



LA CAPITAL HISTÓRICA

CEREBRO
ALIMENTACION

BANDERA DE CANDELARIA
PRESENTACIÓN OFICIAL

REALEZA
COMPARACIÓN REAL

25 DE MAYO
SECRETOS

BELLEZA
TICS

CAMPEONA

YAMILA VANESA TOLEDO



Registro en Trámite
N° 92 MAYO 2018
Gratis
LA CAPITAL HISTORICA
lacapitalhistorica.com.ar

Alimentos buenos y malos para el cerebro

Los beneficios que pueden proporcionar los alimentos van más allá de la prevención, ya que muchos de ellos funcionan como auténticos medicamentos.

Cada uno tiene una fórmula completa peculiar formada por nutrientes y sustancias vegetales activas con efectos directos sobre los diferentes órganos y sistemas del cuerpo.

Alimentos buenos para el cerebro

Plátano. Esta fruta ayuda a equilibrar los neurotransmisores cerebrales. Además, su vitamina B ayuda a transformar un bajón anímico en un subidón. Un solo plátano bien maduro al día, junto con una dieta rica en cereales integrales y legumbres, es suficiente para corregir ligeros desequilibrios.



Copos de avena. Proporcionan un fresco empujoncito a las neuronas. Aportan energía para todo el día, mientras que el hierro y el magnesio favorecen el transporte del oxígeno hasta el cerebro. Por otra parte, tienen efectos sedantes. De hecho, los estudios llevados a cabo con fumadores que desean dejar el tabaco han demostrado que la avena reduce el síndrome de abstinencia. Por otra parte,

tomar cada día por la mañana una taza de muesli con dos cucharadas de copos de avena aumenta significativamente la capacidad para concentrarse.

Pipas de girasol. Dos cucharadas diarias, unos 30 gramos, aportan dosis importantes de ácidos grasos insaturados, fósforo y magnesio. Los ácidos grasos son necesarios para la buena comunicación entre las neuronas y los dos minerales resultan de gran ayuda en las funciones cerebrales. Además, las pipas contienen bastante vitamina E antioxidante, que protege las neuronas.

Ciruelas pasas. Todo el mundo sabe que su abundancia en fibra es muy útil para resolver el estreñimiento. Pero también son muy apropiadas para los trabajadores intelectuales que notan cierto cansancio, ya que poseen cantidades significativas de vitaminas del grupo B, que estimulan y regeneran el sistema nervioso. Cuatro o cinco ciruelas diarias proporcionan dosis importantes de vitaminas y fibra.

Alimentos que dañan el cerebro

Sodas y bebidas gaseosas Un estudio de 2017 descubrió que las personas que bebían al menos una gaseosa dietética a diario tenían casi tres veces más probabilidades de desarrollar demencia. Para el estudio, los investigadores monitorearon a los voluntarios durante 10 años mientras buscaban evidencia de demencia en 1.484 participantes mayores de 60 años.

Bebidas azucaradas Una alta ingesta de bebidas azucaradas también demuestra la relación entre la diabetes tipo 2 y la enfermedad de Alzheimer. Existe un vínculo entre la diabetes y la demencia

en general. Los niveles más altos de azúcar en la sangre pueden conducir a un mayor riesgo de demencia, incluso en aquellos sin un diagnóstico de diabetes. Un nuevo estudio publicado en la revista *Diabetologia* en enero de 2018 encontró que las personas con niveles altos de azúcar en la sangre tenían un índice de deterioro cognitivo más rápido que aquellos con niveles normales de azúcar en la sangre. En otras palabras, cuanto mayor es el azúcar en la sangre, mayor es el riesgo de deterioro cognitivo.

El estudio siguió a 5.189 personas con niveles altos de azúcar en la sangre durante un período de 10 años. Es importante señalar que el alto nivel de azúcar en la sangre no siempre les había dado a los participantes un diagnóstico de diabetes.

El jarabe de maíz con alto contenido de fructosa (JMAF) es el principal ingrediente de las bebidas azucaradas, que a menudo se atribuye a un mayor riesgo de demencia, problemas de memoria y una mayor inflamación



cerebral. Un estudio publicado en la revista *Hippocampus* en 2015 mostró que la memoria y la inflamación cerebral en ratas que consumían una dieta de 11% de JMAF era peor que las ratas que consumían una dieta con un 11% de azúcar regular.

