



Hoja de Cedro



Tranqueras, Uruguay

Inmigrantes libaneses y sus descendientes

Mayo de 2023 Año XVI No. 182

Depósito Legal N° 48.116 (Ministerio de Educación y Cultura, Uruguay)



----- EL EDITORIAL por José María Almada Sad -----

Nuestra edición de hoy es una muestra fiel de lo viva que está la comunidad libanesa en el mundo. Si bien las noticias y crónicas que incluimos son unas cuantas, en realidad son escasas en relación a todas las entidades y quienes trabajan en lo individual, que están haciendo girar la rueda que mantiene activa a la enorme colectividad, de nuestra geográficamente pequeña patria lejana, enorme en su diáspora. Y el mosaico de noticias que mes a mes mostramos, es apenas eso, una muestra, pero refleja que por todos lados la colectividad se mueve, se une, se comunica y construye cultura con aroma de cedro impulsados por la sangre de nuestros ancestros fenicios. Movidos por el entusiasmo cultural de los miles de libaneses que salieron desde la tierra de los cedros a buscar un lugar en el mundo, hace un siglo los barcos surcaron los mares y sembraron familias fenicias en cuanto puerto encontraron. Y ese entusiasmo cultural que decimos, no parece haber disminuido a través de las décadas, y si nos situamos en nuestra comarca uruguaya, rioplatense y latina podemos mirar con optimismo la fortaleza de las instituciones que nos nuclea a los libaneses. A través de nuestro trabajo periodístico hacia la paisanada global, tenemos la oportunidad de ser testigos – y la grata posibilidad de difundir – muchas de esas tareas que no llevan otro fin que afianzar y promover las raíces culturales que a todos nos une bajo la sombra del cedro. Para quienes tienen la paciencia de seguirnos en la lectura mes a mes, sería redundante hablar de la rica historia de miles de años de nuestra patria lejana, de su pequeño territorio, de sus íconos históricos hoy turísticos, sus hoy cerca de 40 Universidades, de su vocación por la paz, de las letras de Kahlil Gibrán, o de su culinaria de difusión universal. Y por ello solo mencionamos esos pocos ejemplos de esa incesante marcha cultural a través de generaciones. Aquí en nuestro Uruguay fuertes instituciones a nivel de la capital e interior no cesan de unirse en actividades con la finalidad de la que originalmente hablamos hoy. Y así la paisanada no cesa de fortalecer esto que por supuesto no es mérito de las generaciones actuales solamente, tiene fuertes cimientos en los miles de paisanos y paisanas que desde que el primer antepasado de cada uno pisó el puerto, ha sentido el deber de perpetuar nuestra rica cultura milenaria. Y cuando nos asalta el temor de que todos estos movimientos se desgastan con el tiempo y la edad, vemos a una juventud que participa, y tiende a buscar sus raíces libaneses; quizá Uruguay no sea el mejor ejemplo, pero vemos a los jóvenes descendientes trabajando en Argentina, países de Europa, en las fuertes comunidades de Sudáfrica, Brasil, Australia. Ejemplos sobran, la juventud libanesa también está viva y fuerte. Se sabe que la cultura no vende, sin embargo mucho enriquece a la gente. Y los barcos fenicios la siguen llevando a todas partes, pues con los medios de hoy, imaginariamente siguen surcando los mares del mundo.

HOJA DE CEDRO es una producción de José María Almada Sad

Depósito Legal No. 48.116 Ministerio de Educación y Cultura del Uruguay

Whatsapp +598 99731635 Correo: almadasad@gmail.com

También puede descargarse de forma libre todos los meses desde la revista Diafanis en su sitio:

www.revistadiafanis.com.ar, por gentileza de su Directora Lic. Marisa Advogadro Thomé.

Ejemplares mensuales en la Biblioteca Nacional de Uruguay, y LERC Notre Dame University, Beirut.



ESPACIO KHALIL GIBRAN

Sencillo homenaje de Hoja de Cedro al gran pensador libanés
- patrimonio intelectual de la Humanidad - con reflexiones, frases,
proverbios y pensamientos, no necesariamente de autoría del magno Khalil.

HOY : OPORTUNIDADES

(En Español, Árabe y Japonés)

► A veces nos detenemos tanto tiempo a contemplar una puerta que se cierra, que vemos demasiado tarde otra que estaba abierta.

Alexander Graham Bell

► He descubierto que la única manera de tomar un tren a tiempo, es haber perdido el anterior.

G.K. Chesterton

► No andes por el camino ya trazado, pues él te conduce hacia donde todos los demás ya fueron.

Alexander Graham Bell

► Las oportunidades nunca se pierden; alguien va a aprovechar las que tú dejaste pasar.

William Shakespeare



● Traducción al árabe gentileza de la periodista y traductora de Beirut, Líbano, Thalia Rhame.

► أحياناً وقتاً طويلاً في تأمل باب يغلق لدرجة أننا نلاحظ بعد وقت متأخر، أن باباً آخر فتح

► اذ تشفت أن الطريق قد اودى لركوب القطار في الوقت الصحيح هي في أن يفتونا الذي قد به

► على الطريق المرسوم مسبقاً إذ أنه سوف يوصلك حيث سبق وذهب لا تسر الآخرون

► أبداً لا تضيع الفرص، إذ سوف يستفيد آخر من تلك التي فوتها



● Traducción al japonés gentileza del Prof. Yoshifumi Shimomura ("Yoshi" para los amigos) ; desde Hadano, Kanagawa, Japón.

► 我々は閉まる扉を見るのに時間をかけて、開いていた扉に気付かぬことがあります。

Warewarewa shimaruru tobira o mirunoni jikan o kakete, aiteita tobirani kigatsukanu kotoga ariasu.

► の列車に間に合う唯一の方法は前の列車に乗り遅れることです。

Teikokuno ressha ni maniau yuitsuno houhou wa maeno ressha ni noriokureru kotodesu.

► が残った道を歩かない、それは誰もがみな行ったところにあなたを導くからです。
Atoga nokotta michio arukanai, sorewa daremoga itta tokoroni anatao michibiku karadesu.

► チャンスは無くなりません。誰かがあなたが手放したそのチャンスを利用します。
Chansu wa nakunarimasen. Darekaga anataga tebanashita sono chansu o riyoushimasu.

Hay otros mundos, pero están en éste.

LIBRO DE JULIA BECERRA EN FERIA INTERNACIONAL DE BOGOTÁ



Pabellón
Colombia
Stand
116
Autores
Caleños

Nuestra estimada paisana y amiga colombiana residente en Estados Unidos, cuyo seudónimo literario es Jules Heartly, está participando con su destacada obra "Rehenes en Misa, la historia jamás contada" - "Save your prayers, true stories for a nation held hostage" - en un destacado evento en su país natal. Hablamos de la 35ª. edición de la Feria Internacional del Libro en Corferías, Bogotá, capital colombiana que se extiende desde el pasado 18 de Abril hasta este martes 2 de Mayo. La FILBo - Feria Internacional del libro Bogotá - cuenta con una programación literaria, cultural, académica y profesional que reúne a todos los actores

de la cadena del libro en el país, junto con los editores, distribuidores y libreros mexicanos, quienes llegan a la Feria con una muestra de su cultura y producción editorial para todos los visitantes. Durante 15 días, Bogotá se ha convertido así, nuevamente, en el epicentro cultural y literario del país, con actividades para todos los públicos. Todo es organizado por la Cámara Colombiana del Libro y el apoyo del Ministerio de Cultura, además de otros valiosos apoyos. Este año está como invitado de Honor el gobierno de México. La obra de nuestra estimada Julia Becerra ya ha ocupado más de una vez menciones en nuestra Hoja de Cedro, que hemos tenido el placer de difundir. Está expuesta en el Pabellón Colombia de la Feria, Autores Caleños, Stand No. 116. ¡Enhorabuena estimada Jules!

