

## ¿Cómo formar una Cooperativa Juvenil? P. 12



¿Puede vivir hasta los  
**100 AÑOS?**  
P. 19



¿El cuerpo te habla  
o te grita?  
P. 6-7



**ENCUENTRE LA FELICIDAD  
CON UNA MASCOTA**

Las mascotas pueden brindarle amor incondicional y aumentar su bienestar.

**P. 24**



**Medicamentos de riesgos**

Efectos secundarios en personas mayores de 65 años

**P. 25**



## VEGACOO P TE INFORMA

2	EDITORIAL
3	PON TUS FINANZAS AL DÍA
4-5	A ORDEÑAR PA' OTRO LA'O
6-7	¿EL CUERPO TE HABLA O TE GRITA?
8	¿PUEDO DESHEREDAR A MI HIJO?
9	¿SE ES, O NO SE ES?
10-11	DESDE MI BALCÓN... PAPO RESTAURA EL BOLILLO Y OPINA SOBRE CANNABIS
12	TU COMITÉ DE EDUCACIÓN TE ORIENTA... ¿CÓMO FORMAR UNA COOP. JUVENIL?
14	¡VIVE BAILANDO! RELEVO POR LA VIDA
15	TRIBUTO A TU TALENTO: VANCHY
16-17	LAS ASAMBLEAS DE SOCIOS DUEÑOS DE VEGACOO P...
18	JUBILADOS JUBILOSOS
19	¿PUEDE VIVIR HASTA LOS 100 AÑOS?
25	FALLECE LA VOZ SENSUAL DE CHEO FELICIANO
<b>20-21</b>	<b>DIME POESÍA</b>
<b>22</b>	<b>CIENCIA Y TECNOLOGÍA</b> CÓDIGO QR
<b>23</b>	<b>FORMULA CRIOLLA</b> SALPICÓN DE POLLO
<b>24-25</b>	<b>DIARIO MÉDICO</b> ENCUENTRE LA FELICIDAD CON UNA MASCOTA MEDICAMENTOS DE RIESGOS
<b>26-30</b>	<b>ENTRETENIMIENTO</b> APOTEÓSICA LA EDICIÓN XXXI DEL DÍA NACIONAL DE LA ZALSA ROTUNDO ÉXITO EL PR HEINEKEN JAZZ FEST TRADICIONAL CARNAVAL VEGALTEÑO CELEBRA 27 AÑOS
<b>31</b>	<b>DEPORTES</b>

# EDITORIAL

## ATENTADO GUBERNAMENTAL AL COOPERATIVISMO

**E**l Gobierno de Puerto Rico presentó en la Legislatura varios proyectos dirigidos a desestabilizar el funcionamiento y eficiencia de la Corporación Pública para la Supervisión y Seguro de Cooperativas (COSSEC) y el Movimiento Cooperativo puertorriqueño en general.

1. Proyecto del Senado 1082 y Proyecto de la Cámara 1912: dirigidos a aprobar una asignación recurrente anual de nueve millones, quinientos mil dólares (\$9,500,000) del presupuesto de COSSEC, para enviarlos a la industria lechera del país; o sea, se los quita a los pobres para dárselos a los ricos.
2. Proyecto del Senado 1087: busca sacar los ahorros de las corporaciones públicas para aportar al fondo de promoción de empleos y actividades económicas.
3. Proyecto de la Cámara 1884: atenta contra el control democrático de los socios al impedir la participación de los líderes profesionales en las asambleas de cooperativas de seguros, limitando así las determinaciones y la autonomía de las juntas de directores de las cooperativas.
4. Proyecto de la Cámara 2004: modifica la composición de la Junta de COSSEC reduciendo la participación del cooperativismo y darle control de COSSEC al gobierno, alterando así el principio de autonomía e independencia del cooperativismo alcanzado por muchos años.

Estos proyectos son desastrosos para la economía y operación de COSSEC, nuestro ente fiscalizador y para todas las cooperativas de Puerto Rico.

Las cooperativas han venido aportando a la economía del país en muchas áreas importantes, como la creación de empleos, la adquisición de millones de dólares en bonos de gobierno, la aportación social de millones de dólares en deportes, cultura y creando estabilidad y control de los precios del mercado financiero del país, por mencionar solo algunas de nuestras aportaciones.

Señor Gobernador: ¿de verdad usted quiere destruir las empresas cooperativas que han mostrado eficiencia en un escenario totalmente difícil y desesperante?

Señores Legisladores: ¿de verdad ustedes quieren acabar con las cooperativas y, por ende, con el país?

Pues queremos que sepan que no lo vamos a permitir, estamos en pie de lucha; el equipo cooperativista está unido y activado. Además, nuestro pueblo estará bien pendiente de todos los que voten a favor de la aprobación de estos proyectos. Al final del día estamos jugando por sobrevivir, ustedes por sus posiciones y nosotros por los socios y no socios que mueven día a día el sector cooperativo del Puerto Rico que tanto queremos.

PRESIDENTE JUNTA DE DIRECTORES

### COMITÉ JUNTA EDITORA

Presidente <i>Sr. Luis R. Nieves Román</i>	Vicepresidente <i>Sr. Benjamín Negrón Rodríguez</i>	Secretaria <i>Sra. Ana P. Rivera Concepción</i>
Vocales <i>Sr. Christian E. Cruz Colón / Srta. Edmarie Vargas Mercado</i>	Diseño <i>Idelaida Rodríguez Otero - grafico@vegacoop.com</i>	

Horizonte Cooperativo es publicado por VEGACOO P, Cooperativa de Ahorro y Crédito Vega Alta, como herramienta educativa e informativa a nuestros socios y la comunidad en general. Las opiniones aquí vertidas no representan necesariamente la opinión oficial de VEGACOO P. Toda colaboración debe contener el nombre, firma, dirección postal y teléfono del autor y será dirigida a: Sra Zulma Flores Guzmán, Cooperativa de Ahorro y Crédito Vega Alta, Apartado 1078 Vega Alta, Puerto Rico 00692. También, puede enviarla por correo electrónico en formato WORD a: horizonte@vegacoop.com. Todos los artículos serán responsabilidad única y exclusiva de sus autores. De igual forma, la Junta Editora se reservará el derecho de editar, aprobar o rechazar cualquier artículo. Colaboraciones para la próxima edición deben ser enviadas antes del 30 de septiembre del 2014.

# Pon tus FINANZAS AL DÍA

POR: ANA P. RIVERA CONCEPCIÓN, Presidenta Comité de Crédito

**T**odos estamos atravesando una difícil situación económica; viendo cómo cada día aumenta el costo por los servicios de agua, electricidad, gasolina y otros; a la vez que se reducen nuestros ingresos. Seguimos haciendo sacrificios para pagar a tiempo nuestras cuentas y que no se afecte nuestro crédito.

Es posible que hayas hecho un presupuesto y estés tratando de cumplirlo, pero se hace muy duro. Tal vez no hayas pensado en consolidar tus deudas, que consiste en hacer un solo pago al mes, lo que te dará un respiro a la hora de pagar. Este paso conlleva tener mucha disciplina porque al ver que nos sobra unos

chavitos volvemos a incurrir en nuevas cuentas y nunca sacamos los pies del plato. Entonces, ¿qué hacer? El primer paso es hacer una lista de todas tus deudas menores, que casi siempre son las tarjetas de crédito y luego visitar VEGACOOOP donde un Oficial de Servicios al Socio te orientará sobre el tipo de acción a tomar. Seguramente te indicará que podrías hacer un préstamo personal para saldar tus tarjetas, pero ello significa que cancelarás las mismas, quedándote solo con una para EMERGENCIAS y cancelar además algún préstamo que tengas con la misma cooperativa o con otra institución financiera. En ese caso se harán cheques pagaderos a los acreedores directamente, quedándote con un

pago mensual más reducido y de paso ahorrar en el pago de intereses. Deberás tener a mano los balances de tus tarjetas y otras deudas actualizadas, para que te puedan orientar adecuadamente.

Como dije al principio, es importante que te propongas no incurrir en más deudas porque si no sería en vano la consolidación que se hizo. Recuerda que lo haces para mantener tu buen crédito y quitarte la preocupación de no poder cumplir con tus obligaciones a tiempo.

En VEGACOOOP todos deseamos servirte, orientarte y ayudarte porque estamos ¡de tu lado siempre!



## ¡Ahorrando voy... Ahorrando vengo!

### Solicita tu VERACOOOP PLANIFICA TUS PRÓXIMAS VACACIONES ¿Qué esperas? HOY ES EL DÍA.



La Cooperativa de Ahorro y Crédito Vega Alta no está asegurada por el gobierno federal. Las acciones y depósitos en la Cooperativa están aseguradas hasta \$250,000 por COSSEC.



# A ORDEÑAR PA' OTRO LA'O

POR: LUIS R. NIEVES ROMÁN "PICHILLO"

**S**e comenta en todo nuestro país que el cooperativismo es exitoso. VEGACOOOP es testimonio de que ese comentario es cierto. Se dice que el cooperativismo posee un extraordinario capital. Eso también es verdad. Sabemos que algunos han descubierto un milagro en la bonanza económica del cooperativismo. Este hecho debe servir como escuela y ejemplo a los líderes políticos y gubernamentales de nuestro país. El cooperativismo es la solución socioeconómica ideal para nuestro pueblo. Invitamos al gobierno a que lo fomente y no al saqueo de sus arcas porque estas son el sudor, los sueños, la voluntad y el derecho del pueblo a una mejor calidad de vida.

La confianza en el cooperativismo es también cuantiosa. Esta se manifestó frente al Capitolio el 5 de junio del 2014. Esta fecha se hizo histórica para el movimiento cooperativo puertorriqueño. La voz abierta de denuncia que con respeto y buena disciplina allí se levantó, se levantará cada vez que se atropelle o se pretenda atropellar esta filosofía de vida. El gran capital que posee el cooperativismo no es de una persona, es de más de un millón de puertorriqueños socios dueños de nuestras cooperativas. Ese dato parece que se le olvidó, o no lo vieron, ni los políticos ni el gobierno. El pueblo dueño de ese capital ha pagado con dolor y desesperanza las contribuciones, alzas de costos, arbitrios y regulaciones ya impuestas; jamás pensó que les sacarían en forma directa sus limitados ahorros de los bolsillos. Los políticos y el gobierno de nuestro país deben también aprender que las cooperativas son el bolsillo del pueblo.

El retrato del socio dueño cooperativista es la estampa del ciudadano ideal. La responsabilidad social del cooperativismo es incalculable porque genera más responsabilidad social. En la muchedumbre congregada frente al Capitolio para decirle no a los proyectos de ley 1082 y 1912, VEGACOOOP estuvo presente. Lo volverá a estar cuantas veces sea necesario. El "juey sacáo" no es del todo bueno porque impide desarrollar destrezas y ver realidades. En vez de destruir, es más productivo reconstruir o fomentar. Volvemos a recordar que el dinero de las cooperativas no es de ellas, es del pueblo. Cuando una vaca se sobre ordeña, su ubre se seca, bota sangre y su leche se daña. ¡A ordeñar pa' otro la'ò!