Salsa de soja (alimentos con alto contenido de sodio) Algunas personas pueden consumir una dieta alta en sal sin tener hipertensión arterial. Sin embar-

go, una dieta alta en sal puede afectar la salud del cerebro en su lugar. La sal en forma de sodio es especialmente alta en alimentos procesados, como la salsa de soja.

Una dieta alta en sal está relacionada con un mayor riesgo de demencia y enfermedad de Alzheimer.

Un estudio publicado en la revista *Nature Neuroscience* en enero de 2018 encontró que los ratones alimentados con una dieta muy alta en sal tenían una disminución en el flujo sanguíneo al cerebro, una reducción en la función cognitiva y una disminución en la integridad de los vasos sanguíneos en el cerebro. El deterioro cognitivo de la sal parece ser el resultado de las señales enviadas desde el intestino al cerebro por el sistema inmune.

En el intestino delgado de los ratones, los investigadores encontraron que una dieta alta en sal había provocado una respuesta inmune que aumentó los niveles circulantes de la sustancia inflamatoria conocida como interleucina-17 (IL-17). Los

altos niveles de IL-17 desencadenan una respuesta química dentro de los revestimientos internos de los vasos sanguíneos del cerebro.

El suministro de sangre se ralentizó en la memoria y el aprendizaje de las regiones del cerebro en los ratones alimentados con una dieta alta en sal. Cuando terminó la dieta rica en sal, se restableció la función cognitiva en los ratones.

Destruir en pos de la Cultura



CANDELARIA: Triste propósito de la Cultura, te destruyo para luego levantarte, cual ave Fénix.

Corría el 24 de Mayo víspera de la conmemoración de una epopeya revolucionaria de los pueblos antiguos, para no ser menos los que dirigen el pueblo en nombre de la cultura derribaron un monumento histórico.

Claro esta que no son decisiones deliberadas, son decisiones que enfrenta a un pueblo como Candelaria, que hoy tiene tantos o más detractores de la gestión Municipal como a favor.

El jueves 24 de mayo la base del mástil se derrumbó, en contra de los principios constitucionales de respeto a las instituciones, ya que el 6 de Marzo el Concejo Deliberante había declarado el mástil "Monumento Histórico", pero el Ejecutivo desoyendo ese acto y el reclamo de pueblo decidió seguir con su plan de "Revalorización de ese

monumento" (financiado por el Gobierno Provincial y que en un principio se intento trasladarlo a la Costanera) realizarlo de toda manera, al mejor estilo de las épocas de prepotencia. Esta acción es resistida porque existen antecedentes que perjudican los monumentos naturales la remoción



del "Sarandí Histórico". Las obras de restauración finalmente, se erigió en ese lugar dos mástiles, donde el principal es para la Bandera Argentina, uno central para la Bandera de Misiones y volvió a emplazarse el "mástil histórico" con una base reconstruida (ya que fuera destruida) para la bandera de Candelaria.



EL MÁSTIL DE CANDELARIA EN EL RECUERDO



Este es el lugar con muchos sentimientos, donde miles de Misioneros y argentinos juraron a la Bandera por ser Candelaria Sede Provincial del acto central al "Día de la Bandera". Los jóvenes de Candelaria de 4to Grado realizaron en este lugar su promesa de lealtad igualmente.



La Comunidad de Candelaria esta ansiosa de ver flamear su enseña patria y ese acto se prevé el jueves 31 de mayo a las 09:45 con lo cual se presentará Oficialmente la bandera de Candelaria. El lugar sera donde se encontraba emplazado el "Mástil Histórico" (Declarado por el Consejo Deliberante Municipal, pero desconocido por el ejecutivo, decisión muy controvertida)

LA BANDERA ESTÁ COMPUESTA POR TRES FRANJAS HORIZONTALES DEL MISMO ANCHO, CON LA SALVEDAD QUE LA FRANJA CENTRAL SE SUBDIVIDE HORIZONTALMENTE EN DOS PARTES IGUALES, CUYOS COLORES PRESENTADOS DE ARRIBA HACIA ABAJO SON:

EL AZUL: QUE REPRESENTA AL AGUA EN ALUSIÓN AL RÍO PARANÁ QUE BAÑA LAS COSTAS DEL MUNICIPIO.