LIBRO LIBANÉS DE VICTOR GRAIZE EN VITÓRIA, ESPÍRITO SANTO

En la ciudad brasileña de Vitória, capital del Estado de Espírito Santo, el pasado martes 25 de Abril el autor paisano Victor Graize lanzó el libro de su autoría "Venir de tan lejos" ("Vir de Tao Longe"), un gran trabajo basado en fotografías y textos que el propio autor produjo en Líbano hace algunos años, a lo que suma archivos familiares. El lanzamiento fue en el Mosaico Fotogaleria (Shopping Vitória Mall, Rua Aristóbulo Barbosa Leão, 500, Mata da Praia, Vitória, Espírito Santo) con una exposición de fotos y materiales de la mencionada investigación de Victor. La exposición estará abierta a visitas hasta el día 13 de Mayo. El libro, una edición bilingüe portugués-árabe con 208 páginas, ya está a la venta en el sitio web del colectivo editorial Borda, socios en este lanzamiento. La compra a través de la web daba la opción de recoger el libro personalmente en el evento de lanzamiento el pasado 25 de Abril o recibirla por correo. La página web para ingresar es <https://bordaeditorial.com.br/vtl/> Todo tiene el apoyo del Gobierno del Estado de Espírito Santo a través de su Dirección de Cultura



UNA FLOR PARA LUIS NORMEY



Falleció recientemente nuestro querido compañero de Directiva en la Sociedad de Rivera, el Prof. Luis Normey. Próximo a cumplir 82 años en este mes de Mayo, deja un grato recuerdo por su bonhomía y don de gentes, con una larga trayectoria como profesor de matemáticas en Rivera. Era uno de los hijos de Elías Normey y Luisa Sesín, al igual que su hermana Yesmín, querida y recordada no solo por nuestra paisanada sino toda la sociedad riverense. Activo integrante de la

Sociedad Libanesa de Rivera, con fantástica memoria para relatar anécdotas, personajes, sobre todo en relación a Líbano. Se nos fue así el último de los hijos de Elías y Luisa, todos de la clásica y querida familia de la calle Brasil en Rivera. Paz y luz querido profe. Q.E.P.D.

RECUERDO DE 1970 EN DIARIO EL PAIS DE CONFRATERNIZACION LIBANESA



Nuestra estimada Adriana Mora nos envía un recorte, y nos dice: "Es de El País, del 13 de Mayo, 1970 !! Me encanta que los hermanos libaneses siempre esté prontos para celebrar!! Me gustó encontrar esta nota en el diario y me acordé de ti !" La añeja nota del matutino dice: "SE CELEBRA IMPORTANTE FIESTA LIBANESA. La Sociedad Libanesa, vieja entidad que agrupa gran parte de la colectividad libanesa, se apresta a la realización de un importante acto a celebrarse el próximo sábado 16 de mayo. Es una fiesta de confraternidad entre la familia libanesa y como homenaje a sus compatriotas residentes en el interior de la República, los que han sido invitados a concurrir en la fecha señalada. Al mediodía se les servirá un almuerzo en su sede social en la Avenida Millán 4419 a la que se descuenta concurrirá la masa de asociados con sus familiares, testimonio de adhesión a los invitados del interior de los que, muchos han comprometido concurrir. Por la noche se realizará una gran fiesta regional, con costumbres típicas libanesas compuesta de bailes, cantos y otros números de atracción. Ninguna duda tenemos que los propósitos que animan a los dirigentes de la Sociedad Libanesa, de estrechar aún más sus relaciones sociales y afectivas con sus compatriotas, se cumplirá con el mayor de los éxitos."

FESTIVAL INTERNACIONAL DE BAALBECK DEL 1 AL 16 DE JULIO

"Nos negamos a ceder al pesimismo", fue con esta frase que anunció la señora Nayla de Freige, presidenta del comité organizador del Festival



Internacional de Baalbeck - junto al Ministro de Turismo del Líbano y autoridades de la región de Baalbeck, en una rueda de prensa organizada a los pies de las seis columnas simbólicas de la ciudad -, el programa del Festival Internacional de Baalbeck 2023, además de agradecer a los socios que han contribuido al Festival desde 1956. El programa cuenta con el famoso bailarín italiano Roberto Bolle; el Grupo Al-Kindi con Sheikh Hamed Daoud y los Derviches Giratorios de Damasco; el multiinstrumentista español Nacho Arimany y sus bailaores flamencos; el cantante libanés Melhem Zein y la cantante afro-francesa Imany, acompañados de 8 violonchelistas, entre otros muchos artistas y conjuntos musicales. El Festival va del 1 al 16 de julio de 2023. Los ingresos salen a la venta a partir del 28 de abril, con venta anticipada y descuento válido hasta el 15 de mayo. Más detalles en el sitio oficial del festival : <https://www.baalbeck.org.lb/>

EL PAISANO REINALDO MANAA PRESIDE LA S.LIBANESA DE PELOTAS

Recientemente renovó su Directiva la Sociedad Libanesa de Pelotas en Río Grande do Sul, bastante próxima a nuestra frontera Uruguay Brasil. Luego de dos presidencias bianuales del laborioso Alceu G. Cheuiche, ha sumido la presidencia el paisano Reinaldo Manaa. Desde Hoja de Cedro vaya nuestro saludo a la colectividad libanesa



pelotense, protagonistas permanentes de eventos culturales en su prestigiosa institución. Fundada el 14 de Junio de 1957, poseedora de una hermosa sede social, la Sociedad Libanesa de Pelotas tiene claros objetivos culturales sin descuidar la confraternización entre la paisanada.



Yo no soy descendiente de esclavos. Soy descendiente de seres humanos que fueron esclavizados. Makota Valdina, *brasileña*.

VOCABLOS DEL DICCIONARIO DEL ESPAÑOL DEL URUGUAY

Continuamos en esta edición de Hoja de Cedro con algunos vocablos contenidos en el Diccionario del español del Uruguay, una obra que recoge las peculiaridades o características más notables de la región, el español rioplatense en su versión uruguaya. Fue editado por la Academia Nacional de Letras en 2011. Recoge solo aquellas palabras que no pertenecen al español general, o que sí pertenecen a él pero con otro significado, tomando como tal al español del Diccionario de la Real Academia Española. El mes próximo prosigue.

Palanquear: influir en favor de alguien. **Palenque:** madera colocada transversalmente entre dos postes en un lugar concurrido, para atar los caballos de andar. **Palenqueada:** atadura prolongada de un animal a un palenque. **Palermitano:** natural del barrio Palermo de Montevideo. **Paleta:** fiambre de carne de cerdo, cocida y prensada. **Paletear:** conducir por parte de dos jinetes a un vacuno a la carrera, flanqueándolo por los dos lados. **Paletilla:** dolencia provocada por la caída del xifoides, que se aloja en la boca del estómago, cuyos síntomas pueden ser inapetencia, desgano o estado depresivo. **Pálda:** asunto o tema deprimente. **Palier:** en los pisos de un edificio es el espacio que media entre las puertas de los apartamentos, el ascensor y las escaleras. **Palillo:** pinza para sostener la ropa lavada y tendida. **Palito:** helado aproximadamente prismático, inserto en un trocito de madera o de plástico para sostenerlo. **Palma:** arreglo floral de forma oval con un soporte, que se usa en funerales o se coloca como homenaje en los monumentos. **Palmado:** lámina foliar con forma semejante a la de una mano abierta. **Palmarense:** natural de Pueblo Palmar del departamento de Soriano. **Palmeta:** utensilio para matar moscas con una superficie plana y un mango largo, flexible. **Palmirense:** natural de la ciudad de Nueva Palmira, del departamento de Colonia. **Palmita:** masa con forma de corazón hecha con hojaldre y bañada con caramelo. **Palmitense:** natural del pueblo Palmitas, del departamento de Soriano. **Palo:** reproche o crítica severa, o indirecta malintencionada. **Palomense:** natural de la ciudad de La Paloma, departamento de Rocha. **Palometa:** piraña de hasta treinta centímetros de longitud, de cuerpo comprimido, alto, de perfil redondeado, escamas pequeñas, ojos grandes, mandíbula inferior sobresaliente y fuertes dientes triangulares. **Palomo:** muchacho tonto o inexperto. **Palote:** palo de amasar. **Palpite:** presentimiento, corazonada. **Palta:** árbol frutal, exótico, de follaje persistente, de hasta ocho metros de altura; tiene corteza asurcada de color oscuro, hojas elípticas, coriáceas de unos treinta centímetros de largo, de color verde brillante en la parte superior, flores en panícula y frutos comestibles, ovoides de hasta veinte centímetros de largo, morados en la madurez, de carne mantecosa de color amarillo verdoso.

CEMPLE INTERNATIONAL CORP. Trade & Business

Empresa con más de 40 años en el Comercio Internacional



Trading, Representaciones, Inversiones en Uruguay. Con el Servicio de Electronic Projects, liderado por Nicolás Cheker, Ingeniero Electrónico de amplia experiencia. Email: ceo@cempler.com Skype: Lally45
www.cempler.com Tel 00598 - 99666108 00598 - 99206840

COCINA LIBANESA لمت بخلا ل بناني MANOS A LA OLLA

HOY: MARTITA "CHEF" CHALELA, RIVERENSE...



