

# Revista. Generación

Magazine digital

Año 7

Nº 203 Marzo 2011

www.generacion.com

Los cinco años de Twitter

La pesadilla nuclear de  
Japón

El yacón: historia de  
dulzura

¿Cómo comportarse en la  
Iglesia?



## La debilidad de Ronald Gamarra en la mesa

# Revista Generación

Magazine digital

WEBMASTER@GENERACCION.COM

Dirección y edición  
Karla de Rojas Guedes

Director de Arte y Retoque Fotográfico  
Juan Pablo Tello R.

Redactores  
Laylah Ferreyra, Sergio Paz, Cecilia Portella,  
Cristian Velasco, Pamela Galarreta

Jefe de Fotografía  
Cesár Revilla



Generación es una publicación de Editora Evisto S.R.L.  
Los artículos firmados y publicados en Generación son de exclusiva responsabilidad de sus autores.

www.generacion.com

## CONTENIDO



**4 EDITORIAL**  
"Salvemos Vidas":  
campana para prevenir el  
cáncer de cuello uterino

**6 GASTRONOMÍA**  
Ronald Gamarra: su  
debilidad es la causa de  
atún



**22 OPINIÓN**  
¿Cómo comportarse en la  
Iglesia?

**26 GASTRONOMÍA**  
El yacón: historia de  
dulzura



**10 ACTUALIDAD**  
PPK sube en las  
encuestas

**14 INTERNACIONAL**  
Japón vive pesadilla  
nuclear

**18 INFORME**  
Los cinco años de Twitter



## “Salvemos Vidas”: campaña para prevenir el cáncer de cuello uterino

Hay algunos tipos de cáncer que se consideran más difíciles de curar y de prevenir como el temido cáncer de páncreas. En este caso, aunque depende de la extensión del tumor en el momento del diagnóstico, el pronóstico es generalmente muy pobre ya que apenas un reducido grupo de enfermos logra sobrevivir más de cinco años después de ser diagnosticados y la remisión completa es extremadamente rara, por no decir milagrosa.

Empero, hay otros tipos de cáncer que pueden ser prevenidos fácilmente, como el cáncer de cuello uterino. Por tal razón es que por tercer año consecutivo, la Liga Peruana Contra el Cáncer (LPCC) lanzó la campaña “Salvemos Vidas”, cuyo fin es sensibilizar y concienciar a la población sobre la importancia de prevenir este mal.

Para tal efecto, está en marcha una campaña de despistaje clínico gratuito de cáncer de cuello uterino. La cruzada se inició el 14 de marzo y estará vigente hasta el próximo 2 de abril. Cualquier persona puede acercarse a las unidades móviles ubicadas en los distritos de Barranco, Carabayllo, Cieneguilla, Puente Piedra, San Juan de Lurigancho, Surquillo, entre otros.

También se atenderá en los centros de detección y prevención de Comas, Pueblo Libre, San Borja y Surquillo, a partir del lunes 21 de marzo hasta el sábado 26 de marzo.

Se recomienda hacerse un despistaje a partir de los tres años de haber iniciado su vida sexual o a más tardar a los 25 años de forma periódica para tomar medidas preventivas. Es el virus del papiloma humano (VPH) el



responsable de por lo menos el 98 por ciento de los casos de cáncer de cuello uterino, para el cual ya existe una vacuna que puede ser aplicada a mujeres y niñas desde los nueve años de edad.

En el Perú, se desarrollan más de cinco mil casos de cáncer de cuello uterino anualmente y debido a ello, diariamente mueren seis a ocho mujeres. Cifras que secunda el presidente de la Liga Peruana Contra el Cáncer, Adolfo Dammert Ludowieg.

En estos días en que los peruanos estamos concentrados en los candidatos a la Presidencia de la República, al Congreso y al Parlamento Andino, escuchamos todo tipo de propuestas y demás temas como lucha contra la pobreza, inclusión social, mejoramiento de la educación, etc. Usualmente las campañas electorales se centran en promesas que casi

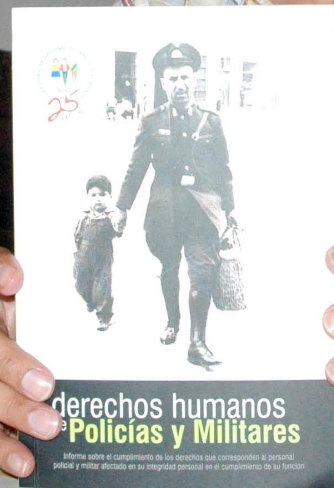
siempre se incumplen o en generalidades que no siempre benefician a la gran mayoría.

