

N:15



Tu Revista

Raíces

Desde el Zulia
Octubre 2021

**Sentir
Zuliano**
Los Atlantes de la
Plaza Baralt

Nuestros
Ancestros

Facundo Sevilla Ogbe Di

**Los Remedios de
Ma Vieja
La Panela**

Botánica

YORUBA

Aprendiendo a identificar nuestras Hierbas



DIRECTORIO

Director

Jean Paul Soto

Ode Niwe Ifákantonú 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

 Raíces Revista Zulia

 t.me/Raicesrevista

 revistaraiceszulia@gmail.com

EDITORIAL

EN ESTA EDICIÓN

Sociedades, estructuras de Editorial.

conglomerados de personas que viven y trabajan para su subsistencia, sin embargo, aunque

desde tiempos antiguos las sociedades dependían de reglas

estrictas en las diferentes culturas,

los cambios a través de los años han creado muchas aristas que

llevan desde la mejoría hasta las más asombrosas distorsiones.

Desde Cuba a Venezuela

Ama a quien te ame, NO a Quien te guste.

Celebraciones.

Sentir Zuliano.

Los Remedios de MÁ Vieja.

Letra y Vida:

Efímero – El Reloj de Arena

Botánica Yoruba.

Cada cultura posee un patrón o

reglas que rigen el comportamiento

colectivo, al igual que las familias

implican un patrón para el

desarrollo de sus

integrantes, sin embargo, alejarse

de esos patrones, de esas

costumbres que trabajan en pro de

un equilibrio y vivencia en armonía,

se ha llevado a cambios que

han generado la pérdida de valores,

la pérdida de cultura y hasta la

pérdida de vidas.

Como religiosos debemos

consolidar esos valores, no solo en

nuestra familia, sino en la gran

familia del Yoruba, para la cohesión,

la unión y la exitosa evolución.

“Camina con pie firme y de la mano de aquellos sabios que te llenarán de vida con cada palabra de enseñanza”.

Jean Soto Awó Odi Sá

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
AKUKO”.**

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.

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

ANCESTROS



 **Facundo Sevilla Ogbe Di**
Un maestro y precursor en Ozain



Palmira - Cienfuegos (Cuba)

Facundo Sevilla Ogbe Di ("Cundo"). 'Cundo Sevilla fue el segundo hijo menor de Nicholas Sevilla / Iznaga. Nacido en Palmira, Cienfuegos, creció en la Sociedad el Cristo, que fue fundada por su padre.

La mayoría de los Babalawos más prominentes de Palmira y Matanzas hechos entre los años 1880 y 1930 fueron hechos por Eulogio Rodríguez "Tata" Gaitán, que tenía profundas raíces en el interior de Cuba. Tata y sus ahijados proporcionaron un importante conducto para el intercambio de conocimientos y el trabajo de Ifá entre La Habana y el interior, incluidos Matanzas y Palmira, durante este período y hasta la década de 1960.

Cundo se inició en 1919 como un hombre joven. fue precedido en iniciación por los ahijados mayores de Tata Ta Vicente Guartizolo Obara Meyi, que era conocido como el "rey" de Santiago de Cuba en el este, Ta Genaro Benítez Oyekun Bica, Quintín García Otura Nico (Regla), Miguel Iznaga Otura Nico (Palmira), Catalino Sevilla Oyekun Meyi (Palmira), Ramón Hugues Otura Cuecuelle (Guanabacoa), Mario Fernández Ojuani Bofun (Palmira), y seguido por Wilfredo Rivera Ules Otrupon Bekonguá (Guanabacoa).

La "Ta" honorífica de Genaro y Vicente indican su nacimiento africano y / o su estima como criollos primitivos de la paternidad africana y que probablemente eran poderosos paleros. Que ellos, junto con Miguel Iznaga y Catalino Sevilla provenientes del este y Quintín García, Wilfredo Rivera y Ramón Hugues del oeste (La Habana), habla de la gran influencia de Cuba a través de Cuba, así como de su larga historia en Ifá. De hecho, Goytizolo, Benítez e Iznaga se hicieron en la segunda mitad del siglo XIX.

"Cundo Sevilla cosechó los beneficios de tantos Babalawos brillantes a su alrededor, particularmente su hermano mayor y alcalde en Ifá Catalino Oyekun Meyi (" Nicoco "), y su otro hermano mayor en Ifá, Mario Fernández, heredero y director de la Sociedad de Santa Bárbara. Iznaga, Fernández y Cundo Sevilla se consideran el triunvirato de la poderosa Regla de Ifá de Palmira. Cundo Sevilla se convirtió en maestro de Osain y, como tal, en algo así como un imán para los Babalawos en busca de conocimiento.

Gran parte de este conocimiento parece haberse derivado de la versión distinta de Osain de Palmira, que algunos consideran muy influenciada por palo. Incluso hoy, los "Osains" de Palmira, que se ven diferentes de los descendientes de La Habana, contienen kiyumbas completos, como los palo prendas. Incluso hoy, los Babalawos de La Habana te dirán que Palmira = "el campo" = "hierba" = Palo = Osain, y que nunca debes comer ni beber nada que se te ofrezca, ya que podría contener un poderoso "bilongo" o "afoshé".



Raíces Revista Zulia



t.me/Raicesrevista



revistaraiceszulia@gmail.com

Como Ramón Febles Ogbetuanilara había ido a Palmira ya en el siglo XIX, su hijo Miguel Febles Odi Ka también lo hizo, desde la década de 1920 y durante quizás 50 años. Formó un vínculo duradero con 'Cundo. La tradición familiar de Sevilla habla de un gran "intercambio de poderes", en el que Odi Ka recibió un Osain de Cundo y Cundo recibió a Olofin de Miguel Febles.

Aunque muchos Babalawos le atribuyen a Miguel Febles uno de los más grandes maestros de Osain - más que Cundo- y algunos Babalawos actuales de Palmira trazan sus Osains a Miguel (incluido el retrato de Miguel montado en sus santuarios), se sabe que Facundo Sevilla estaba entre cuatro contemporáneos principales para recibir los primeros Olofins Miguel Febles confeccionados y entregados a otros Babalawos a mediados y finales de la década de 1950 (Juan Angulo, Juanito Angulo, "Babel" Eyiogbe y Facundo). Facundo murió en 1974 en un terrible accidente automovilístico en Cienfuegos. Mientras Pablo Sevilla Ofun Bile, ahijado y hermano menor de 'Cundo, heredó la dirección de la Sociedad el Cristo en Palmira, Ramón Hugues, el mayor vivo de Tata, heredó el templo de Tata en Guanabacoa después de 1944.



