

Raíces



Tu Revista

Desde el Zulia
Junio 2021



**Sentir
Zuliano**
El Viejo Mercado
de Maracaibo

Nuestros
Ancestros

Aurora Lamar

**Los Remedios de
Ma Vieja**
La Hierbabuena

**Botánica
YORUBA**

Aprendiendo a identificar nuestras Hierbas



DIRECTORIO

Director

Jean Paul Soto

Ode Niwe Ifákàntonú Awó Odi Sá

Correo:

ifaagboile@gmail.com

Telef. +584246522027

Editor

Equipo Revista Raíces

Correo:

revistaraiceszulia@gmail.com

Montaje y Diagramación

Jesús Solano

Awó Osá Wori

Correo:

jesus.solano1975@gmail.com

Telef. +584126555866

Jonathan Jule Soto

Awó Irete Meji

Correo:

jonathansoto1991@gmail.com

Telef. +584260638303

EDITORIAL

La lucha sigue firme en el Editorial. avance de los diferentes escenarios que vivimos día a día, los cambios que, estructuralmente se imponían, ahora son nada con las transformaciones que sociedades enteras han asumido con muchas causas, desde la pandemia, hasta los hábitos más básicos.

El mundo es otro ahora, la naturaleza tuvo un respiro a inicios del 2020, sin embargo, en las diferentes metamorfosis de lo actual, parece que en un alto porcentaje de las estructuras sociales no han aprendido que la naturaleza clamó un cambio, pero el ser humano, por su parte más en las estructuras de sus líderes, se ha destinado a no escuchar.

Aún estamos a tiempo de rectificar y generar una nueva esperanza, muchos tenemos la fe, el empeño y el coraje de no sólo dar el paso y generar el cambio, sino de sustentarlo, de hacerlo por el bien de la humanidad.

“Conviértete en la piedra angular del cambio y serás el génesis y gran parte de un nuevo futuro”.

Jean Soto Awó Odi Sá

EN ESTA EDICIÓN

2.

4.

10.

15

19.

25.

31.

34.

Ancestros.

Añá.

Celebraciones.

Sentir Zuliano.

Los Remedios de Má Vieja.

Letra y Vida: Espejito, Espejito.

Botánica Yoruba.



Raíces Revista Zulia

t.me/Raicesurevista

revistaraiceszulia@gmail.com

La Revista Raíces **NO** se hace responsable por los Artículos y Conceptos emitidos por los Autores, es su Responsabilidad.



Tu Revista

Raíces

**“ENI TI YIO LA OYIN INU
APATA KO NI WO OJU
AKE”.**

Aquel que quiera comer miel de una roca no le importará lo que le suceda a la hoja de su hacha.

Cuando un hombre quiere algo debe estar dispuesto a pagar por ello.



**Piensa en Grande, Futuro Grande
Publica con Nosotros**



Aurora Lamar

La China de los 5 Centavos



Raíces

Tu Revista

Por. Jonathan Soto
Oro Obatalá Baba Eki Ashe Ifa Bo Wá Ilé Ifá Ejirete



**Aurora Lamar
Obá Tolá**

Aurora Lamar la China de los Cinco Centavos, vivió en una casa grande en el Barrio Ataré (el ataré es pimienta en Lukumí) qué dobló el tamaño de la casa. A ella se acredita de tener centenares, si no miles, de ahijados y su fama por permitirles a sus ahijados pagar en instalaciones por sus iniciaciones le ganó el apodo "La China de los diez centavos".

Trajo esta rama de la religión de Matanzas. Varias ramas con coloridos nombres vienen de esta línea como "El Trapito" así como las ramas llamadas "Culo Verde" (apodo para las personas que vienen de las ramitas, implicando zona rural) y "Las Pirañas" también descienden de esta línea.

Aurora Lamar nació en Matanzas el 13/02/1900 y falleció en La Habana el 19/09/1965; en su vida mortal hizo más de 500 santos directos. Aurora Lamar se recuerda con satisfacción, respeto, admiración y orgullo. Su ángel de la guarda era Agayú y es una de las fundadoras de la rama La Pimienta. Ahijada del fundador de esta rama José "Pata de Palo" Urquiola (Eshu Bi) y su Oyugbona Luisa "La China" (Oshún Miwa). Fue la más prolífica de los Oloshas de Cuba; habiendo coronado más de 2000 personas. Introdujo la religión fuera de las provincias de la Habana y Matanzas en los 1940.

Tenía 28 abriles cuando dio tan importante paso en su iniciación como santera en la Ciudad Habana en el año 1928; jamás imaginó que se convertiría en una de las Olosha's más importantes dentro del contexto de las prácticas yorubas. Su nombre se inmortalizó y se ha extendido por todos los rincones del planeta; aquellos que la conocieron dan fe de que fue una extraordinaria religiosa y una persona sensible ante las problemáticas humanas.

Viajaba con su grupo de colaboradores, acompañada de sus santos metidos en bolsas de tela. Cuentan que, llegaba a rentar un vagón de un tren para sus largas travesías misioneras en compañía de los Oloshas, Oriaté y los Omó Añá con sus Tambores de Fundamento. Extendió la Regla Osha hasta la provincia Oriental.

En los últimos años de su vida (pintoresca casa de techo alto en una calle paralela a Belascoaín, casi colindando con el Mercado de Cuatro Caminos y con el reconocido barrio de Cayo Hueso, en la Ciudad Habana) trabajó muy vinculada al Oriaté Lamberto Samá Oggún Touyé (más conocido como Oggún Toyo).

Le detectaron cálculos en la vesícula el 22 de agosto de 1965 en el Hospital Nacional y tenía que operarse. Padecía de diabetes y de hipertensión hacia muchos años. De estos estudios se le detectó una cardiopatía avanzada. Pocas semanas después, el 17 de septiembre, sufrió de una trombosis; el 18 la internaron en el Hospital San Juan Bosco en horas de la tarde y el 19 la muerte la sorprende a las 10:00 de la mañana. Su deceso se derivó de un infarto cardiaco de manera amablemente tranquila.



Raíces Revista Zulia



t.me/Raicesurevista



revistaraiceszulia@gmail.com



Obbá Tolá fue una sacerdotisa que engrandeció el nombre de nuestro reglamento a lo largo y ancho de toda la isla. Muchos ahijados fueron subsidiados por ella para que pudieran llegar a la coronación, independientemente de muchos comentarios de dudosa procedencia que han pretendido agredir el prestigio de tan mencionada personalidad de nuestra tradición afrocubana.

Hizo más de 500 santos directos. Aurora Lamar se recuerda con satisfacción, respeto, admiración y orgullo como una persona de psicología fuerte y seguidora del reglamento. Así lo hizo sentir en sus fructíferos 37 años de Iyalosha.

No podemos olvidar, que, en la época en que se desarrolló Aurora Lamar, la Regla Osha no se desenvolvía con tanta popularidad como en los tiempos actuales. Y aun así ha sido considerada como una de las pocas Olosha's que extendió nuestro reglamento hacia muchos territorios de la isla, esencialmente a las provincias orientales.