# ¿El cuerpo te habla o te grita?

POR: RVDA. CARMEN JULIA LANDRÓN



**E**s necesario admitir que cada individuo, ante los avatares con los que se encuentra a lo largo de su vida, tiene la ocasión de crecer interiormente. Es decir, de evolucionar o progresar con respecto a cuatro niveles básicos del desenvolvimiento humano. Estos cuatro niveles son: el físico, mental, emocional y espiritual. Esto implica la necesidad de obtener una clara autoconciencia de lo que supone nuestro cuerpo entendido como vehículo de expresión en el mundo que incumbe el conocimiento y las claves de resortes más íntimos que en todas las condiciones podemos pulsar. La conciencia corporal tiene que ver con el manejo de los cambios de estados internos del cuerpo mediante la voluntad y el correcto enfoque de la mente. Es por eso que necesitamos conocer nuestro cuerpo; la perfección del mismo. Dios creó la mejor maquinaria del mundo y nos la regaló. Nos hizo con diez grandes sistemas (circulatorio, nervioso digestivo, esquelético, muscular, endocrino, respiratorio, reproductor, cerebral, integumentario), todos funcionan a la vez, como una red para darnos vida. Nunca debemos olvidar que los cuatro ámbitos que componen nuestra individualidad (física, mental, emocional y espiritual), aunque hablemos de ellos por separado, se encuentran totalmente entrelazados. Ninguno tiene razón de ser sin los otros. Las emociones, uno de los cuatro niveles referidos, se imponen en el ser humano. Nos atrapan, nos cambian el ritmo cardíaco, modifican el equilibrio hormonal y altera el sistema vascular. La tristeza acompaña a la pérdida y a la separación. Las lágrimas y los gritos representan angustia. La alegría se muestra jubilosa con el regreso y los reencuentros. El rostro se ensancha y los brazos se agitan a la espera del abrazo. La cólera persigue la amenaza, y el miedo deja el campo libre al adversario. Las emociones dominan al cuerpo entero. Pero nosotros los seres humanos, podemos dominar nuestras emociones para permitir un balance y que éstas no nos dominen. Cuando dominamos nuestras emociones el cuerpo habla, cuando dejamos que ellas nos dominen, el cuerpo grita.

El mundo emocional comienza a formarse desde que estamos en el útero de nuestra madre. Todo lo que ocurre en el exterior durante esa etapa ayuda a darle forma a nuestro mundo emocional. A eso se añade las

experiencias durante el resto de nuestra vida. Esas emociones tienen como base el amor o el odio y van moldeando tu carácter, tu salud mental y tu amor por la vida. Todo el mundo emocional tiene como cimiento el antes de nacer, tu nacimiento, tu crianza. H. Norman Wright en su libro "Controle sus emociones" nos dice que alguna de las emociones son: ansiedad, ira, depresión, estrés, paz, gozo, etc. Así que todos tenemos una lista larga de emociones que llevamos con nosotros y que van navegando por las turbulentas aguas. Desde los quietos y profundos estanques hasta la furiosa y blanca espuma, nuestras emociones abarcan una gama increíble. A veces, mientras nos lleva la corriente, quedamos atrapados en peligrosos remolinos que amenazan con sumergirnos.

Pero veamos cuando el cuerpo nos habla y cuando el cuerpo nos grita.

## El cuerpo nos habla cuando...

### 1. Tenemos una mente tranquila:

La vida de tensión es difícil. Una vida de paz interior, armonía y sosiego es el tipo más fácil y simple de existencia. La lucha principal será, entonces, ganar la paz mental. Usted tendrá que hacer un esfuerzo de volver su pensamiento a la tranquilidad aceptar el don divino de la paz. Hágalo todo en balance, no se exagere. Recuerde que Dios tiene el control de todo, no usted. Llene su mente con todas las experiencias tranquilas posibles y luego haga excursiones mentales deliberadamente planeadas por su memoria. Tiene que aprender que el camino más fácil para lograr una mente tranquila es crearse una mente tranquila; sature sus pensamientos con experiencias de paz, palabras de paz, ideas de paz, y tendrá, finalmente un depósito reproductor de ideas de paz que podrá invertirlas en refrescar y renovar su espíritu. Será una vasta fuente de poder, "El cuerpo te dirá... la mente está en paz".

### 2. El cuerpo te habla cuando cuidamos nuestro organismo:

Coma saludable y en balance. No coma mucho ni muy poco, ambas cosas exageradas hacen daño. Duerma las ocho horas diarias necesarias, preferiblemente durante la noche para que el cuerpo y la mente descansen de las tareas del día. Haga ejercicios, pero no exagere, cuide su vida espiritual, lea la biblia y asista a

una iglesia. Rompa la rutina dando espacio a la recreación, esto le hará bien. Viva en familia, no somos creados para ser llaneros solitarios. Ame, ame mucho. "El cuerpo te dirá... tengo salud".

**3. El cuerpo te habla... cuando somos compasivos:**

Jesucristo nos dejó las siguientes palabras que recogen el espíritu de la compasión: "colme de alegría a los demás, sean todos del mismo sentir, con un mismo amor, con un mismo espíritu, unos mismos sentimientos. Nada hagan por rivalidad, ni por vanagloria, sino con humildad, considerando cada cual a los demás, buscando cada cual no su propio interés sino el de los demás". El cuerpo te dirá... "puedo vivir con mi prójimo y sufrir con él".

Pero por otro lado el cuerpo te grita y no te das cuenta que te está gritando.

**El cuerpo nos grita cuando...**

**1. La preocupación sobrepasa los límites:**

Nos preocupamos toda nuestra vida, temiendo al futuro, descontentos con el presente, incapaces de aceptar la idea de la muerte, incapaces de permanecer tranquilos. El pobre se preocupa por conseguir el dinero y el rico por conservarlo. La preocupación se define como la parte pensante de la ansiedad; una serie de pensamientos e imágenes llenos de emoción, pero todas negativas. El preocupado está convencido, más allá de la sombra de la duda, de que el resultado será negativo. John Haggai dice: que la preocupación es una guerra dentro de nosotros. Divide los sentimientos, las emociones carecen de estabilidad, decide la comprensión, la percepción, fracciona la capacidad de juzgar y deteriora la facultad de determinar. La preocupación es veneno si no sabemos controlarla. Cuando nos preocupamos sin límites el cuerpo grita y pulsa otras emociones que dañan. Pero la preocupación tiene primos hermanos, como son la ansiedad que pulsa la prisa que tanto daño nos hace.

**2. El cuerpo nos gritará cuando sentimos ansiedad:**

La ansiedad en una dolorosa o aprensiva inquietud mental atada a un acontecimiento inminente. Es una respuesta llena de temor que impacta al cuerpo

con reacciones que incluyen sudores, tensión muscular, palpitations, respiración acelerada, etc. Todos experimentamos ansiedad, pero cuando ésta perturba nuestro estilo de vida nos hace daño. La ansiedad puede ser inducida por uno mismo, por el ambiente, por la bioquímica del cuerpo. Cuando una persona traspasa los límites de la ansiedad tiende a ser perfeccionista, nunca está satisfecho, se llena de miedo, los pensamientos tienden a ser negativos. Cuando hay ansiedad el cuerpo te grita... y te dice "te estoy dañando tu organismo". Pero la ansiedad pulsa la prisa. La prisa tiene a muchas personas enfermas, sin amistades, en las cárceles, sin disfrutar de la vida. Los cementerios están llenos de mucha gente que murió a causa de tener prisa. A menudo escuchamos a alguien decir: "si no hubiera dicho esto, todo estaría bien, si no fuera por mi prisa, no hubiera sucedido". La gente llena sus agendas y tienen que hacerlo todo con prisa para poder cumplir. Echemos un vistazo a lo que es vivir una vida llena de prisa. Te levantas por la mañana y no te da tiempo. No da más que para vestirte, no hablaste con Dios, no desayunaste tranquilo. Te montas en tu auto y allí la gente se maquilla, toma café, textea en el celular y va manejando y en guerra con el resto de los conductores. Donde hay espacio para correr, se le olvida que hay límites de velocidad. Así, todas las instancias del día están repletas de prisa. Cuando tienes prisa no disfrutas de nada y todo te sale mal, porque hasta los pensamientos se nublan. Pierdes de disfrutar los mejores momentos y afecta al que está a tu lado, porque la prisa tiende a pegarse. ¿Quieres vivir más y disfrutar de la vida? Deja la prisa. Si para nacer esperaste nueve meses, para caminar ocho meses, para tener licencia de conducir diez y seis años, para ser mayor de edad veintiún años, para recibir el seguro social sesenta y dos años, para morir, a veces toda la vida ¿por qué no esperar un rato más para pasar un día feliz?

Si no tomas las cosas con calma el cuerpo te gritará y te dirá: "Ayer cayó grave Doña Prisa, sus desconsolado esposo Velocidad, su hijo No tengo tiempo, y su hija A las millas, le piden un gran favor... Sus hermanos Desesperación y A todo escape, al igual que sus primos Corto de tiempo y Ya estoy tarde, les ruego a todos ustedes... Que tengan calma y vivirán más." (Anónimo)

¿El cuerpo te habla o te grita?

Permite que te hable y no te grite. Estate atento y escúchale.



**SI lo puedes soñar, lo puedes HACER...**

Conoce TODAS las alternativas y PRODUCTOS HIPOTECARIOS que hoy te ofrecemos. Contamos con Préstamos de:

- FHA
- CONVENCIONALES
- VETERANOS (VA)
- RURAL (USDA)
- REVERSE
- CONSTRUCCIÓN
- TERRENO
- y más...

NMLS #643813

**VEGACOOP** Hipotecariamente MEJOR

¡Llama Ahora! (787) 915-0030 ó 1-800-561-COOP (2667)

Esta institución no está asegurada por el gobierno federal. Las acciones y depósitos están asegurados hasta \$250,000 dólares por la Corporación Pública para la Supervisión y Seguro de Cooperativas - COSSEC.

COSSEC 5250.000 LEAD APPROVED USDA FREEDOM APPROVED

# ¿Puedo DESHEREDAR a mi hijo?

En Puerto Rico son frecuentes las consultas de personas que cuestionan si pueden dejarle su herencia a quienes quieran, o si pueden desheredar a un hijo. Nos preguntan la manera de hacerlo, muchos de ellos con razones “justificadas”, otros porque le quieren dejar todo a ese hijo(a) que no tiene casa porque los demás están bien y tienen su propia casa, entre muchas otras razones...

Para explicar este tema debemos conocer lo que significa desheredar. Desheredar significa privar a un heredero de la herencia otorgada por ley por los motivos que nuestro Código Civil establece. Dicho de una forma más sencilla, la ley establece la forma en que se hereda, pero para que alguien con derecho a heredar no herede, sólo puede hacerse por las causas que la misma ley señala.

No se puede desheredar a un hijo o descendiente para favorecer a otros hijos, o desheredar a los hijos para dejarle sus bienes solamente a ese nieto que tanto usted quiere y que siempre le ayuda. La ley establece la forma en que se hereda, la que no siempre concuerda con nuestros deseos, pero con la ayuda y orientación de un abogado-notario debemos tratar de encontrar la forma de armonizar nuestros deseos con la ley.

Para desheredar a un heredero forzoso, sólo podrá hacerse en testamento, expresando la causa legal en que se funda.



## ¿Cuáles son las causas que expresa la ley por las cuales puedo DESHEREDAR a un hij@?

- (1) Haber negado, sin motivo legítimo, los alimentos al padre o ascendiente que le deshereda.
- (2) Haberle maltratado de obra o injuriado gravemente de palabra.
- (3) Haberse entregado la hija o nieta a la prostitución.
- (4) Haber acusado el hijo a su padre o madre de algún crimen, excepto cuando fuere de alta traición.
- (5) Haber rehusado el hijo prestar fianza por su padre o madre, constituidos en prisión para que fuesen excarcelados, pudiendo hacerlo.
- (6) Haber contraído el hijo o hija matrimonio sin el permiso de su padre o madre o tutor,
- (7) Haber sido el hijo o descendiente negligente en tomar a su cuidado al testador, encontrándose éste enfermo.

Existen otras causas de desheredación. También los hijos pueden desheredar a sus padres, pero todo debe consultarlo con el abogado notario de su predilección.