Osain (Ilustración)



Jonathan Soto

Omó Obatala Baba Eki Ashe
Awo ni Orunmila Eyirete Ifá Bowailé





0426 063 8303 / 0424 656 7637



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

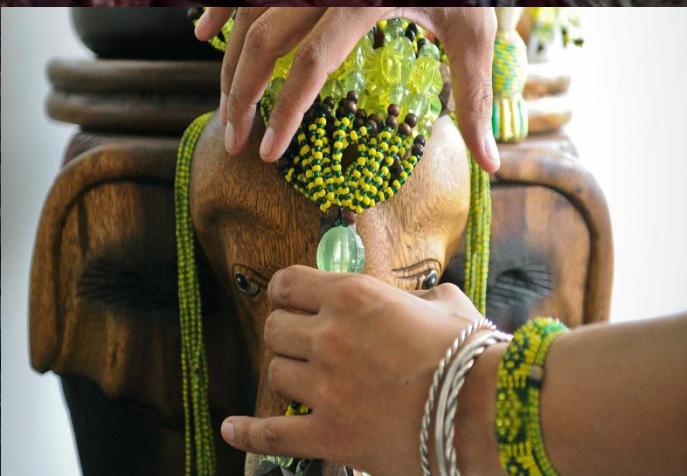


Desde Cuba a Venezuela

Por:

Jonathan Soto Ifá bowá llé Babá Eki Ashe Oló Òbatalá





Las religiones y culturas de origen africano en Venezuela.

En Venezuela colindan varias costumbres culturales forjadas durante el periodo esclavista, asumidas principalmente como de origen Congo. Estas se concentran en la costa, encontrando su mayor expresión en la música de tambores. También está presente desde hace muchos años en el país la santería cubana. Este fenómeno indica que el parentesco lingüístico prevalece en la circulación de esas prácticas, pues la influencia del candomblé brasileño, a no ser en algunos raros intelectuales adeptos de la santería fascinados por los cantos en portugués, no se hizo sentir.

Diáspora versus tradicionalistas.

Sin embargo, ha surgido últimamente una corriente que se posiciona en una competición abierta con los santeros influenciados por los ritos al estilo cubano, por ellos llamados despectivamente "diáspora". Se presentan como "tradicionalistas", seguidores de una vertiente yoruba auténtica, directamente traída de Nigeria. Veremos más adelante que esta rivalidad se encuentra inducida por motivos comercialo-turísticos, e impera entre grupos, así como entre países.

De Cuba a Venezuela

En la Venezuela de 1984 y 1985, se podía observar que los practicantes de las religiones de origen africano permanecían discretos. Seguían el modelo cubano, en el que, salvo alguna que otra excepción, los santeros ofician en su propia casa. Las reuniones y consultas se hacían en las casas y apartamentos de los adeptos y simpatizantes, en la capital, pero también en ciudades menores como La Victoria. Las curas rituales largas se llevaban a cabo, en determinados casos, en la montaña de Sorte, donde algunas madrinas ("iyalochas") oficiaban puntualmente. Los adeptos consideraban que Sorte tiene cualidades especiales y favorece la mediumnidad requerida en los procesos de curas rituales. La regla de Osha (santería cubana) venezolanidad se acomoda muy bien de los cultos locales, entre ellos el culto a María Lionza. Barriendo para dentro, los integra a su práctica. Así, la cantidad de practicantes de la regla de Osha (santería) ha sido multiplicada por cuatro en algo más de veinte años, siempre siguiendo el modelo ritual y conceptual cubano. Saltando los años, se observa cómo, a medida en que el actual gobierno instala el modelo político cubano, se establece también un esquema parecido al ya observado en Cuba.

Varias entidades luchan por la organización de eventos-escaparates, espectaculares, como el Festival Internacional de Tradiciones Afroamericanas (FITA), que organiza a su vez el Congreso mundial, con la infaltable presencia de su inventor, el profesor universitario jubilado, ahora embajador cultural

El portavoz de la tradición espiritual de Ifá y de la cultura yoruba en el mundo, el nigeriano Wande Abimbola visitará Venezuela por primera vez como invitado a participar en la tercera edición del Festival Internacional de Tradiciones Afroamericanas (FITA).

Diferentes órganos de prensa se hacen voceros del evento «Congreso Internacional de la Tradición de Orisha y Cultura (Orisha World) organizado por el Festival Internacional de Tradiciones Afroamericanas (FITA)», publica la Agencia Bolivariana de Noticias el lunes 5 de junio de 2006. «Portavoz de la tradición yoruba visita Venezuela para participar en el Fita Caracas, publica también la agencia ABN67. Ya bien organizado el evento con Wandé Abimbola como “producto llamativo” internacional, la agencia venaventur.com es encargada de vender el evento llamado entones, para efectos de marketing “fitven 2009”.

De África a Venezuela.

Opto a propósito por una grafía de palabras y nombres en yoruba sin acentos escritos, pues los tonos para competir con la corriente cubana, así como para desmarcarse de ella, ha ideado un grupo de personas próximas al gobierno importar los ritos directamente desde Nigeria, presentándolos como “puros”, exhibiendo un notable rechazo hacia las prácticas rituales creadas en las Américas: « ¡Pero esto es diáspora! », reaccionaba con una mueca de desprecio uno de ellos al ver una libreta de santero cubano. Al igual que en la rivalidad entre Brasil y Cuba, se trata en la rivalidad entre Cuba y Venezuela de probar ser más africanos que los africanos, en una sobrepuja para quién organiza el evento con el africano más tradicional. Wande Abimbola encontrándose ocupado, o acaparado por

otros, el grupo tradicionalista liderado por José Hidalgo, militar afectado al “comercio de bienes simbólicos”, ha hallado a un equivalente, el Chief Sikiru Solagbade Popoola, presentado como «el custodio de las escrituras de Ifá».

