años**, en la Prehistoria, y estaba presente tanto en mares como en agua dulce. Estos organismos son los primeros que habitaron la tierra y actualmente tienen un sinnúmero de beneficios y usos, en este artículo expondremos algunos de ellos:

1 Insecticida ecológico: La tierra de Diatomea se puede utilizar como un **efectivo insecticida ecológico y natural**. Es muy efectivo para deshacernos de los molestos insectos que atacan y perjudican a muchos de nuestros cultivos, sobre todo en épocas calidas.

2 Desparasitación y complemento alimentario: La Diatomea también se **usa en animales e incluso en personas**, pues esta elimina los parásitos que perjudican la salud de los animales y nuestra salud.

3 Fertilizante ecológico y natural: La tierra de Diatomea es un **fertilizante perfecto para las tierras de cultivo**. Por un lado, aporta nutrientes, como calcio y silicio, muy beneficiosos para el suelo, y por otro, mejora el intercambio catiónico, facilitando la absorción de

los nutrientes por el suelo, mejora el nivel de aireación del suelo, su esponjosidad y la retención de agua.

Nutrientes de la tierra de diatomeas para jardinería y agricultura

La tierra de diatomea aporta hasta un total de **40 nutrientes minerales**, de los cuales 6 son considerados como primarios y secundarios esenciales en la agricultura y 13 son oligoelementos principales y secundarios. Algunos de estos nutrientes son:

- Silicio
- Carbonato cálcico
- Calcio
- Aluminio
- Magnesio
- Hierro
- Potasio
- Fósforo
- Sulfato de calcio
- Cloro

Contáctese al 76410099 para comprar Diatomea.

HISTORIA DEL PIANO

El piano es un instrumento musical **armónico** que **se clasifica tanto dentro de los instrumentos de cuerda como en los de percusión**, está compuesto por un teclado por el cual se percuten las cuerdas de acero con martillos forrados de fieltro, produciendo sonido. **Está formado por un arpa armónica, de cuerdas simples, accionada por un mecanismo de percusión indirecta, a la que se le han añadido apagadores.**

Fue inventado en año 1700 por el paduano **Bartolomeo Cristofori**. Entre sus antecesores se encuentran instrumentos como la cítara, el monocordio, el dulcémele, el clavicordio y el clavecín (del que deriva la forma, pero no la mecánica). A lo largo de la historia han existido diferentes tipos de pianos, **pero los más comunes son el piano de cola y el piano vertical o de pared**. La afinación del piano es un factor primordial en la acústica.



**¡CONSIGUE TU
INSTRUMENTO IDEAL
AL MEJOR PRECIO!**

 **76410099**



Encuéntralos en la Avenida Aniceto Padilla #237 entre Villarroel y Santa Cruz.

UNA ECOALDEA EN WIÑAYMARKA, LA CIUDAD ETERNA DEL TITICACA

Buenos momentos en un paraíso del Titicaca, donde dos santuarios posan en su superficie terrestre y subacuática: **una Ciudad de Piedra que comenzamos a llamar Jardín de Wiñaymarka**; y las ruinas arqueológicas tiawanakotas de Sanka Putu, probablemente parte de la legendaria '**Ciudad Eterna**' descrita en la Leyenda del Desaguadero.

Diez pequeñas comunidades de las **provincias Omasuyos y Manco Kapac de La Paz**, Bolivia conforman una zona turística, y se alían espontáneamente acatando un concepto de desarrollo sostenible, ecológico, de la mano con la Pachamama madre Tierra, y en respeto también a las montañas de la Cordillera Real, considerados 'apus' gobernantes en la cosmovisión andina que coronan a los lagos menor y mayor del lago sagrado, y que en conjunto engalanan un cuadro que no podría concebirse con otro nombre, una Ciudad Eterna como labrada o pintada desde una mente divina.

Como **oferentes de servicios turísticos** estamos '**despertando al sueño**' de vivir con el entusiasmo de disfrutar la vida con la sola condición ambiental para el visitante: No dejar nada de plástico en la eco aldea; ese es el pasaporte para ingresar en un escenario natural que quita el aliento por su belleza, algo que sólo es solo figurativo ya que allí se recargan y limpian los pulmones con el aire más saludable: el de montañas y lagos que de manera maravillosa se brindan para ser apreciados en contemplación.

Nuestro turismo es vivencial, es decir que las actividades corrientes de los pobladores se convierten en servicios; a saber: ordeñar una vaca y hacer quesos artesanalmente es ma-

teria de oferta turística dirigida a grandes y chicos para conocer, practicar y otorgarle el valor correspondiente a los alimentos. Alguna abuela con el conocimiento de tejidos, por ejemplo, no tendría muchas oportunidades en un mundo consumista; sin embargo, aquí brinda sus conocimientos desde el hilado al telar transmitiendo conocimientos que suelen ser elementales.

Por otra parte, estamos activando vínculos externos para convertirnos en el lugar preferido de los pobladores de La Paz, El Alto en particular, y de Bolivia en General, confiando en representar un ejemplo ecológico a seguir y de lo cual sentir orgullo: comienzan a llegar operadores de las ciudades para el desarrollo de prácticas deportivas o terapias de ligadas a la vida sana; todos con la opción abierta del disfrute de nuestra zona turística con sus atractivos de alta jerarquía.

Arqueólogos de Bolivia y Bélgica **exploraron el área subacuática** y tras descubrir la existencia de la mayor extensión de arqueología subacuática en nuestra zona (16 hectáreas), se proyecta con carácter de prioridad nacional la construcción un Museo Subacuático al interior del lago en la comunidad Ojjelaya, oficialmente identificada como propia de la cultura Tiawanaku, lo cual ya de inicio nos transporta más allá de los límites de la misma ciencia.