Hoy dedicamos nuestro espacio "Manos a la Olla" a compartir platos libaneses elaborados por nuestra compañera de la Sociedad Libanesa de Rivera, Marta Chalela Zamora. "Martita Chef" como la apodamos, comparte sus platillos también en redes sociales, y atiende pedidos en Rivera, especialmente de familias paisanas. En la fotografía de la mesa Marta nos presenta Meshe Waraq Malfuf



(envuelto en hoja de repollo), Sfihas de espinaca y ricota, Hummus by Tahine (crema de garbanzos), pan árabe. Postre Baklava y Namura. Además en las otras fotografías, otras delicias de hacer agua la boca. Para comunicarse con Marta pueden hacerlo personalmente en calle Dr. Ugón 772 casi Avda. Brasil, o por el teléfono 091310761. Vuestro paladar lo agradecerá.



HABEMUS LABORATORIO....KÉFIR DE SURAIÁ



Más de una vez hemos hecho referencia a un producto elaborado por nuestra amiga y paisana libanesa - Antropóloga y Chef - Suraia Aboud Coaik, el "Kéfir de Agua", que ya está en el mercado hace un buen tiempo, no solo en Montevideo sino también en puntos del interior. Ahora con alegría informamos que Suraia se ha establecido con local de elaboración, el "laboratorio" como le gusta llamarlo afectuosamente. El céntrico local de laboratorio de producción, elaboración, venta directa y degustación está ubicado en Canelones 834 esquina Andes, en Montevideo. Nos dice ¡ "Bienvenido al Kefirato amigo" ! desde su proyecto "Kefir de Agua Convida". El Kéfir de agua es una bebida fermentada que contiene probióticos, que son microorganismos reconocidos en el mundo por sus múltiples beneficios para la salud. Consumir alimentos con probióticos fortalece el sistema inmunológico y regula el aparato digestivo, reduce la inflamación gastrointestinal y mejora la absorción de nutrientes. Tiene alto poder desintoxicante y ayuda en digestiones lentas, elimina toxinas del organismo, tiene gran poder antioxidante y diurético. Se recomienda beberlo frío, y solo es necesario heladera luego de abierto. Es recomendable beber en ayunas, entre comidas, después del trabajo o el deporte. Felicidades Suraia, éxitos con el espléndido y nuevo local.

ARTICULO DE DIARIO EL PAIS Precisamente sobre el tema Kéfir hace pocos días el Diario El País de Montevideo publicó un muy interesante artículo sobre las bondades de esta bebida, su fórmula de preparación, así como de infusiones similares, enfatizando en su condición de probióticas. El artículo de Tatiana Scherz Brener del 23 de Abril, analiza extensamente el kéfir así como la kombucha, la chicha y el jun a las que califica como bebidas saludables y ricas que pueden mejorar nuestra calidad de vida.

El que no sabe lo que busca, no entiende lo que encuentra

Citado por el paisano Omar Adi Córdoba

EVENTO DE “LA FEMENINA” LIBANESA CON VARIOS HOMENAJES



Como adelantamos la pasada edición, el pasado 20 de abril la Asociación Libanesa Femenina de Montevideo, en el marco de su 108 aniversario, realizó merecidos homenajes, a distinguidas paisanas e instituciones libanesas. La Presidente de “La Femenina” nuestra apreciada Raquel Coaik en su oratoria hizo un pormenorizado comentario



elogioso de cada persona o institución homenajeada. Además en sus palabras dijo que la Asociación sigue colaborando con Hospitales, Escuelas Públicas, Centros de Rehabilitación y toda aquella necesidad que les planteen y que esté a su alcance cubrirla. El año pasado colaboraron con el Grupo “Honrar la Vida” del Pereira Rosell que asiste a pacientes operadas de cáncer, al Taller DICIL de rehabilitación laboral y al merendero



“Nuestra respuesta”. También trabajan por difusión cultural de nuestro querido Líbano, por eso organizan conferencias, encuentros literarios, sin olvidar la parte gastronómica, parte importantísima del área cultural. “agregó al cierre de sus palabras “Este año realizaremos nuevos eventos de beneficencia, para recaudar fondos y poder

seguir con nuestra tarea del DAR. Gracias por vuestra presencia !!!”.



Los homenajes fueron para La Esc. Teresa Leal de Zina, Prof. Waded Akiki, Sra. Margarita Kmaid, Sras. Alba Rosa y Cándida Apud - entregado a la Arq. Ana Apud -, Dra. Marta Pizzanelli, Sra. Suraia Sfeir, Profesora Amalia Barquet y las siguientes Instituciones: Club Libanés, Misión Maronita, Sociedad Hijos de Darbeshtar y Sociedad Libanesa de Montevideo. Todo se realizó con lunch libanés en el salón Azahares contiguo al Club Libanés, Paysandu 898 esquina

Convención, Montevideo. Raquel nos relató que el lunch libanés era un Mezze, todo cocinado por ellas mismas, con quepe, tabule, humus tahine, pancitos, empanaditas ftaies, y los postres macrun, mamul y namura. Se degustó como bebida destacada el Kéfir probiótico de Suraia Abud Coaik. Raquel nos compartió fotografías tomadas por el Padre Elie Mattar de la Misión Maronita. A la presidente Raquel, a la secretaria María del Carmen, y a todas las “chicas” de “La Femenina”, desde Hoja de Cedro, las felicitaciones por este nuevo y brillante evento.

¿ Sabías

...que la Embajada de Líbano en Uruguay está en la Avda. Gral. Rivera 2278 en Montevideo, y que Líbano tiene embajada en otros 90 países en el mundo ?

DESDE LOS ESCOMBROS: MUSEO SURSOCK REABRE EL 26 DE MAYO

Hace poco menos de tres años, el famoso Museo Sursock de Beirut fue destruido en la trágica explosión del puerto de Beirut el 4 de agosto de 2020. Partes de la casa de principios del siglo XX quedaron completamente destruidas, muchas obras de arte resultaron dañadas,



lo que obligó al centro cultural independiente más antiguo de Beirut de la década de 1960 a cerrar. Gracias a la reconstrucción y la financiación de muchas organizaciones internacionales, el Museo Sursock reabrirá sus puertas el 26 de mayo y reanudará su programación. Karina El-Helou, la recién nombrada directora del museo, dijo que “a pesar de la crisis actual que enfrenta el país, es importante celebrar el museo y el trabajo que se está realizando para su

reapertura”, y agregó que “también es importante celebrar la gente que ha resistido y trabajado en ello durante los últimos años, mientras el país continúa enfrentando un colapso económico”. Esta reapertura de “Sursock” puede considerarse una hazaña en sí misma, que simboliza la resiliencia de la ciudad y la creencia en el poder del arte y la cultura, incluso cuando el Líbano continúa lidiando con muchas crisis nacionales graves.

LÍBANO, SIRIA, IRAK Y JORDANIA SUMAN COOPERACIÓN AGRÍCOLA

Los ministros de Agricultura de los cuatro países vecinos y hermanos, firmaron un memorando de entendimiento en pos de la cooperación e integración agrícola regional. Con la presencia en Damasco de los cuatro titulares de las carteras agrícolas de la República Árabe Siria, la República del Líbano, el Reino de Jordania y la República de Irak, se llevó a cabo el lunes 27 de marzo en Damasco, la firma de un memorando de entendimiento para la cooperación agrícola y la promoción del intercambio comercial de los cuatro países. El memorando que se firmó en el Hotel Dama Rose de la capital siria, también incluye el intercambio de información y experiencias agrícolas exitosas, así como la gestión de reservas naturales y jardines. Según se reportó, el texto del acuerdo excluye la cooperación en el campo de la lucha contra incendios, el cambio climático, el desarrollo rural, la extensión agrícola, la producción, la sanidad animal y los medicamentos veterinarios. Según el Ministro de Agricultura libanés, Abbas Hajj Hassan, “Este memorando es un paso fundamental para una acción árabe pionera conjunta que emana de Damasco, y esperamos que incluya a todos los países árabes en un futuro próximo”.



Extractado de Diario Sirio Libanés de Argentina

SE DESARROLLÓ LA 27ª. FERIA HORECA EN BEIRUT, LÍBANO



Los días 25 al 28 del reciente mes de Abril se desarrolló este clásico Festival gastronómico y turístico. La Feria Horeca es una importante feria comercial para la industria hotelera, restaurantera y cafetería en el Seaside Arena de Beirut, Líbano, moderno centro de exposiciones y eventos ubicado cerca del puerto de Beirut. Durante la feria se llevan a cabo numerosos eventos, como seminarios, talleres y concursos de cocina, dirigidos por profesionales y líderes de la industria. La Feria Horeca está organizada por Hospitality

Services Sarl, empresa que se especializa en la organización de ferias comerciales, conferencias y eventos enfocados en la industria hotelera, restaurantera y cafetera.