José Urquiola
"Pata de Palo"
Eshu Bi



Jonathan Soto

Omó Obatala Baba Eki Ashe
Awo ni Orunmila Eyirete Ifá Bowailé



Nombre: Aurora Lamar
Nacimiento: Matanzas - Cuba / 13 de Febrero de 1.900
Fallecimiento: La Habana - Cuba / 19 de Septiembre de 1.965



PRINCIPIOS LEALTAD Y HONESTIDAD SON NUESTRAS BASES

TALLADO ARTESANAL RELIGIOSO
CONSULTAS, INICIACIONES Y EBOSES
CON SOLUCIONES Y CAMBIOS AL INSTANTE



Babalaowé
Jean Soto Ode Niwé Tsákantonú Awo Odi Sa
0414 609 8338





**EN EL CAMINO DE LA VERDAD
LEALTAD Y COMPROMISO POR TU BIENESTAR
CONSULTAS, CONSEJOS Y SOLUCIONES**



*Awo ni Orunmila Ogunda Díó
Lic. Jorge Urdaneta*

Contáctanos
0414 434 11 73



ANNA

La vida se encarga de Brindarte una Melodía
Y cada melodía forma una gran canción para que sea
disfrutada con gozo y admiración,

Por eso es llamada Música

Por: Jorge Urdaneta Oní Yemaya Ifa Laye Awó Ogunda Dio





La vida se encarga de bridarte una melodía y cada melodía forma una gran canción para que sea disfrutada con gozo y admiración, por eso es llamada como Música.

Cuando nos referimos a la mitología yoruba y los que es el tambor oaña, debemos comprender su historia, su desenvolvimiento en la cultura yoruba, pero a su vez preguntarnos ¿Qué es aña?, ¿que de verdad aporta el tambor?, ¿realmente nos estamos limpiando?, ¿Cómo llego aña?, ¿Realmente Shango es dueño de Aña. Para entender todo este debemos comprender que en la historia yoruba en el momento de unificar las dos tierra, africanas con la cubana a pesar de que el africano fue separado de su tierra natal y fue esclavizado, logro mantenerse siempre con una sonrisa porque mantuvo la cultura viva dentro de el a través de la música.

La música fue su idioma más selectivo en el cual pudo conservar su dialecto sus rezos, sus secretos, pero sobre todo su felicidad. Debido a que el arte yoruba se encargó de manifestar y propagar sus investigaciones, su sabiduría en función de mantener viva sus experiencias a través de la música. Su mayor finalidad a través de la misma fue la estimulación e incitación y el poder para provocar los notables cambios en el carácter.

Cuando entendemos lo que significó la música para el yoruba debemos entender que el sonido juega un papel importante dentro de ella debido a que se utiliza para lograr un resultado, ya que cada canto debe ser expresado con emoción, con gozo con placer pero sobre todo respeto, para que el sonido pueda conectarse y brindar como Asàñ (la salud), Ògèdè (el hechizo / la encantación), Qfò (encantación curativa), ya que evoca las fuerzas psíquicas de las tremendas potencias que su memoria podría dirigir.

Partiendo de esto definimos como Àyàñ o Àyòn es el òrìṣà de los tambores. En Cuba se deletrea Aña como todavía es pronunciado hoy en las tierras Yoruba. Àyàñ representa la última expresión de Dios como sonido. Su símbolo es el tambor que sirve como el almacén del poder divino y el vehículo para darle voz. Se dice que Àyàñ es hembra y es la deidad patrón de todos los tambores y tamboreros especialmente del bátá. Todo, incluso el òrìṣà, puede identificarse por su propio toque. Àyàñ posee la habilidad de crear en el sonido, las formas tonales de los òrìṣà y sus hijos. Àyàñ es todavía otro lugar profundo dónde los poderes divinos de orden y transformación (aṣè) son refugiado en un tronco, y por la asociación todos los árboles se usaron para el tambor haciendo así, el lugar más conveniente para esperar su nacimiento como un sagrado vaso sónico capaz de fustigar el viento, azotar las olas, mover las montañas, halagar el fuego del cielo, y dominar a el hombre y la bestia.



Raíces Revista Zulia



t.me/Raicesurevista



revistaraiceszulia@gmail.com

Para que exista añá debe haber un maestro tamborero el cual consagra su vida para perfeccionar su arte y a aprender a manipular los poderes sagrados del tambor. Él debe aprender todos los cantos, alabanzas, bailes, y gestos rituales asociados con cada uno de los òrìṣà. Aunque los africanos en Cuba pudieron reconstruir innumerables instrumentos musicales para representar y ayudar a su cultura, el sagrado juego de los tambores Bàtā Yorùbá pueda que sea inequívocamente considerado el símbolo musical más importante de estos.

El Bàtā, son dos cabeza, de tambores cortados cónicamente, Son tres tambores clasificados según su tamaño. El más grande tocado por el olúbàtá se llama Íyá (madre). El de mediano tamaño se llama Itótèlēē. El más pequeño se llama Okonkolò. Su nombre sugiere la 'base' la cual es aprendido memorizando los ritmo los ritmo del konkolò El expresando de estos juegos de palabras de las sílabas Kón-kó-ló. Las voces de estas las palabras Kólòlò eì kóòlòlò (el tartamudeo o tartamudeando). Henry Drewal me informó que tamboreros de la casa de Àyàn también son llamados Akòòlòlò (los tartamudos) debido al sonido staccato del ritmo del tambor. La palabra Konko es el sonido de un golpe con los nudillos de la mano con la cáscara del caracol (òkótó). Kónkó también quiere decir endeble o de dimensión pequeña. El Okonkolò entonces, es el tambor pequeño que usa el sonido de konko para tocar 'tartamudeo' de la frase del konkolò.

Adicional de los tambores bata también existen otros tambores Yorubas que son conservados en Cuba los cuales son:



IGBIN: Son consagrados a Obatalá y se conservan en muchos lugares de Matanzas y se llaman de mayor a menor:

- a-lyanlá
- b-lyangá
- c-Keke
- d-Afere

IPOSE: Son consagrados a Ifá, son tres tambores y un Agogo, se conservan los que tenía Tata Gaitán, se le consagró Adefe, no se bañan desde el año 1937 y son de mayor a menor. (no aparece en el original)

AWERE: Estos son consagrados a Oggún, en Cuba se conservan sólo en Jovellanos, Matanzas y Palmira, son dos tambores de mayor a menor y se llaman:

- a-Awere
- b-Ewele Efere

APINTI: Estos son dedicados a Yewá, son dos tambores y una campana, se consagraron en Jovellanos, se conservan en Matanzas y se llaman:

- a-lyalú
- b-Emele
- c-Agogo

DUNDUN: Estos están dedicados a Shangó, son los primeros tambores de este Orisha y se conserva un solo juego en Matanzas, se llaman de mayor a menor:

- a-lyá llù
- b-Gudu Gudu
- c-Keri Keri
- d-Isayú
- e-Kakango
- f-Gangán

AGABA: Este es consagrado a Odduduwa, es una tinaja con un secreto adentro, cubierto por arriba y por abajo con piel de venado, es uno solo y se conserva en algunas localidades de Matanzas.

EGWARDO: Estos son consagrados a Olokun, se conservan en la casa de Fermina Gómez y reciben el nombre de:

- a-Oyinaba
- b-Ademoluke
- c-Iggada
- d-Igbagbara

El tambor se dice que fue introducido por Sàngó, como él la mayoría están normalmente identificados con sus hechos, personalidad y temperamento. Pero los tamborero tienen el toque y el olúbátá de agitar el şaworo en el honor del babaláwo que iba entrado mientras iba cantando;

**El seleccionado sabe qué repetir
abran paso! abran paso!**

**Las pequeñas campanillas de bronce,
mensajeros de los jefes, cantan.**

¡abran paso! abran paso!