Por ejemplo, hace mucho tiempo que se habla del buen momento económico que vive el Perú, pero eso no se trasluce en la situación de miles de peruanos que sufren el día a día para sobrevivir en los lugares más pobres y recónditos del país. Todos los aspirantes al sillón presidencial y a una curul empiezan a ensayar soluciones que encandilen a los votantes y que les ayuden a recolectar más votos como propuestas populares y demagógicas, pero muy poco o casi nada escuchamos de temas concretos como la prevención del cáncer o la salud oral que se encuentra en emergencia.

Ya es hora de que los políticos nuestros de cada día pongan mayor énfasis a temas sensibles como estos. ■

**Por Karla De Rojas Guedes**

Por Cecilia Portella



## El plato principal en el cumpleaños del ex procurador Ronald Gamarra: su debilidad es la causa de atún

Los medios de comunicación crean imágenes y personajes, a quienes nosotros nos encargamos de dar personalidad y asignarle características, que no siempre se ajustan a la realidad. Eso nos pasó con el ex procurador anticorrupción Ronald Gamarra, un hombre sencillo, hijo grato y cariñoso, amoroso padre y profundamente enamorado.

→ Hijo de ancashinos, limeño en primera generación. De madre yunguina y padre luzuriaguino, especificaciones importantes para explicar su origen entre el Callejón de Huaylas y la zona de los Conchucos. Creció en Lima, en el distrito de San Miguel, y saboreó, de manos de su madre, las primeras delicias que él recuerda: tarwi, picante de cuy y la sencilla pero muy aromática papa cashqui.

Ronald Gamarra, abogado, defensor de los derechos humanos, reconocido hombre de leyes que marcó en su vida un antes y un después luego de su participación efectiva

“ El ex procurador anticorrupción prefiere el tiradito antes que el cebiche. ”



como procurador anticorrupción en el caso Fujimori, no tenía aspiraciones políticas, hasta que fue invitado por Alejandro Toledo en la lista de Perú Posible, quien resaltó su posición frente a la corrupción y quiso tenerlo en sus filas.

“Nunca hice ahorros pensando en un futuro político. Mi principal preocupación siempre ha sido la educación y estabilidad de mis dos hijos, y ahora que me encuentro frente a una campaña totalmente competitiva y de mucha inversión, he redescubierto el cariño y lealtad de mis amigos y familiares, que son las personas que están apoyando mi camino hacia el Congreso”.

“Quienes me rodean se han organizado donándome volantes, banderolas, publicidad exterior, mi página web y hasta la elaboración de un spot para radio. El tiempo y reconocimiento de cada una de esas personas es muy valioso para mí. Hasta mi hijo, que estudia Ciencias de la Comunicación, ha asumido su responsabilidad, trabajando en la organización y difusión de mis actividades. Eso me une más a él. Sentir el apoyo de mi familia, me fortalece plenamente”.

Mientras tanto, Sandra, su pequeña de 11 años, intenta entender en su universo de niña,

las ausencias y responsabilidades asumidas por su padre, a quien a pesar de ver todos los días, en algún instante que su recargada agenda le permite, reclama su compañía. “Los momentos que más aprecio, son los que disfruto en casa, con los míos, mientras me relajo viendo televisión o alguna película”. “Gracias a mi compañera, he aprendido a reírme con el particular humor de las series norteamericanas”.

### RASGOS QUE LO PINTAN DE CUERPO ENTERO

Fue procurador anticorrupción en grandes que involucran a la dictadura, mostrándose eficaz e inflexible en la persecución y sanción de los corruptos del pasado y del presente. Durante estos años, ha sido claro y directo para exigir a los gobiernos de turno un real compromiso y voluntad política con la democracia, los derechos humanos y el combate frontal a la corrupción. Su crítica ha sido siempre transparente sin distinguir tiendas políticas.

Su vínculo con los derechos humanos es profundo y real. Para nadie es un secreto que fue uno de los abogados principales en el juicio histórico que llevó a prisión a Fujimori por crímenes contra la humanidad. Cree que los derechos deben ser para todos y todas, para los más débiles, las minorías, los grupos más vulnerables. Su gestión al frente





ese campesino quechuahablante a todos los de las historias de mi padre. No recuerdo su nombre, sólo sentí que reivindicé la justicia y le devolví a mi padre un mejor final para sus narraciones”.

