



Tu Revista

Raices

Desde el Zulia
Agosto 2021



Sentir

Zuliano

La Basílica de
Chiquinquirá

Nuestros Ancestros

Alfredo Calvo Calo

Los Remedios de Ma Vieja

El Aguacate

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

Seguimos en los procesos de Editorial.

cambio, seguimos en los procesos

de vida, seguimos en ella, la vida.

Cada uno tiene un papel

determinante en lo que afrontamos

en la actualidad, el mundo sigue

cambiante y, en algunos casos, nos

negamos a cambiar.

El actual ritmo al cual la sociedad permanece debe ser proporcional a la conciencia, muchos no asumen el rol protagónico de ello y las distorsiones sociales mantienen una inestabilidad en un momento donde la enfermedad arropa todo un planeta pero es donde debe imperar la razón, sí, el sentido común, la unidad y el amor al semejante.

Unamos a nuestras familias, nuestros jóvenes, nuestros mayores, a cultivar la senda del cambio y la evolución de la conciencia, tomemos el ejemplo de aquellos que con su sabiduría siempre tienden la mano para una gran premisa: Cambiar.

“Si eres remo en el bote del saber, llevarás un buen rumbo en el mar de la verdad”.

Jean Soto Awó Odi Sá

EN ESTA EDICIÓN

2.

Ancestros.

4.

Ifá y su Esencia en la Verdad.

8.

Al Iniciado en Ifá.

13.

Celebraciones.

18.

Sentir Zuliano.

20.

Los Remedios de Má Vieja.

25.

Letra y Vida: Silencio.

32.

Botánica Yoruba.

35.



Raíces Revista Zulia

t.me/Raicesrevista

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

**“KOKORO NI IDI
LABALABA, EYÍN NI IDI
AKUKÓ”.**

Es la oruga la que se convierte en mariposa , es el huevo el que produce la gallina.

Uno no debe subestimar a un niño pequeño porque él crecerá y se convertirá en un hombre y tal vez en un hombre de alta posición.

"No desprecie pequeños comienzos".

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

ANCESTROS

CUANDO USTEDE ENTRE AQUI
QUE USTED VEA AQUI
LO QUE USTED DIGA AQUI
LO QUE USTED Diga AQUI
CUANDO USTED SE BAYA DE
AQUI TODO ESO SE QUEDA
AQUI

Alfredo Calvo Calo
Omo Agayu Oba Tola





Matanzas - La "Atenas" de Cuba
Lugar de nacimiento de Alfredo Calvo Calo

"No entorpezca mi sabiduría y no dudes de mi inteligencia"

Alfredo Calvo Calo Omó Agayú

Alfredo Calvo Calo Omó Agayú Omó Aña nativo de matanzas nace en el año de 1922 y murió el 26 de agosto del 2011. Fue hijo de Juna Calo y Federico Calvo, creador del cabildo Obá Tolá según lo relata su hija Cosme Calbo Omó Agayú Òba Bi Loyú, siendo consagrado el 31 de agosto y de las raíces de Ma Monserrate González, afianzó las bases religiosas desde muy corta edad en la cual de la mano de Fermina Gómez y Víctor Torriente lo hicieron crecer en la religión paso a paso.

Alfredo Calvo Calo, tomando diferentes empleos, da ejemplo a aquellos que desean consagrarse al esfuerzo y cariño por llegar a la consagración de esta cultura, siendo su familia veladora para mantener su legado, padre de 23 hijos siendo Alberto Omó Oggún "Ofún Bi" y Agustín Omó Eshu "Eshu Ni Bagun" los representantes de este cabildo logran mantener para aún poder encontrar parte de los Oshas y sus tambores que decidieron quedarse para mantener su esencia viva.

Palabras fraternales de sus ahijados en la ausencia de su presencia da como resultado un legado que aún hoy sigue en pie en la cual uno de ellos escribió lo siguiente:

"Es con un gran pesar en el corazón que reporto la noticia de la lamentable pérdida de un gran y reconocido Olorisha Lukumí, Alfredo Calvo, Obá Tolá, quien falleció hoy en su nativa Ciudad de Matanzas. Descendiente de la gran Iyalorisha Ma Monserrate González, Obá Tero, Obá Tolá era uno de los pocos Alagbás que quedaban en dicha ciudad y un gran conocedor de las tradiciones Egbado-Cubanas. Su inigualable voz traía no solo sapiencia sino júbilo y energía sagrada a todo wemilere donde hacia su presencia.

Su gran conocimiento de Oriki para alabar a los Orishas y estimularlos a poseer a sus caballos no tenía ni tendrá rival. Con Obá Tolá muere una generación; una era; una conexión a un pasado que pocos han tenido la bendición de experimentar y conocer; un pasado que los pocos que restan que gozaron de esta era de seguro lamentan y añoran como lamentaremos la pérdida de Obá Tolá y añoraremos su presencia cada vez que suene un tambor batá en Matanzas.

Ibá é l'ayént'orún Obá Tolá.