**Las pequeñas campanillas de bronce,
mensajeros de los jefes, cantan.**

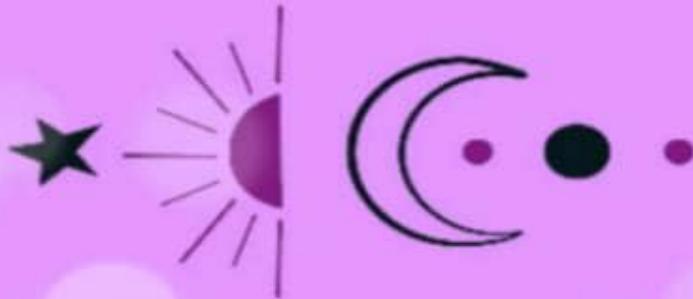
**Primero a la Señora del pueblo (Óṣun),
sirviente de Òrúnmìlà**

**¡Habrán paso las pequeñas campanillas
de bronce, mensajeros de los jefes,
cantan.**

Cuando alguien grita àgò! la respuesta es Ágòó yà! qué puede traducirse "oh por favor entre" ('la necesidad de decir permiso! ha sido sustituida').

*Jorge Urdaneta
Oní Yemayá Ifá Laye Awó Ogunda Dío*





Misas espirituales

Lectura del caracol

Trabajos espirituales

Janeth
Varela



Telf: 0414 6124526





RAÍCES

CELEBRACIONES

13er Año

**Osha Lery Kuakua
Ode Niwe Olo Oshosi**

Jean Paul Soto



**Consagrado desde
21 de Mayo del 2008**

revistaraiceszulia@gmail.com



RAÍCES

CELEBRACIONES

13er Año

Osha Lery Kuakua

Eshu Loyu Omo Elegbara

Luis Rivero



**Consagrado desde
21 de Mayo del 2008**

revistaraiceszulia@gmail.com



RAÍCES CELEBRACIONES

7mo Año

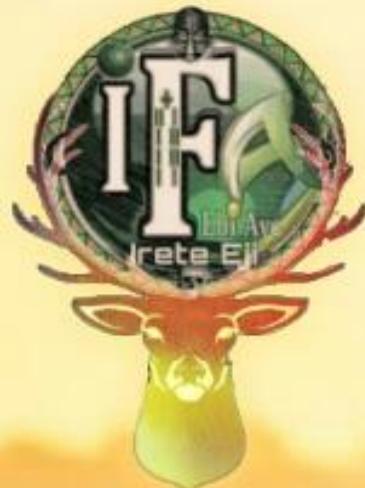
**Osha Lery Kuakua
Oni Yemaya**

Jorge Urdaneta



**Consagrado desde
30 de Mayo del 2014**

revistaraiceszulia@gmail.com



Consultas Eboses y Orientación

Para poder conocer nuevos horizontes y vivir experiencias enriquecedoras, es necesario arriesgarse, aventurarse. Esto es Parte de Ifá, quien lo escucha da un paso al frente más allá del temor!

Jonathan Soto

Baba Eki Ashe Ifá Bo Wá Ilé Awo Ejirete

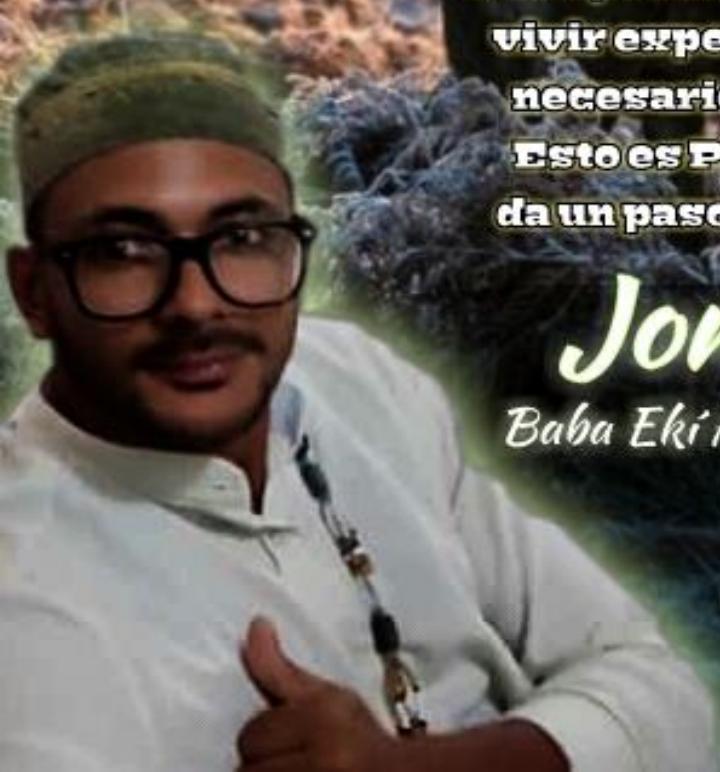
Contacto

0426 063 8303



irete_soto

Jonathan Soto





SENTR ZULIANO

EL VIEJO MERCADO DE MARACAIBO



El 29 de Marzo de 1886

**comienzo de
una Historia**

Destruido Remodelado
y Transformado

El Viejo Mercado de Maracaibo



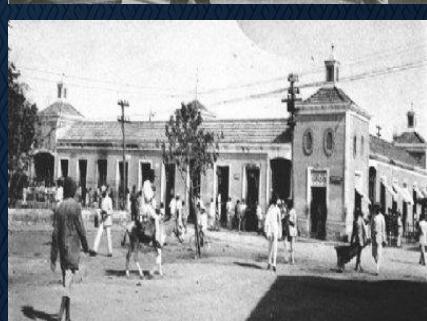
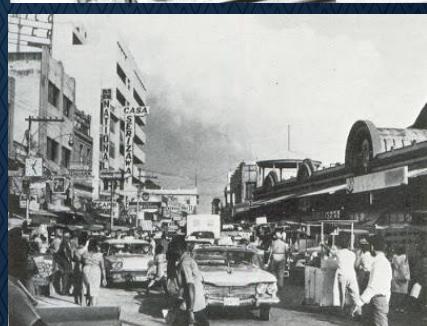
"Marchante pase adelante, Y escoja lo que usted quiera, Tengo el queso de madera, Hallacas, Petit Sale, Mantequilla y buen café, Tabacos, ron y aguardiente, Buena atención para el cliente, Como la merece usted".

Gaita El Mercado de los Buchones - Pillopo

La historia de nuestro querido Zulia vive llena de grandes anécdotas, de muchas vivencias que en la realidad son memorias que muchos hemos mantenido durante generaciones, sin embargo, en nuestro sentir zuliano debemos cuidar que esos históricos recuerdos nunca mueran y llenen a nuestras nuevas generaciones de la vida que fue nuestro pasado, entre ello, nuestro viejo y recordado Mercado de Maracaibo.

Todo inicia en la historia de aquel viejo mercado llamado “El Mercado Los Ventorillos”, el cual fue el primer mercado de Maracaibo. En 1816, “El Justiciero” (Encargado del Orden Público local) puso a trabajar en la obra de los Ventorillos a cuanto borrachito, ratero, vago o malentretenido caía en manos de la policía. Además colaboraron los dueños de embarcaciones y navegantes del Lago, quienes contribuyeron con madera, bejucos, caña brava y demás materiales de construcción, de acuerdo a las posibilidades de cada quien. Una vez concluido el edificio de los Ventorillos, el Gobernador destinó su renta, unos 150 pesos mensuales, al Hospital de Caridad.