Para que la desheredación sea válida, primero se priva de la herencia a quien tiene derecho a heredar. Esa persona debe haber cometido una de las faltas que dan lugar a la desheredación según lo establece el Código Civil. Debe estar claramente expuesta la causa de la desheredación, no basta con buscar la intención del testador.

Pero, ¿qué sucede si el hijo desheredado niega la falta que le imputa el testador? Pues los demás herederos tienen que probar que la falta ocurrió y se anulará la institución de herederos en cuanto perjudique al desheredado, pero valdrán los legados, mejoras y demás disposiciones testamentarias en lo que no se perjudique la legítima.

Otro punto importante es que si el testador y el desheredado se reconcilian luego de haberse otorgado el testamento, se priva el derecho del testador a desheredar y se deja sin efecto la desheredación hecha anteriormente.

Recomendamos que si usted interesa otorgar un testamento, debe primero consultar con un notario para que lo redacte de acuerdo a sus instrucciones y a la ley. De lo contrario usted se arriesga a que invaliden su testamento y será muy tarde para corregirlo ya que no estará presente en ese momento y si se invalida, es muy probable que el heredero a quien usted deseó desheredar, pueda disfrutar de sus bienes.

### ADVERTENCIA:

La información jurídica que se presenta en este artículo se divulga con carácter ilustrativo y educativo. Ninguna información en este artículo crea una relación de abogado-cliente entre el autor y el lector. De ninguna forma puede considerarse como sustitución de una consulta con un abogado notario.

Por: Lcda. Marilú Méndez Oliveras  
Abogada – Notario  
Bufete Rodríguez & Méndez  
28 Calle Colón  
Vega Alta, PR 00692-6511  
Tel. 787-883-1721  
e-mail: lcda.marilumendez@yahoo.com



# ¿Se es, o no se es?

POR: BENJAMIN NEGRÓN RODRÍGUEZ

**E**sta frase muy pueblerina nos invita a reflexionar sobre la dicotomía de formar parte de algún grupo, ya sea de forma voluntaria u obligatoria. En ambas situaciones nos queda la preocupación de saber qué ocurre con la aceptación que tenemos o esperamos, que en última instancia cuenta más, a la hora de recoger los bates.

Aunque dicen que Eva nació de la costilla de Adán, no es menos cierto que le achacan el inicio de todos nuestros males, por ser curiosa, atrevida, arriesgada y emprendedora. Ser mujer no ha sido tarea fácil en ninguna época. Ni aun entre las indias taínas, pues les tocaba el cultivo de los productos mientras los hombres y los niños se refrescaban en las charcas pescando. Otras más diligentes como Yuisa o Anacaona asumieron roles de cacicas y combatieron con más entereza que otros varones al invasor.

De esas modelos y otras como las reinas Victoria, Isabel I y Catalina de Rusia, sin olvidar las heroínas bíblicas, recogemos primicias y abundante lecciones de dirección, creatividad, voluntad de trabajo y amor a la Patria y a su gente. Nuestra historia boricua llena sus páginas de heroínas nuestras que hicieron del deber un modo de vida. Desde aquellas primeras indias taínas recogidas en la isla de Guadalupe, que se lanzaron desde los barcos de Colón en su segundo viaje y nadaron hasta la costa de la amada Borinquén, hasta los gestos de sacrificio de doña Mercedes Barbudo y Lolita de Cuba y Puerto Rico, todas fueron alas del combativo pitirre nativo para enfrentar el exilio, el ostracismo, la falta de libertades y derechos de la mujer nuestra.

Hoy recogemos velas y dejamos la mar abierta para llegar a la costa en reclamo, no de más migajas, sino para convidarnos a compartir

iguales derechos. Nuestras mujeres cooperativistas al inicio de este proyecto de justicia, Antonia Cerame, Mercedes Torres, Ana M. O'Neill, Amalia M. Marchand, Lydia Félix y decenas de otras trazaron el camino que ustedes siguen: "dejando nidos y en cada nido, vida de sus entrañas".

Hoy como ayer las mujeres de América y del mundo reclaman equidad que les permita tener las mismas oportunidades, condiciones de trato sin dejar a un lado sus particularidades, gozar del acceso a los derechos de cualquier ciudadano bajo una base de paz, respeto, tolerancia y libre de violencia de género. Reclaman el derecho a un salario justo, decidir el número de hijos que puedan tener, participar en las actividades de la comunidad y ostentar cargos públicos libre y democráticamente, obtener derechos ellas y sus hijos a una salud y alimentación adecuada, derecho a una educación en franca competencia con los demás, elegir su pareja, no ser golpeada, maltratada por familiares o extraños y ocupar puestos en las fuerzas armadas y tener derechos a ascensos y paga igual.

Para el logro de ellos, la guía debe ser lo que la recta conciencia dicta o lo que la ley dispone. Todo gobierno debe destinar en su Presupuesto disposiciones enfocadas en permitir el empoderamiento económico de las mujeres y el respeto a sus derechos sexuales y reproductivos. América Hispana nos da frecuentes lecciones al elegir mujeres para regir los destinos del gobierno. Suiza y San Marino en Europa, en los últimos años han escogido consecuentemente mujeres para gobernar en tiempos de crisis. Nuestro país no escapa a esta ola de participación, confianza y seguridad que la mujer representa. Todos recuerdan con cariño a Doña Fela en San Juan, nuestra Capital.

Corresponde a cada mujer, a cada compañera exigir el trato que merece, no dejando a otros pelear sus batallas. Que podamos también decir "YO SOY MALALA". Yo soy una boricua de la estirpe de Yuisa y descendiente de Lolita de Cuba y Puerto Rico. Sobre todo, además de reclamar para ti los derechos que en justicia y ley divina te corresponden; aprender a valorarte. Sigue el consejo de una modelo de virtud, entrega y justicia para la mujer; la Madre Teresa de Calcuta, que te aconseja:

Mujer, ten presente que:

**“ La piel se arruga, el pelo se vuelve blanco, los días se convierten en años. Pero lo más importante no cambia; tu fuerza y tu convicción no tienen edad. Detrás de cada línea de llegada, hay una de partida. Detrás de cada logro, hay otro desafío. Mientras estés viva, siéntete viva. Si extrañas lo que hacías, vuelve a hacerlo. No vivas de fotos amarillas... Sigue aunque todos esperen que desistas. No dejes que se oxide el hierro que hay en ti. Haz que en vez de lástima, te tengan respeto. Cuando con los años no puedas correr, trota. Cuando no puedas trotar, camina. Cuando no puedas caminar, usa el bastón. ”**

**¡Pero nunca te detengas!**



# DESDE MI BALCÓN

## PAPO RESTAURA EL BOLILLO Y OPINA SOBRE CANNABIS

POR: AGUSTÍN FLORES RODRÍGUEZ

**A** eso de las tres de la tarde me encuentro sentado en el ture en mi balcón, disfrutando de una brisa que a esa hora, todos los días, llega para refrescar mi morada. Mientras tanto he estado leyendo el periódico Horizonte Cooperativo que mi hija Zulma me había traído el día anterior, “acabadito de salir”.

Dirijo la mirada hacia el punto donde, visualmente, comienza la carretera que llega hasta mi casa y detecto un punto amarillo que se va acrecentando según se acerca a mi lugar hasta develarse ante mi vista la figura de un Volky amarillo. De su buen cuidado y lustre hablan los rayos de sol que al estrellarse contra la capota disparan partículas doradas que hacen imposible mantener la mirada fija sobre la bóveda del Volky.



De momento no hay movimiento en el auto y yo abandono mi lugar para ir en busca de una camisa ya que tenía mi torso desnudo debido al sofocante calor. Regreso con la “t-shirt” recibida en la última asamblea de VEGACOOOP y noto el movimiento de la cabeza del conductor, aún dentro del Volky, tratando de avistar alguna persona. Se abre la puerta del conductor y retumba la voz de Papo Bolillo:

– ¡Místeeerrr!

– ¡Paaapooo!

Después de los acostumbrados abrazos y los “qué bien te ves”, nos sentamos a hablar de todos los temas pendientes y conversaciones atrasadas.

– Cuéntame sobre esa limosina amarilla, está precioso.

– Es mi bolillo de siempre, yo nunca salí de él, lo tenía guardado desde que fui preso... luego no tenía con qué ponerlo al día y fue pasando el tiempo...

– Por lo que veo, las cosas te han ido muy bien.

– Míster, usted conoce mi historia. Al día de hoy soy un profesional de la jardinería, he estudiado todo sobre el tema y la agricultura, soy un empresario aunque trabajo directamente con la tierra. Eso no quiere decir que lo hago todo, tengo algunos empleados que pasaron por lo que yo pasé; y gracias a la Cooperativa, que tuvo fe en mí y me facilitó la ayuda que necesitaba. Pero hablando del bolillo, se lo debo a Simpli porque...

– ¡Oh! Simplicia tu esposa, ¿cómo está ella? Y ¿cómo les va el matrimonio?

– Pues con decirle que ella ha sido la otra parte determinante en mi nueva vida. Porque aunque yo estaba encaminado cuando la conocí, ella vino a complementar mi vida.

– Pero me ibas a decir que lo del Volky se lo debías a tu esposa Simplicia.

– Sí, porque ella sabía cuánto yo quería a mi bolillo y ella por su cuenta buscó un restaurador y coordinó para que lo sacaran del rancho donde estaba guardado, cuando yo salí a trabajar, hace unos meses atrás.

– Tamaña sorpresa que tú recibiste y un regalo especial, supongo.

– ¡Claro, Míster! Y fue especial porque coordinó para que me lo entregaran el día de mi cumpleaños.

– ¡Cómo! ¡Qué gesto más bonito! Se ve que Simplicia te quiere mucho y te conoce muy bien.

– Ese fue uno de esos momentos más significativos de mi vida. Ella es una persona muy inteligente y muy sensible, es un ser humano especial. Le pregunté por qué lo había hecho y me dijo algo inolvidable, dijo: si tú restauraste tu vida junto a la mía, restaurar el bolillo completaría tu felicidad.

- Ese acto es tan elocuente que demuestra la calidad que hay en ella.
- Mister, yo creo que eso es simbólico porque el bolillo fue mi cómplice en mis andanzas, fue parte de aquella vida loca que yo tuve años atrás.
- Bueno, Papo, hemos hablado mucho de tu bolillo pero no hemos hablado de ti, de cómo te va la vida y tu empresa, porque me imagino que no has venido hasta aquí, a mi balcón, para solo hablar del bolillo.
- ¡Ajá! Y eso que no hemos hablado del suyo que lo tiene guardado como una joya.
- Sí, pero... de eso hablemos otro día.
- A la verdad que yo estaba loco por saludarlo y agradecerle tanto que han hecho por mí. Desde el reencuentro en la fonda de Manolo, mi vida cambió radicalmente, desde entonces soy un ciudadano responsable, productivo y exitoso en todos los aspectos de mi vida.
- Mi querido amigo, si usted es productivo, buen ciudadano y exitoso solo se lo debe a usted mismo. Si usted no hubiese tenido el amor a su Patria, la confianza en sí mismo y la voluntad de cambiar, de aprender y crecer, cualquier esfuerzo hubiese sido en vano.
- Una oportunidad a tiempo puede ser determinante, Mister.
- Papo, te haré una pregunta bastante incómoda porque va a tocar alguna instancia de tu vida pasada, pero tu opinión sobre el tema es muy importante para mí. ¿Qué piensas tú de la legalización o medicación del cannabis?
- En primer lugar no me molesta hablar del tema porque estoy súper "clin" y súper tranquilo. Yo sólo digo lo siguiente: nunca robé, no agredí a nadie, no pedía, no asalté, no maté ni por accidente, no me apropié de nada ajeno. Mi único delito fue poseer marihuana para mi uso personal. Me arrestaron, encarcelaron y me destruyeron la vida siendo un joven. Usted mejor que nadie conoce lo que ha sido mi vida, transparente como el agua de un manantial. Si no fuera por usted y la Cooperativa, sabrá Dios qué hubiera sido de mí. Por eso creo que van por buen camino los que piensan hacer algo al respecto. Solo puedo decirle eso, Mister.
- Conociéndote como te conozco, con eso me basta.
- Oiga, Mister, yo tengo que irme, solo vine a saber de usted y a ponerme a sus órdenes para lo que usted mande. Volveré pronto para traerle una sorpresa pero tengo que confirmarla primero.
- ¿Por qué no me adelantas algo, Papo?
- No sería una sorpresa, además será el primero en saberlo.
- Papo, ya sabes dónde vivo, ven cuando quieras.
- Gracias, Mister, ha sido un placer conversar con usted.
- Igual yo. Me ha dado gran alegría verte bien. Saludos a Simplicia y que te acompañe la próxima vez. ¡Cuidate!