La oposición entre los santeros (de la “diáspora”) y los tradicionalistas se plasma en una pujante rivalidad en la atracción de adeptos en el territorio nacional, pero también a nivel internacional, en una red de intercambios y luchas por influencias determinadas en mayor parte por la captación de ingresos.

De Venezuela a Cuba.

Para comprender la dinámica aquí analizada, es necesario guardar en mente la puja por la institucionalización entre dos agrupaciones de Babalawos en Cuba detallada más arriba (2.2.). De la agrupación vencida, Ifá iran lowó, varios miembros, entre los muy activos en la batalla por la institucionalización, se han ido del país. Uno ha fallecido⁷⁰. Otros han preferido distanciarse, sin romper totalmente las relaciones. Un grupo permanece activo hasta la caricatura. Agrupados en torno a un babalawo llamado Víctor Betancourt, ostentan, mujeres como hombres, tatuajes del nombre de la agrupación en el brazo derecho, acompañado de varias palmeras y de su título. En julio de 2006, reciben a los nigerianos: un babalawo que solo habla yoruba y Popoola, que pasa al inglés las intervenciones en yoruba. Un mexicano, también babalawo por el rito “tradicionalista”, traduce del inglés al castellano. El fin es introducir la corriente “tradicionalista” en Cuba. Se puede considerar que esta estrategia está inducida desde Venezuela, pues el militar-babalawo venezolano José Hidalgo revindica esa influencia: «A Popoola lo he llevado yo [a Cuba]», dice en agosto de



2007. En un esbozo de penetración del medio, los Babalawos nigerianos se dedican a hacerle Ifá por el método “tradicionalista” a los dos hijos de Betancourt, un adolescente y un niño.

Unos días después, dan una conferencia en La Habana Vieja, en el Instituto de antropología, cuyo actual director es Babalawo. Exponen las ventajas de su método, entre las cuales radicaría la aceptación de las mujeres con el título de iyanIfá. Pero el equivalente de babalawo sería iyala (madre del secreto) y no iyanIfá (madre en Ifá). Cabe recalcar que los cargos no son equivalentes. Además, he mostrado en un trabajo anterior (Fito 1994) que, si las mujeres han sido excluidas de ciertas prácticas rituales de origen africano en Cuba, como la abakuá o la regla de Ifá, ha sido, durante la colonia, bajo la presión de la iglesia católica que no admitía mujeres como oficiantes de rito alguno. Esto se confirma observando las sociedades del leopardo en tierra igbo de Nigeria (origen determinado hasta ahora del abakuá), algunas femeninas, otras masculinas. El caso parece haberse repetido con la regla de Ifá, ya que, tanto en Nigeria como en el Benín, las mujeres leen el oráculo de Ifá. Así, nada impediría que los Babalawos

cubanos, superando la histórica influencia de los curas católicos, abran la regla de Ifá a las santeras que lo tienen marcado y evolucionen manteniendo conocimientos endógenos. Otra ventaja debatida entre cubanos y venezolanos es que vendrían a recibir Ifá en Cuba una gran cantidad de venezolanos—mujeres como hombres—, con precios inferiores a los que son practicados en Venezuela, pero muy superiores a la media cubana. Sin embargo, este intento de penetración encuentra un obstáculo cuando los venezolanos proponen traer para ese turismo religioso a personas que no han hecho santo y recibirían directamente Ifá, lo que prohíbe rotundamente la regla de Ifá. Las necesidades de sobrevivencia haciéndose apremiantes, este punto divide a los cubanos que conforman el llamado complejo de Osha-Ifá. Por lo tanto, si aún falta distancia para sacar conclusiones substanciales sobre la pugna entre Venezuela y Cuba por atraer a una mayor cantidad de curiosos y turistas religiosos, sí se puede observar que la penetración vía Venezuela del medio santero cubano por los ritos llamados “tradicionalistas”, presentados como auténticamente yorubas de Nigeria, tendría por efecto de fragilizar todavía más el tejido social existente de las ramas y familias de las religiones de origen africano.



Jonathan Soto

Omó Obatala Baba Eki Ashe
Awo ni Orunmila Eyirete Ifa Bowailé





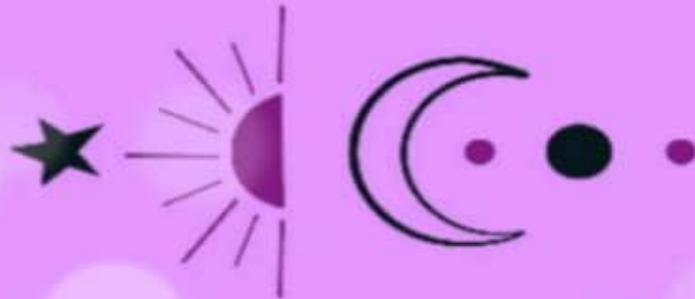
*Tallado artesanal religioso
Consultas, Iniciaciones y Eboses
Con soluciones y cambios al instante*



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

0414 609 8838
0424 652 2027





Misas espirituales

Lectura del caracol

Trabajos espirituales

Janeth
Varela



Telf: 0414 6124526





APORTANDO.
EQUILIBRIO Y TRANQUILIDAD
PARA EL TRANSGURSO DE TU VIDA



0414 624 4876



Babalawo
Luis Rivero

Awo ni Orunmila Ogbe Tua



IFA LAIYÉ

0414 434 1173

Babalawo

Jorge Urdaneta

Awo ni Orunmila Ogunda Dio



Ebos es e
Consultas

Iniciaciones

Orientando el rumbo en tu vida



**Ama a quien te ame
NO! a quien te guste**

Por:

Jorge Urdaneta awó Ogunda Dio oní Yemaya





Ifá nos enseña que para poder ser maestros del amor debemos practicarlo debemos volvemos fieles creyente a que Ifá engloba en todos sus sentidos la unión familiar, la unión entre amigos, respetando las diferencias, entendiendo que una pareja tiene tres etapas de convivencia las cuales de definen como la etapa de armonía y buena relación, la segunda es cuando se empiezan a conocer las imperfecciones de las personas, y por ultimo cuando de verdad te enamoras y ves sus imperfecciones como perfecta y logras resolver todos los problemas con tolerancia armonía y conversación.

