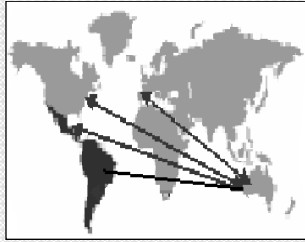


SPANISH SPEAKING DIABETES & HEART ASSOCIATION OF AUSTRALIA, INC.
ASOCIACIÓN DE HABLA HISPANA PARA LA DIABETES Y EL CORAZÓN, INC.



minutas
 SSDHAA's
 newsletter
 Office Address:
 11 Kenyon Street,
 Fairfield NSW 2165
 Australia
 Ph: 9726 7130



Not-for-profit organisation founded on the 5th April 1996

minutas
 Boletín de la SSDHAA©

Editor : Gladys.Hitchen@gmail.com

Correspondencia / Mail to: PO Box 269, Fairfield, NSW 1865 Australia

Vol. 27 No.12 Diciembre 2023

Día Internacional de los Voluntarios 2023



Más de mil millones de personas realizan trabajo voluntario a nivel mundial en nombre de la solidaridad y la humanidad, por las

personas y el planeta. El Día Internacional de los Voluntarios (DIV), el 5 de diciembre, es una ocasión para rendir homenaje a los voluntarios de todo el mundo y reconocer el valor del voluntariado en la promoción de la paz y el desarrollo.

Este año, celebramos el DIV reconociendo el **poder de la acción colectiva: si todos lo hicieran.**

Si todos hicieran trabajo voluntario, el mundo sería un lugar mejor. Imagina a más de ocho mil millones de nosotros haciendo trabajo voluntario. Posibilidades ilimitadas para el desarrollo sostenible: alimentos y educación para todos, un entorno limpio y buena salud, sociedades inclusivas y pacíficas, y mucho más. El voluntariado es un recurso renovable enorme para resolver problemas sociales, económicos y ambientales en todo el mundo. A medida que el mundo enfrenta desafíos crecientes, **los voluntarios son frecuentemente los primeros en ayudar.** Los voluntarios están en la vanguardia en crisis y emergencias, a menudo en situaciones muy difíciles y urgentes.

Mensaje del Secretario General para 2023



Antonio Guterres

En el Día Internacional del Voluntariado para el Desarrollo Económico y Social, rendimos homenaje a los más de mil millones de personas de todo el mundo que contribuyen con su tiempo y sus competencias a crear un mundo mejor, más

seguro, más solidario y pacífico.

El tema de este año, **“Si todos hiciéramos ...”**, subraya la importancia de la acción colectiva, la cooperación y las soluciones lideradas por las personas a retos mundiales como la pobreza, las desigualdades, los conflictos, la crisis climática y la inseguridad alimentaria, entre otros.

En todas las comunidades del planeta, las voluntarias y los voluntarios actúan para apoyar a las personas más vulnerables, incluso en medio de conflictos y otras emergencias humanitarias.

Las voluntarias y los voluntarios jóvenes se están uniendo a la lucha por la acción climática, presionando a gobiernos, empresas y responsables políticos para que tomen las decisiones necesarias para poner fin a esta emergencia planetaria.

Nuestros propios Voluntarios de las Naciones Unidas proceden de más de 160 países y están ayudando a impulsar la paz y el desarrollo sostenible, así como la realización de los derechos humanos de personas de todo el mundo.

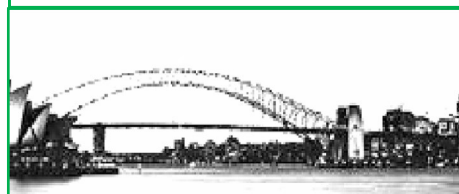
En este día tan importante, volvamos a comprometernos a garantizar que todas las personas puedan prestar su energía a fin de forjar un futuro mejor para todos y para el planeta que compartimos.

Apoyemos a las voluntarias y los voluntarios en todas partes.

Fuente: Naciones Unidas.