# ¡AHORRA TIEMPO Y DINERO!

EN

[www.vegacoop.com](http://www.vegacoop.com)



**pague sus facturas  
de Agua, Cable TV,  
Luz, Teléfono,  
entre otros...**



**A**l amparo de la Ley 220 del 29 de agosto de 2002, conocida como “Ley Especial de Cooperativas Juveniles” se crean, fomentan, organizan y se supervisan a las cooperativas juveniles. Las cooperativas juveniles pueden ser escolares, universitarias o comunales. Son una organización sin fines de lucro compuesta por jóvenes hasta los 29 años de edad. Su propósito va dirigido a desarrollar actividades educativas y socioeconómicas para satisfacer unas necesidades particulares de su entorno escolar o comunal.

### Existen diversos tipos de Cooperativas Juveniles:

- 1. Consumo:** Consiste en el establecimiento de un laboratorio donde se pueden ofrecer efectos escolares, alimentos de alto contenido nutricional o algún servicio dirigido a sus socios. La mayoría de las cooperativas juveniles son de consumo y están establecidas en las escuelas públicas.
- 2. Bellas Artes:** Este laboratorio está diseñado para la creación (confección) de artesanías, manualidades, entre otros. Por otro lado, algunas se dedican a la música, el arte representativo, entre otras. La gran parte de las cooperativas juveniles enfocadas en las bellas artes se encuentran en el litoral norte de Puerto Rico.
- 3. Agrícola:** Esta cooperativa fomenta la creación de talleres sobre huertos caseros, sistemas hidropónicos, compostas, entre otros.
- 4. Comunales:** En Puerto Rico sólo existe una cooperativa que se dedica al ahorro y servicios múltiples. Esta institución inculca el proceso del ahorro en los jóvenes y está situada en la Escuela Luis Muñoz Rivera en Barranquitas.

### Ventajas de establecer una Cooperativa Juvenil:

- 1.** Promueve la participación de nuestros niños y jóvenes para lograr un desarrollo integrado en el ámbito educativo, social y económico.
- 2.** Establece un laboratorio de experiencias mediante el trabajo cooperativo de los socios y la comunidad.
- 3.** Ofrece a sus socios y no socios los servicios dirigidos a satisfacer las necesidades de su comunidad escolar o residencial.
- 4.** Promueve el desarrollo de destrezas y habilidades en: deporte, arte, cultura, liderazgo, empresarismo...

### ¿Cuáles son los pasos a seguir para crear una Cooperativa Juvenil?

- 1.** Se recomienda convocar a los padres, estudiantes, Facultad Escolar, Director y Consejo Escolar.

## ¿CÓMO FORMAR UNA COOPERATIVA JUVENIL?

- 2.** Luego de convocar, se identifica un grupo de líderes compuesto por 11 miembros quienes conformarán el Comité Timón.
- 3.** Se coordina, a través de la Liga de Cooperativas, con la Comisión de Desarrollo Cooperativo (CDCOOP). En esta etapa se confeccionan y se redactan las Cláusulas de Incorporación y el Reglamento.
- 4.** Los socios seleccionan el nombre y el logo de la cooperativa.
- 5.** Se procede a orientar sobre qué es una cooperativa: sus fines y propósitos y se reclutan los socios.
- 6.** Se recibe el certificado de incorporación por el Departamento de Estado. La CDCOOP examinará los documentos constitutivos y si cumplen con los requisitos de esta Ley, someterá los mismos al Secretario de Estado dentro del término prescriptivo de treinta (30) días laborables, desde la fecha de radicación en la Comisión Desarrollo Cooperativo. El Departamento de Estado tendrá el término prescriptivo de treinta (30) días laborables para registrar y emitir el certificado de registro. Una vez registrado y emitido el certificado, ambas agencias mediante documento escrito notificarán a la División de Coordinación y Educación Cooperativa después de concluir el término prescriptivo la incorporación de la Cooperativa Juvenil para todos los efectos legales. Si cualquiera de las entidades antes mencionadas fallara en cumplir con el término de tiempo establecido, la cooperativa juvenil se considerará incorporada para todos los efectos legales.
- 7.** Luego de concluir todo el proceso, El Comité Timón llevará a cabo la Asamblea Constituyente.

Si te interesa recibir información adicional o solicitar una charla educativa no dudes en comunicarte con nosotros al número (787) 883-4360, extensión 2256. En VEGACOOOP, estamos a tu disposición, en coordinación con la Liga de Cooperativas y la CDCOOP, para fomentar la creación de nuevas cooperativas juveniles.

¡VEGACOOOP, de tu lado siempre!



#### REFERENCIAS:

Liga de Cooperativas de Puerto Rico - Cooperativas Juveniles. (n.d.).

LEY NUM. 220 DE 29 DE AGOSTO DE 2002. (n.d.). Leyes de Puerto Rico de 2002 en LexJuris. Obtenido el April 28, 2014 de <http://goo.gl/q7K0nT>

¿Quieres refinanciar tu hipoteca y bajar el pago de tu propiedad?

Desde:

4.5%



El nuevo programa refinancia hasta el 100 % del valor de tasación de la propiedad, con una tasa de interés desde un 4.5%.

- Disponible para refinanciar **residencias principales**.
- Cantidad máxima de la Hipoteca es de **\$250,000**.
- Se podrá refinanciar el **100%** de la tasación de la propiedad.
- **Tasas de interés desde 4.50%**.
- Término del préstamo hasta **30 años**.
- Para clientes con un "Credit Score" mayor de **600 puntos**.

*(En los 12 meses anteriores no pueden haberse atrasado en el pago de las hipotecas por más de 30 días en un máximo de dos ocasiones.)*

Nuevo Programa disponible a partir de **julio próximo**

**AHORRO  
HIPOTECARIO**



En estos momentos, el mercado secundario de hipotecas está limitando el refinanciamiento al 85% del valor de las propiedades en préstamos hipotecarios convencionales y 95% en préstamos de asegurados por la Administración Federal de Vivienda (FHA, por sus siglas en inglés). **Con el programa de "Ahorro Hipotecario", el consumidor que cualifique podrá asegurar el 100% del valor de tasación de su propiedad, lo que permitirá una disminución sustancial en su tasa de interés. Esto redundará en una mensualidad más baja y por ende dejará más dinero en su bolsillo.**



**¡Llama Ahora!** Para una mejor orientación  
**(787) 915-0030**

# ¡Vive bailando!

## RELEVO POR LA VIDA

POR: JOSÉ OMAR HERNÁNDEZ

Con el lema ¡Vive bailando!, la Sociedad Americana Contra el Cáncer (Unidad Norte), el Comité Organizador local del evento en conjunto con la Administración Municipal de Vega Alta celebraron sus cinco (5) años salvando vidas en la actividad Relevo por la Vida en Vega Alta-2014. La actividad comenzó el viernes, 25 de abril, a las 5:30 p.m. y culminó a las 12 m. del sábado, 26 de abril en el Complejo Deportivo Las Colinas de Vega Alta.

La multitudinaria actividad contó con la presencia de varias figuras públicas, entre ellas Mónica Candelaria de WAPA TV, que fue la Madrina del evento; el periodista Junior Abrams y su esposa, quienes nos brindaron su testimonio de su vida como sobrevivientes de cáncer y varios egresados de las pasadas ediciones de Idol Puerto Rico. El evento con una duración de 18 horas ininterrumpidas, llenas de positivismo, entusiasmo y entretenimiento para el público asistente, logró reunir a más de 500 jóvenes vegalteños.

El recaudo final fue de \$83,309.75, logrando sobrepasar la meta y así poder mantener activos todos los servicios brindados en la isla. Como muestra de apoyo a los pacientes de cáncer, un joven se rapó su cabello ante la multitud presente. Esta actividad anual ofrece la oportunidad de celebrar la vida de la gente que ha combatido el cáncer y recuerda a aquellos que perdieron la batalla contra esa enfermedad. En Relevo por la Vida se organizan equipos de personas de interés común que acampan en un lugar predeterminado que se turnan para caminar alrededor de una ruta o pista. Cada equipo debe mantener a uno de sus integrantes sobre la pista mientras dure la actividad. Debido a que el cáncer no duerme, los relevos se extienden toda la noche hasta el día siguiente. Más que una actividad atlética, es una actividad comunitaria de amor en que toda persona puede participar. Al presente forman parte grupos integrados por miembros de una misma compañía, clubes, familias, círculo de amigos, grupos religiosos, escuelas y organizaciones cívicas. La meta común es: apoyar La Sociedad Americana contra el Cáncer en su misión de salvar vidas.

Este éxito compartido por cientos de vegalteños, muestra que juntos podemos trabajar como comunidad. Vega Alta y su gente no merecen menos.



# TRIBUTO A TU TALENTO: *Vanchy*

POR: BENJAMÍN NEGRÓN RODRÍGUEZ

**Lo conocí desde que nació. Su madre fue mi maestra de inglés en séptimo grado y luego mi compañera como Orientadora en las escuelas donde trabajé. Fue mi discípulo y agradezco a él que me ayudara a vestirme de paciencia por sus ocurrencias. Iván Dávila de Gracia, siempre fue inquieto, conversador, afable y llevaba la música por dentro. No había actividad que no asistiera y su peculiar voz y risa apabullante era sonido conocido que inundaba el lugar.**

Decir música, congas, timbales era llamarlo por su nombre. Su nerviosismo innato lo mantenía en constante acción. Caminaba y no dejaba de saludar a cuantos por su camino encontrara. Fue acompañante de artistas, declamadores, serenatas, rumbones, bailes, orquesta, grupo que veían en su honradez, su versatilidad, su sentido musical y su dominio de la clave una constante de la que se podía depender.

Su vida fue llena de privaciones económicas, como la de la mayoría de los que hacen de la música un modo de vida; pero, supo compensar esa pobreza con una riqueza como ser humano colmado de afabilidad, agradecimiento para los que le daban la mano. Creo que daba más de lo que recibía, porque se entregaba como amigo, vecino, compañero de grupo. Para él no había días malos, sino cosas a mejorar. Agradecía un pan con una sonrisa que valía un tesoro y separaba de su caudal de amores y palabras sinceras, unas gracias por cualquier favor recibido. No era remiso en pedirlos porque conocía cuanto se le quería.

Decir Vanchy era decir alegría, aun en medio de su tristeza, porque supo sacar de su innata sencillez, (como era su padre), cariño para repartir. Como humano me pregunto qué hice por él cuando pude; que le negué a este amigo, cuando necesitaba. Sin embargo Vanchy siempre mostró un rostro lleno de alegría cuando me veía; me llenaba con su mirada tan llena de paz interior. Me siento triste en este momento de su muerte y culpable por no haberle expresado en palabras mi aprecio, admiración por sus grandes talentos y mi simpatía hacia él como ser humano. Por eso pido perdón por ser remiso, cuando pude ser pródigo; ser olvidadizo cuando pude ser atento y agradecido de su amistad. No engrandezco su figura por haber sido alguien poderoso, político, profesional o rico; sino, por su sencillez aleccionadora; por ser manso, humilde, generoso, amable, desprendido en lo poco que tenía como caudal.