Ya para 1849 “Los Ventorillos Viejos” del gobernador González Villa, resultaban viejos en realidad. En memoria del gobernador Julio César Hurtado presentada a la diputación provincial, dice lo siguiente: “El mercado que existe en esta ciudad desdice de la civilización, riqueza y buen gusto con que está dotada esta capital. Él es una obra imperfecta e incapaz para contener los artículos de consumo que sufren extraordinariamente, ya con el Sol, ya con la



lluvia, en un clima tan ardoroso. Es de absoluta necesidad la formación de un mercado sencillo, cómodo y elegante que costaría de 4.000 a 5.000 pesos".

Diecisiete años después, en 1866, el Gral. Jorge Sutherland, presidente del estado Zulia, construyó entre el muelle y la Casa-Aduana, antigua Casa Breuer, un edificio de mampostería que el pueblo bautizó de inmediato: "Ventorillos Nuevos", en oposición a los "Ventorillo Viejos" de González Villa. Hasta 1872, el Gral. Venancio Pulgar proyecta la construcción de un Gran Mercado en la zona denominada "Puerto del Piojo", con un presupuesto básico de 600 mil bolívares y destina al efecto la renta de la sal, cuantiosa para aquella época. Según las crónicas de entonces, la obra se inició con gran actividad, pero los líos políticos regionales y oposición interna que terminaron con la caída de Pulgar y su extrañamiento del Zulia, paralizaron el proyecto de mercado, en el cual se había invertido más de 50 mil pesos.

Los famosos Toldos.

La incomodidad de los Viejos Ventorillos, el ensanche y crecientes necesidades de la población marabina, impusieron a la municipalidad que no podía encararse a la terminación del comenzado mercado de Venancio Pulgar, la urgencia de ampliar y mejorar los servicios existentes. Entonces, la municipalidad estableció unas como tiendas de campaña, que el pueblo bautizó con el nombre de Toldos, donde se hizo comercio de mercado y con lo cual se alivió algo la apretada situación de esos servicios.

Posteriormente los Toldos fueron remplazados por casetas de madera. Esta clase de comercio y mercado se extendió hasta cubrir la Calle de La Marina, donde desde tiempos inmemorables se hacía con cierto carácter de exclusividad territorial el abasto de leña, carbón, pasto, varas de mangle y palmas para techar. En 1884, la municipalidad marabina autoriza la constitución de una empresa, para la construcción de un nuevo mercado, moderno y suficiente. Gana el proyecto del señor Felipe Garbiras. El 15 de febrero de 1885 comienza la construcción del nuevo mercado, bajo la dirección del bachiller Manuel Soto, quien es a la vez autor del proyecto, plano, entre otros. El maestro Manuel Noriega estuvo a cargo de los trabajos de albañilería.

Un año después de colocada la primera piedra, el 29 de marzo, entra en servicio público el nuevo mercado de Maracaibo. Tenía 72 metros por el lado Sur; 66 por Norte; 55 por el Oeste y 50 por el este. Contenía en su recinto 60 ventorillos para la venta de víveres, licores y mercancía al por menor; y, 198 puestos o sitios para los productos que a diario afluían de las costas y campos del estado. El edificio costó 40 mil pesos y al poco tiempo rentaba unos 4 mil bolívares mensuales.

El día 21 de julio de 1927, a las dos de la madrugada, se desató un incendio que acabó con el edificio y con los ahorros de más de cien familias que vivían de aquella actividad. Dicen las historias coloquiales, que Vincencio Pérez Soto, a la sazón, Presidente del Estado, queriendo construir uno nuevo por el mal estado en que se encontraba el viejo, y encontrando la oposición de los ocupantes, decidió incendiárselo como una medida para sanear aquel nauseabundo lugar, sin tomar en cuenta los riesgos que aquella medida implicaba. Gracias a Dios, salvo los desastres económicos, no hubo pérdidas humanas que lamentar. Este incendio, al propagarse había destruido los postes y cables eléctricos, y dejó a la ciudad sin luz y sin teléfonos durante varios días.



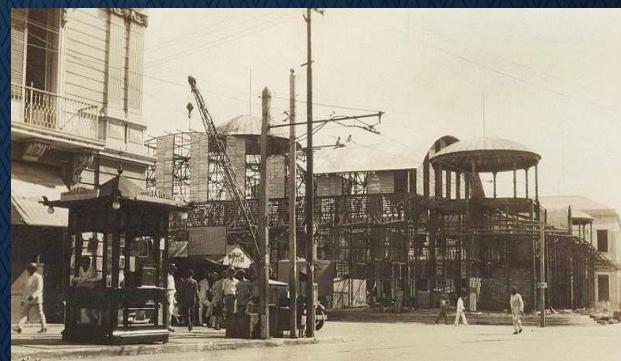
El Viejo Mercado de Los Buchones.

Estuvo ubicado en la calle La Marina, hoy avenida libertador, a orillas del lago, entre las calles Milagro y Miranda. Era un lugar donde no solo se iba a comprar, sino también un sitio de encuentro. Mandado a construir en 1920 al final del gobierno de Santos Matute y abierto un año después por el nuevo presidente del estado José Gabaldón, su nombre oficial era Mercado del lago por encontrarse a orillas de este, pero fue llamado también del pescado, porque allí se conseguía este alimento fresco, traído en canoas y cayucos recién sacados del lago, y de los buchones, el más popular, porque esas aves permanecían en los techos de la edificación dándose banquete con los peces muertos y otros desperdicios que los vendedores arrojaban al agua.

Los vendedores se ubicaban por sectores, como era costumbre en este tipo de comercios, de acuerdo a los productos que ofrecían de tal modo que había áreas de verduras, carnes, incluso de cacería como venado, conejo, báquiro, lapa o cachicamo, granos, víveres, frutas, especias, y al final colindando con el lago estaban los que vendían pescado. Desde los puertos del sur del lago las piraguas traían plátanos, que colocaban en forma de rueda en el malecón, palomitas, yaguasas y otros productos. Entre los productos ofertados estaba la harina de sagú, traída en saco de los andes y alimento cotidiano de los pequeños, que vendían detallada, esta era hecha de la raíz del ocumo.

El lugar era frecuentado por gente de diversas clases sociales y turistas y también pequeñas ventas de comida servían para mitigar el hambre de quienes permanecían allí.

Dado el paso del “progreso” de la ciudad y con la ampliación del malecón, y la construcción del puerto en La Ciega desapareció definitivamente.