27 YEARS SERVING THE COMMUNITY
AÑOS SIRVIENDO A LA COMUNIDAD

JUNTA DIRECTIVA | EXECUTIVE BOARD 2023-2024



Gladys Hitchen, APD, CDE, Directora

Presidencia: Ana Verónica Valle	Vice-Presidencia: Gladys Riley	Secretaría: Víctor Zamora	Tesorería: Ana Tudela
Coordinación Bienestar Social Maritza Postigo	Coordinación Actividad Física Alicia Arenas	Coordinación Educación Mercedes Rivera	Coordinación Prensa & Propaganda Aura López
VOCAL Heriberto López	VOCAL Lolita Bolaños	VOCAL Ana Mateluna	VOCAL Rafael Silva

Publicación gratuita.
 Se aceptan contribuciones de los asociados, previa revisión y aprobación de la editora.
 Email:
 gladys_hitchen@optusnet.com.au

Lo puede hacer personalmente durante la asamblea mensual en Cabramatta, o en la oficina de Fairfield: 11 Kenyon Street, 2do piso, Fairfield, los martes, u otros días con previa cita al No. 0421979159

CLUB DE LA DULZURA - THE SWEETNESS CLUB
 11 Kenyon Street, Fairfield, Upstairs | segundo piso.
 Consultas con cita al 0421979159 o al 0413085800.



PRESIDENCIA

Estimados asociados con respeto me dirijo a ustedes deseándoles que se encuentren bien de salud y deseosos de participar en la celebración de fin de año.

"Que esta Navidad no sea una más: que esta Navidad nos encuentre con un Corazón abierto al Amor para recibir a Dios y quedarse en nosotros. Recordando que La Señal de Dios es La Sencillez, es El Niño, es Él que se hace Pequeño entre nosotros. Este ES SU MODO DE REINAR".

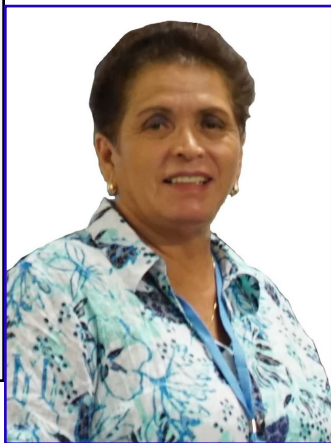
Espero que para el próximo año, todos sigamos compartiendo momentos únicos para seguir creciendo juntos.

¡FELIZ NAVIDAD Y PRÓSPERO AÑO NUEVO 2024!

GRACIAS! a nuestra apreciada Dietista, Acreditada Educadora de la Salud, Señora Gladys Hitchen, a nuestros patrocinadores, a todos ustedes que con su presencia y colaboración hacen que nuestra Asociación siga adelante. BENDICIONES

Ana Verónica Valle
 Presidente de la SSDHAA

COORDINACIÓN DE EDUCACIÓN



Apreciados socios, Los saludo esperando se encuentren bien de salud, muy pronto estaremos celebrando la fiesta de Navidad, los meses pasaron volando, y se quedaron muchos proyectos por terminar. Deseándoles pasen unas lindas Navidades con sus seres queridos y amigos, y el nuevo año qué está por empezar les

traiga mucho amor, salud, y sobre todo amor a nuestro prójimo, qué se hagan realidad todos sus proyectos, y a nuestra dietista no hay palabras para darle nuestros agradecimientos por tan linda labor qué hace durante diez meses que nos da sus charlas, todas ellas para beneficio de nuestra salud, debemos elevar una oración para qué el Dios todo poderoso la conserve con mucha salud lo mismo a su linda familia. Muchas

VICE-PRESIDENCIA

Queridos amigos, fue una gran bendición verlos después de mi ausencia de 2 meses. Finalmente hemos llegado a fin de otro año, es increíble como a pasado tan rápido. Espero verlos el 9 de Diciembre en nuestra fiesta de fin de año. Cúidense. Bendiciones.

Gladys Riley,
 Vice-Presidente SSDHAA



SECRETARÍA

Saludos a todos los estimados asociados que lean este mensaje, hemos llegado a diciembre un mes de mucha significado para todos aquellos que celebramos la natividad del maestro Jesús.



Aprovecho la oportunidad para desearles a todos ustedes una Feliz Navidad con el corazón tranquilo (en paz) y que este nuevo año 2024 que se aproxima les pueda permitir acercarse más a la asociación, cuiden mucho mejor su salud y por sobre todo tengan experiencias nuevas en vuestras vidas que alimenten a su ser interior.

Un abrazo a la distancia a todos ustedes y cúidense mucho que espero nos volvamos encontrar en febrero.

Víctor Zamora, Secretario SSDHAA

felicidades en estas fiestas espero volverlos a ver el último sábado de el mes de febrero de 2024.