Nife Eniti o Feran re Kii se Eniti o Feran

Ama a quien te amé no a quien te guste

El amor es un tema complicado debido a que es un sentimiento que rompe fronteras y paradigmas, cuando hablamos del termino amor debemos entender que a través de los años muchos escritores han definido este sentimiento como un arte en donde nos envolvemos para ser artistas, debido a que al cabo del tiempo crearemos nuestra vida con amor y nuestro sueño se convertirá en una obra maestra de arte.

En Ifá cuando hablamos del amor debemos entender que el mejor amor que podemos practicar es el amor propio en donde seamos capaces de crear, motivar, confiar y sobre todo saber que tenemos todo para crecer Tienes el poder de crear. Tu poder es tan fuerte que cualquier cosa que decidas creer se convierte en realidad. Te creas a ti mismo, sea lo que sea que creas que eres. Eres como eres porque eso es lo que crees sobre ti mismo. Toda tu realidad, todo lo que crees, es fruto de tu propia creación. Tienes el mismo poder que cualquier otro ser humano en el mundo. La principal diferencia entre otra persona y tú estriba en la manera en que aplicas tu poder y en lo que creas con él. Tal vez te parezcas a otras personas en muchas cosas, pero no todo el mundo vive la vida de la misma manera que tú.



Cuando analizamos el comportamiento de la mente y el amor debemos entender que la mente esta codificada desde que nacemos para sentir miedo, rabia, tristeza, envidia, hipocresía, y otras cosas más que causan dolor y sufrimiento. Diferentes autores describen estos sentimientos como una enfermedad mental que tiene miles de años en nuestras vidas debido a que todos estamos expuestos a sentir esos temores porque creemos que la perdida emocional es una condición duradera. Ifá enseña que la vida esta codificada para siempre hacer un reinicio en donde te enseña a ganar o aprender nunca a perder, la confianza en Ifá te devuelve siempre las ganas de amar de superarte, y sin importar las heridas que tengamos te enseña a sanar para lograr amar con inteligencia y sobre todo con pasión.

Cuando el miedo se hace demasiado intenso, la mente racional empieza a fallar y ya no es capaz de soportar todas esas heridas llenas de veneno. Es por eso que la psicología de Ifá incluye el corazón y las emociones como parte del ego físico, debido que solo puede existir un equilibrio si y solo si la mente se encuentra alineada con el corazón. Ifá te muestra que el amor va más allá de tener pareja te enseña a conectarte con tus emociones pero sobre todo te muestra el saber tomar decisiones favorables para una vida placentera llena de respeto, tolerancia, valor y honestidad.



Jorge Urdaneta
Oní Yemayá Ifá Laye Awó Ogunda Dío



Sentir Zuliano



Los Atlantes

de la Plaza Baralt



Guardianes de la
Historia

Desde 21 de Junio 1925

SENTIR ZULIANO

Los Atlantes de la Plaza Baralt

"El tiempo no ha dado olvido al mármol tallado que ha visto pasar generaciones, como el viento y el calor de nuestra tierra amada, fieles testigos de la vida, fieles testigos de mi vieja Maracaibo, fieles testigos del futuro cuan oráculo vislumbran el porvenir de una vida..."

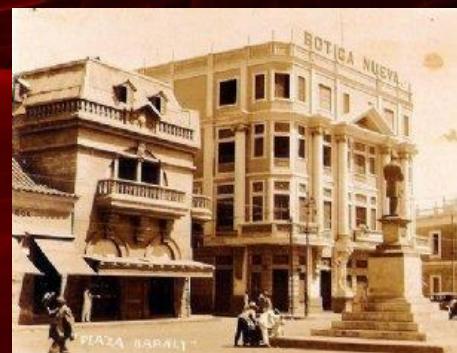
Jesús R. Solano L.

Grandes e imponentes, vigilantes del tiempo eterno que han resistido innumerables episodios de la historia de nuestra Maracaibo, conocidos como "los Sansones" estas dos estructuras tienen un peso de 2.500 kilos cada una y fueron hechas con mármol en Carrara, Italia.

La historia del edificio que soportan es tan interesante como observar a sus grandes celadores. La casa ubicada en los terrenos donde los hermanos Don Manuel y Samuel Beloso construyeron la Nueva Botica, fue hasta antes del año 1825 el primer Registro Público de Maracaibo, seguidamente fue otorgada al General Rafael Urdaneta, quien no vivió en ella durante mucho tiempo pues tuvo que venderla a la esposa del Capitán de Navío Nicolás Joli para pagar algunas deudas de juego.

Aproximadamente en 1878 fue vendida a la familia Montovio y en los años siguientes funcionó allí el Gran Hotel Italia, desde donde el 16 de marzo de 1886 salió disparada la bala que apagó la vida de Don Abraham Beloso Gutiérrez, quien para ese fatídico momento se encontraba en la puerta de la barbería de Braulio Marrero.

En 1923, los hermanos Beloso compraron la casa, la cual tenían alquilada desde hacía más de una década (1910) y en noviembre de ese año procedieron a su demolición no sin antes avisar a la colectividad y abrir al público las puertas de tan valiosa casa para que la vieran por última vez.





Finalmente, el 2 de diciembre de 1923 fue colocada la primera piedra para el novedoso edificio de la Botica Nueva. En la construcción fueron invertidos aproximadamente medio millón de bolívares. La obra, estuvo a cargo de la Oficina de Ingenieros Rojas y Roveda y finalizó 18 meses después.

El 21 de junio de 1925, Maracaibo festeja la inauguración de su primer rascacielos, el cual contaba con cuatro plantas, amplias escaleras de concreto y los tres primeros ascensores instalados en la ciudad, generando un gran asombro en el colectivo zuliano, al símbolo que marcaría más allá de una generación, íconos de la mirada de la historia, más allá de verles como "estatuas", se han convertido en parte de la vida e historia de nuestra tierra amada.

Fuente Referencial:

<https://steemit.com/spanish/@frankjavier/los-olvidados-de-la-plaza-baralt>

<http://www.elzulianorajao.com/noticias/el-edificio-mas-alto-de-maracaibo/>



Osá Wo





Los Remedios de Ma' Vieja

Para que sirve?