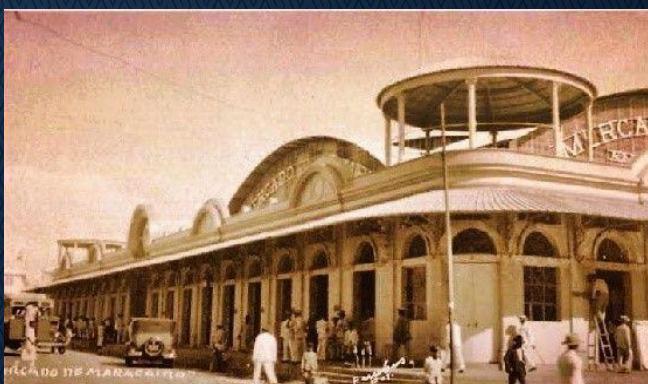
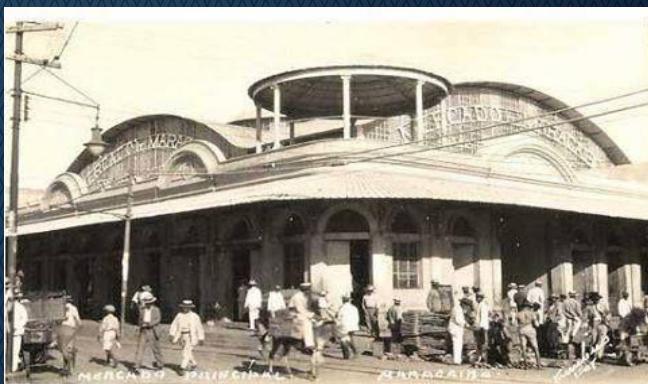
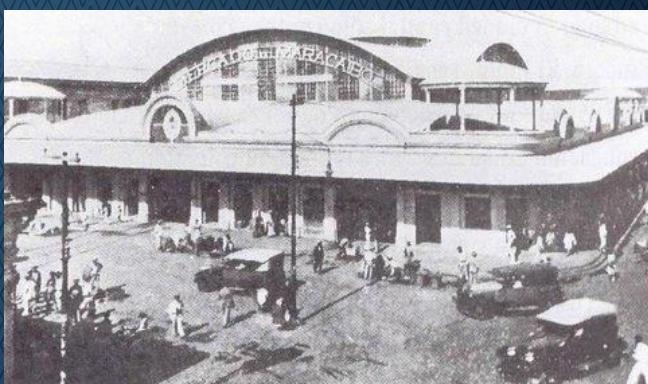


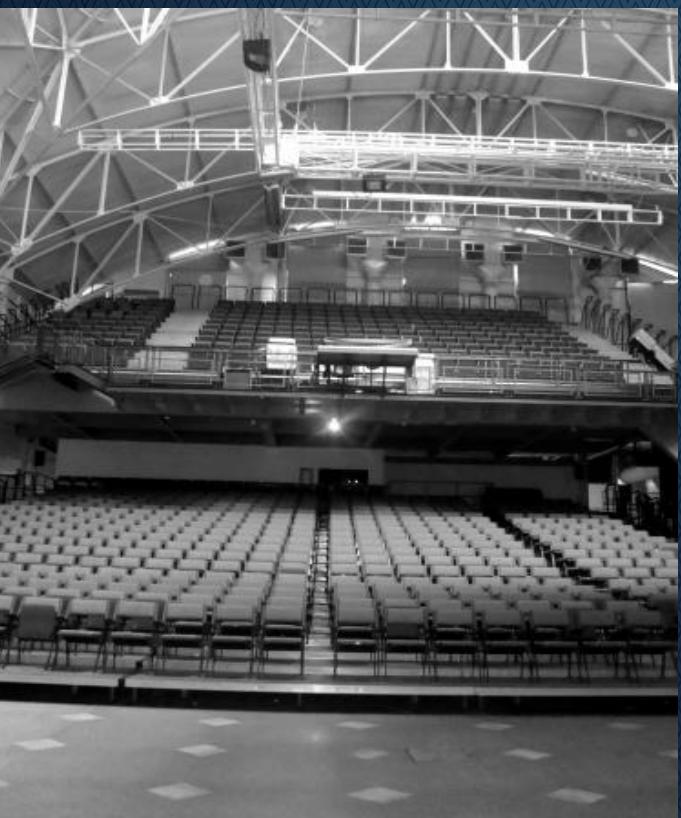
El Nuevo Mercado Municipal de Maracaibo

Ocurrido el incendio, comienza la búsqueda del nuevo mercado, se reciben ofertas de Europa y de los EEUU. Es en julio de 1928 que se cierra la negociación con la empresa inglesa Richter & Picáis, la estructura de acero comienza a ser levantada a partir desde ese mismo año, hasta agosto de 1931, cuando luego de ser dirigida su construcción por el Ing. Belga J.Hoet es fundado oficialmente el Mercado de Maracaibo y el 9 de agosto es bendecido por el Obispo del Zulia, Monseñor Marcos Sergio Godoy el nuevo mercado.

El inmueble es expresión del Art Nouveau, que para entonces estaba en boga en Europa. Formado por un volumen compuesto que ocupa toda una manzana con medidas aproximadas de 50 por 70 m. Su planta es rectangular y mide 18 m. de altura aproximadamente, presenta un gran espacio central de seis pisos, formado por arcos reticulados y una bóveda de crucería coronada por una cúpula que sirve de tragaluz. Este espacio es circundado por naves techadas en una sola pendiente hasta las columnas externas que sostienen las ménsulas que apoyan el alero que gira alrededor de toda la edificación. El mercado contaba con una planta para refrigeración de carnes y frutas, 245 locales para expendio de mercancía seca, víveres, armarios isométricos para el expendio de pescado y carnes refrigeradas, sin refrigerar y restaurantes.

El Mercado de Maracaibo funcionó en su estructura de acero y concreto, durante 42 años ininterrumpidos. Durante sus cuatro décadas vio pasar generaciones de marabinos comprando y vendiendo todo lo que se pueda comprar y vender. Pero igual que el progreso, dicen que acabo con los Ventorrillos: la modernidad bajo la égida de Rafael Caldera como presidente, acabó con el Mercado de Maracaibo. Durante la gestión del Dr. Hilarión Cardozo (Gobernador), desapareció y fue trasladado al viejo Puerto del Piojo, en el sector del Puente España que cruza sobre el Caño del Manglar o Caño Grande.





La gente, por esa moda esnobista típica del maracucho refistolero, en vez de seguir usando el mismo nombre, decidió llamarlo Mercado de las Pulgas, creyendo quizás que imitando a los parisinos, el piojo subiría de categoría y la pulga quizás más aristocrática le daría un cierto "cachet" cosmopolita a una buena idea y un buen propósito que lentamente se volvió a convertir en otro chiquero más de la deteriorada ciudad.

Hoy, de lo que quedó de aquella estructura Art Decó comprada a los ingleses, traída por alemanes, ensamblada por un belga y construida por las manos y con el sudor de venezolanos, hace tiempo que dejó de ser mercado; y entre discusiones y decisiones, locas algunas, tontas otras, pero bajo la inteligente dirección del Arquitecto Espósito, pudo encontrar su destino, al convertirse en un curioso y práctico centro de arte que, llevando el nombre de una simpática caraqueña casada con un guayanés de vieja prosapia procera, que hizo de Maracaibo su cálido refugio para imaginar y soñar esculturas ferrumínicas que ha regado por su tierra en una afanosa búsqueda de lo estético, esa gran mujer que es Lía Bermúdez, nos quiere dejar un recuerdo para rescatar bellas tradiciones e impregnarle al viejo y abandonado casco colonial una nueva vida, perdida hace ya mucho tiempo.