Jonathan Soto

Omó Obatala Baba Eki Ashe
Awo ni Orunmila Eyirete Ifá Bowailé



Raíces Revista Zulia



t.me/Raicesurevista



revistaraiceszulia@gmail.com



Nombre: Alfredo Calvo Calo
Nacimiento: Matanzas - Cuba / 1922
Fallecimiento: Matanzas - Cuba / 26 de Agosto de 2.011





*Tallado artesanal religioso
Consultas, Iniciaciones y Eboses
Con soluciones y cambios al instante*

**Babalawo
Jean Soto
Ode Niwé Ifákàntonu Awo Odi Sa**

0414 609 8838





Por:

Jean Soto Odo Niubé Wilkinton Awo Odi Sa

Ifa y su Esencia en la Verdad





Por muy común que sea querer hablar de “mi verdad”, “tu verdad”, “su verdad” e incluso de “ninguna verdad”, vale la pena preguntarnos: ¿Es algo de esto realmente cierto? Ifá enseña: Es mejor demostrar la verdad sobre un asunto que ponerse a discutir sobre él.

Si entramos a una conversación asumiendo que la verdad misma es común para ambas partes, pero reconociendo que no la vemos de la misma manera, entonces será posible comenzar a comparar y contrastar nuestras percepciones de la realidad para discernir y filtrar lo que no lo es (exageraciones, omisiones, conceptos erróneos, mentiras, noticias falsas, etc.).

La Verdad.

¿Cómo reaccionas cuando escuchas que alguien usa esa palabra? ¿Qué pensamientos vienen a tu mente? ¿Cómo te sientes? ¿Es la “verdad” (como la defines) algo que anhelas? ¿Por la que sientes desesperación? ¿Miedo? O ¿una que prefieres ignorar o ves cómo irrelevante? ¿Un obstáculo para la paz? ¿Algo que consideras inalcanzable o incluso inexistente? (Tómate un momento, ahora, para reflexionar).

Ifá enseña: Orunmila comenzó a alabar a Ifá, diciendo que era la verdad en persona.

Es curioso notar que las personas en la actualidad invierten más tiempo y energía juzgando las opiniones de los demás como “lindas” u “odiosas”, “ignorantes” o “iluminadas”, “intolerantes” o “tolerantes”, “escandalosas” o “puntuales” en lugar de simplemente considerar si nuestras opiniones son verdaderas o no.

Ifá enseña: La luz representa la verdad, la bondad, la objetividad, la honestidad y el positivismo. El bien y el mal existen codo con codo y se encuentran en una lucha constante y sin final.

Rara vez cuando nos encontramos con la afirmación u opinión de alguien (especialmente una opinión que no nos gusta), nos preguntamos: “¿Es eso verdad?”

Ifá enseña: Es sólo la verdad la que nos guía acertadamente en la vida. Los filósofos han disputado los puntos más delicados de la palabra “verdad” durante siglos. En este artículo, sin embargo, por “verdad” quiero decir simplemente “realidad”; y por “verdadero” quiero decir simplemente “exacto”, “factual”, “real”.

Esto puede ser demasiado sobre algo bastante obvio, pero, de hecho, en el mundo de hoy, las palabras “verdad” y “verdadero” a menudo pueden ser usadas como armas, oscureciendo la simplicidad de su significado esencial y su potencial para unir a las personas en la búsqueda común de lo que es cierto.

Ifá enseña: si queremos decir la verdad debemos sentirnos cómodos, no podemos engañarnos unos a otros.



Raíces Revista Zulia



t.me/Raicesurevista



revistaraiceszulia@gmail.com

Por muy falible que sea nuestro instinto de verdad (o falsedad), y por muy profundo que sea criticado desde una perspectiva filosófica, deseo convencerte de que la búsqueda de la verdad es una guía y un objetivo indispensable en nuestras conversaciones con los demás.

De hecho, en última instancia, deseo convencerte de que buscar no solo la verdad, sino toda la verdad en conjunto, es el único fundamento sobre el cual puede continuar una conversación significativa sobre temas importantes y es el único marco dentro del cual pueden existir las posibilidades de una coexistencia pacífica duradera.

Ifá enseña: Entonces ellos fueron a casa del Awó y le preguntaron: -¿Cuál es la verdad de Ifá? Y éste les hizo Osogde y les vio ----- y les dijo:-La verdad de Ifá es OLORUN, el dueño del Cielo que guía a la Tierra; la verdad de Ifá es aquel que no puede ser visto y sin embargo lo guía todo; la verdad es el carácter de OLORDUMARE (dios); la verdad es la palabra que no puede ser rechazada ni negada y que siempre se cumple; la verdad de ORUNMILA, el dueño de la palabra de Ifá, que es la antigua sabiduría de OLORDUMARE que lo sobrepasa todo.

Aunque este enfoque en la verdad puede parecer bastante severo, austero o incluso fanático, también deseo convencerte de que es, en última instancia, probablemente el enfoque más caritativo y de mayor apoyo en nuestras conversaciones con otros corazones, mentes y almas.

A menudo se escucha a las personas decir que todos tienen “derecho a su opinión”. Eso es verdad. Pero si no interactuamos y quizás incluso desafiamos esas opiniones, ¿estaríamos diciendo que algunas de nuestras creencias más importantes no valen la pena defender? Si no estamos dispuestos a desafiar las creencias de los demás, ¿estamos diciendo que no confiamos en nosotros mismos o en los demás lo suficiente como para estar dispuestos a ver cómo nuestras opiniones sobre la realidad se comparan con la realidad misma?