Mercedes Rivera, Coordinadora de Educación





EDITORIAL

FINALIZANDO UN AÑO MAS

En este mes de diciembre, nos sentimos mucho más unidos como amigos, asociados y sobre todo como seres humanos enriquecidos con la fe cristiana que nos hace celebrar en diferentes formas, el nacimiento de nuestro Salvador el Señor Jesucristo.

Nuestra asociación, es una organización pequeña, que sin embargo trata de cubrir grandes objetivos de salud desde el punto de vista científico, pero también cultural. Dentro de nuestra cultura, existe un gran reconocimiento por nuestros valores religiosos y esto nos hace identificarnos más como personas respetuosas de lo que es la fe, así como también respetuosos por aquellos que aún no la conocen o aceptan.

Esto es cultura, religión y respeto, todo ello nos da el privilegio de elegir dentro de nuestra asociación independiente, el aprender, socializar y sentirse libre de expresar una opinión propia, la cual debe de ser recibida con comprensión y respeto.

En noviembre, completamos nuestro programa educativo de nutrición y salud, con un enfoque principal en las enfermedades crónicas y complejas, y con mucho énfasis en diabetes y enfermedad cardiovascular.

Esperamos haber satisfecho vuestras expectativas y deseamos que el próximo año 2024, nos encuentre con entusiasmo y mucha salud para continuar aprendiendo juntos, y sobre todo identificando mejor lo que necesitamos y deseamos aprender en salud integral.

La transparencia de nuestra amistad es un bono adicional que no debe subestimarse, por lo que debemos esforzarnos en mantener o enriquecerla.

Agradezco sobremedida a nuestros patrocinadores quienes con su apoyo profesional han hecho posible sostener esta asociación, especialmente José Sergio, Jairo Rivera, Elías Juanas, Julio De La Mata, Nelson Cabrera y Leny Bolla.

Un agradecimiento muy especial a nuestra dinámica y querida Junta Directiva, así como a nuestros asociados quienes, con sus generosas donaciones de dinero y comidas, han hecho posible mes a mes, sostener vuestra asociación.

¡Feliz Navidad y un Saludable y Próspero Año Nuevo 2024!

Gladys Hitchen, MPH, Accredited Practising Dietitian, Credentialed Diabetes Educator, Clinical Dietitian - Fundadora y Administradora de la SSDHAA
"Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina". Hipócrates

COMITÉ DE PRENSA Y PROPAGANDA

Queridos asociados: Esperamos que con la ayuda de nuestro buen Dios se encuentren bien, a pesar de las situaciones adversas. Damos gracias a Dios por este año que termina, por su constante asistencia a las charlas que con mucha dedicación imparte nuestra querida dietista. Gracias Gladys por su preocupación, por una comunidad saludable. Pensamiento para el Nuevo año.

"Reunirnos es el comienzo, Mantenerse unidos es El Progreso y Trabajar juntos es la Victoria".



¡Feliz cumpleaños a los amigos que celebran su día en los meses de Diciembre, Enero y Febrero 2024!!!

DICIEMBRE

03 Yolanda Aguilera
10 Lisardo Blas Sosa
10 Norma Carena
24 Blanca Muños

16 Amelia Cordero
17 Alberto Gómez
19 Etell Rea
21 Nelis Loustau
25 Paulina Aucaruri
29 Mafalda Castillo

ENERO

05 Hortensia Espinoza
07 Tunia López
10 Ramón Rivas

FEBRERO

02 Inés Cuadra
20 Carmen Joya

¡Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo!

Aura López,

Coordinadora de Prensa y Propaganda, SSDHAA.



IDEAS PARA EL DESAYUNO

- 2 rodajas pequeñas de pan integral tipo "sourdough" servidas con ¼ de aguacate (palta), 1 huevo pasado por agua, espinaca "bebé"

saltada y hongos.

- Media taza de porotos (frijoles) cocidos reducidos en sal servidos con 1 rodaja de pan tostado integral con tomate a la parrilla (grillado).
- 2 galletas de cereal integral servidas con ½ taza de leche con bajo contenido graso y ½ taza de arándanos.