### LA OTRA CARA DE NUESTRO ENTREVISTADO

No hubiéramos encontrado mejor lugar para conversar que donde la tarde nos llevó: “El barrilito”, un restobar ubicado en la cuadra 23 de la concurrida avenida Arenales. Será tema de un próximo artículo, sin embargo, queremos ahora destacar la delicia de las carnes al cilindro que allí preparan y de las salsas que marcan la diferencia, que se distinguen de otras que anteriormente hayamos probado.

La excelente atención de Miguel, nuestro anfitrión de turno, hizo que Ronald Gamarra, se sintiera muy a gusto, en una mesa estupendamente servida, colorida, cálida y en la que no podía faltar nuestro aperitivo principal. De pronto la música hizo que nuestro entrevistado dejara de lado la formalidad que lo caracteriza para hablar sobre uno de sus temas favoritos: la salsa. Hablamos de música, de la Fania, de Rubén Blades, de Alianza Lima, el equipo de sus amores, y de la deliciosa causa de atún, a la que no cambia por nada.

“Es un plato de entrada, que en mi casa se ha convertido en plato de fondo”. Y aunque Ronald Gamarra, solo entra en la cocina para inspeccionar lo que se ha preparado en el día, es un limeño que ha crecido con los sabores ancashinos en su paladar, pero que en diaria convivencia entre amigos y primos limeños encontró el gusto por la cocina criolla. “Aunque conocí un poco tarde la comida marina, me gusta mucho el tiradito, incluso lo prefiero antes que el cebiche. Disfruto también de un buen lomo saltado, pero a la causa no le gana nadie”.

“En las últimas celebraciones de mi cumpleaños, los invitados ya sabían en qué consistía el menú. Todo aquel que me conoce, sabe de mi preferencia por este plato. No sé



“ Ronald Gamarra saboreó, de manos de su madre, las primeras delicias que él recuerda: tarwi, picante de cuy y la aromática papa cashqui. ”

cocinar, nunca lo hice, pero mi madre –con su sazón- me enseñó a discriminar los sabores y ahora, mi compañera, también lo hace muy a su estilo, y lo hace muy bien”.

¿Hay algún plato que te desagrade? le pregunto después de verlo disfrutar todo lo que la mesa nos ofrecía; me dijo, sin duda, la crema de zapallo. Su inmediata respuesta me causó asombro, sin embargo, luego de un silencio, sonrió y completó la información: “Ahora si la tomo, sin problemas, pero cuando era niño, en una casa donde todos eran hinchas cremas, yo solo el único aliancista, escuchaba mofas y barras por la “U” cada vez que mi mamá la preparaba; y aunque parezca risible, eso condicionó mi disgusto por este plato”.

Un hombre con anécdotas, con historias tristes de reivindicaciones oportunas. Un

hombre que quiso personificarse en un superhéroe para luchar por la justicia. De contextura sencilla, pero de espíritu fuerte, como lo aprendió en la casa paterna. Profesor universitario, admirado y querido por sus alumnos, con quienes lo vimos, la primera vez que lo encontramos en Lince, hace ya algunas semanas...

Un abanderado de los derechos humanos, que conmovió mi sensibilidad al hablarme de la periodista vilmente asesinada en octubre del 91. Abogado de profesión, pero padre por vocación... Ronald Gamarra, el número 36 de la lista de Perú Posible para el Congreso de la República, ha hecho de su historia profesional el mejor de sus argumentos para interceder por la causa de las minorías relegadas, de las mujeres maltratadas y de la corrupción institucionalizada, en este país que amamos. ■

de la Coordinadora Nacional de Derechos Humanos tuvo ese sentido. Y con ello ganó el respeto de su familia, de sus alumnos y de quienes lo conocen. Y eso para él, constituye uno de sus mejores logros.

Pero su afán de justicia, rectitud y compromiso frente a la corrupción y discriminación, nunca se vieron mejor recompensados, que en un episodio de su vida, donde no hace muchos años, tuvo que viajar a Andahuaylas a defender a un campesino injustamente acusado. Ronald aún se emociona mientras narra, entrecortando frases, que esa fue “la defensa de su vida”.

“Cuando niño, mi padre, un policía honesto, de quien me siento muy orgulloso, nos contaba historias que sucedían en su tierra, donde los hacendados cometían abusos contra los campesinos. Siempre tuve apego por los más débiles, me hice abogado para defenderlos, hubiese querido ser un héroe de ficción... En Andahuaylas, personifiqué en



Por Cristian Velasco

## Está seguro de pasar a segunda vuelta PPK sube en las encuestas

**A menos de un mes de las elecciones generales, el candidato de Alianza por el Gran Cambio, Pedro Pablo Kuczynski, viene subiendo en las encuestas y ha llegado a superar el 10% de intención de voto, siete puntos más del porcentaje obtenido en los últimos sondeos. ¿Seguirá con la misma racha?**

→ **C**on la sonrisa y el buen humor que lo caracteriza, chupando siempre un caramelo, dispuesto a dejarse tocar donde sea necesario y cuantas veces sea preciso, Kuczynski ha manifestado que su ascenso en las encuestas es un fenómeno que ya veía en las calles y que las encuestadoras no han hecho más que aceptar esta realidad.