Osá Wo

Los Remedios de Má Vieja

revistaraiceszulia@gmail.com



LA HIERBABUENA

Historia



Usos



Características



Y como dice Má Vieja

"No siembres ni comas Hierbabuena en tiempos de Guerra"

La Hierbabuena

Planta de Gran Bondad

 Raíces Revista Zulia

 t.me/Raicesrevista

 revistarraiguezulia@gmail.com

La hierbabuena es una planta aromática del género *Mentha*. De hecho, su nombre científico es *Mentha Spicata*, que viene de latín “spica” y significa “lanza”. Recibe esta denominación por la forma de sus hojas, cuyo tallo alcanza los 30 cm de altura. En el extracto de sus hojas se encuentran distintos compuestos químicos naturales que tienen efectos importantes para nuestro organismo. Es una planta de fácil cultivo y de origen europeo, asiático y africano que ha sido utilizada desde hace varios siglos, especialmente por sus propiedades medicinales. Se trata, además, de una planta que con facilidad puede ser adquirida y añadida a la dieta diaria. Entre los nutrientes y minerales que contiene se encuentran fibra, vitamina A, magnesio, hierro y folato.

Es originaria de la Región Mediterránea, es decir de Europa y continentes como Asia y África. En España, por ejemplo las cultivan en comarcas llamadas pirenaicas (provenientes del Pirineo). Tiene su historia desde los viejos tiempo cuando en Egipto las ubicaban en las tumbas de sus faraones. En Grecia, usaban su aroma refrescante en perfumes y soldados le daban uso por los resultados afrodisíacos que obtenían. En Roma, la usaban generalmente en la cocina para preparar exquisitos platos y por su parte los árabes tomaban té de esta planta para proteger su cuerpo de insectos que les podían

transmitir enfermedades, además de afrodisíaco (como los griegos). Tiene diversidad de nombres, a saber: Batán, hierbabuena, hierba buena, hierba buena común, hierba romana, hojas de Santa María, hortelana, mastranzo, mastranzo menor, menta, menta griega, menta hortense, menta romana, menta verde, salvia romana, sándalo, sándalo de jardín, yerbabuena, yerba buena, yerba buena común, yerba buena de los huertos,

Hierbabuena



M. Spicata Var. *Crispata*

Taxonomía

Reino:	Plantae
División:	Magnoliophyta
Clase:	Magnoliopsida
Orden:	Lamiales
Familia:	Lamiaceae
Subfamilia:	Nepetoideae
Tribu:	Mentheae
Género:	Mentha
Especie:	<i>Mentha Spicata</i>



yerba buena española, yerba de huerto (hierbabuerto o yerbahuerto en Canarias), yerba del tiñoso, yerba olorosa, yerba santa.

El uso medicinal de la hierbabuena es viejo, como lo demuestra su presencia en la Capitulare de Villis Vel Curtis Imperii, una orden emitida por Carlomagno que reclama a sus campos para que cultiven una serie de hierbas y condimentos incluyendo «mentam», identificada actualmente como *Mentha spicata*.

Usos en la Medicina Popular.

Tiene propiedades útiles, antiespasmódicas, es carminativo, antiséptico, analgésico, antiinflamatorio y estimulante. La forma más común de usar la hierbabuena es haciendo infusión con sus hojas. De esta forma se ayuda a tratar los problemas de indigestión, gases intestinales y las inflamaciones del hígado, actúa sobre la vesícula biliar ya que activa la producción de la bilis, además alivia los mareos y dolores.

Contiene mentol como principal componente activo, pudiendo actuar directamente sobre los nervios que transmiten la sensación dolorosa, amortiguando así tal sensación. También contiene mentona, feladreno y limoneno. Estudios recientes han mostrado que la infusión de hierbabuena puede ser usada como un tratamiento leve de hirsutismo en las mujeres. Sus propiedades antiandrogénicas reducen el nivel de testosterona en la sangre.

En su uso tópico, el aceite con hierbabuena tiene acción relajante y actúa como antiirritante y analgésico con capacidad de reducir el dolor y de mejorar el flujo de la sangre al área afectada. Al mezclar la infusión con aceite de oliva se obtiene un excelente ungüento que puede ser usado en compresas para curar las quemaduras y como calmante de calambres musculares, o como lubricante.

Beneficios de la Hierbabuena.

Propiedades antifúngicas: El aceite esencial de hierbabuena está asociado a una serie de beneficios anti hongos antifúngico. Así, esta hierba aromática puede evitar el crecimiento de algunos tipos de hongos o incluso provocar su muerte.

Mejora el mal aliento: Una propiedad ya conocida, pues se encuentra en casi todas las presentaciones de pasta dental, es que la hierbabuena combate los gérmenes que producen los malos olores en la cavidad bucal, dándole a la persona un poco de frescura y un aroma mentolado.

Antioxidante por excelencia: Esto quiere decir, que retrasa el deterioro de las células, eliminando los radicales libres que aparecen en ellas. Por ende retrasa el envejecimiento, las inflamaciones y enfermedades que degeneran todo nuestro sistema cardiovascular.

***Mentha Spicata* como digestivo:** Esta planta tiene numerosos beneficios para nuestro aparato digestivo, ayudándonos en primera instancia con la digestión en si. Además, minimiza los síntomas del intestino irritable, inflamación gástrica, exceso de gases, corte de digestión y secreción de jugo pancreático. ¿Impresionante no?

Expectorante natural: La hierba buena muy bien cuando tenemos congestión, resfriados u otras enfermedades respiratorias de las vías superiores. Estimula la salida de la flema, reduciendo la extensión de los senos nasales y aliviando con un toque de frescor la salida y entrada de aire al organismo.



Raíces Revista Zulia

t.me/Raicesrevista

revistaraiqueszulia@gmail.com

Contra las diabetes: En el caso del uso de la hierbabuena para la diabetes, si bien no baja los niveles de glucemia en sangre sí los lípidos dañinos que se quedan circulando en el torrente sanguíneo. Un flujo sanguíneo estable y sin grasas, es una vacuna completa para prevenir las diabetes de tipo II, la más común.

Potente analgésico: Cabe destacar que esta planta alivia los dolores musculares y de cabeza, actuando como un potente analgésico, ya que reduce las inflamaciones. La hierbabuena cuenta con los mismos efectos que hacen en estos casos los gel o cremas mentoladas, pues es el frío que transmite el que provoca vasoconstricción de las arterias disminuyendo así de esa manera la inflamación.

Relájate con hierbabuena: Uno de los mejores efectos de esta planta en infusión es que es relajante. Estimula a nuestro sistema nervioso, bajando los neurotransmisores que provocan alteraciones. Es decir, tenemos en la yerba buena un remedio efectivo contra problemas como el estrés, la fatiga, el cansancio mental, la ansiedad y la depresión.

Pierde peso con la hierbabuena: Debido a su acción en el torrente sanguíneo y a nivel intestinal, la *Mentha Spicata* permite metabolizar las grasas almacenadas y dañinas. Por ende, mejora el peso y el bienestar interno del cuerpo, pues depura esos lípidos perjudiciales.

Combate el acné con hierbabuena: Al aplicar esta planta en la superficie de la piel, permite reducir considerablemente el acné. Pues entre las propiedades de la *Mentha Spicata*, hay principios antisépticos y desinflamatorios que permiten minimizar las erupciones y el enrojecimiento de la piel.

Otras presentaciones de la Hierbabuena.

Los beneficios de este tipo de menta pueden ser aprovechados en la forma de:

- Hojas o extractos secos, para condimentar alimentos y preparar tés. Conozca algunas recetas sobre cómo hacer el té de hierbabuena;
- Aceite esencial, para uso en aromaterapia o masajes relajantes y vigorizantes para aliviar el dolor de cabeza y muscular;
- Cápsulas, para consumo diario de forma más concentrada;
- Cosméticos, para contribuir con sus efectos vigorizantes y antisépticos en la piel.