Fuente: Diabetes Australia



COMITÉ DE BIENESTAR SOCIAL

Amigos de este maravilloso grupo, en este saludo de despedida de año, solo quiero agradecer a Dios por haberme permitido llegar hasta hoy, agradecer el haberlos conocido y compartido grandes momentos juntos. Agradecer a nuestra querida Gladys por todas las enseñanzas adquiridas y a ustedes amigos por estar cada mes asistiendo, compartiendo y

colaborando conmigo para que mi tarea como Coordinadora de Bienestar Social sea más fácil y agradable.

A mi querido grupo "Club de la Dulzura", gracias por participar en cada reunión, además de aprender alguna manualidad hemos compartido vivencias, sonrisas y deliciosas meriendas.

A todos los que me regalaron un saludo, una sonrisa, una enseñanza y un momento de felicidad les deseo en estas Fiestas Navideñas, el Niño Jesús les traiga Salud, Amor y Prosperidad, y que el Año venidero sea de Paz, Armonía y Felicidad.

Maritza Postigo

Coordinadora de Bienestar Social de la SSDHAA

Del grupo "WhatsApp" de la Spanish Speaking Diabetes & Heart Association of Australia, Inc. (SSDHAA)

Este año hemos disfrutado de mucha amistad no sólo en las sesiones presenciales de la asociación, sino también en nuestras diarias interacciones a través de este grupo que se mantiene con el entusiasmo de un buen número de amigos. Cabe enfatizar la constante y gran participación de Lilia Infante, Wilfredo e Isabel Arellano, y Mercedes Rivera, en los ejercicios neuronales. Sentimos alegría cuando otros asociados comparten sus experiencias, humor y videos, como es el caso de Lucio Cordero, Josefina Llorente, Aura López. Nuestra apreciación por la poesía se siente cuando leemos un poema de Inés Cuadra, y los envíos de videos de Alfonso y Elena Molina, y Josefina Llorente, nos transportan a hermosas tierras que nos enriquecen con su aporte cultural.

Nos encantaría que otros compañeros participasen de las actividades de este grupo, especialmente para que aunque sea a la distancia, disfruten de nuevas amistades. Que disfruten de unas lindas navidades y que el 2024 les depare muchas alegrías y satisfacciones.

Gladys Hitchen - Tel. 0421979159



EL TIEMPO NO SE DETIENE

Anónimo

__ La vida es una tarea que nos trajimos para hacer en casa. __

__ Cuando uno mira... ya son las seis de la tarde; cuando uno mira... ya es viernes; cuando uno mira... ya se terminó el mes, cuando uno mira... ya se terminó el año; cuando uno mira... ¡ya se pasaron 50, 60 y 70 años! __ Cuando uno mira... ya no sabemos más por donde andan nuestros amigos. __

__ Cuando uno mira... perdimos al amor de nuestra vida y ahora, es tarde ya para volver atrás. __

No dejes de hacer algo que te gusta por falta de tiempo. No dejes de tener alguien a tu lado, porque tus hijos pronto no serán tuyos, y tendrás que hacer algo con ése tiempo que resta, en donde lo único que vamos a extrañar será el espacio que sólo se puede disfrutar con los amigos de siempre. Ese tiempo que, lamentablemente, no vuelve jamás...

Reto



Cuántas Palabras Puedes Formar con *Matemáticas* Ej.. *Mate*

Compré una vaca por \$800
La vendí por \$1000
La compré de nuevo por \$1100
La vendí de nuevo por \$1300

¿Cuánto dinero gané?

ELIGE LA OPCIÓN CORRECTA

- 1) Estoy encantado de hacer parte de este proyecto.
- 2) Estoy encantado de ser parte de este proyecto.



Es preciso eliminar el DESPUES ...Después* te llamo. *Después* lo hago. *Después* lo digo. *Después* yo cambio. Dejamos todo para *Después*, como si el *Después* fuese lo mejor... Por qué no entendemos que... *Después* el café se enfría, *Después* la prioridad cambia, *Después* el encanto se pierde, *Después* temprano se convierte en tarde, *Después* la añoranza pasa, *Después* las cosas cambian, *Después* los hijos crecen, *Después* la gente envejece, *Después* el día es noche, *Después* la vida se acaba.

No dejes nada para *Después*, porque en la espera del *Después*, tú puedes perder los mejores momentos, las mejores experiencias, los mejores amigos, los mayores amores. Acuérdate que el *Después* puede ser tarde. *¡El día es hoy!*

YA NO ESTAMOS EN EDAD DE POSPONER NADA.