¿ Quieres leer la Revista Internacional Diafanis ? Accede a su sitio web <https://revistadiafanis.com.ar/> Es una producción de la Lic. Marisa Advogadro Thomé, desde Argentina. Espléndidos artículos. Un regalo cultural para el alma.

Hablemos en árabe...

Entrega No. 85 en Hoja de Cedro
DEL CURSO “DILO EN ÁRABE”
Del Mtro. Jorge Germenus

G

<u>Gafas</u>	'awaynet
<u>Gaita</u>	gaita
<u>Gaitero</u>	gayat
<u>Gala</u>	Hafla kbíre
<u>Galán</u>	H'ashe-
<u>Galante</u>	zzaríf
<u>Galantería</u>	adab
<u>Galeno</u>	tabíb
<u>Galéon</u>	fkaliun
<u>Galgo</u>	kalb
<u>Galleta</u>	ka'k
<u>Gallina</u>	yyeyye
<u>Galón</u>	sgalun
<u>Ganancia</u>	mrebeH
<u>Ganar</u>	erbaH
<u>Gancho</u>	senar
<u>Gandul</u>	casul
<u>Ganga</u>	la-ta
<u>Ganso</u>	wezza
<u>Garage</u>	garash
<u>Garantía</u>	daman
<u>Garantizar</u>	dammen
<u>Garbanzo</u>	Hemmus
<u>Garganta</u>	Halk
<u>Gas</u>	gas

*Este sistema es únicamente para hablar y entender el árabe por medio de **fonética** sin la escritura árabe. En el árabe existen letras que no tiene el idioma español, por lo tanto tenemos que suplirlas. Pronuncie tal como se lee, aplicando las sencillas reglas que hemos venido difundiendo en Hoja de Cedro sin aumentar o eliminar letras, y obtendrá una correcta pronunciación del idioma árabe.*

**Ningún cañonazo
ha logrado abatir una idea**

A Don Ata Canción

Letra: **Miguel Ángel Morelli y Mario Álvarez Quiroga**

Popularizada por **Soledad Pastorutti**

Por el camino del indio y el ánima de Don Ata
en su alazán montado lo vió pasar la vidala
el aire del cerro las flores del valle
se le enredan en el alma ay ay ay a Don Ata
Una luna tucumana que aluna piedra y caminos
y junto a la pobrecita lo lloran montes y ríos
por Tafi Del Valle campos de acheral
también por la Bamba y Lules igual por Amaichá

La criollita santiagueña para aliviarla del frío
le teje un poncho pampa al payador perseguido
allá por Barrancas y por Salavina
la humilde con la mirada le busca guarida
ahí anda Don Atahualpa por los caminos del mundo

por una copla, por lanza marcando los cuatro rumbos

Que Dios lo bendiga, lo tenga en la gloria
por tantos recuerdos lindos y por su memoria
un arriero solitario pasó por Altamirano
con un silbo nostálgico en busca de sus hermanos

arriando sus penas por no encontrarlos
se fue yendo despacio del pago entrerriano
Se viene aclarando el día por el Cerro Colorado
y en las esquinas del Churqui se estrella un rayo cortado

despierta la añera por la gulchaqueña
San Francisco del Chañar y también Santa Elena

Un aire de Buenos Aires le dió su canto de viento

y se durmió en una huella en un estilo sin tiempo

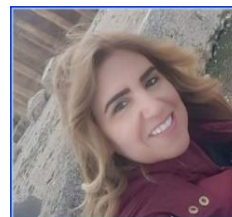
allá en Pergamino tal vez Santa Rosa
lo llora toda La Pampa en una bordona
Ahí anda Don Atahualpa por los caminos del mundo

por una copla por lanza marcando los cuatro rumbos

que Dios lo bendiga, lo tenga en la gloria
por tantos recuerdos lindos y por su memoria

VERDADERAS JOYAS TURISTICAS DEL LÍBANO

ESPECIAL PARA HOJA DE CEDRO, POR **LANIA NAWAR**



Rania es guía turística graduada del Ministerio de Turismo Libanés y miembro del Sindicato de los Guías Turísticos de Líbano.

HOY : El Templo de Eshmoun

El Templo de Eshmoun es un antiguo templo dedicado al dios fenicio de la curación Eshmoun , ubicado a dos kilómetros al noreste de Saida (Sidón) , en el suroeste del Líbano. El sitio fue ocupado por un

largo período, del siglo VII siglo aC. al siglo VIII dC. Aunque la construcción del templo se debió al rey de Sidón Eshmounazar II durante la era aqueménida , el conjunto fue ampliado enormemente por Bodashtart, Yatanmilk y otros monarcas posteriores. Celebra la riqueza y la estatura recuperada de la ciudad de Sidón. La variedad de estilos arquitectónicos y decorativos del templo es el resultado del lapso de varios siglos de expansión de la ciudad, que se sucedieron los períodos de independencia y hegemonías extranjeras. El templo de Eshmoun fue adaptado durante el comienzo de la dominación romana, luego declinó después de los terremotos. Cayó en el olvido con la llegada del cristianismo y luego se utilizó como cantera. El sitio del templo fue redescubierto en 1900 por buscadores de tesoros locales, atrayendo la curiosidad de especialistas internacionales. Maurice Dunand, un arqueólogo francés, excavó el sitio de 1963 hasta el comienzo de la guerra en el Líbano, en 1975. Tras el fin de las hostilidades y la retirada de Israel del sur del Líbano, el sitio fue rehabilitado e incluido en la lista indicativa del patrimonio mundial de la humanidad. El santuario consta de una explanada y un gran patio delimitado por una enorme terraza de piedra caliza que sostiene un podio que en su momento llevó un templo de mármol de estilo greco - persa . También hay en el sitio una serie de cuencas de abluciones alimentadas por canales que traen agua del río Asclepio (ahora Awali) y el manantial sagrado de Ydll . Estas instalaciones se utilizaron con fines purificadores, característicos del culto de Eshmoun. Numerosos hallazgos de objetos valiosos, en particular los que llevan inscripciones fenicias, proporcionan información valiosa sobre la historia del sitio y la antigua Sidón.



DOS PAISANAS DE ARGENTINA EN TAREAS CULTURALES

La paisana libanesa de Argentina María Rosa Salomón, participa de la “Ronda Federal de Lecturas” los días 3 y 4 de Mayo desde la hora 9:00, en Café Tortoni, Avenida de Mayo 825, Buenos Aires; con Ediciones del Parque

Por su parte la paisana, escritora Laila Daitter, inició un ciclo en radio que va los días jueves de 21 a 22 horas desde el pasado 20 de Abril, por la Radio Online “De la Biblioteca”. Es el programa “Entre cedros y café” dentro del espacio Escritores Correntinos.



MÉXICO: EN BRILLANTE ACTO ENTREGAN PREMIOS BIBLOS 2023

Nuestra estimada amiga Dra. Martha Díaz Kuri de México nos envía fotos e información. Este 27 de abril se entregó el Premio Biblos al Mérito 2023 al Prof. Nabih Chartouni Jalil y al Dr. Luis Enrique Sucar Succar, en acto en el Centro Libanés de México, donde se les reconoció su trayectoria ejemplar en favor de la humanidad. Los premiados recibieron el galardón en el



evento encabezado por el embajador de la República de Líbano en México, Sami Nmeir, así como del presidente del Consejo Directivo del Centro Libanés, Carlos Letayf Wehbe, y Alejandro Kuri Pheres, presidente de la Asociación Premio Biblos. Respecto a Nabih Chartouni Jalil, premiado en la categoría de humanidades, Alejandro Kuri explicó que “el profesor Chartouni es un destacado miembro de nuestra comunidad, maestro de decenas de generaciones, autor de más 40 libros relacionados con la enseñanza del idioma árabe, la historia de México y de Líbano y temas de derecho”. Con relación a Luis Enrique Sucar Succar, galardonado en el área de ciencias, dijo que “es miembro del Sistema Nacional de Investigadores y tiene una extensa experiencia en investigación científica



, desarrollo tecnológico y en la docencia, con más de 400 publicaciones científicas, centrando su estudio en la inteligencia artificial, la robótica y la biomedicina”. Agregó que la Asociación Premio Biblos fue creada hace poco más de 15 años, con el principal propósito de rendir homenaje en vida a quienes, además de pertenecer a la comunidad libanesa, hayan observado una trayectoria ejemplar en favor de la humanidad, logrando así presentar con orgullo ante la sociedad, a los miembros destacados en las ciencias y en las artes y humanidades; confirmando nuevamente, la gratitud de los libaneses con México por haber recibido generosamente a nuestros antepasados. ¡Felicitaciones!