Mi pueblo y la gente sencilla, amante de los buenos siente tu partida y los cocolos están de luto. Hoy te rinden homenaje Poleo, Giovanni, Mirisis, Alfreto, Tony Cruz y todos los que han hecho de los cueros y su sonido herencia de nuestra raíz negra, una marca que perdura en sus conciencias y de la que sienten orgullo. Debemos decir: GRACIAS VANCHY POR REPRESENTARNOS A TODOS EN TU MÚSICA, QUE SIEMPRE LLEVARÁS POR DENTRO.

---

*“ Gracias Vanchy por representarnos a todos en tu música, que siempre llevarás por dentro. ”*

---





## LAS ASAMBLEAS DE SOCIOS DUEÑOS DE VEGACOOOP, MODELO DE UN ÉXITO EXTRAORDINARIO

POR: LUIS RAÚL NIEVES ROMÁN "PICHILLO"

*El 15 y 16 de marzo de 2014, en horas de la tarde, VEGACOOOP inició una serie de exitosas Asambleas de Distrito. En la primera se reunieron los socios dueños de los distritos 2, 4 y 6 en el Centro de Recepciones de Vega Alta. En la segunda sesión lo hicieron los de los distritos 1, 2 y 5 en el mismo lugar. Estas Asambleas, de carácter legal, reglamentario, informativo y educativo fortalecieron la misión de excelencia de VEGACOOOP. En ellas sus socios dueños convocados y reunidos fueron informados, escuchados y clarificados sobre los estados operacionales y financieros de su empresa cooperativa. En estas asambleas, ellos eligieron sus delegados y directores para cubrir las vacantes o vencimientos informados con anterioridad. Además, tuvieron la oportunidad de presentar mociones y resoluciones en consonancia a las leyes que rigen a su Cooperativa y a las cooperativas de ahorro y crédito de Puerto Rico.*





Las Asambleas de Distrito culminaron en la Asamblea de Delegados el viernes, 4 de abril de 2014, en el Centro de Recepciones de Vega Alta. En esta se analizaron con mayor tiempo y

profundidad los informes operacionales y financieros y otros asuntos delegados para su aprobación o decisión final. También se atendió y cubrió el vencimiento de uno de los miembros del

Comité de Supervisión y Auditoría. En este exitoso evento se le rindió un merecido homenaje al distinguido ciudadano y líder cooperativista vegalteño don Benjamín Negrón Rodríguez, a quien VEGACOOOP dedicó sus asambleas.

---

***Los Estados Financieros Auditados para los años concluidos al 31 de diciembre de 2013 al 2012 son una primicia agradable de VEGACOOOP y el cooperativismo puertorriqueño. Ellos manifiestan el éxito de VEGACOOOP acorde con su: cumplimiento legal y reglamentario, compromiso y responsabilidad social, equidad, democracia, solidaridad, ayuda mutua, honestidad, transparencia y preocupación por los demás.***

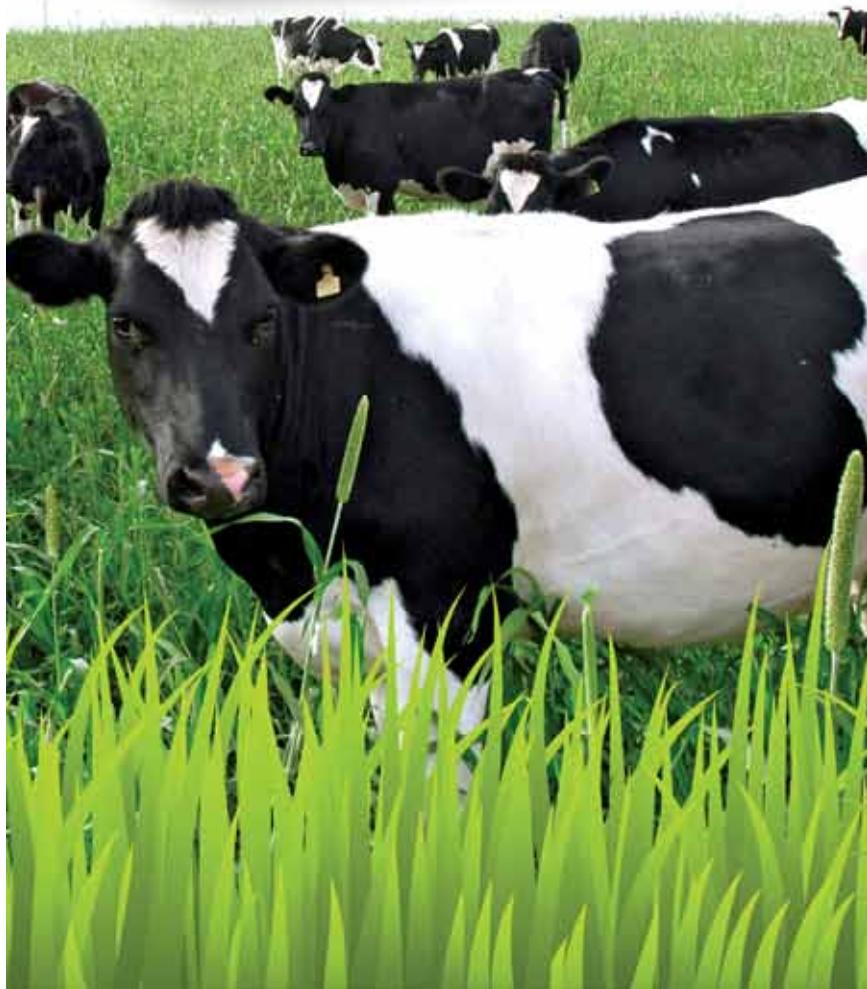
---

Así, en esta gestión abierta, publicada y celebrada con júbilo, VEGACOOOP, fiel a la filosofía cooperativista y al estilo de vida cooperativo, comunicó a sus socios dueños, al movimiento cooperativo puertorriqueño y al pueblo que estamos ¡de tu lado siempre!

# VEGACOOOP

A ordeñar  
PA' OTRO LA'O

**NO**  
al PS y al PC  
1082 -1912



## JUBILADOS JUBILOSOS

POR: ANA P. RIVERA CONCEPCIÓN,  
Miembro Junta de Directores

**R**ecientemente con la aprobación de la Ley 160 hubo una avalancha de maestros sometiendo solicitudes de retiro con la “ventana” que dicha ley proveía. El Tribunal Supremo ha declarado algunas disposiciones de esta ley inconstitucionales. No obstante, aún muchos maestros siguen pensando en el retiro porque no sabemos qué pasos tomará la Legislatura y que afectará el mismo.

Así es que por si acaso, compañero maestro, usted debe estar tomando algunas decisiones sobre ese asunto, si es que ya está cerca de la edad de retiro.

Muchas personas no se deciden a retirarse porque no saben cómo van a adaptarse a esa etapa de su vida, sin tener que ir todos los días a trabajar. Como todo asunto en la vida, ese proceso necesita ser planificado.

Un aspecto importante a considerar es el económico. **¿Piensas en los compromisos económicos que tienes y cómo los vas a cumplir con el ingreso reducido de la pensión que obtendrás? ¿Planificas cómo vas a usar tu tiempo libre?** Considera involucrarte en actividades que te satisfagan, por ejemplo: cursos de manualidades, baile, cocina, computadora u otros. Puedes incluso buscar un trabajo

a tiempo parcial, como ofrecer tutorías, lo cual puedes hacer en tu propia casa. Podrías también ofrecerte de voluntario en un hospital o alguna entidad sin fines de lucro.

Importante, además, es cuidar de tu salud. Pide a tu médico que te ordene todas las pruebas preventivas, que de seguro tu plan médico cubrirá. Debes hacerte colonoscopia, mamografía, densitometría, prueba de azúcar, pruebas de retina y glaucoma, colesterol, vacuna contra la influenza y otras que tu médico crea pertinentes. O sea, debes hacerte un “tune up” completo para descartar problemas médicos. Podrías incluso matricularte en un gimnasio donde además de ponerte en forma harás amistades nuevas.

Mi mejor consejo es mantener tu cuerpo y mente activos y productivos. No te dediques a quedarte metido en tu casa porque de seguro te caerán encima un montón de “achaques”. Sal a disfrutar de aquellas actividades para las que no tuviste tiempo por estar trabajando. ¡Ahora es tu tiempo! Aprovechalo en cosas que te llenen, te satisfagan y te hagan feliz.

Dice mi amigo y cooperativista Agustín Flores y Rodríguez que “nacemos con fecha de caducidad o expiración, o sea, que nuestro tiempo está predeterminado”. Por eso hay que aprovechar cada minuto como si fuera el último. ¡Anímate!



# ¿Puede vivir hasta los 100 AÑOS?

Llegar a los 100 años puede resultarle fácil, si se cuida ahora. Algunos cambios sencillos en su estilo de vida pueden agregarle años. Entérese de cuáles rutinas saludables pueden prolongar su vida y cuáles son los malos hábitos que pueden acortarla.

**Vivimos en la era de las contradicciones. Es posible que usted viva hasta los 100 años si adopta un estilo de vida que mejore su salud. A la vez, muchos de nuestros jóvenes podrían morir a una edad más temprana que sus padres.**

## Envejecer saludablemente

“Envejecer saludablemente” es la expresión que describe el proceso normal por el que sus órganos corporales pasan a lo largo de los años. Pero es necesario prevenir o retardar el “envejecimiento insalubre” ocasionado por hábitos poco saludables. Entonces, ¿qué puede hacer usted para asegurarse de que “envejece saludablemente” y vivir hasta los 100 años? Aquí detallamos algunos hábitos diarios que pueden ayudarle a llegar saludable a los 100 años.

## Ejercicio

Esto es importante para la salud cardíaca y la flexibilidad. Además, puede reducir su riesgo de contraer la enfermedad de Alzheimer. No es necesario que la actividad sea intensa. Los Centers for Disease Control (CDC, Centros para el Control de Enfermedades) sugieren que usted puede agregar años a su vida si se ejercita en forma moderada durante unas dos horas y media por semana. Usted puede lograrlo dando una caminata de 30 minutos por su vecindario. O podría ir a caminar por una galería comercial cinco veces por semana.

## ¿Es usted feliz?

Las personas deprimidas o que se sienten culpables o ansiosas tienen más posibilidades de sufrir serios problemas de salud que aquellas con una actitud saludable ante la vida. La falta de sueño causada por el estrés puede perjudicar su salud. Igual puede suceder con la fatiga o el cansancio después de estar tenso el día entero. Una dieta deficiente, producto de “comer por nerviosismo”, también puede perjudicar su salud.

## Comer - no se trata sólo de ingerir calorías

La ingesta de suficiente y buen calcio por su organismo es importante para su salud ósea. A medida que usted envejece, es posible que sus huesos pierdan más calcio, lo cual aumenta el riesgo de osteoporosis, aumentando la fragilidad de sus huesos y haciéndolos más susceptibles de fractura. Además del calcio,

asegúrese de ingerir suficiente fibra. Los alimentos con alto contenido de fibra reducen el azúcar en su organismo, son importantes para prevenir la diabetes y también parecen reducir la probabilidad de contraer cáncer de colon.

## Hágase chequeos habituales

Aunque posiblemente no necesite un chequeo completo todos los años, los análisis periódicos son más importantes a medida que envejece. Las pruebas de detección para cáncer de mama, cáncer de cuello de útero y del colon pueden permitir un diagnóstico temprano — cuando aún se pueden curar. Su médico de atención primaria también puede examinarle en busca de presión arterial elevada, diabetes o colesterol alto. Si no se los trata, cualquiera de estos problemas puede aminorar su expectativa de vida. También, si fuma, deje de hacerlo. No importa si usted fuma o si sólo suele estar regularmente en condiciones de inhalación pasiva. Cualquiera de las dos alternativas puede acortar su vida.