Su control médico anual de diabetes

El control médico anual de diabetes es un listado de rutina para tratar su diabetes. Tener controles de salud pueden ayudarlo a mantenerse bien con la diabetes y reducir el riesgo de complicaciones. Trabaje con su médico (GP) para completar estos controles. Un control médico anual lo ayudará a identificar de manera precoz cualquier preocupación que tenga con respecto a la salud. Los controles periódicos pueden ayudar a reducir el riesgo de complicaciones en el cuerpo, incluso los riñones, los ojos, los pies, los nervios y el corazón.

El control médico anual incluye los siguientes controles de salud durante 12 meses:

HbA1c es un análisis de sangre que muestra el promedio del nivel de glucemia en las últimas 10 a 12 semanas. Trate de tener un control de HbA1c por lo menos cada 6 o 12 meses. Un valor de 53 mmol/mol (7 %) o menos es un buen objetivo. Hable con su médico o educador en materia de diabetes sobre sus propios objetivos de glucemia.

Tensión arterial

Trate de que su GP o el personal de enfermería controle su tensión arterial en cada visita o cada seis meses. El valor general para las personas con diabetes es de 130/80-140/90 o menor. Si tiene una enfermedad cardíaca o renal, su médico lo(a) guiará con respecto al nivel de tensión arterial satisfactorio para su salud.

Mantener la tensión arterial cerca de lo normal disminuirá el riesgo de tener accidentes cerebrovasculares, enfermedades cardíacas, renales u oculares, y lesiones en los nervios.

Evaluación de los pies Su GP, educador en materia de diabetes, personal de enfermería o podólogo pueden controlar los pies. Si no tiene problemas con los pies, trate de que se los controlen cada 12 meses. Si tiene problemas con los pies, trate de que se los controlen cada 3 o 6 meses.

Examen ocular Los ojos pueden tener lesiones sin que usted lo sepa. Controle su visión con un especialista en ojos (oftalmólogo) por lo menos cada dos años para lesiones relacionadas con la diabetes.

Salud renal Los riñones se pueden dañar si la tensión arterial y los niveles de glucemia permanecen altos por un tiempo (nefropatía diabética). Su GP o endocrinólogo le indicará que se haga un análisis de orina cada 12 meses.

Grasas en sangre (colesterol o triglicéridos) Los niveles de colesterol y de triglicéridos saludables ayudarán a reducir el riesgo de tener complicaciones relacionadas con la diabetes. Su médico controlará grasas en sangre. Como guía se espera: » Colesterol total de menos de 4 mmol/L. » Colesterol LDL (malo) de menos de 2 mmol/L. » Colesterol



HDL (bueno) de 1 mmol/L o superior. » Triglicéridos de menos de 2 mmol/L.

Peso, cintura e índice de masa corporal Si no tiene un peso saludable, bajar incluso un poco (5–10 %) ayudará a reducir la tensión arterial, los niveles de glucemia y de colesterol.

Comidas saludables Un plan de comidas saludables puede ayudarlo(a) a controlar su peso y a mantener los niveles de glucemia y colesterol dentro del valor esperado. También puede consultar a su GP si usted es elegible para tener un plan de control y ver a un especialista en nutrición cubierto por Medicare.

Actividad física Trate de hacer por lo menos 30 minutos de actividad física moderada (tal como, caminar a buen ritmo, nadar o andar en bicicleta) la mayoría de los días de la semana. Limite la cantidad de tiempo que pasa sentado(a). Un fisiólogo del ejercicio puede hacer un programa de ejercicios que sea adecuado para usted. Consulte a su GP si usted es elegible para tener un plan de control para ver a un fisiólogo del ejercicio cubierto por Medicare.

Revisión de la medicación Su GP puede asegurar que la combinación y las dosis sean seguras y correctas para usted. Si toma más de tres medicamentos, es posible que sea elegible para una Revisión de la medicación a domicilio (Home Medication Review). Su farmacéutico realizará una revisión de las medicaciones en su casa.

Fumar Si fuma, trate de dejar. Esto ayudará a reducir el riesgo de complicaciones y a mejorar su salud. Si le resulta difícil dejar de fumar, pida ayuda. Hable con su GP o llame a Quitline (línea telefónica para dejar de fumar) al 137 848. Tratamiento de la diabetes

Su médico y los profesionales de la salud especializados en diabetes revisarán cómo controla su diabetes y lo(a) ayudarán a controlarla.