La Panela

De donde viene?

Y sus propiedades?

La Panela

El endulzante de la Abuela

 Raíces Revista Zulia

 t.me/Raicesrevista

 revistarraiguezulia@gmail.com

Para endulzar los alimentos, hoy en día existen sustitutos del azúcar que son naturales y que son más nutritivos que el azúcar blanco. Este es el caso de la panela, un edulcorante natural que procede de la caña de azúcar, pero que no se refina: se toma de forma natural para, así, conservar al máximo sus propiedades.

El nombre *panela* hacía referencia al acto de panificar el jugo de caña, deshidratándolo y solidificándolo en paneles rectangulares o moldes de diferentes formas. Este producto también se conoce como "pilón" en la costa de Málaga y Granada en España, lugares donde se cultivaba tradicionalmente la caña de azúcar en ese país, desde donde partió hacia Canarias y posteriormente hacia América. En las Islas Canarias recibe el nombre de *rapadura*, y las fabricadas en la isla de La Palma, en cierto sentido las más cercanas a América, también tienen forma de pilón o de cono.

Para producir la panela, se requiere de un jugo obtenido de una caña de azúcar madura, con alto contenido de sacarosa libre de sustancias extrañas. Este jugo se cuece a altas temperaturas hasta formar una melaza bastante densa; luego se pasa a unos moldes en diferentes formas principalmente prisma rectangular o casquete esférico en donde se deja secar hasta que se solidifica o cuaja.

La elaboración de la panela, por lo general, se realiza en pequeñas fábricas comúnmente denominadas Trapiches en procesos de agroindustria rural que involucran a múltiples trabajadores agrícolas y operarios de proceso. Los pasos seguidos para elaborar la panela son:

Panela

Calorías 220p

Vitaminas B	(Mg por cada 100g.)
B1 (Tiamina)	245
B2 (Riboflavina)	240
B3 (Niacina)	4
B5 (Pantotenato)	260
B6 (Piridoxina)	270
B7 (Biotina) o Vit. H	16
Minerales:	
Calcio	258
Fósforo	30
Hierro	8
Cobre	2
Magnesio	0.04
Cloruro	317
Sodio	90
Potasio	1.5



Recepción y limpieza: La caña cosechada pasa por un proceso de selección y descarte. Se escoge la caña más madura y con un nivel de sacarosa y fibra adecuados. Después, la caña se tritura y se desmenuza. Se obtiene una pasta.

Molienda: Se lleva la pasta a unos molinos acanalados que ejercen una alta presión y a través de los cuales se obtiene el jugo de la caña, el cual es tamizado para separar el sedimento. El desecho de la caña, llamado bagazo, se separa, se almacena para que seque y se utiliza como combustible en las próximas moliendas.

Clarificación: El jugo tamizado, conocido como guarapo, pasa por una serie de fases de filtrado para eliminar las impurezas, comúnmente conocidas como cachaza, la cual se utiliza como alimento para las bestias (caballos y mulas). Despues el jugo se mezcla con hidróxido de calcio y ácido fosfórico para prepararlo para la fase de evaporación.

Evaporación: El jugo se puede llevar a ebullición varias veces o dejar evaporar lentamente. En cualquiera de los dos casos, la evaporación del agua permite alcanzar una concentración ideal para el moldeo de la panela. Al final se obtiene un jarabe espeso que tras la pérdida de humedad se convierte en melaza.

Punteo y batido: La melaza se lleva a unos cubos grandes y es removida mediante paleo manual. Se remueve hasta obtener el "punto" óptimo de espesor. **Moldeo:** Se pone la masa en los moldes. Se deja secar.

Empaque: Una vez se seca el molde, se empaqueta.

En el proceso de evaporación se utilizan tres vasijas de cobre o bronce. La primera vasija es donde se da comienzo a la cocción del líquido proveniente de la caña (guarapo no fermentado); en

la segunda vasija se va traspasando la espuma y otras impurezas del hervor de la primera; y así consecutivamente de la segunda a la tercera.

La tercera vasija es la de menor calidad y con más porosidad en estado sólido. La primera vasija -con la mejor calidad- es un sólido semitransparente de color marrón claro, casi anaranjado, y de gran temple. Se requiere de una potente herramienta para partirla.

La fabricación es, hoy en día, un proceso industrial aunque hace algún tiempo se elaboró de forma artesanal en todo el noreste brasileño, lugar donde existen las mayores superficies de caña de azúcar. En países como Colombia aún hay muchos trapiches artesanales y este proceso se remonta a más de 500 años en el siglo XVII. Para la mayoría de los agricultores, la caña de azúcar todavía se corta a mano con machetes y luego se transporta a una Trapiche (fábrica de Panela) donde se prensa para permitir que escape el jugo verde de la caña de azúcar.

Beneficios de la Panela

Aporta algunos nutrientes.

La panela se obtiene de la palma o la caña de azúcar, siendo sometida a un proceso de elaboración para obtener el producto. En este proceso, se genera un subproducto llamado melaza que le confiere algunos nutrientes



importantes a la panela. Esta melaza puede contener minerales importantes como el magnesio, zinc, cobre, fosforo, potasio, hierro y calcio. También contiene limitadas cantidades de vitaminas del grupo B que generan excelentes beneficios sobre la salud humana. Además, puede aportar una pequeña cantidad de proteínas vegetales al organismo. Sin embargo, su contenido en fructosa, glucosa y sacarosa es bastante elevado, por lo que posee una densidad calórica significativa.

2. Puede utilizarse como sustituto de la azúcar.

La panela puede ser perfectamente utilizada como un sustituto de la azúcar refinada y es debido a su aporte de micronutrientes. Este producto posee la diferencia de que sus calorías no son completamente vacías como las de la azúcar refinada, sino que pueden aportar algunos minerales y vitaminas de importancia. Este aporte de nutrientes resulta ser un beneficio extra, de manera que puedes endulzar tus comidas y bebidas; mientras tu organismo utiliza los micronutrientes que la panela tiene para ofrecer.