BUENOS AIRES “CELEBRÓ LIBANO” EL 1 DE ABRIL



El pasado 1 de Abril la capital argentina vistió los colores de Líbano, en una clásica fiesta cultural en la Avenida de Mayo entre Chacabuco y Bolívar; fueron dos cuadras ocupadas con unos 30 stands coloridos y variados de tipo gastronómico, artesanal y cultural. Hubo lugar también para la música típica con orquestas y conjuntos de bailes. El “dabke” es la música folklórica libanesa. Es la que se escucha en muchos clubes libaneses ubicados tanto en Buenos Aires, como en Rosario o Córdoba. Allí se vio cómo es la vestimenta típica del país de los cedros. La muestra y los espectáculos culturales fueron apreciados por miles de visitantes. Hoy son 400.000 los argentinos descendientes de libaneses que viven en el país; esta es de las colectividades más grandes que existen en Buenos Aires; unas 50 mil familias tienen este origen. Por ello es que desde el gobierno de la Ciudad se considera relevante hacer conocer la tradición y cultura libanesa, y por ello junto con UCAL Filial Buenos Aires y el Club Libanés de Buenos Aires organizaron este evento.



LIBANO POSPONE ELECCIONES MUNICIPALES HASTA MAYO DE 2024

El Parlamento libanés prorrogó el mandato de los consejos municipales y alcaldes por un año máximo hasta el 31 de mayo de 2024. La decisión, que fue tomada como parte de un acuerdo político más amplio, pone de manifiesto las diferencias entre los partidos políticos en el poder. El Parlamento libanés aprobó una ley que extiende el mandato de los consejos municipales y los moukhtars, jefes de pueblos, por un año más. Esto significa que las elecciones municipales se retrasarán hasta el 31 de mayo de 2024, como máximo.

AGRADECE LA CÁMARA DE COMERCIO LIBANESE DE SUDÁFRICA

En Hoja de Cedro recibimos el reciente boletín de la Cámara de Comercio Libanesa de África del Sur (SALCOC), la que agradece a sus miembros por su patrocinio y apoyo en eventos recientes.



Además de interesante y abundante material de la paisanada libanesa en el país africano, contiene en especial una carta personal del Embajador del Líbano en Sudáfrica Kabalán Frangieh, a la diáspora libanesa. En la parte medular de la misiva del diplomático libanés, dice “A pesar de los muchos desafíos que enfrenta el Líbano en los últimos años, hay motivos para tener esperanzas en el futuro. Me complace compartir algunas noticias positivas con ustedes hoy sobre un país que continúa inspirando con su resiliencia, creatividad y cultura vibrante”. La Cámara SALCOC continúa trabajando para ayudar a crear un entorno empresarial próspero que beneficie no solo a sus miembros, sino también a toda la comunidad. Hay que destacar que en un esfuerzo por ser más inclusivos, más jóvenes emprendedores se están uniendo a la Cámara y su directorio, dice el Embajador al final de su mensaje. Como hemos dicho otras veces en la Hoja, la Cámara de Comercio libanesa de Sudáfrica es una entidad sin fines de lucro, que promueve el desarrollo y fortalecimiento de las relaciones económicas y comerciales entre Sudáfrica y Líbano.

LIBANESES DE ARGENTINA Y DE BRASIL VISITAN LIBANO



Coincidentemente hay dos grupos de amigos de Hoja de Cedro visitando Líbano los últimos días de Abril y comienzo de Mayo; desde Argentina, especialmente de Rosario, nuestro apreciado Walter Muller Moujir del CAIL y líder del Congreso anual de Escritores por Líbano junto a paisanos y paisanas anda por la tierra de los cedros. Entre los muchos lugares turísticos e históricos, Walter y grupo participaron de Intensa actividad académica en dos prestigiosas Universidades, USEK y Notre Dame University. Grato encuentro con la Liga Argentina Libanesa, la comunidad educativa universitaria y la donación de libros de los escritores de origen libanés. Hubo disertaciones del Dr. Habib Chamoun (USA-México) y las escritoras Rosalía Albute Halbouty y Ester Faride Matar junto al Profesor Walter Muller Moujir



PROF. PAULO SARKIS DESDE BRASIL Otro destacado paisano, en este caso de Brasil



anda también por la tierra de Gibrán en estos días. Hablamos del Prof. Paulo Sarquiz de la colectividad de Santa María, Rio Grande do Sul, conferencista y estudioso de la diáspora, ha sido también organizador de excursiones a Líbano. Anduvo de visita junto al grupo por lugares emblemáticos en varios puntos de Líbano, incluyendo los cedros sagrados de más de 4 mil años.





☺ **Beirut Flores** : Buen día José María. Hoy leyendo Hoja de Cedro me encontré con una hermosa noticia del aniversario de la revista, por lo tanto un fuerte abrazo a su creador. Felicitaciones. Gracias José María. Un abrazo.

☺ **Marta Chalela** : Hola Almada, ya 16 años, soy testigo de ese casamiento con Hoja de Cedro, perfecta pareja que gracias a Dios continúan juntos con su principal que la guía, que eres tú. Almada, gran compañero y amigo. Cariños.

☺ **Alberto Lozano**: Buen día mi querido amigo paisano don José. Cómo estás y familia Buenazo el artículo. Como siempre, leo y admiro mucho tu pluma e tu inspiración !! Muy bueno la Hoja de Cedro, el cual agradezco mucho tu atención al compartir conmigo

☺ **Juan José Reyes, S.H.Darbehstar** : Cuando parece que el último número es insuperable, nos sorprende con el siguiente superándolo. Superando al anterior por "destrozo", felicitaciones.

☺ **Prof. Nelín Faguaga** : ¡ Muchas gracias !

☺ **Dr. Cristian Fercovic Musre** : Agradezco desde Melipilla, Chile

☺ **Padre Cesar Lahoud** : Te deseo una Semana Santa llena de gracias y una buena peregrinación hacia la Pascua de Nuestro Señor y nuestra. ¡Que Dios te bendiga! Vamos con fe, paz y bien.

☺ **Fernando Cruz Kronfly** : Muchas gracias, José María. Con mi abrazo.

☺ **Adriana Conti** : Muchas gracias.

☺ **Susana Budeguer** : Muchas gracias. Feliz aniversario. Felices Pascuas.

☺ **Nazmi Camargo Bulmini** : Muchas gracias.

☺ **Cándido Curbelo** : Hola José, como siempre sin desperdicios todo tu periódico, pero lo que más me llamó la atención fueron las cartas de amor de Khalil y May, algo sólo atribuible a los grandes de la historia y a los libaneses por lo que he venido aprendiendo de tu pueblo, a través tuyo. Un abrazo amigo, ya nos veremos

☺ **Gaston Akiki** : Muchas gracias querido José María por el envío puntual de la Hoja de Cedro y particularmente por la mención a mi abuelo Salomón. Abrazo grande y feliz Pascua !

☺ **Luis González** : Muchas gracias mi querido.

☺ **Sylvia Gulpio** : Feliz Pascua de Resurrección junto a los tuyos!!! Y gracias, como siempre, por la "Hoja" . Abrazo

☺ **Susana Peyre** : Buenas noches señor José María Almada Sad, como siempreeeee agradecer por enviar como cada mes la Hoja de Cedro. Que tengan usted y su hermosa familia libanesa uruguaya un excelente mes de abril y felices pascuas; invaluable su amistad, y las noticias de la comunidad libanesa uruguaya. Les mando cariños sinceros.

☺ **Mtra. Isabel Gonzalez Roskopf** : estoy recibiendo muy buen material de Hoja de cedro. Gracias !

☺ **Edison Huerta** : Muchas gracias !! Fraternal abrazo!!

☺ **Guillermo Chalup, Santa Cruz de la Sierra** : Buen día José María, gracias por el envío y felicidades por el trabajo impecable.

☺ **Mary Payque, Fray Bentos** : Hermoso despertar con el aroma de una nueva Hoja de Cedro. Gracias siempre querido paisano. Felices Pascuas para tu familia, para ti y demás seres queridos.

☺ **Emilio Fros, Rivera** : Excelente PDF como siempre. Gracias. Abrazo !

☺ **Rima Halimah** : Muchas gracias ¡ Shukram !

☺ **Aler Donadío** : Buenos días. Gracias José

☺ **Laura Silva** : Querido amigo José, muchas gracias!!! Excelente finde para ustedes

☺ **Alberto Lozano** : Muchas gracias querido amigo un gran abrazo querido hermano José.