Salud emocional Su salud emocional es muy importante. Si vivir con diabetes le hace sentir ansioso (a) o angustiado(a), converse sobre cómo se siente con los profesionales de salud especializados en diabetes. Ellos le pueden ayudar a acceder al apoyo que usted necesita.

Version 4. 1 February 2023. First published June 2016.
NDSSFS047S Su control medic

Curiosidades de Navidad



El término Navidad proviene del latín "Nativitas" y significa Nacimiento.

Las tarjetas navideñas fueron inventadas por sir Henry Cole, quien en el año 1843 encargó a un amigo pintor que le dibujara y pintara una escena navideña, que luego mandaría a reproducir en una imprenta, para después escribirle

unos breves deseos de felicidad y firmarlas y enviarlas a los amigos y familiares.

La tradición de poner el Belén en el mundo se remonta al año 1223, en una Navidad de la villa italiana de Greccio. En esta localidad, San Francisco de Asís reunió a los vecinos de Greccio para celebrar la misa de medianoche. En derredor de un pesebre, con la figura del Niño Jesús, moldeado por las manos de San Francisco, se cantaron alabanzas al Misterio del Nacimiento; en el momento más solemne de la misa, aquella figura inmóvil adquirió vida, sonrió y extendió sus brazos hacia el Santo de Asís. El milagro se había producido ante la vista de todos, y desde entonces la fama de los "Nacimientos" y su costumbre se extendió por todo el mundo. El Papa Juan Pablo II, en 1.986, a petición de las asociaciones belenistas de todo el mundo, proclamó a San Francisco de Asís Patrón Universal del **Belenismo**. El belenismo fue declarado oficialmente Patrimonio Cultural Inmaterial en España el 14 de junio del año 2022.

El árbol de Navidad decorado, se cree que apareció a principios del siglo XVII, en Alemania. En 1605, un árbol fue decorado para ambientar el frío de la Navidad, costumbre que se difundió rápidamente por todo el mundo. El árbol de Navidad llegó a Finlandia en el año de 1800, donde se extendió por el resto de los países nórdicos. Llegó a Inglaterra en 1829, y fue el príncipe Alberto, esposo de la reina Victoria, quien ordenó adornar el castillo de Windsor con un árbol navideño en 1841. En Suecia, mantienen el árbol adornado y con sus luces hasta 20 días después de la Navidad.

Desde el siglo XIII se realiza en Italia una competición de villancicos llamada "**pastorelle**".

El roscón de Reyes con haba de la suerte incluida se comenzó a elaborar en la Edad Media.

El tercer domingo de adviento, **el Papa bendice las figuras del Niño Jesús que los niños le llevan y que son las figuras que luego ponen los niños en sus belenes**.

La explicación de los **regalos de los Reyes Magos** es la siguiente. El Rey Melchor, que representa a

SERÁS UN TRIUNFADOR

Cuando el egoísmo no limite tu capacidad de amar.

Cuando confíes en ti mismo aunque todos duden de ti y dejes de preocuparte por el qué dirán.

Cuando tus acciones sean tan concisas en duración como largas en resultados.

Cuando puedas renunciar a la rutina sin que ello altere el metabolismo de tu vida.

Cuando sepas distinguir una sonrisa de una burla, y prefieras la eterna lucha que la compra de la falsa victoria.

Cuando actúes por convicción y no por adulación.

Cuando puedas ser pobre sin perder tu riqueza y rico sin perder tu humildad.

Cuando sepas perdonar tan fácilmente como ahora te disculpas.

Cuando puedas caminar junto al pobre sin olvidar que es un hombre, y junto al rico sin pensar que es un dios.

Cuando sepas enfrentar tus errores tan fácil y positivamente como tus aciertos.

Cuando halles satisfacción compartiendo tu riqueza.

Cuando sepas obsequiar tu silencio a quien no te pide palabras, y tu ausencia a quien no te aprecia.

Cuando ya no debas sufrir por conocer la felicidad y no seas capaz de cambiar tus sentimientos o tus metas por el placer.

Cuando no trates de hallar las respuestas en las cosas que te rodean, sino en Dios y en tu propia persona.