EL VERDE: QUE REPRESENTA EL FOLLAJE EXUBERANTE DE NUESTROS PAISAJES

EL ROJO: REPRESENTA NUESTRA TIERRA COLORADA

EN EL CENTRO DE LA BANDERA SE ENCUENTRA UN SOL NACIENTE, CUYA REPRESENTACIÓN REFIERE A LA UBICACIÓN GEOGRÁFICA DE CANDELARIA (REGIÓN MÁS ORIENTAL DEL PAÍS); ESTE SOL REALIZADO EN COLOR AMARILLO HACIA ARRIBA REPRESENTA EL DESARROLLO LOCAL Y HACIA ABAJO UN TONO MÁS OSCURO QUE REPRESENTA NUESTRO PASADO DE ORIGEN JESUITICO-GUARANÍ, SIENDO CANDELARIA CAPITAL DE LOS 30 PUEBLOS. SOBRE EL SOL SE OBSERVA UN LIBRO ABIERTO QUE REPRESENTA EL REGLAMENTO PROVISIONAL PARA EL RÉGIMEN POLÍTICO Y ADMINISTRATIVO Y REFORMA DE LOS 30 PUEBLOS DE LAS MISIONES, ESCRITO POR EL GENERAL MANUEL BELGRANO EN SU PASO POR CANDELARIA EN 1810. CON ESTE ANTECEDENTE HOY SE CONSIDERA AL MUNICIPIO COMO "PRINCIPIO Y ORIGEN DE LA CONSTITUCIÓN NACIONAL".

LAS MANOS ROMPIENDO CADENAS REPRESENTAN LA LIBERTAD, EL DERECHO DE LIBRE EXPRESIÓN, Y LAS LUCHAS Y CONFLICTOS, COMO LA BATALLA DE CANDELARIA DE 1815 IMPULSADA POR ANDRESITO, PARA LOGRAR LA RECUPERACIÓN DE ESTAS TIERRAS AL TERRITORIO NACIONAL.

FINALMENTE, LAS RAMAS UNIDAS REPRESENTAN AL SARANDÍ, DECLARADO "ÁRBOL HISTÓRICO", PUES BAJO SUS SOMBRAS FUE LUGAR DONDE DESCANSARA EL GENERAL MANUEL BELGRANO EN SU PASO POR LA CIUDAD EN SI EXPEDICIÓN HACIA EL PARAGUAY.



VIVIR LA BELLEZA

CLAVES PARA ELEGIR 'EYELINER' PERFECTO

El delineador de ojos nunca falta en tu 'kit' de maquillaje. Pero, más allá del clásico negro, existen otras opciones que vale la pena probar. 'Makeup artists' profesionales sugieren tono y tipo de 'eyeliner'.

'Pop' de color. Para una salida de noche con amigas, un delineado de colores resaltará tus ojos y le sumará diversión a tu 'look'.

Si tienes ojos azules. Embellece aún más tu mirada, con delineadores de tonos cobrizos, dorados y turquesas.

Si tus ojos son verdes. ¿Quieres una mirada súper intensa? Entonces, ámate a los tonos violeta, verde o marrón dorado. Tus ojos serán la estrella de la noche.

Si tienes ojos marrones. Agrégale sensualidad y brillo a tu 'makeup': prueba los delineadores en la gama del azul marino, el rojo oscuro, el verde y el violeta. Nadie se olvidará de tu mirada.

'Look' sutil. Si todavía no estás lista para tanto color, los delineadores marrones van con todos los tonos de ojos. Y si los tuyos son claros, el negro nunca falla. Una buena idea es combinar ambos colores. Así, lograrás una mirada menos dramática, pero muy sentadora.

Consejo clave. Controla siempre que tu delineado armonice con la sombra que elijas. Así evita-

rás un maquillaje recargado.

¿Cuál elijo? Aunque existen distintos tipos de delineadores, cuyos usos se recomiendan para lograr un estilo u otro, siempre deberías usar aquel con el que tú te sientas cómoda. Eso sí, siempre deberías estar atenta a los siguientes aspectos.

Gel. Si te gusta el 'eyeliner' en gel, asegúrate de trabajar rápido al usarlo. Una vez que te lo has puesto y se seca, es difícil manipularlo.

Líquido. ¿Adoras el estilo felino? Pues este tipo de delineadores es una buena opción para lograrlo. Te permitirá definir con precisión el 'look' y te verás muy 'sexy'.

Lápiz. Si no eres muy hábil a la hora de maquillarte, pero eres coqueta, este delineador no puede faltarte. Prueba hacerte un semi-esfumado: el lápiz lo hará más fácil. Lucirás muy 'chic' con poco esfuerzo.