Sin embargo, es importante recalcar que, aunque la panela tenga más nutrientes, también sigue teniendo un alto contenido calórico. Asimismo, la panela aporta una abundante cantidad de fructosa, glucosa y sacarosa que también puede afectar tu índice glucémico como el azúcar. De manera que es necesario consumir la panela con total moderación para evitar que perjudique la salud.

3. Aporta energía .

Sin duda uno de los beneficios de la panela es que es un excelente producto para aportar energía inmediata al organismo. Debido a su elevado contenido en azúcar, el consumo de panela aumenta los niveles de glucosa en sangre y, con ello, estimula el proceso metabólico de glucolisis. En la glucolisis, la glucosa de los alimentos ingresan a las células donde serán convertidas en la energía que necesita el cuerpo. Por lo que su consumo favorece niveles energéticos más elevados que pueden mejorar el rendimiento al realizar diversas actividades. Debido a que todo el organismo utiliza la glucosa como combustible, la energía obtenida favorecerá los diferentes tejidos y músculos del organismo; así como también le brindará al cerebro la energía que necesita para funcionar correctamente.

4. Efecto antianémico

Debido a su alto contenido en hierro, otro de los beneficios de la panela es que se le atribuye un efecto antianémico. Este hierro es capaz de ingresar al organismo y unirse a la hemoglobina, favoreciendo la adecuada oxigenación de todo el cuerpo. Según algunos estudios, el hierro contenido en la panela posee mayor biodisponibilidad y, por ende, puede ser mejor absorbido. De esta manera, puede incrementar los niveles sistémicos de hierro y combatir la deficiencia que suele desencadenar la anemia. Así, mejora la oxigenación del organismo y se reducen los síntomas de la anemia, tales como los desmayos, fatiga y cansancio.





5. Puede proteger tu salud dental.

Aunque parezca contradictorio, uno de los beneficios de la panela es que puede ser un alimento que protege la salud oral y previene la aparición de caries dentales. Según investigaciones realizadas, las personas que consumen panela, en lugar de azúcar refinada, poseen menores probabilidades de sufrir de caries. Los científicos explican que esto ocurre por la presencia del mineral calcio y fósforo en la panela, ya que estos minerales favorecen un óptimo desarrollo de la estructura dental. Debido a este efecto, se cree que también la panela puede reducir el riesgo a sufrir descalcificaciones en los dientes. Asimismo, el magnesio y el potasio de este alimento ayuda a combatir y neutralizar la acidez en el área dental, reduciendo uno de los principales factores desencadenantes de caries.

6. Puede promover mejor salud ósea.

Entre algunos de los micronutrientes que ofrece la panela, se encuentran los minerales fosforo, magnesio y calcio, siendo estos nutrientes esenciales para mantener un tejido óseo saludable. El calcio es ingerido y absorbido por el tejido óseo, de manera que ayuda a incrementar su densidad ósea y fortaleza. Este efecto es coadyuvado por el magnesio, ya que este mineral incrementa la tasa de absorción de calcio en el organismo. Asimismo, el fósforo favorece el óptimo desarrollo del hueso y el fortalecimiento del mismo. En consecuencia, el consumo de panela puede ayudar a fortalecer los huesos y prevenir enfermedades como la osteoporosis.

7. Contiene antioxidantes.

Según investigaciones, otro de los beneficios de la panela es que podría beneficiar al funcionamiento de nuestro organismo debido a algunos antioxidantes que tiene. Este producto contiene polifenoles que pueden combatir los radicales libres y reducir el daño producido en el ADN celular. Este efecto puede proteger al organismo del estrés oxidativo y el desarrollo de enfermedades crónicas como las afecciones cardíacas. Según un estudio, la cantidad de antioxidantes de la panela pueden ser incluso mayores que los contenidos en las nueces y bayas. Sin embargo, se requieren muchas más investigaciones al respecto.

8. Puede mejorar los síntomas de la gripe.

Se ha observado que otro de los beneficios de la panela es que puede actuar como una sustancia expectorante y balsámica, por lo que puede ser útil durante los resfriados o gripe. El efecto expectorante ayuda a aflojar la mucosidad adherida al revestimiento interno del tracto respiratorio, facilitando la expulsión de la flemas y la mucosidad acumulada. Esto ayuda a mejorar el proceso respiratorio, así como favorece el descongestionamiento de las vías respiratorias. Por otro lado, las cualidades balsámicas de la panela pueden purificar el interior del sistema respiratorio; de manera que puedan eliminarse toxinas o desechos que acentúen los síntomas del resfriado común.





Contraindicaciones de la Panela

1. Aporte calórico excesivo.

A pesar de que la panela pueda ser un poco más nutritiva que la azúcar refinada, sigue aportando una cantidad exagerada de calorías al organismo. Solo 100 gramos de panela contienen alrededor de 383 calorías; por lo que una de las contraindicaciones de la panela si su consumo es excesivo es que puede aumentar el riesgo de desarrollar obesidad, afecciones cardíacas, etc. Es muy importante controlar su consumo porque su aporte de micronutrientes no contrarresta su densidad calórica. Además, calóricamente hablando, la panela y la azúcar refinada poseen una cantidad bastante similar e igual de perjudicial.

2. Puede producir diabetes tipo 2.

Así como el consumo de azúcar refinada, otra de las contraindicaciones de la panela si la ingerimos en exceso es que puede ser un alimento desencadenante de la diabetes tipo 2. Esto ocurre debido a que la panela contiene una abundante cantidad de fructosa, glucosa y sacarosa que afecta el índice glucémico notablemente. Solo 100 gramos de panela pueden conferirle a tu cuerpo de 10 a 15 gramos de glucosa y fructosa, mientras que aporta de 65 a 85 gramos de sacarosa. En total, el aporte neto de glucosa es demasiado elevado.

Estos componentes producen picos posprandiales que alteran los niveles de azúcar en sangre y pueden afectar el metabolismo de la glucosa. De tal manera que su consumo puede incrementar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 o prediabetes, especialmente si consumes cantidades exageradas de panela. Estas alteraciones glucémicas también pueden desencadenar síndromes metabólicos que afecten al organismo y pueden acelerar el desarrollo de la diabetes.

Por ello, es vital que la panela se consuma con cuidado y medida porque puede producir el mismo efecto orgánico que la azúcar de mesa.