## ¿Qué cosas perjudican su expectativa de vida?

En la actualidad, hay mucha gente que está adoptando estilos de vida más saludables. A pesar de ello, los profesionales médicos reconocen que esta bien puede ser la primera generación que podría no vivir tanto tiempo como lo hicieron sus padres. ¿A qué se debe esto y qué puede hacerse al respecto? El motivo más importante para esta tendencia es la obesidad infantil. De acuerdo a un estudio de la Universidad de Wake Forest, las tasas actuales de obesidad infantil triplican a las de hace 25 años.

Afortunadamente, las tasas de tabaquismo entre adolescentes han disminuido en relación con las de la década de 1980. Pero ha habido lamentablemente un marcado aumento en el consumo de drogas ilícitas. Y se ha inscrito también un aumento aún más marcado en el uso de medicamentos recetados como narcóticos, estimulantes y píldoras para dormir. Los problemas que conllevan el consumo de alcohol y drogas han llevado a una tasa más elevada de suicidios y accidentes automovilísticos entre adolescentes. Como padres, maestros y amigos, es necesario que brindemos ayuda, educación y apoyo a niños y adolescentes. Nuestra tarea es ayudarles a adoptar estilos de vida saludables y contribuir a reforzar una vida más prolongada y más sana.



# Dime Poesía

Un encuentro con la palabra



## CONTIGO

*Si Dios decide con la muerte separarnos  
alejándome primero de tu lado,  
solo mi cuerpo faltará  
porque contigo mi amor quedará.*

*Seré la brisa ligera  
que tu sudor y tus lágrimas seque.*

*Seré el rayo de luna  
que se cuele por la ventana  
para dibujar sobre tu cuerpo  
retazos de mi alma.*

*Seré llovizna de verano  
que tu calor alivie,  
y en el invierno  
la tibia manta que el frío aleje.*

*Estaré en la sonrisa de tu dicha  
y en la lágrima de tu desdicha.*

*Estaré en la tierna voz  
de quienes cantan al amor  
porque seré de los compositores,  
en tu nombre, la inspiración.*

*Estaré en las buenas acciones  
de quienes bien te quieren,  
pero seré la venganza  
de los que mal te deseen.*

*Si Dios decide con la muerte separarnos  
alejándome primero de tu lado,  
solo mi cuerpo llevará  
porque contigo mi vida quedará.*

Flor de la Vega

## ¿SABÍAS?

*¿Sabías que un niño sin padre  
no vuelve a confiar en nadie?*

*¿Sabías que un hijo sin padre  
también pierde tíos, hermanos, primos?*

*¿Sabías que un varón sin padre  
no sabe como llevarse con los otros?*

*¿Sabías que una espera sin padre  
siempre piensa que es su culpa?*

*¿Sabías que un señorito sin padre  
no entiende sus instintos sexuales?*

*¿Sabías que una boquita sin padre  
aprende del hambre?*

*¿Sabías que un guapo en la calle sin padre  
pelea sin que le cubran la espalda?*

*¿Sabías que una victoria sin padre  
no sabe a tanta victoria?*

*¿Sabías que un empresario sin padre  
le falta la mitad de la pala?*

*¿Sabías que una cría sin padre  
crece sin raíces?*

*¿Sabías que un cualquiera sin padre  
desprecia los apellidos?*

*¿Sabías que un padre sin padre  
no tiene un abuelo para su hijo?*

*¿Sabías que quien sobrevive sin padre  
no le debe nada a nadie?*

*Ahora  
dime tu,  
por que la vida  
no es fácil para nadie.*

*¿Cómo se vuelve viejo un padre  
que abandono a sus hijos?*

Noel Ernesto

## UNA BRUJA SOLA

*Una bruja sola,  
se sienta en medio de la nada  
para definir su alrededor  
y asignar significados.  
En calma y pausada la bruja toma y rechaza  
bendiciones y daños.  
Cierra los ojos y busca el latido  
para intentar conciliar  
sus diablos y sus santos.  
Retoma símbolos y amuletos.  
Enciende las velas y se mira por adentro.  
-Deja su voz flotando.  
No la penetran espíritus,  
si no presentan cristales puros en sus manos.  
Consume desde sí misma,  
las fuerzas del mundo.  
Traza círculos para repeler  
cazadores y dragones derrotados.  
Ha enterrado los frascos  
con los polvos de tristeza y de dolor.  
Construye su magia nueva,  
quedan ella y las estrellas.  
Se regala lluvia, mares y flores,  
ya no teme de sí misma.  
-Se invoca.  
Danza y ríe en la noche.  
Se enamora de sus conjuros.  
los inquisidores han muerto.*

Elisaura Vázquez Ayala

## MI MEJOR AMIGO

*Eres el mejor camino  
el lugar más especial  
eres el rincón preciso  
para encontrar la paz.  
Eres mi mejor amigo  
un amigo de verdad  
que me lleva de la mano  
alejándome del mal.*

*Eres luz, fe y esperanza  
donde voy a descansar  
donde estas llega la calma  
y bendices el lugar.  
Tú eres la salvación  
vida eterna con tu amor  
nueva vida y esperanza  
que alimenta el corazón.  
Tú eres la salvación  
el que quitas el dolor  
medicina que da vida  
vida eterna con tu amor.  
Tú eres la salvación  
fiel amigo de corazón  
el que salvará mi alma  
y me llenará de amor.*

Domingo Rivera Rivera

## AYER TAN INCIERTO

*¿Cómo soy y en qué olvido  
se me perdió el afán  
de perfilar las voces  
de los decires viejos?  
¿En qué piscina viva  
se me enjuagó el espíritu  
salvando las distancias  
del ayer tan incierto?  
Así soy y no soy  
porque busco lo eterno,  
lo profundo en las cosas,  
el sentimiento, el sueño,  
la vocación del que abre  
el surco de la tierra  
y enciende la semilla  
del poeta en los versos.*

María Victoria Rosado

## SI ME LO PERMITIERAN

*Si el tiempo y espacio  
me lo permitieran  
deshojaría cada pétalo  
de tu cabello,  
lo enredaría en mis manos  
como quien enrolla el trompo  
para lanzarse de pecho  
a las aguas de la lujuria.*

*Si el tiempo y las responsabilidades  
me lo permitieran  
pasaría noches comiéndote las dudas,  
las vergüenzas y los complejos  
para digerirlas entre el laberinto  
que filtra mi estomago  
para entregarte una mujer  
nueva sin miedos.*

*Si el tiempo y las promesas  
que ya hice me lo permitieran  
no desviaría tu mirada  
cuando se pone intensa,  
me entregaría como asistente del mago  
para que me desaparecieras  
del tiempo y espacio  
para llevarme a ese lugar secreto  
donde los conejos saltan  
y las palomas vuelan,  
antes de salir del sombrero.*

*Si el tiempo y la sociedad  
me lo permitieran  
pero tienen esa mala de costumbre  
de prohibirnos  
lo que podría hacernos felices,  
gratis.*

Noel Ernesto



# Código QR



## ¿Qué es un Código QR?

Es un módulo que sirve para almacenar información a través de un código de barras bidimensional que nació en 1994 por la compañía japonesa Denso Wave. El significado de estas siglas 'QR' es 'Quick Response', que en español significa (Código) de 'Respuesta Rápida'. A diferencia de un código de barras convencional (por ejemplo EAN-13, Código 3 de 9, UPC), la información está codificada dentro de un cuadrado, permitiendo almacenar gran cantidad de información alfanumérica.

Los códigos QR son fácilmente identificables por su forma cuadrada y por los tres cuadros ubicados en las esquinas superiores e inferior izquierda.

## ¿Para que sirve un Código QR?

Aunque el desarrollo inicial de los Códigos QR tenía como objetivo principal su utilización en la industria de la automoción, hoy por hoy la posibilidad de leer códigos QR desde teléfonos y dispositivos móviles permite el uso de QR Codes en un sinnúmero de aplicaciones completamente diferentes de las que originales como pueden ser:

- Publicidad
- Campañas de marketing
- Merchandising
- Diseño Gráfico
- Papelería corporativa
- Internet, Webs, blogs...

## ¿Cómo generar un Código QR?

Para crear uno de estos códigos se necesita una aplicación que codifique y convierta al formato gráfico, toda la información necesaria.

Existen aplicaciones de pago muy sofisticadas para crear uno de estos códigos, pero también hay algunas totalmente gratis que hacen la misma función como: [www.codigos-qr.com](http://www.codigos-qr.com), [www.codigo-qr.es](http://www.codigo-qr.es) y [www.unitag.io/es/qrcode](http://www.unitag.io/es/qrcode). Los generadores en estas páginas son sencillos, crean perfectamente cualquier código utilizando caracteres alfanuméricos (letras y números) como información.

Para usarlo haz lo siguiente:

- Introduce o pega en el cuadro los datos de la información a codificar.
- Escoge el tamaño de la imagen
- Presiona el botón crear Código QR.
- Guarda la imagen en tu equipo  
(Click derecho -> Guardar imagen como...)



## ¿Cómo leer su contenido?

La información que contienen los códigos QR, se pueden leer e interpretar usando lectores, conocidos en inglés como QR Readers.

Conoce cuales son las mejores aplicaciones para leer códigos QR en Android y descárgalas gratis. Además cuales se pueden usar en una computadora o Laptop para obtener información de cualquiera de estos códigos, si guardamos la imagen que los contiene en nuestro equipo. Aplicaciones para leer códigos QR en Android y Windows

## Lectores de código QR para móviles

Instalando una aplicación en el dispositivo móvil, cualquiera de ellos las acepta, el único requisito es que incluyan una cámara.

Las más utilizadas son las siguientes (todas gratis), pueden descargarse desde la Apple App Store, Android Market, BlackBerry App World y WindowsPhone Marketplace:

### Dispositivo: Android

Barcode Scanner, QuickMark, Beetag, QR Pal, i-nigma, QR Droid

### Dispositivo: iPhone y iPad

QuickMark, i-nigma, Barcode, NeoReader, QR Reader, Beetag

### Dispositivo: BlackBerry

Beetag, ScanLife, i-nigma

### Dispositivo: Symbian

Barcode Scanner, UpCode Reader, Beetag

### Dispositivo: Windows Mobile o Windows Phone 7

i-nigma, QR Reader, BeeTagg, NeoReader, Quickmark

JULIO 2014



# FÓRMULA CRIOLLA

## Receta: *Salpicón de Pollo*

POR CARMEN I. FÉLIX ALICEA

El salpicón de pollo es un plato que sirve como acompañante para un arroz guisado, verduras, tostones, mofongo, etc. Es como un pollo en escabeche.

Puedes usar pechugas o caderas de pollo (deshuesadas y sin piel)... la cantidad depende de ti. Adoba las presas a tu gusto el día anterior para más sabor. Se cocinan a la sartén con un poco de agua hasta que estén bien cocidas. Sácalas aparte y déjalas enfriar a temperatura ambiente. Luego las vas a desmenuzar y dejar aparte.

En el mismo sartén vas a preparar un escabeche de aceite de oliva, cebollas en ruedas, un poco de vinagre, ajos picaditos, par de hojas de laurel, pimienta negra en grano (a gusto), aceitunas rellenas picaditas, pimientos morrones en tiritas (verdes, rojos, anaranjados, amarillos... los de tu preferencia), y vegetales mixtos (opcional). Deja enfriar el escabeche y luego lo mezclas con el pollo desmenuzado. Prueba (si está soso, añade sal o adobo a gusto). Puedes comerlo así pero si prefieres refrigerarlo, al otro día sabrá más gustoso.