La dosis usada en cada situación depende de la forma y del producto, siendo especificada en la etiqueta o en el empaque de las instrucciones del fabricante y en caso de dudas en cuanto a su uso, se debe antes consultar al médico.



Contraindicaciones de la Hierbabuena.

- Esta hierba no se recomienda para los niños ya que el mentol puede inducir una sensación de asfixia. No se administre en bebés en ninguna forma.
- Evite el uso prolongado de su aceite como inhalante.
- Como aplicación tópica no debe usarse con calor, ya que puede quemarse o causar hipersensibilidad local.
- Puede reducir el flujo de leche si se toma como infusión. Algunos herbolarios recomiendan evitar el uso del aceite durante el embarazo.
- Puede causar náuseas y heces blandas.
- Cuando se trata de una situación de vesícula biliar, el uso de la hierbabuena puede causar una contracción repentina e indeseada de la vesícula biliar, ya sea causando un ataque agudo o, en el peor de los casos, alojando el cálculo en el conducto. Es importante consultar con tu médico de cabecera si decides usar esta hierba para tratar los cálculos biliares.
- Algunas personas son alérgicas al mentol, que es un componente de la hierbabuena, asegúrese de estar al tanto de cualquier alergia.
- Beber demasiado té de hierbabuena puede causar irritación de la piel, enrojecimiento (reengrosamiento de la piel), dolor de cabeza, membrana mucosa irritada y acidez estomacal.
- Beber té de hierbabuena durante el embarazo puede provocar un aborto espontáneo, ya que puede estimular el flujo sanguíneo uterino.
- No debe usarse en pacientes con reflujo gástrico o úlceras estomacales activas.
- Puede influir en el metabolismo de ciertos fármacos (incluyendo felodipina y simvastatina) y aumentar las reacciones adversas.
- Las personas con diabetes no deben evitar beber té de hierbabuena ya que puede reducir los niveles de azúcar en la sangre.
- Si se tiene presión arterial alta y toma medicamentos para este cuadro, el té de hierbabuena puede disminuir los efectos de los medicamentos recetados para bajar la presión arterial.
- Las personas que padecen la afección de aclorhidria deben evitar el uso de la hierbabuena con recubrimiento entérico. El recubrimiento entérico de la hierbabuena puede disolverse pronto dentro del sistema digestivo.



Osá Wo



Jose Palmar

Awó ni Orunmila Ogunda Oturupon

Contáctanos

0424 639 9618 / 0412 968 3789 / 0414 635 8849

ILE YE LATIIFA



En Estos Momentos Dificiles

La Protección y el Ebbo van de la Mano



Por. Esculapio

Espejito ESPEJITO





"Algunos les toca caminar el calvario, otros hacen su viaje con una cruz a cuesta, algunos otros les toca hacer el calvario mientras te venden la cruz y a pocos nos toca resucitar todos los días".

Argenis Centeno

REFLEXIONES EN LIBERTAD El Otro

El otro.

(Espejito, espejito)

Y el otro me dijo,

¡Loco! Levanta la cara y saca esa sonrisa.

Es imposible no hacerle caso si le veo todas las mañanas al levantarme, me ha acompañado en cada momento y desde hace mucho tiempo veo cómo va creciendo exhibiendo con orgullo sus trofeos, las arrugas, sus canas, esas ojeras, por mucho que disimule se enfrenta al tiempo y con este va dejando consolidado los deseos. Tiene heridas desmemoriadas que recuerdan cómo enfrentarse con gallardía a esos días no tan buenos, lleva sus manos curtidas con callos de tanto apretar los sueños con ciertos aciertos que le permitieron tocar el cielo, me ha visto llorar a cantaros como quien inunda una quebrada para que retoñe la flor y traiga la mariposa y también me ha visto rabiar empuñando con ira para que no salga la jauría, la fiera, el que todo lo destroza.

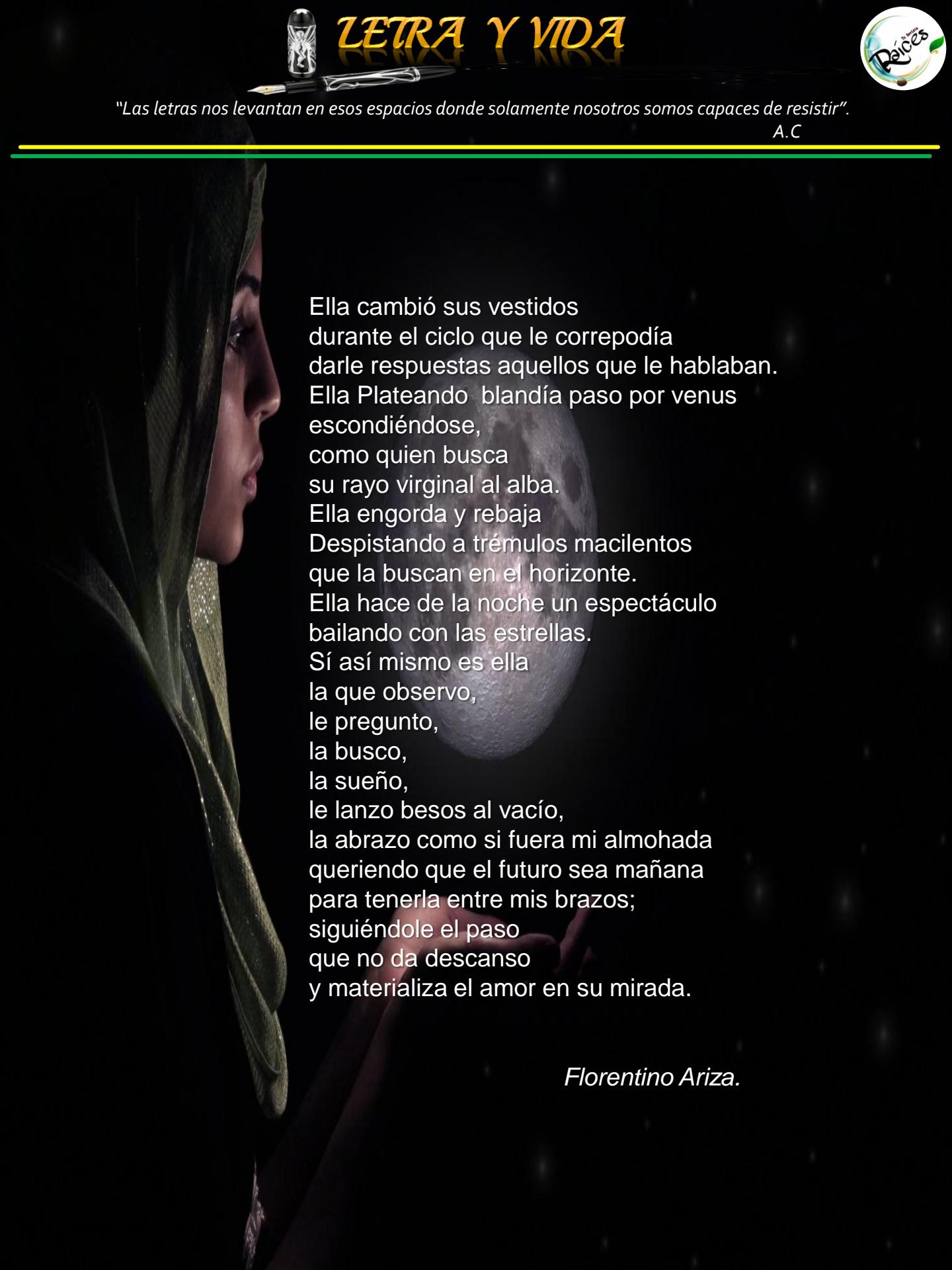
Ese otro cree en mí como nadie nunca lo ha hecho, no deja que tire la toalla, no deja que el cansancio apague mi luz así arrastre los pasos cayendo muerto de sueño, es irónico que le guste mi sonrisa y esto se debe a la inocencia del recuerdo, porque ilumina su pupila con ciento de estrellas que representan los ancestros que le dieron cuerpo a la vida amalgamado en este saco de huesos.