3. Puede producir obesidad.

Otra de las contraindicaciones de la panela es que su consumo excesivo puede producir obesidad y esto ocurre debido a diversos factores. En principio, la densidad calórica de la panela aporta una cantidad importante de calorías en tan solo una pequeña porción de este producto. Además, el elevado consumo de azúcares produce una disminución de la hormona leptina, la cual se encarga de controlar el hambre. En consecuencia, tienes mucha más hambre y no sientes saciedad al comer.

Por otro lado, cuando el pico posprandial ha pasado, ocurre un bajón de los niveles de azúcar que aumenta la ansiedad y las ganas por comer. En conjunto, todos estos factores pueden afectar negativamente tu peso y, por ello, se recomienda moderar su consumo.

4. Puede producir fatiga o cansancio.

Aunque la panela puede proveer energía inmediata y rápida, también puede desencadenar cansancio y fatiga. Esto ocurre debido a que el consumo de panela primero produce picos glucémicos y luego del metabolismo, se suscita un bajón abrupto de azúcar. Este bajón de azúcar produce una sensación de fatiga y cansancio que puede durar por un buen tiempo. En cuanto a la intensidad de la fatiga, esta puede variar según la magnitud en la variación del índice glucémico.

5. Puede provocar daños en el esmalte dental.

Los científicos han encontrado algunos beneficios del consumo de panela sobre la salud dental. Sin embargo, cuando el consumo de panela es excesivo, una de las contraindicaciones de la panela es que puede producir un efecto completamente contrario. La abundante cantidad de azúcar que contiene la panela, favorece la proliferación bacteriana en la boca; por lo que puede aumentar el riesgo de sufrir de caries o daños en el esmalte dental. Por ello, es necesario consumir con medida la panela. Además, es importante tener buenos hábitos de limpieza dental para asegurar que no queda azúcar acumulada en la dentadura.





Por esculapio

Reloj de Arena
Efímero

"Asumir con sinceridad es enajenarse de un trozo nuestro y darle el mérito a la verdad".

Argenis Centeno

REFLEXIONES EN LIBERTAD

Efímero

El Reloj de Arena

Hablar entre las arenas que segundo a segundo caen en ese receptáculo bicóncavo y solo mide instantes fugaces o que perdurarán, nos hacen voltear sobre el médano infinito que se formó por lo transcurrido, vemos que creamos una unidad medible que atentará contra la inmortalidad de la carne, viendo cómo se nos esfuma entre las manos el tiempo.

Tiempo... qué podrá pensar aquel que tiene todo el tiempo del mundo, pero que va comenzando a vivir, su ímpetu brioso le llevaría del cielo a la tierra en treinta segundos, todo al solo costo de no mirar, dejar de observar el camino por su taquipsquia mientras su bradicinesia crean en él la torpeza por el yerro de sus pies al no seguir el compás, aclara entre raspones que dejan la experiencia de como sucumbir entre saltos al vacío. Este no sería capaz de tomar un sorbo de esa eternidad ¡total! Tiene todo según él para volver a mirar y fijar en la memoria creyéndose inmortal, no es como ese que al llegar a cuarenta se empieza a tomar a cuentagotas el resto de su vida, ya que está en la cúspide de la vida para comenzar su descenso, sin meter triunfos o fracasos.

Y si nos avocamos a los que el tiempo si marchita, a esos que como vela se van consumiendo en una flama constante hasta que hechos casi residuos quedan sin luz y son una estela humeante que el viento disipa, esos marchitos existen dando matiz al mundo inanimado. Se les ve muchas veces caminando errantes entre calles con el olvido y la demencia a cuesta, viviendo fuera de la realidad, pasando desapercibidos como los que fueron vencidos por la cordura de un demente y para la historia no aplican.



"Asumir con sinceridad es enajenarse de un trozo nuestro y darle el mérito a la verdad".

Argenis Centeno

REFLEXIONES EN LIBERTAD

Efímero

El Reloj de Arena

De estos están llenos los siglos, llenos de temor al miedo haciendo existente el abismo entre imaginar y hacer, siendo su capacidad de sentir aún más limitada, este es el hombre común que su mente la han cortado obligándole a pensar como si a un ave le cortaran sus alas y a esta se le olvida volar. Carentes de sol se encuentran otros, los que desprecia la sociedad aquellos que tras un error se vuelven abominación, sin contar que los desatinos algunos lo persiguen o los imputan colocándolos a vivir bajo el terror exaltando que la inocencia encarcelada es una muerte provocada.

Los de las manos fuertes, ásperas y curtidas, esos incansables que el tiempo amenaza, pero por estar aferrados amorosos a la tierra rotulan el mañana con cariño esperanzador, mientras el sol baila en sus hombros los que aún no germinan sueñan con que el futuro será mejor.

Entonces en este punto cabe respirar, cerrar los ojos dejando de escudarnos en la concupiscencia del tiempo sin ser tan cobarde. El tiempo es una luz enloquecida porque el mundo no es lineal como la línea propia del tiempo, sin temer a tenerle miedo siendo esta una frase hecha con el tiempo para que se funde de forma engañosa e impide enfrentar la amenaza y que muchos la usan para hacerse invisible, pasando desapercibido quedando entre la penumbra, en la nada.

Muchas veces el tiempo condiciona el accionar de quienes se le enfrentan aun sabiendo que perderán por eso vemos la historia fulgurante y el futuro inexistente. El del ímpetu brioso efímero, se esfuma no perdura solo acelera, ya que no observa creyendo que la inmortalidad es de él por su fuerza de vida, los que las alas les han cortado sin surcar el firmamento, el común que se pierde sin escuchar, el errante que dejo de llegar a la hora, el demente que dejo de lado la cordura para vivir, el carente de sol que solo espera despertar del terror y así cada uno está librando su propia batalla cargando sus propios demonios en la propia línea del tiempo.



"Asumir con sinceridad es enajenarse de un trozo nuestro y darle el mérito a la verdad".

Argenis Centeno

Eón.