**Espero que les guste mi receta...**  
no soy chef; sólo me fascina cocinar e inventar.  
Si deseas comentar algo, puedes escribirme a:

► [carmenfelix1018@yahoo.com](mailto:carmenfelix1018@yahoo.com)

**Muévete**  
El programa del cooperativismo

PROGRAMA DE

Muévete al Cooperativismo con Rubén Morales y destacados líderes. Conoce los beneficios, productos y servicios del cooperativismo.

ahora los

Sábado 9:00 p.m. por



Sábado 10:00 p.m. por



Domingo 7:00 p.m. por



Domingo 9:00 p.m. por





## ENCUENTRE LA FELICIDAD CON UNA MASCOTA

Las mascotas pueden brindarle amor incondicional y aumentar su bienestar.

POR: HUMANA® - SALUD Y BIENESTAR

### ¿Está considerando añadir un miembro PELUDO O EMPLUMADO A SU FAMILIA?

Las mascotas proporcionan beneficios independientemente de su edad. Quizás sea ese el motivo por el cual un 62% de hogares en EE. UU. ya tenga una. Es cierto que el cuidado y la alimentación de un perro, gato o incluso un pez de colores puede costar tiempo y dinero, dos cosas que las familias siempre tienen poco. Pero el amor incondicional y el gran bienestar que una mascota puede ofrecerle pueden hacer que valga la pena la inversión.

**Las mascotas, especialmente los perros y gatos, pueden mejorar su salud y aumentar su felicidad de la siguiente manera:**

#### Una mascota es buena para su corazón

Niveles altos de colesterol y triglicéridos pueden aumentar su riesgo de una enfermedad cardíaca, pero tener un gato o perro puede disminuir ambos, según los Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades). Tener un perro o un gato también puede aumentar sus probabilidades de sobrevivir a un ataque cardíaco.

#### Las mascotas disminuyen el estrés y la depresión

Acariciar a su perro o gato puede disminuir su presión arterial y hacerle sentir más calmado. Incluso mirar a un pez puede relajar músculos tensos. Jugar con su mascota aumenta los niveles de químicos que producen la sensación de bienestar, la serotonina y la dopamina, en su cerebro. Tal vez sea por eso que las personas se recuperan de una situación estresante más rápidamente cuando están con sus mascotas que cuando están con sus parejas o amigos, lo demuestra un estudio realizado por los National Institutes of Health (NIH) (Institutos Nacionales de Salud).

#### Las mascotas le conectan con una comunidad

Los perros, al igual que los bebés, son iniciadores de conversaciones. En caminatas, es muy probable que se detenga a hablar una o varias veces con otros dueños de perros.

Las mascotas también le dan la oportunidad de conocer a otros dueños que piensen igual que usted en el veterinario, en la tienda de mascotas o en las clases de entrenamiento. Incluso está la opción de conectarse en línea, donde puede encontrar foros y páginas de fanáticos en Facebook dedicadas a razas específicas de perros y gatos.



#### Las mascotas le ponen en movimiento

No puede ser un adicto a la televisión cuando tiene un perro. Los NIH descubrieron que sacar al perro a caminar regularmente significa que es menos probable que tenga obesidad y más probable que sea físicamente activo.

Los beneficios continúan a medida que envejece. En un estudio patrocinado por los NIH se hizo un seguimiento de 2,500 adultos, de 71 a 82 años de edad. El resultado: aquellos que sacaban a sus perros regularmente tenían más resistencia física, caminaban más rápido y por períodos más largos, y tenían mayor movilidad dentro de la casa. Otra ventaja: todo ese tiempo al aire libre aumenta sus niveles de vitamina D y ayuda a mantener sus huesos fuertes. ¿No le gustan mucho los perros? Los gatitos también necesitan ejercicio, así que agarre un juguete para gatos y diviértase.

#### Las mascotas, una fuente de consuelo

Las mascotas pueden brindarle amor incondicional y aumentar su bienestar. Según un estudio publicado por el Journal of Personality and Social Psychology, las personas necesitan personas para tener una vida de mayor riqueza, pero las mascotas pueden proporcionar muchos de los mismos beneficios.

El estudio reveló que los dueños de mascotas tenían una autoestima más elevada y mayor capacidad para recuperarse ante el rechazo. En otros estudios se descubrió que una mascota puede ser el mejor amigo de un niño y ayudar a los niños a desarrollar la empatía.

Por supuesto, no todas las personas nacen para tener mascotas. Si siente que no tiene el tiempo o los fondos, obtenga los frutos de tener una mascota adoptando a un animal rescatado u ofreciéndose como voluntario en un refugio.

Estará ayudando a animales necesitados y encontrando una motivación en el proceso, y es algo en lo que todos ganan.

# MEDICAMENTOS DE RIESGOS

Efectos secundarios en personas mayores de 65 años

POR: HUMANA® - SALUD Y BIENESTAR

Seguramente usted sabe que los medicamentos ofrecen muchos beneficios. Sin embargo, ciertos medicamentos pueden ser peligrosos para personas de 65 años o mayores. Estos medicamentos presentan mayor riesgo de efectos secundarios graves y hasta mortales. Puede encontrar un listado de los medicamentos de alto riesgo recetados con mayor frecuencia escaneando aquí.



NCQA's | HEDIS

Listado de  
Medicamentos  
de Alto Riesgo

Estos medicamentos tienen el potencial de aumentar el riesgo de caídas, de contraer ciertos tipos de cáncer, de disminuir la función cerebral, de dificultar la función renal, de causar somnolencia, retención urinaria y debilidad. Es posible que algunos de estos medicamentos además no sean muy efectivos. Hay estudios que vinculan estos medicamentos recetados con internaciones, hospitalizaciones más prolongadas, enfermedades más largas, mayores costos, internaciones en hogares de ancianos, caídas y fracturas. Hable con su médico si usted o un ser querido de 65 años o mayor está tomando uno de estos medicamentos. Es posible que su médico pueda recetarle un medicamento más seguro, que funcione igual de bien.

# FALLECE LA VOZ SENSUAL DE CHEO FELICIANO

Por: Miguel Rojas Candelario

**C**onmovedora para todos los puertorriqueños ha sido la pérdida de uno de nuestros mejores vocalistas de la salsa y el bolero; el gran cantante Cheo Feliciano, quien falleció en un accidente de tránsito el jueves, 17 de abril de 2014. José Luis Feliciano Vega (1935-2014), recibió numerosos premios por su esfuerzo, un homenaje de la legislatura local y otros en diferentes países. Su primer álbum "Stepping Out", lo realizó con el sexteto de Joe Cuba "en 1961. En éste, interpretó temas como "A las seis", "Como ríen" y otros que fueron muy exitosos.

Que descanse en paz nuestro Maestro de la Canción José "Cheo" Feliciano.



Fotos por: Miguel Rojas Candelario

# ENTRETENIMIENTO



APOTEÓSICA  
LA EDICIÓN  
**XXXI**  
Del Día Nacional  
De la Zalsa

POR: MIGUEL ROJAS CANDELARIO

**E**l domingo, 16 de marzo de 2014, un público proveniente de diversas partes de la Isla del Encanto y parte del extranjero tuvieron la oportunidad de presenciar el concierto más importante de los salseros, el Día Nacional de la Zalsa en el Hiram Bithorn de Hato Rey.

Estos centenares de admiradores llegaron hasta el terreno de este maravilloso parque para tener la oportunidad de ver a grandes estrellas de la salsa. Como Juan José Hernández su San Juan Havana, Moncho Rivera, Bobby Valentín, Joel Rodríguez, La Terrífica, Orquesta Abran Paso, con Manny Martínez, Pichi Pérez y Héctor Tricoche. El reconocimiento al Gran Combo de Puerto Rico continuaría con Luis "Perico" Ortiz, y como cantantes Domingo Quiñones, el panameño Miguel Ángel "Meñique" Barcasnegras, además de Andy Montañez y Oscar de León.

En la trigésima primera edición del Día Nacional de la Zalsa la asistencia fue la más numerosa en años, sobre más de 35,000 salseros. El concierto fue dedicado al Gran Combo en sus 52 años de trayectoria musical, bajo la batuta de Rafael Ithier y sirvió además para reconocer a los cantantes Meñique y Justo Betancourt. Bajo un sol candente y un mar de jóvenes y adultos mostrando maracas, congas, campanas, banderas y su admiración por la salsa gorda se celebró la gran fiesta.



Los cantantes de la Orquesta Terrífica



Bobby Valentín



Oscar de León y Andy Montañez

Las primeras canciones fueron evocadas por el grupo Plena Libre, quien abrió los espectáculos a las 11:00 de la mañana, seguido por Juan José Hernández, Moncho Rivera y Bobby Valentín, cuya orquesta sonó eufórica en su presentación. Les siguió la orquesta Abran Paso acompañando a Manny Martínez, Pichie Pérez y Héctor Tricoche; estos intérpretes pusieron a gozar al público quienes bailaron hasta con la sombra. Al caer un poco el sol subieron los mulatos del sabor, el Gran Combo, quienes llegaron uniformados con la bandera de Puerto Rico para recibir el reconocimiento por los organizadores de Z 93.

Con ecos de aplausos comenzaron a interpretar sus grandes éxitos. Luego, representando a los salseros, surgió la voz del legendario Eddie Santiago; con una energía contagiosa logró conquistar a la audiencia con el tema "Lluvia" y a los presentes en el campo musical. El espectáculo continuó con el trompeta Luis "Perico" Ortiz y el cantante Domingo Quiñones. Luego disfrutamos la orquesta del Día Nacional, dirigida por Luis García, con dos homenajes al panameño Meñique y el matancero Justo Betancourt. Para el cierre un duelo de cantantes con la participación de Oscar de León y el Niño de Trastalleres Andy Montañez, fue una estupenda noche para los salseros y la radio emisora Z 93.



El Gran Combo recibiendo reconocimiento por los organizadores de Z 93



Fanática



Moncho Rivera, cantante



Eddie Santiago, cantante



Luis Figueroa en el bongó

Fotos por: Miguel Rojas Candelario



Desde un

3.95%



BAJA TUS PAGOS con un Préstamo para  
**REFINANCIAMIENTO DE AUTO**

-  Cansado de pagar y pagar altos intereses.
-  Tienes financiado tu vehículo con otra institución.
-  Le gustaría disfrutar de una seguridad y el buen servicio.

Refinancia tu préstamo para auto con **VEGACOO** y ahorra. Un refinanciamiento para auto puede disminuir la tasa de interés, lo que implica un pago menor y más dinero en tu bolsillo cada mes. También pagarás menos durante la duración de tu préstamo.



**¡Llama Ahora!** Para una mejor orientación  
**1-800-561-2667**

Toda oferta está sujeta a aprobación de crédito. Ciertas restricciones aplican. Esta institución no está asegurada por el gobierno federal. Las acciones y depósitos están asegurados hasta \$250,000 dólares por la Corporación Pública para la Supervisión y Seguro de Cooperativas - COSSEC.

**COSSEC**  
Asegura tus acciones y depósitos hasta \$250,000



## ROTUNDO ÉXITO EL PUERTO RICO

POR: MIGUEL ROJAS CANDELARIO

**E**n esta ocasión fue dedicada la edición del Puerto Rico Heineken Jazz Fest al guitarrista puertorriqueño Jorge Laboy. Como todos recordarán, este evento nació en el 1991 y sus primeras dos ediciones contaron con figuras del Caribe y del mundo del Jazz, tales como Paquito D. Rivera y Michelle Camilo.