☺ **Sandra Silva y Verde** : Hola, muchas gracias.

☺ **Elida Fernández** : Muchas gracias José !!!!!

☺ **Carina Rodriguez Carneiro** : Muchas Gracias

☺ **Jovita Gómez Couto, Alicante, España** : Muchas gracias querido José !!

☺ **Mtra. Débora Ataides, Escuela 150** : Muchas gracias, saludos.

☺ **Yamel Bulmini** : Muchas gracias ! Feliz fin de semana.

☺ **Nawal Hajji, Marruecos** : Que buena sorpresa amigo grande. Espero los artículos con entusiasmo e interés. Saludos grandes desde Rabat para ti y a todos los amigos de Uruguay.

☺ **Raquel Piaggio** : Muchas gracias José ! Abrazo

☺ **Karina Colombo** : Muchas gracias

☺ **María Gabriela Morales, Costa del Sol, España** ¡¡ Gracias ! Mañana lo leo completo.

☺ **José Sáquer Olguín** : Buenas noches. Gracias

☺ **Adriana Mora** : Gracias querido Amigo !!

☺ **Raquel Coaik** : Felices Pascuas José María !! Mucho te agradecemos la valiosa información que has difundido.

☺ **Susana Sarraf** : Hola José! Muchas gracias ! Un abrazo !!

☺ **José Seguí** : Shukran querido Yusef, abrazo !

☺ **Charifa Hagge Ahmed** : Hola. Gracias. Cariños.

☺ **Nelly González Moraes** : Muchas gracias un abrazo!!!!

☺ **Gretel M. Fernández** : Buen día amigo querido !! Es una bendición recibir mensualmente Hoja de Cedro , con información actualizada y de suma importancia !! Deseo que abril te sorprenda con sus maravillas !! Un fuerte abrazo !!

DE "LA FEMENINA" POR EL ANIVERSARIO DE HOJA DE CEDRO

"La Asociación Libanesa Femenina te felicita por tus otoñales 15 años al frente de la frondosa Hoja de Cedro. En la que como dices en tu editorial abril de 2023, la tecnología te permite viajar sin moverte. Donde el manto de amistad y Cultura y todas las enseñanzas que recoges del mundo, tienes la generosidad de volcarla para nosotros en "Hoja", con los avances y contradicciones que este mundo nos muestra. Nuestra Asociación hace su tarea, nuestro pequeño granito de arena, que nos impide mirar para los costados. Para los 16 que comienzan te deseamos que toda tu satisfacción en esta obra, crezca y se multiplique, viendo cómo las acciones humanas se morigeran. Seguimos cortando tela por todas las buenas noticias como la vuelta al voto de Líbano en la ONU. Saludos de Raquel Coaik, Presidente A. L. F."

DE "LA FEMENINA" POR DIFUSIÓN

"José María. Mucho te agradecemos la valiosa información que has difundido: El próximo evento de la Asociación Libanesa Femenina, homenajes a personas e Instituciones, la actividad de Suraia Abud como curadora de las poetisas libanesas en el pasado Festival de poesía, todo lo ocurrido por aquí y por allá y por ser el promotor cultural "del norte para el sur", MUCHAS GRACIAS !"

Si el tiempo es lo más caro, la pérdida de tiempo es el mayor de los derroches.
Benjamín Franklin (1706-1790)

DE HENRY, TRANQUERENSE EN RADIO ORIENTAL ...

“Que alegría disfrutar leerte en Hoja de Cedro mi querido José María. ¡ Qué compromiso con la difusión de la cultura y las tradiciones !. Además, Hoja de Cedro es un puente para conectar a la comunidad libanesa en Uruguay a quien conozco y puedo decir que tengo buenos amigos orgullosos de su origen. Esperamos seguir disfrutando de la lectura y que puedas seguir conectándote con tanto contenido de calidad para los tranquerenses, entreverado entre páginas de cultura Libanesa.”

Henry Navarro
N. del R. Nuestro querido coterráneo, colega periodista y amigo, Henry Navarro se desempeña en Radio Oriental de Montevideo, en el programa “La Super Tarde”, de lunes a viernes de 15 a 18 horas por Radio Oriental 770 AM, Montevideo, Uruguay. Henry Navarro comparte la “Super Tarde” con Yisela Moreira, Jorge Marfetan y Juan Carlos Scelza.



DE ADRIANA, “LA DE LOS LIBROS”...LIBANESA “ADOPTIVA”

“Qué maravilla querido José María !! Todavía no comenzó el mes de abril y ya está lista tu información y grandes aportes culturales !! Amo mucho más al Líbano y a la comunidad libanesa, por tu siempre generoso aporte! Me siento orgullosa de todo lo que siempre hacen para no dejar en el olvido sus tan queridas raíces. Muchas veces me siento descendiente de libaneses sin serlo. Pero lo soy de corazón ! **Adriana Mora**”.

N. del R. Nuestra estimada amiga es la representante en Uruguay de IBBY. La Organización Internacional para el Libro Juvenil (IBBY) es un colectivo sin fines de lucro, compuesta por asociaciones y personas de todo el mundo comprometidas con la idea de propiciar el encuentro entre los libros y la infancia.

EN JUNIO 3ª. CONFERENCIA ECONÓMICA EN LÍBANO

El Grupo Al-Iktissad Wal-Aamal (Economía y Negocios), en cooperación con Organizaciones Económicas Libanesas e instituciones de la diáspora, está organizando la “3ra Conferencia Económica de Emigrantes” el 23 de junio de 2023 en el Hotel “Fenicia Intercontinental”, Beirut en Líbano. Bajo los auspicios del Presidente del Consejo de Ministros del Líbano, la conferencia discutirá varios temas importantes, con énfasis en el “Papel de la diáspora libanesa para superar la crisis actual y garantizar un futuro mejor para el país” y la “Visión de la Diáspora por las reformas y la recuperación económica en el Líbano”, entre otros temas. Se pueden solicitar más detalles al correo: forums@iktissad.com



EL LAUREL EN NUESTRA COCINA Y LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD

Por el Ing. Carlos González, desde San Pablo

En nuestra cocina las hojas de laurel son infaltables, estarán en todas nuestras comidas para dar aroma y ayudar en la digestión. Nuestra salsa de tomate es siempre casera hecha con tomates frescos, morrones rojos, cebollas, adobo uruguayo con paprika y hojas de laurel; esta salsa es para tallarín, ñoquis, lasaña, panqueques y para la polenta, también para los guisos de arroz o de fideo y los estofados. Tanto el arroz como el poroto nuestro de cada día llevan hojas de laurel. Para quienes no saben, en Brasil se come diariamente arroz blanco y porotos, es también la comida que se sirve a los enfermos en los hospitales, por ser muy sana, liviana y sabrosa. Pero no confundan con “feijoada”, es poroto sin carnes, apenas se le pone un poquito de ajo frito con aceite y sal, las carnes que pueden ser: bovina, de pollo, de cerdo o pescado, son preparadas aparte, cocidas, fritas o asadas, y siempre estará acompañado de una ensalada de hojas (lechuga, tomate y cebolla). El tipo de poroto depende de la región, en San Pablo se come el poroto “carioca” (marrón), es el poroto más consumido en Brasil; en Rio de Janeiro y algún otro Estado se come poroto negro. Las hojas de laurel estarán también en las “feijoadas” (porotos negros con carnes secas) y en todo tipo de cazuelas hechas con porotos blancos, garbanzos, lentejas, arvejas y otras. Yo sé que en Tranqueras muy poco se utiliza el laurel, debería ser diferente, porque ahí es la tierra de los laureles, y para quien nunca asoció esto, ahora les cuento la mejor respuesta que recibí a una pregunta que hice en la calle. Y mira que ando mucho en lugares desconocidos, siempre preguntando y pidiendo ayuda para encontrar lugares, por ejemplo: la estación del tren, la terminal de ómnibus o una empresa que ofrezca un trabajo que me interesa. Siempre que voy a Buena Unión hago “feijoadas” con carnes secas que les gusta a mis hermanos y le pongo hojas de laurel; una vez fui a Tranqueras a buscar, pero no encontré donde comprar, empecé preguntar y así surgió la mejor respuesta, le pregunte a una señora: ¿dónde consigo laurel?, y recibí la siguiente respuesta, apuntándome para la salida vieja por ruta 30, me dijo: “Vaya por la ruta pasando el puente viejo, entre a la izquierda y siga enfrente por ese camino de tierra usted irá llegar a Laureles, allá hay laureles”, esta sin dudas fue la respuesta más inteligente que recibí. La localidad de Laureles está a 28 kilómetros de Tranqueras, localizada en la divisa de los departamentos de Rivera y Tacuarembó, allí hay una antigua estación de trenes, que era muy utilizada para el embarque de ganado, que era llevado para “La Tablada” local donde se comercializaba el ganado para los frigoríficos del sur del país. El objetivo ahora es hablar del laurel como un árbol, las propiedades, beneficios y valor nutricional de estas hojas que son una importante fuente de elementos protectores, es la planta que los griegos consagraron a Apolo y que todavía aromatiza nuestros platos. Su importancia es tal que hasta los emperadores romanos eran representados con sus coronas laureadas como símbolo de victoria y de poder. También los campeones olímpicos en la Grecia antigua recibían coronas de laureles en vez de medallas. El Laurel (*Laurus nobilis* spp), es una planta medicinal muy conocida y sus usos ceremoniales, medicinales o culinarios aparecen referenciados en numerosos escritos de médicos y farmacólogos. Con relación a sus usos medicinales, sus hojas son ricas en cineol, linalol, eugenol y terpineol, además de glicéridos como ácido oleico, linoleico, palmítico y láurico. La farmacóloga Mar Sieira nos explica que el laurel presenta las siguientes propiedades medicinales: puede ayudar a aliviar los cólicos, problemas estomacales y a eliminar los gases intestinales, combatiendo así la aerofagia y el mal aliento. Es analgésico y relajante lo que favorece al sueño, sirve para calmar el estrés y aliviar el síndrome premenstrual. El laurel es astringente, por tanto, excelente para la diarrea. Puede ayudar contra los dolores reumáticos y articulares de los enfermos de artritis y para eliminar los cálculos renales y controlar la presión arterial. Además, contiene sustancias antioxidantes y bactericidas, es rico en vitaminas del grupo B así como minerales como el zinc, que facilita la asimilación de la insulina, el magnesio que regula la función de los músculos y del sistema nervioso, los niveles de azúcar en la sangre y la presión sanguínea, el hierro, tan necesario para producir las proteínas de la sangre, hemoglobina y mioglobina, y el calcio, importante para fortalecer huesos y dientes, y para secretar hormonas y enzimas. El laurel tiene muchos otros beneficios medicinales y está en la mitología griega y en la cultura de Roma antigua, temas para nuestra próxima edición.