Si mil esfuerzos no son suficientes para que des una palabra,
si el tiempo pasa y solo crea de los sueños ruinas
silentes,
si el ayer nos atosiga creando fantasmas que perturban
el futuro,
¿cuál será el creador que moldee los deseos?
¿Quién será el reparador de sueños?
¿Dónde estará la arcilla que nos forme de nuevo?
Serás tú acaso, la que me lleve en tus alas a volar por el
azul cielo, o seré yo quien moribundo amalgame todos
los miedos haciéndolos enanos nostálgicos, mientras
pasa un cron o un eón que nos reencuentre nuestros
besos.

Florentino Ariza.



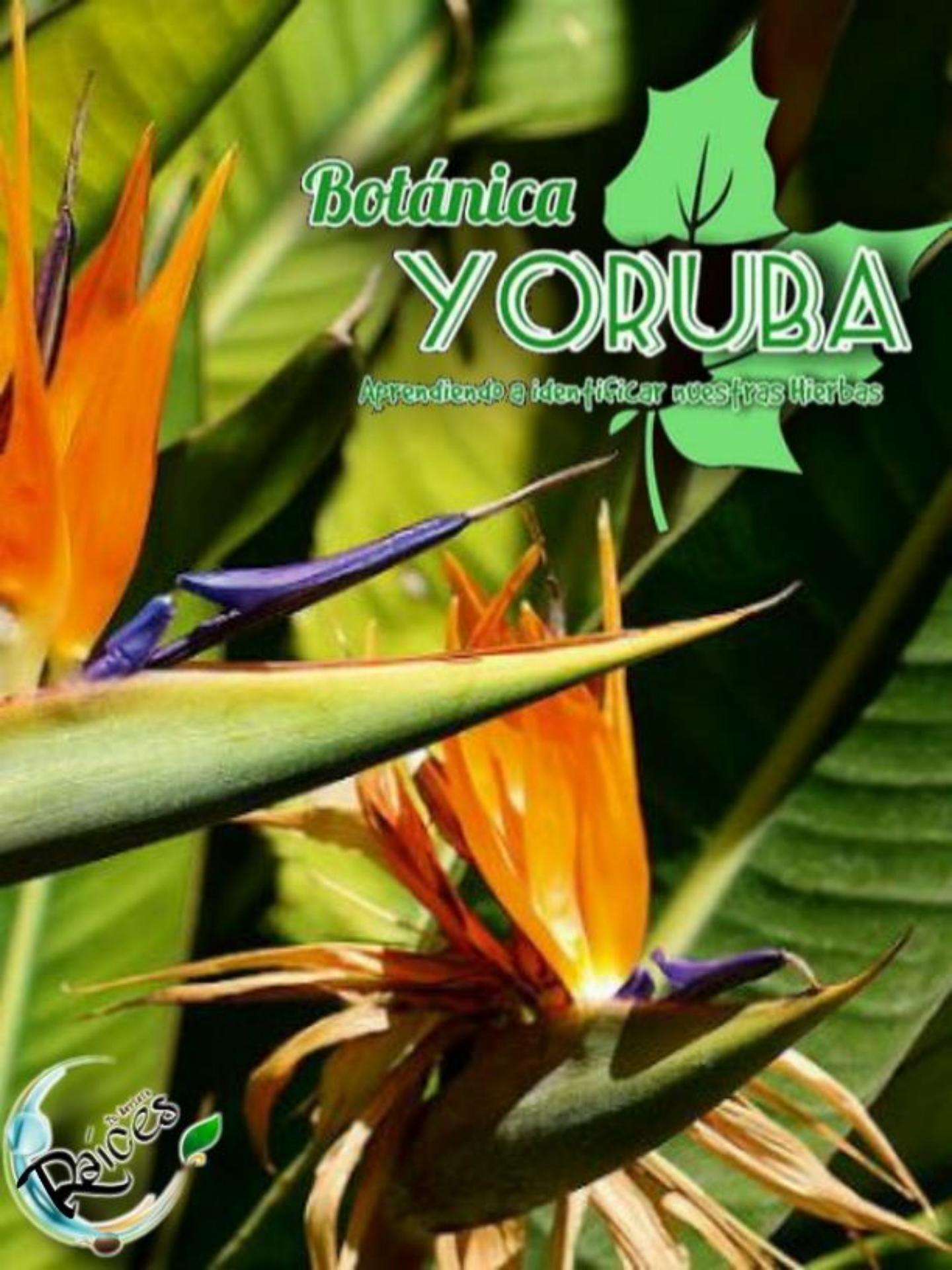
**Babalawo
José Palmar
Awo ni Orunmila
Ogunda Trupon omo Oddun**

04246939618



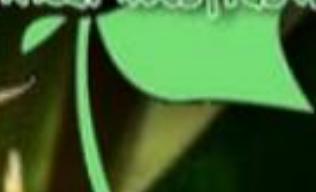
**Consultas
Iniciaciones
Eboses**

Brindando un nuevo comienzo



Botánica YORUBA

Aprendiendo a identificar nuestras Hierbas



Botánica Yorùbá 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
Annona Muricata	Guanábana	Iggi Omó Funfún Gwánillo Nichularafún



Nombre Latino	Nombre Cubano	Lucumí
Anredera Spicata (Hedera Hélix)	Yedra	Itako



Nombre Latino	Nombre Cubano	Lucumí
Arachis Hypogaea	Maní	Epá Epamilbo Efá Ewa Busia



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:

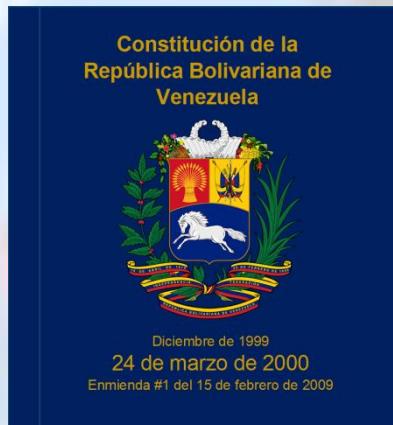
- Los interesados en formar parte del staff de Articulistas, deberán consignar sus artículos a partir de los días 25 de cada mes para ser publicados el mes siguiente, tendrán como fecha tope los días 10 de cada mes. Deberán consignar el archivo con su correspondiente artículo en formato word, sin contraseñas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