Ifá enseña: La verdad y la mentira discutieron entre ellas, la verdad argüía ser más poderosa que la mentira. Por otra parte, la mentira decía ser más fuerte que la verdad. Les dijo que el poder de la mentira era transitorio y efímero, y que la verdad aunque lenta y débil, al final vencía a la mentira. Por otro lado, si afrontamos las opiniones del otro con la pregunta “¿es eso verdad?”, y luego procedemos a tratar de responder aquella pregunta... en un dialogo... juntos..., entonces hemos comenzado a escucharnos verdaderamente, hemos comenzado a tomarnos en serio. Hemos comenzado a utilizar la comunicación para su propósito principal: buscar toda la verdad juntos.

Me refiero a mi verdad como la palabra d Ólódùmàré en cualquier cultura que profesemos ya que nos dio el poder elegir que es verdadero o no y buscar entre su sabiduría este contenido anhelado por grandes filósofos de la historia, la verdad o mi verdad o tu verdad es relativa cada uno tenemos una porción de ella solo buscando la unión y armonía entre culturas y ser humanos podemos llegar a su profundidad.

El carácter de Ólódùmàré es una verdad.

Aquella que dirige desde el cielo sin verla en diferentes culturas es la verdad.



Jean Paul Soto
Awó Ni Orunmila Odisá



0414 434 1173

Babalawo

Jorge Urdaneta

Awo ni Orunmila Ogunda Dio



Ebooses e
Consultas

Iniciaciones

Orientando el rumbo en tu vida



Bi o batefá tan
ki òtún iye re tì

Si usted está iniciado en Ifá
debe reiniciarse en su mente

Por Jorge Urdaneta

Obá Okún Awó Ogunda Dío Ifa Layé



**Bi o batefá tan, ki òtún iye re tè.
Si usted está iniciado en Ifá, debe
reiniciarse en su mente.**

La tradición agrega que después de que el mundo había sido creado, Òrúnmìla decidió moverse libremente entre el cielo y tierra para dar consejo como consejero. A él se dio la denominación 'gbáyé-gbórun (uno que vive tanto en la tierra como en el cielo). Él es popularmente conocido entre los yorubas, por ser la divinidad del oráculo. Entre otros sobrenombres, él se conoce como "Ibikéjì edùmàrè" (siguiente en rango a o Ólódùmàré). El método por el cual, el oráculo se determina se llama Ifá. Por consiguiente, está facultado para llamar ifá a la divinidad del oráculo como algunos estudiosos en el pasado han hecho.

Ifá ni es humano, ni espíritu. Es la Palabra, el mensaje divino de Ólódùmàré. Ifá es la palabra de Ólódùmàré. Contiene en su plan para todo en la Tierra, desde la más pequeña hormiga al vasto firmamento, él tiene un plan para todas las cosas y las controla. Ifá ha de ser una religión universal, con relevancia en la vida y continúa para toda la humanidad, no habría necesidad de que se refieran específicamente al hombre Negro. La necesidad de hacerlo surge sólo porque, en primer lugar, Ifá es la primera y la religión más antigua de la humanidad que fue dictada por Ólódùmàré (Ser Supremo).

Cuando hablamos de Ifá debemos entender que más que una religión es una ciencia que abarca el comportamiento del ser humano la cual busca que cada persona



obtenga un buen carácter a través de cada signo o cada matriz, se dice que Ifá tiene más de 5000 A.C. y que se compone de la sabiduría de la naturaleza porque Ifá es la naturaleza, por eso debemos cuidarla atenderla para que su energía siempre nos ayude en nuestro camino con respeto y tolerancia

Ifá enseña que cada persona elige un destino antes de regresar a la tierra en el ciclo de reencarnación (Atún Wá). Ifá enseña que si una persona vive en armonía con su destino, la Naturaleza proveerá una bendición de larga vida, abundancia y familia. Fallar vivir en desarmonía con el destino, genera enfermedad, pobreza y soledad. Podemos observar que Científicamente Ifá puede haber sido el carácter revelador de la forma más simple de vida; como fue encontrada en la figuración genética del hombre. Ya que todo acerca del hombre puede ser encontrado adentro de su gen, Ifá puede ser vista como la forma del principio que guía el modo compatible de conectar el gen de todas las cosas muertas, vivas y las no nacidas.



Raíces Revista Zulia



t.me/Raicesurevista



revistaraiceszulia@gmail.com

Ólódùmàré tiene poder sobre todas las cosas en la Tierra y en el cielo; entonces Él es un Rey demasiado grande para ser concebido, si es imposible graficarse el contenido de Ifá, la palabra de Dios, sería imposible graficar el tamaño del ser espiritual cuya palabra es Ifá; consecuentemente Ifá, la palabra, como Ólódùmàré, no come del sacrificio de nadie; por ello el sacrificio solo es dado por la gente, quienes lo pidieron vía Èṣù.

Toda persona debe entender que al iniciarse bajo el concepto debe entender que si la vida de una persona mejora sin duda la suya también mejorara porque Ifá es luz, una luz que no se acaba con una vela o porque llegue la noche. La luz de Ifá vive en nuestra alma en nuestra vida en lo que hacemos día a día, en el que sin importar cada circunstancia digamos si se puede. Debido a que siempre estaremos en contactos con todos. El creer que Ifá es solo una religión está equivocado. Ifá es vida, es profesión, es energía, es paciencia, es estudio constancia, perseverancia.

Ifá dice “eni tó jin sí kòtò, ó kárá yóókù lóbón” el que cae dentro de una zanja sirve como advertencia para aquellos que vienen detrás.