Redefine tu mirada. Si tienes los ojos pequeños, con ayuda del 'eyeliner' puedes agrandarlos visualmente. **¿Cómo?**

'Tip.' Pinta la línea inferior del ojo con un color claro. ¡Eso sí! No uses blanco pues se notará mucho. En cambio, inclínate por los tonos 'nude'. ¿Qué tal?

ARROZ CON POLLO

EN LA COCINA CON MI MADRE

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 25 ccs de aceite
- 2 dientes de ajo
- 400 gramos de arroz
- 1 pizca de azafrán o colorante
- 1 cucharada de cebolla
- 1 pastilla de concentrado de pollo
- 1 cucharada de pimienta verde picado
- 300 gramos de pollo (en trocitos)
- 3 cucharadas de tomate frito

ELABORACIÓN

En una cazuela con aceite, rehogar los ajos, la cebolla partida fina y el pimienta troceado fino.

Cuando empiece a tomar color, añadir los trozos de pollo y rehogarlo todo junto.

Cuando el pollo esté dorado, añadir el tomate frito y darle unas vueltas. En ese momento, agregar agua hasta cubrir los ingredientes.

Incorporar el arroz, el azafrán y la pastilla de caldo de pollo.

Dejar hervir 20 minutos a fuego medio, hasta que el arroz esté hecho.

Servir un poco caldoso.



SUPERCAMPEONA DEL DEPORTE Y DE LA VIDA
ENTREVISTA A YAMILA VANESA TOLEDO

#1 ¡Hola! Cuéntanos algo de ti, preséntate
Soy Yamila Vanesa Toledo (38) mamá de Máximo (12), soy misionera Radicada en Tandil así ya casi 14 años.

#2 ¿Cómo y por qué empezaste en el mundo del ejercicio y la nutrición sana?
En el mundo del deporte me iniciaron mis padres a los 3 años, Danzas clásicas, patín artístico, Artes Marciales (Karate). En Patín competí hasta los 18 años logrando varios torneos y en karate competí hasta los 6 meses de embarazo de Máximo, habiendo obtenido diversos torneos y represente a la Argentina en el Mundial de Tokio

Japón ... en cuanto al fitness llega a mi vida luego de ser mamá , y fue por la búsqueda de una rutina **pos parto**.

#3 ¿Qué errores crees que cometen las mujeres a la hora de alimentarse para tener un peso correcto?
Los errores que cometen todos a la hora de alimentarse, es confundir "buena alimentación, con rica alimentación" ...lamentablemente lo saludable no siempre es lo mas rico, y lo mas rico no siempre es lo saludable ... es por eso que hay un momento de la vida donde uno debe ser responsable y tener la capacidad de elegir entre lo que

me hace bien y lo que me gusta ... Alimentarse bien no es comer poco ni hacer planes por 1 mes o dos ... *"es un habito de por vida"*.

#4 ¿Por qué hay más sobrepeso y obesidad en mujeres que en hombres, crees que es genética o se debe a sus hábitos en general?
Me van a odiar las mujeres con esta respuesta ... pero considero que el cuerpo femenino es un reflejo de nuestras emociones.... es decir las mujeres suelen castigar o premiar al cuerpo según sus estados de animo -... el ejemplo mas claro es, las separaciones, en estos casos las mujeres suelen o deprimirse y comer todo el día y echarse al abandono llorando como victimas todo el día, o hay quienes no comen en todo el día ... como también estamos las mujeres que antes situaciones limites, nos ponemos mas aguerridas y tomamos las riendas del asunto ... y nada mejor que comenzar por uno mismo. Cuando digo que la mujer suele optar por el rol de victima, y no hacerse cargo de ella misma es cuando otro ejemplo ... en el embarazo o con mi hijo engorde tantos kilos NO error, engordaste por que comiste ... otra excusa es mi marido no hace dieta ... no hay que hacer dieta hay que comer nutritivo, y nadie nos obliga a comer la comida ajena ... otra excusa es, No tengo tiempo de ir al gym ... con una hora de caminata y buena alimentación, no hace falta mas magia que esa...tener ganas, ser constante y ser responsable.