Ese otro me dijo esta mañana ¡Loco! Levanta la cara y saca esa sonrisa.

Has pasado insomnio pero no es esta la noche definitiva, donde tu mente no se agote buscando la salida al laberinto incomprensible que todos llamamos vida, en donde el sol sale para todos y aunque no lo creas tu sonrisa cambia el mundo porque transmite alegría, así que ánimo, planteate en este nuevo día amarrar las sombras, secar llanto, cercar los malos recuerdos, curar las heridas con plata y oro, armarte fuerte y salir sonriendo. Si así me dijo el otro, el del espejo cuando llegue con mi cara de menso recién levantado a lavarla, cepillarme los dientes y sacar la sonrisa que tan importante es, para decir que estás viviendo.

Esculapio

"Las letras nos levantan en esos espacios donde solamente nosotros somos capaces de resistir".
A.C



Ella cambió sus vestidos
durante el ciclo que le correpodía
darle respuestas aquellos que le hablaban.
Ella Plateando blandía paso por venus
escondiéndose,
como quien busca
su rayo virginal al alba.
Ella engorda y rebaja
Despistando a trémulos macilentos
que la buscan en el horizonte.
Ella hace de la noche un espectáculo
bailando con las estrellas.
Sí así mismo es ella
la que observo,
le pregunto,
la busco,
la sueño,
le lanzo besos al vacío,
la abrazo como si fuera mi almohada
queriendo que el futuro sea mañana
para tenerla entre mis brazos;
siguiéndole el paso
que no da descanso
y materializa el amor en su mirada.

Florentino Ariza.

Botánica YORUBA

Aprendiendo a Identificar Nuestras Hierbas



Botánica Yorùbá es sección de Raíces, donde podrás encontrar e identificar una gran variedad de hierbas (Ewé) utilizadas en nuestros diferentes ceremoniales. Cada una de ellas identificadas bajo 3 parámetros importantes: Nombre Latino y Científico, Nombre Cubano y su Nombre Lukumí, lo que nos permitirá tener una identificación más y práctica para todos nuestros lectores.

“Botánica Yorùbá , una herramienta para identificar tus hierbas”.

Nombre Latino	Nombre Cubano	Lucumí
Allium Cepa	Cebolla	Alúbosa, Ella Sro



Nombre Latino	Nombre Cubano	Lucumí
Allium Sativum	Ajo	Jokoio Ewéco, Alu Deso Guere



Nombre Latino	Nombre Cubano	Lucumí
Allophylus Cominia	Palo Caja	Iggi Biré, Oín, Merémbe



Raíces



Tu Revista

A nuestros respetados lectores

Si desea publicar un artículo en la revista Raíces, serás bienvenida y bienvenido a este espacio de saberes, religión y cultura, sin embargo, se deben considerar los siguientes aspectos:

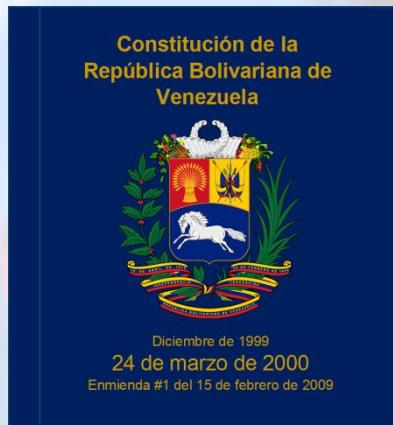
- Los interesados en formar parte del staff de Articulistas, deberán consignar sus artículos a partir de los días 25 de cada mes para ser publicados el mes siguiente, tendrán como fecha tope los días 10 de cada mes. Deberán consignar el archivo con su correspondiente artículo en formato word, sin contraseñas y habilitados para edición, al igual que cada artículo deberá contener la firma o nombre del articulista, si es religioso o religiosa, también debe identificar su nombre de Kariosha y Odu de Ifá. Es importante que envíe su fotografía con la mejor calidad posible, a la cual será incluida en el artículo (queda a discreción del articulista).
- Para publicaciones únicamente publicitarias de alguna casa comercial, firma o marca, deberá consignar al correo institucional el archivo en formato jpg o png, en la mayor resolución posible que no exceda los 25 mb que permite gmail para su carga o un link en nube "drive" bien sea el caso. El equipo de Raíces también dispone del servicio de diseño y rediseño de publicidades, a lo cual puede de igual manera obtener nuestra asesoría y costos a través de nuestro correo.
- Todo articulista puede realizar un video explicando brevemente el contenido de su publicación, es decir, un corto. El video no puede ser mayor a 20 segundos de duración ya que la revista le colocará en los aspectos introductorios y le dará publicidad en las redes. Si desea realizar el video y necesita ser asesorado, puede escribirnos al correo institucional, donde le serán respondidas sus inquietudes.
- Todos los archivos publicitarios y artículos deberán ser enviados al correo electrónico revistaraiceszulia@gmail.com en los tiempos estipulados, de ser enviados fuera de los lapsos (entre el 25 de fin de mes y 10 del inicio del siguiente mes) los artículos no serán publicados. Se estudiará la factibilidad de publicación para la edición del siguiente mes.

Siempre en la absoluta disposición para el impulso, conocimiento y divulgación de nuestra religión, sus orígenes, sus costumbres, su cultura y llevar a Venezuela y al mundo la verdadera imagen y contexto, para romper paradigmas y distorsiones que se han creado con el tiempo y falso manejo de información.

Del Zulia para Venezuela y el mundo!!

El equipo de Raíces, tu revista.

Libertad de Culto



Artículo 59 El Estado garantizará la libertad de religión y de culto. Toda persona tiene derecho a profesar su fe religiosa y cultos y a manifestar sus creencias en privado o en público, mediante la enseñanza u otras prácticas, siempre que no se opongan a la moral, a las buenas costumbres y al orden público. Se garantiza, así mismo, la independencia y la autonomía de las iglesias y confesiones religiosas, sin más limitaciones que las derivadas de esta Constitución y de la ley. El padre y la madre tienen derecho a que sus hijos o hijas reciban la educación religiosa que esté de acuerdo con sus convicciones. Nadie podrá invocar creencias o disciplinas religiosas para eludir el cumplimiento de la ley ni para impedir a otro u otra el ejercicio de sus derechos.

Dato Histórico:

El 18 de febrero de 1834 el Congreso de Venezuela estableció la libertad de culto a sus ciudadanos dentro del territorio nacional; ley impulsada por el Diputado Provincial Tomás Lander.