Nuestra zona lacustre natural y turística ofrece un puente natural entre los lagos menor y mayor, y colindancia con el Estrecho; por lo que cualquier visitante tiene la opción más completa del Titicaca en cuanto a sus precepciones y escenarios geográficos a sólo 1 hora de distancia desde El Alto.



PRESENCIA DE LA MONTAÑA

Por: Verónica Pérez, Cantante Paceña

Con este poema Jaime Sáenz define el alma de la ciudad. Estamos rodeados de presencias. Una ciudad mística llena de fantasmas y magia que hace que quienes la habitamos vivamos en un constante embrujo de amor, de alegrías, de penas, de vidas y muertes:

“El Illimani se está -es algo que no se mira.

En el Illimani, el cielo es lo que se mira; el espacio de la montaña. No la montaña. En el cielo de la montaña, por la tarde, se acumula el crepúsculo: por la noche, se cierne la Cruz del Sur.

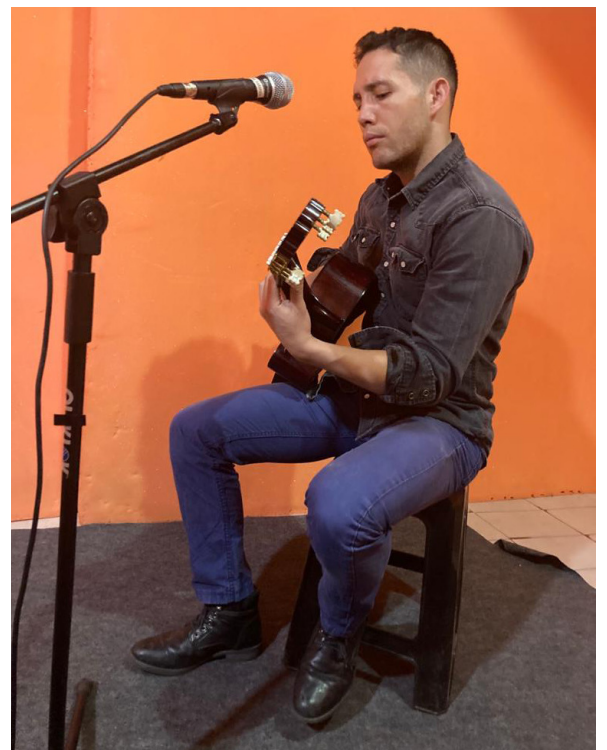
Ya el morador de las alturas lo sabe; no es la montaña lo que mira.”

Es la presencia de la montaña.” Saenz, Imágenes Paceñas, 1979

POEMA A LA PAZ

Por: Oscar Raúl Vargas Prada (OSS)

La encarnación del fuego prominente eleva en su vaivén convexo el espíritu bohemio y cálido de la Mixtura multicolor de calles con historia y corazones con memoria de libertad...La ciudad de La Paz



7 JUGOS BENEFICIOSOS PARA LA SALUD

Te presentamos 7 zumos muy saludables que están llenos de vitaminas y minerales. A continuación, te presentamos siete opciones para arrancar tu día que pueden mejorar mucho tu alimentación:

1. Jugo de espinacas. Si lo preparas con las hojas crudas, te ayudará a limpiar y regenerar los intestinos y a desintoxicar el organismo de las impurezas. Además, combinado con jugo de zanahoria te protege encías y dientes.

2. Jugo de perejil. Para las personas que tienen cálculos en el riñón o problemas visuales es aconsejable que lo consuman mezclado con jugo de espinacas, de apio o de zanahoria.

3. Jugo de zanahoria. Es bueno para la vista, pues contiene vitamina A; además, incrementa tu vitalidad. Si piensas ir a la playa o tomar sol, tómalo unos días antes para que tu piel adquiera un excelente bronceado.

4. Jugo de berros. Es rico en minerales como fósforo, sodio, hierro y calcio, sus principales nutrientes; tiene el poder de limpiar el intestino, se recomienda tomarlo con jugo de zanahoria o de apio.

5. Jugo de pepino. Básicamente sirve como diurético, aunque también para combatir el reumatismo ocasionado por retención de ácido úrico. Este jugo ayuda al crecimiento del cabello y las uñas; además, mantiene sanos los dientes y las encías.

6. Jugo de tomate. Es revitalizante del hígado y tiene efectos energizantes, por lo que, si te sientes desgana, prepáralo ya.

7. Jugo de nopal. Se ha comprobado que ayuda a bajar los niveles de colesterol, triglicéridos y azúcar en la sangre, y es una gran fuente de fibra natural.



EMPRESAS QUE NOS APOYAN CON LA DIFUSIÓN:



Edif. Constitución N° 683
Lanza entre Salamanca y Chuquisaca
contacto 77409737



Calle Lanza 643
entre Salamanca y chuquisaca

contacto : 707 45988



www.agavemicromercado.com

Dirección Central: Tiquipaya
Sucursal : Cala Cala

Contacto 76971577



MUSICA . COMPANY

Tú eres el artista

**¡CONVIÉRTETE
EN UN ARTISTA!**



Escanea aquí
para ver el video
musical "Collita
tenias que ser."

Jessica Abril Canedo Carrasco

El momento es ahora!



(591) 62681777

Av. Aniceto Padilla N° 237 entre Av. Santa Cruz y Av. Villarroel

Visita: musica.company