DIPUTADOS EN LÍBANO JUEGAN AL FUTBOL POR LA PAZ

Se disputó el 13 de Abril un partido amistoso entre diputados de diferentes tendencias políticas, buscando enviar un mensaje de paz y amor, y promover la unidad y el diálogo en un momento de crisis económica y política en el Líbano.



Los políticos libaneses recordaron el 48° aniversario de la guerra civil del país, un conflicto de 15 años que costó más de 120.000 vidas y obligó a un millón de personas a huir. Según el diputado Simón Abi Ramia, el partido de fútbol envió "un mensaje de paz y amor" que podría compartirse en reuniones políticas, ayudando a encontrar soluciones a nivel nacional. "Esta es una oportunidad para superar las diferencias políticas para que las generaciones futuras no vivan la experiencia del conflicto, la lucha o los enfrentamientos violentos", dijo. La ex Ministra de Energía y Agua, Nada Boustani, fue una de las diputadas de diferentes partidos políticos que participaron en el amistoso contra miembros de la Defensa Civil en un estadio en Dbayeh, al norte de Beirut. Grupos comunitarios de todo el Líbano también recordaron el inicio de la guerra civil el 13 de abril de 1975 con actividades culturales y sociales. Los políticos expresaron la esperanza de que no se repitiera la guerra. El ex primer ministro Saad Hariri tuiteó: "El 13 de abril es una fecha que siempre nos recuerda la maldad de aquellos que inician guerras civiles y la misericordia de aquellos que las terminan". El diputado Tony Frangieh, hijo del candidato presidencial Suleiman Frangieh, dijo: "La guerra ha terminado. Desafortunadamente, sus repercusiones continúan. Es por eso que no hay otra salida que el diálogo, la honestidad, la tolerancia, el perdón y la unidad en torno a una visión común para un mañana seguro y próspero".

Extractado de Diario Sirio Libanés de Argentina.

CANASTA DE ÚTILES A LA ESCUELA "REPÚBLICA LIBANESE"

Hace algunas semanas la Sociedad Libanesa de Rivera hizo entrega a la Escuela No. 150 "República Libanesa" de Rivera una canasta de útiles escolares.



Allí concurren las compañeras Ana Rosa Normey, Secretaria y Marta Chalela Zamora Tesorera y fueron recibidas por Directora Mtra Déborah Ataídes y un grupo de alumnos, promoviéndose el acostumbrado intercambio de afectos mas allá de los obsequios materiales. La Escuela ubicada en el balneario Lagos del Norte de la capital riverense, lleva el nombre "República Libanesa" por iniciativa de nuestra recordada Yesmín Normey, gestión continuada por la Sociedad Libanesa de Rivera, por largo lapso. Yesmín no llegó a ver en vida su



idea hecha realidad. El acto de nominación se realizó el viernes 25 de Noviembre de 2016 en una tarde para el mejor recuerdo. Además de todo lo artístico y académico de aquel concurrido acto, un momento especial fue cuando la Mtra. Patricia Machado leyó el texto de la ley 19.419 del 22 de Julio de 2016 que consagra la gestión que había iniciado tiempo atrás la Sociedad Libanesa de Rivera, luego de la mencionada iniciativa de Yesmín.

Cuando un amigo nos pide algo, la palabra mañana no existe.

George Herbert (1593-1633) , inglés.

LOS BENEFICIOS DEL PESCADO Y DE LA PESCA PARA LA SALUD

Por el Ing. Carlos González, desde San Pablo

El pescado tiene un excelente valor nutritivo, aporta proteínas de alto valor biológico y de fácil digestión, es fuente de minerales como el fósforo, potasio, sodio, calcio, cobalto, magnesio, hierro, yodo, flúor, zinc y vitaminas como la A, B1, B2, B3, B12, D y E. Contiene ácidos grasos poliinsaturados omega 3 conocidos como DHA y EPA que son indispensables para el desarrollo normal del cerebro, fortalece el sistema inmunológico y mejora el crecimiento físico de los niños. La Pandemia por COVID-19, nos alertó sobre la importancia de la alimentación familiar, datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) indican que las principales víctimas fueron las personas obesas, los diabéticos, los hipertensos o con otros problemas cardiovasculares. Los pescados y mariscos en la alimentación familiar traen diversos beneficios para niños y adultos, contra la obesidad y sus consecuencias. Diversos estudios orientan para incluir pescados también en la alimentación de niños pequeños. El consumo de pescados es indicado para desarrollar la agilidad mental y la buena memoria, ayuda a la salud cardiovascular, protege de enfermedades crónicas degenerativas, favorece la buena apariencia física y el desarrollo muscular, mejora el funcionamiento del sistema nervioso, previene problemas de encías como la periodontitis, aporta proteínas de alto valor biológico y de fácil digestión. Tanto la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de Estados Unidos, como la Asociación Española de Pediatría recomiendan como iniciar a los niños en la alimentación con pescados: para menores de 2 años, 20 gramos; niños de 2 a 3 años, 30 gramos y para niños de 4 a 7 años, 60 gramos. Para los pequeños de 8 y 12 meses se puede mezclar el pescado previamente cocido con alimentos como puré de zanahoria, de papa o de zapallo, adecuando la consistencia acorde con la edad. Es muy importante revisar que no queden espinas ocultas en el alimento. En la práctica de la alimentación en mi familia, servimos pescados a nuestras hijas y nietos a partir de 1 año de edad, ofreciendo un filete horneado, al vapor, en caldo o mezclado con arroz o puré y hoy tenemos mujeres sanas que ya son madres de niños también sanos, fuertes e inteligentes. Las mejores opciones de pescados son: salmón, merluza, tilapia, sardina, róbalo, trucha de agua dulce, atún enlatado en agua, camarón y bacalao; se recomienda consumir 2 a 3 porciones por semana. Otras buenas opciones son: carpa, mero, atún, dorado, rape, panga y trucha de mar, consumir 1 porción por semana. Los pescados que deben ser evitados porque absorben altos niveles de mercurio, son: pez espada, marlín, cazón, tiburón, caballa, pez emperador y pez aguja. En cuanto a la forma de preparar el pescado, lo más saludable es: cocido al vapor, asado a las brasas o al horno y dorado a la plancha, el pescado frito a igual que otras frituras, debe ser evitado. Pero no es apenas comer pescado que nos trae beneficios para la salud, la pesca es uno de los deportes más accesibles que existen y trae enormes beneficios para la salud, entre ellos la reducción del estrés, debido a la gran necesidad de concentración, esta práctica hace al pescador olvidarse del estrés del día a día. De esta forma se consigue oxigenar mejor el cerebro y aliviar las tensiones del cotidiano. Los lugares de pesca son ambientes más tranquilos que proporcionan mayor bienestar, el simple hecho de estar en un lugar agradable contribuye a un estilo de vida más relajado. El aumento del contacto con la naturaleza a través de la pesca, ya sea en el río, mar o caladero, pone a las personas en contacto con el verde, con el viento, con el sonido del agua y con el sol, lo que proporciona muchos beneficios para la salud. No importa la edad, el estado financiero o la forma física, todos pueden participar fácilmente. El aire más puro contribuye al buen funcionamiento de los pulmones, y el sol, en la medida justa, beneficia al organismo al incorporar el calcio a los huesos. Además este contacto con la naturaleza trae tranquilidad y aumenta la posibilidad de aprender más sobre todo lo natural, como las especies de peces, sus hábitats y sus características. Aquí estarás entrenando tu mente y cuando vuelvas a tu rutina, verás las situaciones de otra manera, resolviendo los problemas con mayor facilidad. Está claro que la pesca deportiva tiene una serie de beneficios para nuestra salud mental y física, pero también sirve para estrechar lazos familiares entre padres, hijos y abuelos, y también entre amigos, así se transmite la pasión por la pesca. Lo mejor de una jornada de pesca es llevarte tus capturas a casa y poder alimentarte de una dieta totalmente saludable baja en grasa y con altos contenidos de omega 3 tan beneficioso para el corazón y los vasos sanguíneos.