Toda persona en busca del buen carácter o ser gran religioso debe atravesar por diferentes vicisitudes de la vida para poder entender el contexto de Ifá. Debido que este método es más que signo y código, es vida es valor es sinceridad es honestidad.

Cuando hablamos de la verdad debemos ser concisos y narrar siempre los hechos para que Ifá nos vea con buena posición porque el odia los chismes y los malos comentarios. Es fanático del coraje con el que asumimos nuestras responsabilidades, en donde siempre damos la cara y asumimos la consecuencia de nuestras acciones.



Es lo que nos brinda de carácter porque el carácter es aquella forma que nos queremos representar ante el mundo, porque siempre tendremos luchas internas pero debemos asumirlas con valentía.

Entendiendo el buen carácter que debemos buscar como religioso las mayores interrogantes serían ¿Cómo lo encontramos?. ¿Qué Debemos hacer?, ¿Quién es el Orisa que nos dota de toda esta información?

Orunmila juega un papel fundamental en la vida de las personas, esta es la divinidad rectora del sistema adivinatorio de Ifá que interviene en todos y cada uno de la matriz existente en el cuerpo literario o genético de cada persona que conforma el cuerpo literario de Ifá. Se cree que Òrúnmìla está especialmente dotado con el conocimiento y la sabiduría. Él supo el secreto de la suerte del hombre y podría dirigirlo cómo Rectificarla, él estaba presente cuando el hombre fue creado y su destino se selló; desde entonces él es llamado: èlerí ípín (uno que sobrelleva testimonios del destino).

Al Iniciado en Ifá

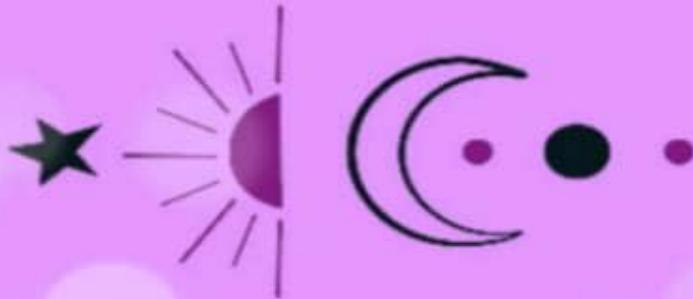


Esta sabiduría es brindada o interpretada bajo los conocimientos de un babalawo el cual se define como padre de los secretos, es el sacerdote iniciado en los misterios de Òrùnmìlà, deidad de la adivinación, el mismo se vale de diferentes medios para realizar la adivinación. El título es uno de más altos en el panteón yoruba. Capaz de interpretar la sabiduría intrínseca en los mensajes. Tienen un profundo conocimiento que han heredado de forma empírica, y también por estudios. Este conocimiento ha sido sustanciado por los antecesores (Bàbálawos) de los cuales él ha bebido de esa inagotable fuente y ha sido capaz de versarse en diferentes disciplinas que convergen en aspectos espirituales y materiales de la vida en general.



Jorge Urdaneta
Oní Yemayá Ifá Laye Awó Ogunda Dío





Misas espirituales

Lectura del caracol

Trabajos espirituales

Janeth
Varela



Telf: 0414 6124526



CELEBRACIONES



ORUN LEWE





0426 063 8303 / 0424 656 7637



Babalawo
Jonathan Soto
Awo ni Orunmila Irete Meyi
Consultas, Eboses e Iniciaciones
Brindando tranquilidad
Bienestar y estabilidad

Sentir Zuliano

Basílica nuestra

Señora de Chiquinquirá

Ven y descubre uno de los monumentos
imponentes en nuestra cultura marabina





SENTIR ZULIANO

La Basílica de Nuestra Señora de Chiquinquirá

"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".

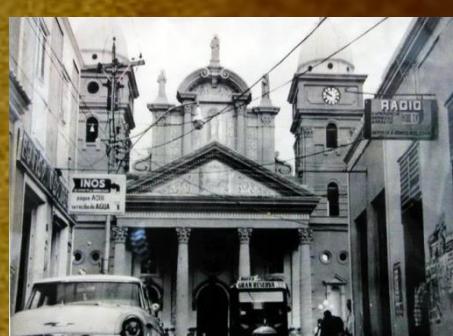
Gaita El Mercado de los Buchones - Pillopo

Por iniciativa del capitán Juan de las Nieves Andrade, se construye el 7 de julio de 1686, en Maracaibo, Zulia, una modesta ermita dedicada a San Juan de Dios.

Sus paredes eran de barro, su techo de palma y enea, y su piso de barro pisado; también contaba con su capellán para poder oficiar la Misa en honor al Santo.

Más adelante, en 1709, a una señora lavandera se le aparece la imagen de la Virgen del Rosario de Chiquinquirá en una tablita que había encontrado a orillas del Lago de Maracaibo, y esta renovación prodigiosa estimuló la devoción, razón por la cual las autoridades decidieron el traslado de la sagrada imagen a la iglesia matriz (Catedral de Maracaibo), en medio de una procesión desde la calle El Milagro donde vivía la señora; pero al llegar a la calle Derecha la imagen se hizo pesada y no pudieron moverla sino hacia la ermita de San Juan de Dios, construyendo junto a ella una capillita para venerar a la Virgen, gracias al apoyo del gobernador Francisco Antonio de la Rocha Ferrer, quien además dotó a la tablita de un marco de plata y una lámpara del mismo metal.