#5 ¿Qué errores más graves crees que cometen las mujeres respecto al ejercicio?
El error mas grave que cometen las mujeres es querer soluciones mágicas... conseguir cambios sin esfuerzos, conectarse a maquinas costosas esperando un milagro... lo que la mujer aun no comprende, es que la única manera de cambiar nuestro cuerpo es con constancia, esfuerzo y no es para una estación del año, se debe hacer todo el año, un habito

#6 ¿En qué te ha ayudado hacer un trabajo de alta intensidad en el gimnasio?
El trabajo diario que hago en el gym a sido mi terapia durante todos estos años, antes de cambiar mi cuerpo tuve que fortalecer mi carácter... no se puede tener un cuerpo fitness, o un cuerpo saludable con una mente inestable ... por eso considerar al trabajo físico como algo frívolo o a solo movimientos es un gran error ... sin dudas

cuerpo y mente siempre deben estar conectados

#7 ¿Cuántos días a la semana entrenas y te parece lo mejor en cuanto a un equilibrio para resultados y no estar agotada, ni acabar aburrida?
Yo entreno de lunes a sábado, pero yo me dedico a la alta competencia ... en el caso de mis alumnas recomiendo 3 veces por semana y en cuanto al aburrimiento, considero que al gym no se viene a divertir, es como ir al trabajo ... hay días que no tenes ganas de ir, pero lo mejor para el cuerpo es que vayas como ir al trabajo , hay días que no quieres ir a trabajar, pero debes hacerlo no puedes faltar , salvo por alguna razón justificada , el trabajo corporal es igual ... nuevamente involucramos a la mente ... hay que superar ese estado de *"hoy no tengo ganas"*.

#8 Hablemos de cardio, ¿qué tipos, máquinas, y duración consideráis que es sano y bueno para alcanzar un cuerpo sano y bonito?
Hablando de **cardio**, siempre recomiendo actividad al aire libre, caminata, escaleras, o bicicleta, unos 60` minutos.

#9 Siendo mujer y a pesar de esforzarse y hacer trabajo intenso en la sala del gimnasio, es difícil y lento ponerse muy fuerte ¿verdad? O sea que no se van a poner fuertes "sin querer" nuestras lectoras.
Ponerse fuerte lleva mas de una década de trabajo constante, es un mito erróneo por mujeres creer que se ponen grandes al hacer trabajo de fuerza. El trabajo de fuerza, tonifica, moldea, esculpe el cuerpo. Lo que le pone grande a las mujeres, es el exceso de comida ... pero nuevamente caemos en una de las tantas excusas femeninas, para buscar siempre el camino mas fácil.

#10 Cuéntame los trofeos obtenidos y a cuales eventos futuros vas a participar.
Los títulos obtenidos en el mundo del fitness
7 Campeonatos Mundiales
7 Campeonatos Europeos
1 Miss Universo Fitness
1 Mis Olympia
Obtuve además varios campeonatos argentinos y sudamericanos.

#10 ¿Qué objetivos tenes para el futuro?
Mis próximos objetivos es sin dudas el Mundial 2018, claro está que es el mas próximo, pero pienso seguir compitiendo en alto rendimiento.

DIFERENCIA ENTRE CASAMIENTO DE NOBLES

HARRY & MEGHAN MARKLE

Siete años después de que el príncipe William, segundo en la línea de sucesión al trono británico, se casó, su revoltoso hermano y uno de los solteros más codiciados del mundo, el príncipe Harry.

La expectativa fue grande entorno a la boda real y el público se preguntó *¿cuáles son las diferencias entre el casamiento de Harry y el casamiento de William siete años atrás?*

No será feriado.

En los últimos casamientos reales como el de la reina Isabel, Carlos y Diana o el de William y Kate se realizó un día de semana por lo que se decretó feriado en todo el territorio del reino. En esta oportunidad el matrimonio fue un sábado por lo que no hay necesidad de que sea feriado.

Una iglesia más chica.

Mientras Kate y William se casaron en la Abadía de Westminster, en pleno centro de Londres, Meghan y Harry realizó su boda en Windsor, una de las residencias reales que se encuentra a 36 km de la capital inglesa y en la capilla de St. George, de menor tamaño que la abadía.

El número de invitados.

En el casamiento de William y Kate hubo alrededor de 1.900 personas invitadas a la ceremonia religiosa. En esta ocasión solo 600 personas ingresaron a la iglesia.

Política en el casamiento.

En el casamiento de William muchos políticos, incluidos embajadores del Commonwealth fueron invitados a la celebración. No obstante, la ceremonia entre Meghan y Harry no hubo políticos.

¿Quién paga?

Mientras el casamiento de Kate y William fue pago por la familia de ella los Middleton, la reina y el príncipe Carlos, en esta ocasión la novia solo pagó su vestido de novia.