NUEVA YORK : MEDALLA DE ORO PARA ACEITE DE OLIVA LIBANÉS



Durante los primeros días del reciente mes de Abril, se desarrolló una nueva edición del World Olive Oil Competition de Nueva York (NYIOOC). En esa ocasión el aceite de oliva marca "Darmess" de Líbano, ganó la medalla de oro entre los mejores aceites del mundo. El Concurso World Olive Oil Competition de Nueva York reúne productores, importadores y distribuidores quienes inscriben sus marcas de aceite de oliva extra virgen. Los organizadores de este concurso registraron este año cerca de 1.000 marcas de aceite de oliva extra virgen, procedentes de más de una veintena de países. Los ganadores de este concurso pasan a integrar en una lista de élite en el índice oficial de los mejores aceites de oliva del mundo, un sitio web donde cada año millones de visitantes exploran los aceites de oliva de la más alta calidad.

HOMENAJEAN HISTÓRICO APOORTE LIBANÉS A BOMBEROS EN ECUADOR



El querido paisano libanés de Ecuador Miguel Salomón Amaya Fadul de Pasaje, Provincia de El Oro, Ecuador, nos compartió valiosa información sobre el Centenario del Cuerpo de Bomberos de su tierra, donde los libaneses tienen mucho que ver desde sus raíces históricas. La Unión Libanesa Cultural Mundial, Filial Pasaje, entregó un reconocimiento donde en su acápite dice: "Los descendientes de la Colonia Libanesa, establecida desde 1895 en el Cantón Pasaje, se congratula por el centenario del abnegado y benemérito Cuerpo de Bomberos de Pasaje". Nos dice Salomón de ese acto realizado el 18 de Abril de 2023, donde hizo

uso de la palabra: "Es una Sesión Solemne por el Centenario del abnegado y Benemérito Cuerpo de Bomberos de Pasaje. Hace 120 años nuestros abuelos, estuvieron apoyando y aportando económicamente para la creación y construcción del primer cuerpo de Bomberos de Pasaje. Motivo por el cual entregaron en aquella lejana época un pergamino conmemorativo, que aún se conserva y va a ser restaurado. Por estas razones, nosotros sus descendientes quisimos perpetuar nuestro reconocimiento a nuestros abuelos, al Honorable Cuerpo de Bomberos y señalar que continuamos aportando al desarrollo cultural, económico político, comercial y agrícola de nuestros pueblos...bajo la estrella venerable de nuestros, abuelos que guían nuestros pasos". Agrega la place entregada este 18 de Abril "Nuestros patriarcas libaneses se constituyeron en promotores y benefactores para la construcción e inauguración del primer cuerpo de Bomberos en 1923. Hoy, cien años después, el ejemplo acrisolado y laborioso de nuestros abuelos, será siempre la estrella que guíe nuestras vidas a las futuras generaciones de la diáspora libanesa, por ello nuestro reconocimiento y gratitud por la contribución permanente por parte del Cuerpo de Pasaje, al cuidado y protección de la comunidad pasajeña". Citan a Salomón Barcelona, Antonio Farah, Salomón Nacer, Hermanos Auad, Salomón Fadul, Julio Aquim. Hermanos Yazbek, Antonio Mata y José Nacer. Menciona además a decenas de sus queridos descendientes.



DESDE COLOMBIA, NUEVO AMIGO, NUEVO LECTOR...VIEJOS AFECTOS

"Amigo Jose Maria, buenas tardes. Gracias por tu respuesta y comentarios ! Te cuento que realmente no vivo en Cali directamente, sino en una finca en Potrerito, por las afueras de Jamundí, Valle del Cauca. Toda mi familia vive en Cali que dista a una hora en carro. Te cuento un poco de nuestra familia: Mis padres y abuelos eran de Yanta y salieron igualmente como muchos otros a recorrer el mundo. Y a trabajar de forma incansable como todos los de nuestra raza. Tengo un hermano menor aquí en Colombia y hace aproximadamente 20 años mi papá retornó a su ciudad natal. Y ahora que Juan Sebastián me compartió Hoja de Cedro, volví a retomar mis sentimientos por el Líbano. Yo he estado en dos ocasiones allá, cuando tenía 2 años me llevó mi papá y cuando tenía 35 años volví a viajar con mi hermano esta vez. Estuvimos un mes recorriendo toda la zona y conociendo a nuestros nuevos hermanos...toda una experiencia inolvidable !! Espero realmente que podamos seguir en contacto y alimentarnos de la información que tenemos cada uno de nuestra historia, de nuestro presente y futuro. Espero poder relacionarnos más en un futuro cercano. Por ahora te mando un gran abrazo y saludos a tu familia !!! **Samir Halaby**". (N. del R. Cuando Samir alude a Juan Sebastián se refiere Sebastián Valencia Sayín - colombiano "libanés" residente en Alemania - que nos relató su viaje a Líbano en la pasada Hoja de Cedro.

RIO: PAISANA LIBANESA NOMINADA VICERRECTORA UNIVERSITARIA

Con más del 60% de los votos, la Dra. Cássia Turci ganó las elecciones para Vicerrectora de la Universidad Federal de Rio de Janeiro (UFRJ), con mandato de Julio de 2023 a Julio de 2027. La nueva vicerrectora de la UFRJ, Dra Cássia Turci, es profesora del Instituto de Química. Actualmente, es Decana del Centro de Ciencias Matemáticas y Naturales (CCMN) y también es Doctora en Física y Química por la UFRJ, con un período en la Universidad McMaster (Canadá), donde también realizó su posdoctorado. En noviembre de 2022, la Dra. Turci también había sido elegida miembro de la Academia Líbano-Brasileña de Letras, Artes y Ciencias, Este cargo de vicerrectora de la UFRJ es un reconocimiento a la profesora Cássia Curan Turci por sus servicios prestados a la mejor Universidad de Brasil.



REUNION DE LIBANESES EN GABÓN, ÁFRICA



Informa la paisana Aline Younes desde Libreville, provincia de Estuaire, Gabón, África, que las damas de la Embajada de Líbano y se cónyuges, se reunieron el 6 de Abril, con la Junta de la comunidad libanesa y cónyuges; fue en ocasión del final del ayuno por el mes sagrado de Ramadán.

"JALEO" EXPLICA SUS NOTAS DE HOY

Querido Almada Entiendo como una obligación hacer llegar a nuestros lectores el resultado de nuestras investigaciones, asociándolas con experiencias vividas, sean personalmente, en familia o en grupos de amigos o de trabajo. Hablar de cosas buenas para la salud, de cosas que nos dan placer y consecuentemente nos trae beneficios para la salud mental y emocional. Para mí, el simple hecho de escribir y comunicarme ya me ofrece un enorme bienestar, por eso agradezco a ti Almada, por la oportunidad que me ofreces y a nuestros lectores por las manifestaciones positivas con relación a mis artículos. Mis saludos a todos.

Un fuerte abrazo. **Carlos "Jaleo" González**