La apertura revolucionaria de este año estuvo a cargo del cuarteto de Luis Perdomo e Ignacio Berroa como invitado especial. Este pianista llenó la tarima de improvisaciones muy elaboradas, con mucho swing, junto a Mark Shim – saxofón, Boris Kozlow – bajo e Ignacio Berroa – batería. La audiencia resaltó su labor con fuertes aplausos. La segunda entrega fue para el debut del vocalista y trompetista Jerry Medina. Este vino bien acompañado con músicos extraordinarios quienes tuvieron una noche gloriosa con las interpretaciones de Jerry como cantante. El talentoso grupo desarrolló los temas “Caos del piano manco”, canción del repertorio “A mi manera”, “Laneolusy”, “Decimas en Blues”, las que recibieron el respaldo del público.

El viernes, Sammy Morales, quien lideró un excelente grupo denominado por un quinteto que tuvo buena proyección en la pieza “Libertango”. Luego la artista Terri Lyne presentó su propuesta al frente de un grupo en que la mayoría de los integrantes eran mujeres. Podemos destacar a la trompetista Ingrid Jensen, quien tocó magistralmente y con dulzura sus notas. La vocalista Lizz Wright, con unos recursos en su voz melancólica y de mucho “feeling”, quien recibió aplausos del auditorio. La noche cerró con un torrente de sabor latino con la presencia de Pedrito Martínez, generando un amplio dominio de energía en el tambor. Este grupo compuesto por Ariacne Trujillo – piano, Álvaro Bernvides - bajo, Jhair Sala – percusión y Pedro Martínez en conga y batá, hicieron que los espectadores se levantaran a bailar con las descargas en las tumbadoras y las sabrosas ejecuciones de la pianista Ariacne. Fue un final espectacular para este cuarteto quienes enloquecieron el anfiteatro Tito Puente de Hato Rey. El sábado, la noche tuvo otro giro con el guitarrista Gabriel Vicén, quien trajo de invitado al bajista Eddie Gómez, el cual comenzó a tocar con el arco en el tema “Camino”. Este maestro del bajo encendió y



Tommy Torres (cantante) junto a Jorge Laboy en la guitarra



Jerry Medina, cantante



Andrea Tierra, vocal

# Heineken Jazz Fest 2014

deleitó a los oyentes con su clásica interpretación. Además, hay que darle voto al guitarrista por su superación en el instrumento. Hubo muchas ovaciones para este grupo. La jornada continuó con el saxofonista Branford Marsalis, quien trajo toda una experiencia en la mejor tradición del Jazz, sus notas abarcaban la textura de la música swing. La instrumentación de la banda de Brandford Marsalis era extraordinaria, una combinación sutil. El grupo alcanzó una camada creciente de aplausos. El domingo en la tarde se presentó el Puerto Rico Berklee College de Boston, compuesto por estudiantes puertorriqueños, donde pudimos apreciar a los jóvenes locales entusiasmados en este difícil campo del Jazz. Dirigidos por el Profesor Egui Castrillo, fueron bien merecidos los aplausos del entusiasta público. Luego se dio paso al colombiano Edmar Castañeda. Este sentó cátedra con el arpa; su aportación fue exquisita con unas virtudes insuperables, con un vocabulario armónico de notas desenfadadas que cautivaron a la audiencia. Lo acompañaron Marshall Gilkes, trombón; Dave Silliman, batería y su esposa Andrea Tierra, vocalista. Andrea, con una extrema fascinación en su voz, cantando temas que recorrían las regiones de Colombia y América Latina, hipnotizó a los presentes, enriqueciendo melodiosamente la tarde. Fueron premiados con ovaciones y fue uno de los mejores grupos del festival que cumplió 24 años de trayectoria. La vigésima cuarta edición del Puerto Rico Heineken Jazz cerró a cargo del homenajeado Jorge Laboy. Este guitarrista tuvo una noche inolvidable con un seleccionado de músicos e invitados. Uno de los temas más aplaudidos lo fue "Barranquitas", donde apreciamos la versatilidad de Christian Nieves en el cuatro. Lo acompañaron su esposa Ingrid Casanova, su hija Isabel Lapetina y la guitarra de su hijo Alexander Lespier, además del cantante Tommy Torres y otros excelentes músicos. La celebración concluyó exitosamente con las interpretaciones de Jorge Laboy, aunque no llenó las expectativas del Jazz. Encontramos a un músico talentoso que supo combinar la música tradicional y otros ritmos. La multitud lo recibió con palmoteos inalcanzables.



Ingrid Casanova (cantante) junto a Jorge Laboy en la guitarra



HEINEKEN JAZZ FEST  
2014

Jerry Medina  
y La Banda



Harold Emmanuel Trucco Blondet en la guitarra



Branford Marsalis y su grupo



## Tradicional Carnaval Vegalteño celebra 27 años

POR: MIGUEL ROJAS CANDELARIO

**L**a calle Luis Muñoz Rivera y la Plaza Gilberto Concepción de Gracia sirvieron de sede al 27mo. Carnaval vegalteño, evento cultural que todos esperan. El domingo temprano, vegalteños y visitantes se allegaron para disfrutar del tradicional desfile de carrozas, comparsas y batuteras que vistieron de bello colorido esta Vega Costera. Los animadores Carlos Ortiz y Rodney Curbelo, organizador del evento, iban destacando el viaje de los bailarines y músicos procedentes de todas partes de nuestra isla. Las Bandas Escolares, grupos de baile, comparsas, vejigantes y reinas hicieron las delicias del abarrotado público asistente.

La presentación artística, a cargo de la Sonora Ponceña, la Orquesta Mulenze y la Exclusiva llenaron las expectativas de los salseros locales y visitantes. No faltaron las bellas reinas de Carnaval; nuestra Reina Infantil Milieanys Pagán López, la Reina Juvenil Lyan Espinosa Soler que engrandecieron con su simpatía el acto. El rey Momo Adán Olivo sirvió de gran anfitrión al numeroso público presente. Durante los tres días de alegría y diversión que duró el Carnaval Vegalteño, el pueblo tuvo la dicha de disfrutar de un excelente acto muy bien organizado. Fueron reconocidas diferentes personalidades y entidades de nuestro pueblo por el Comité Organizador. El cierre de este magno evento culminó con el “entierro de la sardina”.



Batutas y Banda Las Estrellitas de Vega Alta



Personalidades recibiendo premio por los organizadores



Milieanys Pagán López, Reina Infantil y Lyan Espinosa Soler, Reina Juvenil



Adán J. Olivo Maysonet, Rey Momo

# Nacimiento del Beisbol DOBLE A DE PUERTO RICO

## 14 DE ABRIL DE 1939

POR: CHEO CARRASQUILLO

En sus inicios la liga de béisbol aficionado acordó comenzar su torneo dividiéndose en dos secciones: norte y sur. El juego inaugural se celebró con Cayey visitando a Vega Alta. La fecha de este histórico evento fue el 21 de mayo de 1939 y Vega Alta perdió ambos, a pesar que Juan “Plin” Auger bateó de 8-7. El apoderado de aquel nivel equipo de Vega Alta fue don Quico Córdova Dávila. Nuestro equipo tenía en sus filas jugadores de otros pueblos como Cirico Machuca. El as del montículo lo era Francisco “Toco” Córdova, que de paso se convirtió en el primer vegalteño en firmar profesionalmente, y lo hizo con los Senadores de San Juan. Otros integrantes de ese trabuco fueron Juan B. “Wachy” Suárez, Juan Ossen Kop, Mario “Mapepe” Kuilan, Pedro O’Ferral, así como Juan Auger, José Hoyos, Heriberto Nieves, Víctor M. Marchand, Julito Reyes y Fidel Curet.



Primer equipo de Vega Alta beisbol aficionado año 1939. Atrás Quico Córdova y Dr. Jaime Acosta.

En la segunda vuelta del torneo Vega Alta reclutó algunos peloteros, como Joaquín Becerril, Anastasio Vega, Luis Bayrón, B. San Justo, L. Andrades, Manuel Velázquez, Frank Auger y Christian Auger. Vega Alta celebraba sus juegos en el viejo parque de la Escuela Elemental, donde actualmente está la Escuela Lorenzo Cabrera.

Al terminar la segunda vuelta sobresalían por su excelente desempeño los vegalteños Cirico Machuca, Juan Auger y Wachy Suárez. Una demostración de cómo se deben aplicar las reglas de disciplina la ofreció Vega Alta, que no esperó la decisión de la Liga de castigar dos de sus jugadores por participar en una pelea, sino que su apoderado, don “Quico” Córdova los separó de la novena. Al terminar la temporada Vega Alta entregó su franquicia a la Liga.

En el año 1945 se continuó modificando el béisbol aficionado y surge la figura de don Francisco Soto Respeto. Este comenzó a dirigir la organización creando otras divisiones como la Liga Clase A, Futuras Estrellas, Pequeñas Ligas, todo con un éxito sin precedentes.

Vega Alta continuó participando en todos los torneos organizados. Gracias a relegados líderes que permanecen en el olvido: Manolín Escalera, Nieves Reyes Ríos, los hermanos Angelito y Asunción Concepción, estos en el barrio Espinosa, Luis R. “Panamá” Vega y otros.

En el año 1957-58 el equipo Arecibo AA cedió su franquicia a Vega Alta y don Antonio Vega Nevárez ocupó la posición de apoderado. En poco tiempo se fue creando una maquinaria demoleadora que lleva el apodo “Los Maceteros de Vega Alta”, bautizado por Terry García, un conocido comentarista deportivo. Nuestro equipo logró obtener la primera posición en sus sección en varias ocasiones y el Campeonato Nacional en sus en las temporadas de 1960, 1962 y 1963.

En el año 1971 otro vegalteño logra el campeonato para Vega Alta en la Liga Central (Coliceba). El sacrificado don Luis Mario Zambrana, en su rol como apoderado, cerró ese ciclo de campeonatos nacionales en el béisbol aficionado obtenidos por Vega Alta a lo largo de su historia deportiva.

Agradecemos el compromiso en la divulgación del deporte local al periódico Horizonte Cooperativo, a su Junta Editora, a los amigos Agustín Flores Rodríguez, Benjamín Negrón, Otoniel Díaz, Domingo Figueroa, al Sr. Rubén Morales y en especial a nuestros lectores que por los pasados treinta y dos años han disfrutado de nuestros escritos y fotos.

*Con este artículo finalizo mi incursión en la prensa escrita. Deseo informarles que fue un verdadero placer estar con ustedes estos pasados años y lamentablemente me retiro, pero como siempre estoy a sus órdenes.*

**“PROHIBIDO OLVIDAR”**

Tu primer paso será, descubrir la  
**DIFERENCIA**



**Marilyn Rivera López**  
CONSULTORA HIPOTECARIA  
NMLS ID # 499252

61 Calle Georgetti - Frente a la plaza  
PO Box 1078, Vega Alta, PR 00692  
Tels. (787) 915-0030  
1-800-561-COOP (2667) Ext. 1110  
Cel. (787) 922-4914  
Fax: (787) 270-2870  
E-mail: mrivera@vegacoop.com



**VEGACOOP** Hipotecariamente **MEJOR**

Oficina Central  
(787) 883-4360

Sucursal Santa Rita  
(787) 883-4311

Sucursal Toa Alta  
(787) 870-2232

Sucursal Toa Baja  
(787) 794-1095

Sucursal Dorado  
(787) 796-1140

Sucursal Ave. Kennedy  
(787) 792-6099

Sucursal Bayamón  
(787) 798-2525



**(787) 915-0030 ó 1-800-561-COOP (2667)**

NMLS #643813

Toda oferta está sujeta a aprobación de crédito. Ciertas restricciones aplican. Esta institución no está asegurada por el gobierno federal. Las acciones y depósitos están asegurados hasta \$250,000 dólares por la Corporación Pública para la Supervisión y Seguro de Cooperativas - COSSEC.