¿Sin beso en el balcón?

El beso entre William y Kate en el balcón del palacio de Buckingham es una de las imágenes más icónicas de la boda real, sin embargo los novios de esta ocasión no estarán en Londres.

La torta de bodas.

Tradicionalmente las tortas de boda reales son realizadas con frutos secos cristalizados decorados con crema y cobertura blanca. Sin embargo, Harry y Meghan han optado por un pastel de la estadounidense Claire Ptak que será de Flor de Sauro y limón orgánicos.



Cinco Secretos que no conocías del 25 de Mayo



207° de la **Revolución de Mayo**, el comienzo de lo que seis años después, en 1816, significaría la **Declaración de la Independencia Argentina**. Tomamos el relato tomado por PERFIL con el historiador **Daniel Balmaceda**, quien relató y describió con todo el color los misterios del acontecimiento de aquel 25 de mayo de 1810. — **¿Qué significó el 25 de Mayo y por qué no representó una independencia fáctica para cuya declaración final hubo que esperar 6 años más?** Paradójicamente, se suele recordar más los protagonistas y situaciones del 1810, que de 1816.

—Lo curioso es que en términos básicos de conocimiento la Revolución de Mayo significó un cambio concreto. Mandaba el Virrey, llegó la revolución y comenzaron a mandar nueve integrantes de la Junta. En cambio la declaración de la Independencia fue algo más abstracto.

La importancia de la Declaración de la Independencia supera por supuesto a lo que se logró el 25 de mayo. Tenemos un 25 de mayo donde logramos un gobierno autónomo y en la declaración de la independencia, logramos un Estado soberano. Entonces, **¿cuál es el significado del 25 de mayo y por qué no se avanzó más de eso?** — En realidad hay que tener en cuenta que lo que hizo Buenos Aires fue crear una junta de la misma manera que había ocurrido en España. Una vez que Fernando VII fue retirado del poder, se formaron la juntas de Cádiz, la junta de Sevilla. Por lo tanto, Buenos Aires lo que hizo fue replicar el sistema de juntas y siguió gobernando de la misma manera que habían hecho las juntas en España bajo la soberanía de Fernando VII. De hecho, la Primera Junta se llamaba en realidad Junta

Provisional de Gobierno de la Soberanía del Señor Don Fernando VII. Justamente respondía a él. No se podía plantear más allá de un gobierno autónomo porque por empezar para generar una Independencia había que consultar al resto del territorio. —**¿Cómo debemos imaginar a esta Buenos Aires de 1810 respecto de sus comidas, la vestimenta usada, los peinados y demás?** — Tenemos algunos mitos creados en los actos escolares de las escuelas. Por ejemplo, el sereno, el que decía '¡Las 12 han dado y sereno!', es muy posterior, es de la década de 1830. En 1810 no había serenitos en Buenos Aires. Tampoco estaban los peinetones. Aquellos famosos peinetones que las chicas usaban en los actos son posteriores. Mariquita Sánchez de Thompson los pudo haber usado, pero a partir de 1828 cuando Manuel Masculino llegó a Buenos Aires y comenzó a vender ese tipo de peines. La ropa era muy sencilla. Las mujeres se hacían los vestidos que eran de un tiro alto. El hombre en general usaba levita, un saco con cola. Por supuesto, todos con sombreros. En cuanto a las ventas, sí se vendían empanadas. En los actos gritábamos '¡empanadas calientes que queman los dientes!'. Eso no podía pasar de ninguna manera porque uno compraba las empanadas en la recova, en el medio de la Plaza de Mayo, en un canasto que estaban semitapadas y que por supuesto a esa altura ya se habían enfriado.

—**¿Había clases sociales definidas? ¿Cuál era la concepción de "pueblo"?** — Las clases sociales estaban claramente definidas. Cuando nosotros decimos 'pueblo', eran los vecinos importantes, las familias más prestigiosas de aquel tiempo. Bajo ningún punto de vista el concepto de pueblo es visto como nosotros lo vemos ahora. En la asamblea o Cabildo abierto se invitaba a todo el vecindario, y **¿qué era el vecindario?** Sobre 30 mil habitantes, todo el vecindario eran 450 vecinos representativos. — **¿Qué pasaba en mayo de 1810 en el resto del Virreinato, en lo que ahora son las provincias del Interior del país? ¿Cómo y cuándo se enteraron de la revolución del 25?**