Tiempo después, exactamente en 1724, inician los trabajos para construir una iglesia de mayor capacidad, de bahareque y techos de teja, rodeada de una plaza, consagrándose la misma en 1732.





A la llegada del gobernador Guillermo Tomás de Roo, se derribó la capillita y se fabricó una capilla mayor, colocando de mayordomo a José Gutiérrez Vergara, pero más tarde, otro gobernador, Pedro González de Acuña, derribó el cañón que había fabricado el mayordomo y ordenó construir una elegante torre, que fue visitada por el obispo Mariano Martí, quien la describió ampliamente en su *Inventario Pastoral*.

El 7 de julio de 1806, se crea la parroquia de San Juan de Dios, que se instaló definitivamente el 30 de enero de 1808, siendo su primer párroco Antonio María Romana.

A partir de 1917, e incentivado por lograr la coronación canónica de la imagen de Nuestra Señora de Chiquinquirá, que desde 1756 estaba albergada en el templo, el párroco comenzó a pedir ante el vaticano la coronación de la virgen que se había manifestado en un retablo. Se decidió, en 1920, dar la jerarquía de basílica menor al templo. Por su antigüedad y valor patrimonial fue declarada Monumento Histórico Nacional según *Gaceta Oficial* Nº 26320 del 2 de agosto de 1960.

Luego fue remodelada bajo la supervisión del Ingeniero Pedro José Rojas en 1932. Aunque el nombre original de la basílica es San Juan de Dios, es mucho más conocida por Nuestra Señora del Rosario de Chiquinquirá, debido a la gran devoción que los zulianos profesan a la virgen del mismo nombre. Muchos historiadores cuentan que en la construcción de este emblemático templo, fueron muchos los esfuerzos que se unieron, participaron



los fieles, las industrias, los comerciantes y todas aquellas personas que hacían vida en la ciudad de Maracaibo.

La construcción que se conoce actualmente se culminó en 1935. La imagen de Nuestra Señora de Chiquinquirá o *La Chinita*, como le dicen todos los zulianos, fue coronada en 1942. En cuanto a los trabajos en mármol y los vitrales que caracterizan la construcción, en su mayoría se realizaron a mediados de 1900.

Es una Basílica menor conformada por dos filas de cuatro columnas, un frontis en la fachada principal y dos torres con grandes campanarios de cuatro campanas mecánicas. También resalta el Reloj Del Olvido, que funciona por pesas en la torre norte. Tiene ocho cúpulas en la cubierta y dos más como remate de ambas torres. El acceso principal se da a través de tres puertas y dos accesos en los laterales norte y sur. El edificio es de planta rectangular con una nave central y dos laterales separadas por dos filas de columnas; posee un altar mayor donde se ubica el retablo de Nuestra Señora de Chiquinquirá; y altares menores en los laterales, la sacristía se encuentra en la parte posterior de éstos. Detrás de la sacristía está la casa parroquial. En los altares menores izquierdo y derecho se encuentran los frescos de San Juan de Dios y La Resurrección respectivamente, junto a otros frescos, decoraciones de paredes, techos y frontis, elaborados por Pablo Castellani entre 1930 y 1935. Resaltan ocho ventanales con vitrales traídos de Italia, de autor desconocido.

En la planta baja de la torre norte se encuentra el recinto de los Milagros, y en la planta baja de la torre sur un recinto Bautismal. Hay también seis nichos ornamentados en las paredes laterales, que albergan imágenes religiosas. La iglesia alberga una valiosa colección de imágenes religiosas y objetos litúrgicos.



Osá Wo



0424 624 4876



Babalawo

Luis Rivero

Awo ni Orunmila Ogbe Tua

Aportando fuerza y Energia
En el transcurso de tu vida para
Orientarla al mejor porvenir



El Aguacate

Para que sirve?

De donde viene?

Y sus propiedades?



Los Remedios de
ma' Vieja

El Aguacate

La Sana Delicia



Raíces Revista Zulia



t.me/Raicesurevista



revistarraiguezulia@gmail.com

Persea Americana, llamado popularmente aguacate, palto (Argentina, Bolivia, Chile, Perú y Uruguay) o aguacatero (República Dominicana, Puerto Rico y Venezuela), es una especie arbórea del género *Persea* perteneciente a la familia Lauraceae, cuyo fruto, el aguacate o palta, es una baya comestible. El nombre deriva del azteca *Ahuacatl*, que significa "testículo", seguramente debido a su forma, y de ahí su fama como afrodisíaco. Los españoles la denominaron "pera de las Indias". Tiene, en efecto, forma de pera, piel dura y oscura, y alberga en su interior una única semilla redonda y de gran tamaño. La pulpa es cremosa, de color verde o amarillo pálido, con un **sabor que recuerda a la avellana**.

Es una especie originaria de Mesoamérica, específicamente de las partes altas del centro y este de México y de Guatemala. Las evidencias más antiguas de su uso se encontraron en Coaxcatlán (México) y datan de hace unos 10.000 años. Actualmente, la especie se cultiva en lugares con climas tropical y mediterráneo en todo el mundo. La gran demanda de aguacate ha hecho que sus plantaciones transformen grandes extensiones de ecosistemas nativos.