Cuando aceptes los errores, cuando no pierdas la calma, entonces y sólo entonces, **serás... ¡UN TRIUNFADOR!**



Enviado por Mercedes Rivera Colombia), Sydney, Australia.

los europeos, ofreció al Niño Dios un presente de oro que atestigua su realeza. El Rey Gaspar, representante de los semitas de Asia, cuyo bien más preciado es el incienso, lo ofreció al Niño como símbolo de su divinidad. Y por último, el Rey Baltasar, de raza negra y con barba, se identifica con los hijos de Cam, los africanos, que entregan la mirra, en alusión a su futura pasión y resurrección.

El primer pan dulce se hizo en Milán, por encargo del duque Sforza, quien pidió a sus cocineros una comida especial para Navidad que contenía en su interior frutas secas y pasas de uva, y que decidió bautizar como "**panettone**".

De la Página de Javier, España. Enviado por Nimia H. Guanilo P., Lima, Perú



Miguel Hernández Gilabert

(Orihuela, 30 de octubre de 1910-Alicante, 28 de marzo de 1942) fue un poeta dramaturgo de especial relevancia en la literatura española del siglo xx. Aunque tradicionalmente se le ha encuadrado en la generación del 36, Miguel Hernández mantuvo una mayor proximidad con la generación anterior hasta el punto de ser considerado por Dámaso Alonso como «genial epígono» de la generación del 27. Actualmente —y tras las interesantes aportaciones de A. Sánchez Vidal— se le asocia a la Escuela de Vallecas.⁵ Wikipedia

Recordar a **Miguel Hernández** es un deber de España, un deber de amor. Pocos poetas tan generosos y luminosos como el muchachón de Orihuela cuya estatua se levantará algún día entre los azahares de su dormida tierra.

No tenía Miguel la luz cenital del Sur como los poetas rectilíneos de Andalucía sino una luz de tierra, de mañana pedregosa, luz espesa de panal despertando.

Con esta materia dura como el oro, viva como la sangre, trazó su poesía duradera.

¡Y éste fue el hombre que aquel momento de España destruyó a la sombra! ¡Nos toca ahora y siempre sacarlo de su cárcel mortal, iluminarlo con su valentía y su martirio, enseñarlo como ejemplo de corazón purísimo! ¡Darle la luz! ¡Dársela a golpes de recuerdo, a paletadas de claridad que lo revelen, arcángel de una gloria terrestre que cayó en la noche armado con la espada de la luz!

Pablo Neruda



Nanas de la cebolla,

de Miguel Hernández

La cebolla es escarcha
cerrada y pobre:
escarcha de tus días
y de mis noches.
Hambre y cebolla:
hielo negro y escarcha
grande y redonda.

En la cuna del hambre
mi niño estaba.
Con sangre de cebolla
se amamantaba.

Pero tu sangre

escarchaba de azúcar,
cebolla y hambre.
Una mujer morena,
resuelta en luna,
se derrama hilo a hilo
sobre la cuna.
Ríete, niño,
que te tragas la luna
cuando es preciso.
Alondra de mi casa,
ríete mucho.

Es tu risa en los ojos
la luz del mundo.
Ríete tanto
que en el alma, al oírte,
bata el espacio.
Tu risa me hace libre,
me pone alas.

Soledades me quita,
cárcel me arranca.
Boca que vuela,
corazón que en tus labios
relampaguea.

Es tu risa la espada
más victoriosa.
Vencedor de las flores
y las alondras.
Rival del sol,
porvenir de mis huesos
y de mi amor.
La carne aleteante,
súbito el párpado,
y el niño como nunca
coloreado.

¡Cuánto jilguero
se remonta, aletea,

desde tu cuerpo!
Desperté de ser niño.
Nunca despiertes.
Triste llevo la boca.
Ríete siempre.
Siempre en la cuna,
defendiendo la risa
pluma por pluma.

Ser de vuelo tan alto,
tan extendido,
que tu carne parece
cielo cernido.

¡Si yo pudiera
remontarme al origen
de tu carrera!
Al octavo mes ríes
con cinco azahares.
Con cinco diminutas
ferocidades.
Con cinco dientes
como cinco jazmines
adolescentes.

Frontera de los besos
serán mañana,
cuando en la dentadura
sientas un arma.
Sientas un fuego
correr dientes abajo
buscando el centro.

Vuela niño en la doble
luna del pecho.
Él, triste de cebolla.
Tú, satisfecho.
No te derrumbes.
No sepas lo que pasa
ni lo que ocurre.