—Al comienzo no tenían ningún tipo de contacto porque la semana de mayo arrancó el viernes 18 de mayo y terminó el 25, por lo tanto no hubo

tiempo de anunciar. Simplemente llegaron notificaciones a Santa Fe, a Córdoba. Sólo se contó que había un movimiento generándose. Es más, en muchos casos en la propia Buenos Aires no se percibía todo esto que llamamos '**revolución**'. Precisamente el primer acto de la Junta presidida por Saavedra fue enviar chasquis a los cabildos de las provincias, para informarles sobre lo que había ocurrido e invitarlos a que envíen sus representantes, lo cual terminó conformando la Junta Grande. La reacción fue dispar. Mientras que Montevideo no aceptó el cambio, Mendoza y Salta inmediatamente se plegaron a esta nueva forma de gobierno autónomo.

French y Beruti, **¿los tenemos que imaginar como dos jóvenes entusiastas por la libertad o como dos aguerridos militantes capaces de dar muerte? ¿Repartieron acaso escarapelas?** — French y Beruti pertenecían a un cuerpo militar. Domingo French era el superior de Antonio Luis Beruti. Lo que ellos tuvieron a cargo fue la organización del Cabildo abierto. Lo que hacían en realidad era admitir a algunos vecinos de los invitados, y a otros disuadirlos de que no participaran. Eran hombres duros, con cierto grado de violencia, que en realidad se manifestó a partir de junio o julio de 1810, no tanto en mayo. Luego pasaron a ser conocidos como '**La Legión Infernal**', en la semana de mayo aún era todo muy incipiente. Nosotros tenemos el famoso mito de las escarapelas. La escarapela era un distintivo militar. En todo caso lo que se podía distribuir eran cintas. La redonda, de ninguna manera iba a distribuirse entre civiles. Sí las cintas, porque se usaban para mostrar cierto partidismo hacia alguna idea política. El reparto de las cintas celestes y blancas concretamente ocurrió marzo y abril de 1811. No existieron cintas celestes y blancas de 1810. —

¿Existían los paraguas en 1810 que solemos ver en los cuadros que representaron el Cabildo abierto? — Existían paraguas. Eran menos impermeables que los de ahora. Se utilizaban tanto como sombrillas que como paraguas. Pero no podemos decir que en la plaza había muchos paraguas. Era un elemento de lujo, y si hubo el 25 de mayo, día lluvioso, habrán sido dos o tres como mucho. — Si nos trasladamos con la imaginación a la plaza frente al Cabildo, **¿lo veríamos**



igual a como es ahora? — No, el Cabildo perdió arcos a ambos lados. Para hacerse la avenida de mayo se le quitaron tres arcos. Luego, para hacerse Diagonal Norte (Av. Julio Argentino Roca), se quitaron otros tres arcos. El cabildo que vemos hoy es una restauración de 1942. Era más amplio y tiene una particularidad, por tener cinco arcos de cada lado, donde se hizo el cabildo abierto. No había un salón tan grande dentro del edificio. La reunión se hizo en el balcón. El cabildo abierto del 22 de mayo se hizo en el balcón, que se tapó por cuestiones de frío y privacidad con tapices y algunas lonas. Es más, se tuvieron que buscar escaños en las iglesias cercanas para poder sentar a 200 personas. Se colocaron en el balcón. — Algunos de los más recordados próceres revolucionarios fueron Belgrano, Castelli, Moreno, entre otros. **¿Cómo terminaron sus días?** — Un par de los miembros de la Primera Junta ni siquiera alcanzaron al año de la conformación, porque por ejemplo Manuel Alberti, el sacerdote de la Junta, tuvo un paro cardíaco tras discutir en diciembre de 1810 con el Deán Funes. En marzo fue la muerte de Moreno (*falleció, presuntamente envenenado, en una embarcación camino a Europa*). La Junta rápidamente se desintegró por estas cuestiones. Luego fueron llegando los integrantes de la Junta Grande. Se amplió el número, pero la Junta Grande no logró el objetivo de actuar como órgano legislativo. Había serias diferencias entre los representantes. No terminó de arrancar por lo que hubo que buscar una solución y ése fue el Triunvirato.

Daniel Balmaceda es periodista y escritor. Miembro titular y vitalicio de la Sociedad Argentina de Historiadores. Se desempeña como consultor de historia en instituciones y en diversos medios escritos, radiales y televisivos del país.