En estado silvestre, el árbol puede alcanzar alturas de alrededor de 20 m, más comúnmente entre 8 y 12 m, y un diámetro a la altura del pecho de 30-60 cm, con

tronco erecto o torcido. Los árboles en plantación, generalmente derivados de injertos y sujetos a podas de formación, muestran una apariencia muy distinta. Copa: extendida, globulosa o acampanulada, con ramas bajas, ramas jóvenes al principio, de color verde amarillento, que después se tornan opacas y con cicatrices prominentes dejadas por las hojas. Corteza: áspera, a veces surcada longitudinalmente.

AGUACATE composición

por cada 100 g de parte comestible cruda

Energía	161 kcal = 674 kJ
Proteínas	1,98 g
H. de c.	2,39 g
Fibra	5,00 g
Vitamina A	61,0 µg ER
Vitamina B ₁	0,108 mg
Vitamina B ₂	0,122 mg
Niacina	2,27 mg EN
Vitamina B ₆	0,500 mg
Folatos	61,9 µg
Vitamina B ₁₂	—
Vitamina C	7,90 mg
Vitamina E	2,30 mg EαT
Calcio	11,0 mg
Fósforo	41,0 mg
Magnesio	39,0 mg
Hierro	1,02 mg
Potasio	599 mg
Cinc	0,420 mg
Grasa total	15,3 g
Grasa saturada	2,44 g
Colesterol	—
Sodio	10,0 mg

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%
% de la CDR (cantidad diaria recomendada)
 cubierta por 100 g de este alimento



El tronco posee una corteza gris-verdosa con fisuras longitudinales. Las hojas, alternas con pecíolo de 2 a 5 cm y limbo generalmente glauco por el envés. Estrechamente elípticos, ovados u obovados de 8 a 20 cm por 5 a 12 cm y son coriáceos, de color verde y escasamente pubescentes en el haz, aunque muy densamente por el envés, que es de color marrón amarillento y, donde resalta el nervio central. Tiene base cuneiforme y ápice agudo y los márgenes enteros y más o menos ondulados.

El fruto es una baya oval o piriforme, según la variedad, de tamaño muy variado (7 a 33 cm de largo y hasta 15 cm de ancho), cáscara de color verde a púrpura oscuro, pudiendo ser delgada, gruesa, lisa o ligeramente rugosa, a veces con una apariencia como la del cuero. Pulpa firme, oleíca, de un color que varía desde el amarillo al verde claro. Contiene una semilla grande (5 a 6,4 cm), dura y pesada, redonda o puntada, de color marfil. Tiene dos envolturas papelosas de color café, muy delgadas, que a menudo se quedan adheridas a la pulpa. El fruto es generalmente en forma de pera, a veces ovoide o globoso, de 8 a 18 cm, con epicarpo corchoso más o menos tuberculado y mesocarpo carnoso y comestible. Este último rodea íntimamente una semilla globular de episperma (tegumento) papiráceo, sin endosperma, de unos 5 a 6 cm.

Su paso en la Historia.

Los antecesores del género *Persea* surgieron en la parte septentrional de América del Norte, pero entre el Mioceno y el Plioceno emigraron hacia Mesoamérica. Se piensa que la especiación que dio lugar a la *Persea americana*, puede haber tenido como factor principal los procesos geológicos ocurridos en México. La evidencia fósil, sugiere que especies similares se extendieron aún más, hasta el norte de California (EE. UU.), hace millones de años, en un momento en que el clima de esa región era más propicio.

Existen evidencias de su consumo en el valle de Tehuacán (Puebla, México), que tienen entre 9000 y 10000 años de antigüedad. Su domesticación ocurrió en la región mesoamericana, alrededor del año 5000 a. C. y alrededor del año 3000 a. C., se consumía en Caral, en el actual Perú.

Según el Códice Florentino (1540-1585), las culturas antiguas contaban con un buen conocimiento acerca del aguacate y de sus variantes: «aoacatl» podría tratarse de *Persea americana* var. *drymifolia* (raza Mexicana), «tlacacolaocatl» a *Persea americana* var. *americana* (Raza Antillana) y «quilaoacatl» a *Persea americana* var. *guatemalensis* (raza Guatemateca).

En el Códice Mendocino (años 1540) se muestran jeroglíficos donde se señala el poblado Ahuacatlan («lugar donde abunda el aguacate») que está compuesto por un árbol con una dentadura en el tallo («ahuacacahuitl») y un «calli» que significa poblado o lugar. En el caso de la matrícula de tributo que se daba al imperio Azteca y que se utilizaba para identificar la mercancía del poblado de Ahuacatlan, este era el «ahucacahuitl».

En la provincia de Cajatambo en el Virreinato del Perú del siglo XVII, el misionero español extirpador de idolatrías Pablo José de Arriaga narra una fiesta propiciatoria para la maduración de las paltas llamada «acataymita».



Raíces Revista Zulia



tg.me/Raicesurevista



revistariceszulia@gmail.com

A partir de la década de 1900, se comenzaron a seleccionar los ejemplares de esta especie, con mejores atributos para ganar consumidores en los mercados, dando origen a los distintos cultivares que encabezaron los mercados mundiales hasta los años 1930. Las nuevas variedades se comercializaron bien, hasta que en 1935 se patentó en Estados Unidos una nueva variedad llamada *Hass*, de progenitores desconocidos, originada en La Habrá, un lugar de California, donde Rudolph Hass la detectó entre los árboles de su huerto.

Variedades del Aguacate.