Más Secretos revelados del 25 de mayo de 1810



Cómo era Buenos Aires en 1810, dónde se creó la Primera Junta, quiénes son los personajes olvidados de ese día, qué queda del primer Cabildo y cuál era el rol de la mujer en esa época.

Ya sabemos que no llovía (es controvertido esto) y que tampoco había paraguas. Ese fue el primer secreto revelado, pero hay otros que quedan por descubrir. Gabriel Di Meglio, el director del Museo del Cabildo nos contó las clásicas anécdotas y derribó algunos mitos.

BUENOS AIRES DE ENTONCES

La reunión del Cabildo abierto fue en un balcón (icon el frío que hacía!). Cuando se firmó el petitorio, a la madrugada, no quedaba nadie en la plaza. Los que llegaron, para el dibujo del manual, se enteraron por el boca a boca. Buenos Aires era una ciudad de no más de 50 mil habitantes. Todo pasaba alrededor de la plaza donde se concentraba la vida comercial.

LOS PUNTEROS

De French y Berutti solo se recuerda que repartieron escarapelas. Pero hay

otra cosa que define el rol de estos dos patriotas: para confeccionar el petitorio contra la corona de España, firmaron por ellos y por 600 más que no podían firmar.

LAS REVOLUCIONARIAS

“Las mujeres ocupaban un lugar subordinado en la sociedad, no tenían derechos políticos legales”. Sin embargo, hubo mujeres valientes como Juana Azurduy que se pusieron al frente de la batalla. Aunque no participaban de las decisiones, algunas se convirtieron en opinólogas de la revolución.

LOS PRÓCERES QUE NO TIENEN NOMBRES

“Hay que recuperar a los que no son recordados en los libros de historia. Hay indicios de quiénes son y es interesante recordarlos. Muchos que se quedaron hasta altas horas de la madrugada para definir el futuro de la Argentina, otros dejaron la vida para luchar por la revolución”, explica Di Meglio.

UNO Y CIENTO CABILDOS

Del primer Cabildo queda poco y nada, salvo el espíritu, que es emblemático. El edificio estuvo muy deteriorado durante décadas. Se demolió y se volvió a construir siguiendo rigurosamente el plano original pero mucho más chico. De su estructura original quedan la primera celda de la cárcel de la ciudad y la sala capitular donde se reunían los patriotas.

¿Por qué los niños ven la misma película una y otra vez?



Es común que nuestros hijos vean la misma película muchas veces y en distintos horarios. Nosotros como adultos nos preguntamos el por qué de esta situación.

¿No se cansan de ver lo mismo? No. La respuesta está en el funcionamiento de su cerebro que está preparado para aprender por medio de la repetición de patrones.

Las habilidades físicas, prácticas y hasta el sentido de cómo funciona el mundo a su alrededor los hacen perfeccionarse mediante la repetición.

La primera vez que ven una película de su gusto, se le hace un poco difícil seguir un argumento sencillo porque no entienden del todo la historia contada.

Así, cada vez que repiten la película se sienten más confiados porque en-

tienden mejor que pasa en la historia, logrando mejorar sus habilidades cerebrales.

Joan Wenter, doctora en psicología del desarrollo, lo explicaba mejor al afirmar que “una vez que un niño ha dominado el diálogo de una película o la letra y baile de una canción, quiere celebrar su éxito participando de lo que ha visto, así que quiere continuar viéndola”.

Sentirse seguros y competentes al poder anticipar qué sucede a continuación los hace sentir felices. Además la repetición los ayuda desarrollar un lenguaje propio, a tener un punto de vista de las cosas y entender mejor el desarrollo de la historia.



LA DIOSA

Y LA NATURALEZA

Yamila Vanesa Toledo
Fisiculturista
Modelo de Mayo 2018



LA CAPITAL HISTÓRICA

Año 2009 - ISSN EN TRÁMITE

ZARZA1961@GMAIL.COM (0376) 4693673

FACEBOOK: LACAPITALHISTORICA TWITTER: LACAPITALHISTO

WWW.LACAPITALHISTORICA.COM.AR

ES LA REVISTA DE MAYOR VIGENCIA EN LA ZONA DE LAS MISIONES JESUÍTICAS.

LOS ARTÍCULOS NO REPRESENTAN NECESARIAMENTE LA OPINIÓN NI PENSAMIENTO DEL PROPIETARIO Y SE RESPONSABILIZA A LOS AUTORES DEL MATERIAL ENVIADO.

QUEDA PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL DEL MATERIAL PUBLICADO SIN PREVIA AUTORIZACIÓN.