Hass, aguacate con sabor a avellana. Tiene la pulpa amarilla, es pequeño, rugoso y de piel oscura. Su tamaño es de 120-300 gramos. El aguacate Hass es el más consumido y cultivado.

Bacon es la variedad más temprana. Piel verde y lisa con algunos puntos amarillos. Su tamaño es de 200-300 gramos. Es considerado un híbrido del aguacate Hass.

Fuerte es una de las variedades más cultivadas. Tiene forma de pera y pesa unos 250 gramos. Su piel es áspera pero relativamente fina y destaca por su exquisito sabor. Se puede adquirir durante todo el año. Destaca por su alto contenido en ácido oleico y una inferior cantidad de grasa respecto a las otras variedades.

Reed. Piel gruesa, verde y muy levemente granulada. Tiene un sabor característico, es de aroma suave. Su forma es de las más redondeadas, con un tamaño de 250 a 600 gramos que supera al resto de variedades. Destaca porque no se ennegrece al cortarlo por lo cual es ideal para ensaladas o aperitivos.

Pinkerton. Fruta piriforme y muy alargada, de color verde oscuro, piel oscura y de buen sabor (similar al aguacate Hass). Destaca porque su árbol produce más frutos que las demás variedades.

Lamb Hass. Piel gruesa con textura guijarrosa y sabor similar al Hass. Tiene una forma de pera y su peso aproximado es de 280 – 320 gramos. Es considerado un híbrido del aguacate Hass y se diferencia del mismo por ser más resistente al viento y a las altas temperaturas.

Otras variedades: Wurtz, EL Edranol, Ryan, Negra de la cruz, Nabal, Ettinger, etc.

Beneficios del Aguacate.

Protege el corazón. “Existen distintos estudios que relacionan el consumo de aguacate con efectos beneficiosos en los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, ya que las grasas de este alimento, en su mayor parte monoinsaturadas, pueden afectar de forma beneficiosa al riesgo cardiovascular”, confirma Elena Gascón dietista-nutricionista y profesora de la Facultad de Farmacia y Nutrición de la Universidad de Navarra. No obstante, la asociación entre el consumo de aguacate y el riesgo de ECV debe confirmarse mediante estudios a a largo plazo.

Controla el colesterol. “Algunos estudios confirman la importancia de consumir aguacate en las personas con colesterol elevado, ya que, gracias a la cantidad de fibra y de grasas saludables que aporta, ayuda a disminuir los niveles de colesterol total, y en particular reduce el LDL o colesterol malo”, la clave estaría en el compuesto denominado beta-sitosterol y otros esterolos vegetales que son los encargados de mantener el colesterol a raya.





Ayuda a prevenir la osteoporosis: el aguacate aporta unos 21 microgramos de vitamina K por cada 100 gramos, lo que lo convierte en un gran aliado para la prevención de la osteoporosis. Estudios recientes han confirmado que esta vitamina ayuda a mejorar la calidad de los huesos, gracias al aumento de la absorción de calcio.

Mejora problemas de estreñimiento: al tratarse de una fuente importante de fibra, “resulta un alimento muy adecuado para mejorar el tránsito intestinal en aquellas personas con problemas en las deposiciones”, asegura Marta Villarino, miembro del Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid (CODINMA).

Ayuda a retrasar el envejecimiento. La riqueza de antioxidantes y minerales que aporta el aguacate han demostrado que “se trata de un buen aliado a la hora de inhibir la producción de radicales libres implicados en el envejecimiento y en otras enfermedades”.

Protege de enfermedades crónicas: según un estudio de la Universidad de Kentucky (Estados Unidos), la ingesta habitual de alimentos ricos en fibra, como el aguacate, está relacionada con la reducción del riesgo de padecer patologías crónicas como hipertensión, diabetes y obesidad, ya que su consumo reduce la presión arterial, facilita la sensibilidad a la insulina, y controla el colesterol y el síndrome metabólico.

Mejora el aspecto de la piel: desde el punto de vista de la belleza, el consumo de aguacate puede ser de ayuda para mejorar la piel, ya que sus componentes favorecen el tener una mejor tonalidad, dada su riqueza en ácidos grasos y antioxidantes, lo que mejora la regeneración de la misma.

Consecuencias del consumo excesivo del Aguacate.

A pesar de los beneficios que tiene para el organismo y en especial para el sistema cardiovascular y el corazón, el aguacate no aporta todos los nutrientes que el cuerpo necesita y en muchos casos las sustancias que contiene puede ser nocivas si se excede la dosis recomendada, lo que hace que puede producir los siguientes efectos.

Aumento de peso: Un solo aguacate puede contener hasta 300 calorías y 25 gramos de grasas, aunque sean saludables.

Déficit de nutrientes: A pesar de tener una gran cantidad y variedad de nutrientes, no los contiene todos, por tal razón es un error comer solamente aguacate, pues este debe ser visto como una parte importante dentro de un régimen alimenticio balanceado y no como un alimento completo.

Alergias: Aunque no es muy común, existen casos en los que el consumo excesivo de aguacate puede hacer que las personas desarrollen alergias, lo que puede ocasionar síntomas como dolor abdominal o picazón en la boca y garganta.

Daños en el hígado: El aguacate contiene anetol y estragol, dos sustancias altamente relacionadas con distintas enfermedades hepáticas.

Dificultades en la digestión: Los carbohidratos presentes en el aguacate son del tipo FODMAP (Hidratos de carbono de cadena corta fermentables: oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polialcoholes fermentable), los cuales son difíciles de digerir, por tal razón un exceso de estos puede provocar estreñimiento, gases o dolores abdominales.



Osa Wo





**Babalawo
José Palmar**

Awo ni Orunmila Ogunda Trupon

0424 639 9618

0412 968 3789

0414 635 8849

**Consultas
Iniciaciones
Eboses**

Aportando fuerza e ímpetu a tu vida





Por esculapio

...Silencio...

La lucha entre la centella y el
trueno en el paso del tiempo



"A veces y aunque no lo creas en un momento incierto alguien lanza un semilla, lo que pueda germinar de esta así como florecer y dar fruto dependerá de ti".

Argenis Centeno

REFLEXIONES EN LIBERTAD

Silencio

(La lucha entre la centella y el trueno en el paso del tiempo)

En medio de la tormenta zozobrando entre el sentir y pensar surgen centelleantes ideas delirantes... Son los recuerdos emergentes, esos que hablan de lo que debió ser, pero la realidad se planta firme como trueno, callando el sentimentalismo absurdo; trayéndote de nuevo al presente agitando esta calma que te aquiega, restándole la ilusión al suspiro que te transportaba a seguir creyendo que se puede en medio de las vicisitudes. Y es que no es lo mismo ese trance momentáneo del nefelibata que las acciones que hace este para poder llegar hacer realidad ese sentimiento.

Resultará sencillo para alguno dejarse influenciar y renunciar, simplemente infectarse dejándose llevar por algo que sencillamente no eres tú, disociando a ese ser que soñó desde niño, pero no se preparó con la dureza de lo real. Es cierto que existen muchos que quedaron en centellas y otros tantos que siguen gritando de forma estruendosa perturbando la realidad.

Pero mi ser se niega a ver todo en blanco y negro, podemos ser centellas irrumpiendo en la oscuridad, truenos vociferantes silenciadores de ignominia. Me reúso a dejar de creer en la ternura, en la sencillez de los actos nobles, en plantar futuro con verdad, en dejar que la mentira avance, en ver a través de los ojos ancianos la vida, la experiencia esa que heredo de mis ancestros.

Somos panaderos horneando el sustento para el alma que comerán los pequeños que mañana nos reemplazarán,

Somos alfareros moldeando con nuestras manos la obra que del barro emergió y en la mente se materializó,

Somos maestros de la vida que nos tocó aprender lecciones de algunos profesores sin estudios,

Somos agricultores que preñan la tierra con semillas para que el hambre no nos turbe mañana,

Somos esa chispa suprema que emergió del mar y se convirtió en estrella y titila en el firmamento guiando al sediento que busca desesperadamente llegar a la orilla.

Sigo creyendo que el hombre es mucho más de lo que ha hecho y que la inmortalidad de nosotros está en educar al que vivirá en el tiempo, solamente debemos seguir construyendo aun cuando parezca que todo está perdido. El esfuerzo por más pequeño que sea marcará la diferencia, pequeños detalles hacen grandes obras y quienes crean grandes obras son centellas y truenos que son momentáneos, pero dejan su huella con el paso del tiempo.

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

A.C

Olvido

Te perdono el sin fin de palabras que como soprido, han llegado a mi oído.

Te perdono tu ausencia y perdonó en ese andar como tu andas, cuando quise en ti calzarte con las nubes de zapato.

Te perdono con doscientas mil razones, con millones de problemas... En fin te perdonó no amarme como un gato.

Lo que no te perdonó, fue el día me besaste con tanta alevosía y como testigo la luz de la madrugada, mi sonrisa al alba y el frío, ¡eso si que no te lo perdonó! Porque si te lo perdonó, con seguridad de que lo olvido.

Florentino Ariza.

Botánica **YORUBA**

Aprendiendo a identificar nuestras Hierbas



*Conociendo el Nombre apropiado
de nuestras Hierbas*

Botánica Yòrùbá es la 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 simplificada y práctica para todos nuestros lectores.

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

Nombre Latino	Nombre Cubano	Lucumí
Alpinia Aromática (<i>Alpinia Speciosa</i> Schum)	Cojate, Coate, Colonia	Orú, Oburo, Didona



Nombre Latino	Nombre Cubano	Lucumí
<i>Amaioua Corymbosa</i>	Palo Café	Iggifere, Apó



Nombre Latino	Nombre Cubano	Lucumí
<i>Amaranthus Viridis</i>	Bledo	Lobé, Ewe Teté (Chauré Kue e Weiko)



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:

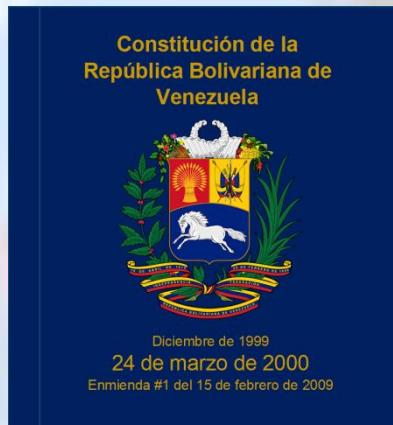
- Los interesados en formar parte del staff de Articulistas, deberán consignar sus artículos a partir de los días 25 de cada mes para ser publicados el mes siguiente, tendrán como fecha tope los días 10 de cada mes. Deberán consignar el archivo con su correspondiente artículo en formato word, sin contraseñas 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.