“Me agrada que por fin las encuestadoras se den cuenta de esto, pero mucho más me agrada el apoyo de la juventud, el apoyo de la gente que piensa como jóvenes, todos los que quieren un cambio en el Perú, y no más de lo mismo”, declaró.

“ PPK ha propuesto eliminar el impuesto a las transacciones financieras (ITF) y reequipar las Fuerzas Armadas para la lucha contra el terrorismo y el narcotráfico. ”

Además, agregó que los diez puntos que le otorgan las encuestadoras se quedan chicos cuando se pasea por los mercados de Lima. “Cuando me paseo por un mercado, creo que tengo 35% de aprobación”, comentó.

A pesar del estirón que ha dado el espigado PPK, los sondeos de opinión todavía lo ubican lejos de los favoritos Alejandro Toledo (27%), Keiko Fujimori (22%), Luis Castañeda (17%) y Ollanta Humala (16%).

Sin embargo, el candidato de Alianza por el Gran Cambio confía en seguir incrementando su intención de voto gracias al apoyo de los jóvenes y de las mujeres.

“Yo creo que tenemos un apoyo tremendo en dos grupos que no están bien representados en las encuestas, que son los jóvenes, muchos de los cuales son estudiantes y no tienen la oportunidad de ser encuestados, porque las encuestadoras van a las casas en las mañanas; y las mujeres”, señaló en diálogo con los periodistas.

Según precisó, las señoras y los jóvenes siempre lo saludan con gran cariño cuando realiza sus recorridos proselitistas en distintas ciudades del país. Además, se mostró optimista debido a la buena respuesta que ha tenido su campaña a través de las redes sociales.

“Hoy somos el número uno en Internet; desde que empezamos hace dos meses hemos tenido 10 millones de vistas en Facebook, en Twitter, más que cualquier otro candidato”, aseguró.

Efectivamente, el número de seguidores de PPK en Facebook y en Twitter alcanza a la fecha las decenas de miles y cada día se agregan cientos más. Basta echar una



mirada a los comentarios que estas personas publican en la cuenta del candidato para darse cuenta del enorme arraigo con que cuenta entre los jóvenes, principales usuarios de las redes sociales.

Otro factor que podría contribuir a explicar el fenómeno PPK es el acertado spot publicitario aparecido en la televisión en las últimas semanas, donde se anima a los electores indecisos a votar por el candidato recordándoles las experiencias pasadas de Alberto Fujimori y Susana Villarán, a quienes nadie consideraba como favoritos en las encuestas pero que terminaron llevándose el triunfo.

La gente dice en la calle: Me gusta PPK pero no va a ganar y si voto por él perderé mi voto, así que mejor elijo otro que tenga mayores posibilidades. Basado en ese razonamiento, los publicistas de PPK tuvieron la idea de decirle al electorado que el voto por PPK no es un voto perdido.

Otra buena idea de sus asesores probablemente haya sido la incorporación a la campaña de la esposa del candidato, Nancy Lange, quien ha mostrado el mismo ánimo relajado y bromista de su marido.

Hace unos días, ambos arribaron a la ciudad de Iquitos, donde el postulante presidencial visitó la localidad de San Pablo, donde pasó buena parte de su infancia debido a que su papá era director de un leprosario de la zona.

La esposa de PPK declaró a los medios que no sabía si se iba a dejar ver más en la campaña porque tenía una hija de doce años que cuidar en la casa.

Para subir en las encuestas, PPK ha tenido que olvidarse un poco de las propuestas (que, la verdad, no le interesan a la mayoría de la gente porque simplemente no las entienden o les parecen demasiado aburridas) y concentrarse en bailar, cocinar, saltar, arrojarse al piso e incluso dejarse tocar en áreas que deberían ser exclusividad de su esposa.

Hace unas semanas, durante una movilización en el Callao como parte de su campaña proselitista, una mujer se acercó a PPK y le tocó (casi apretó) los genitales ante la mirada maravillada del resto. En ese momento PPK se hizo el loco y miró hacia otro lado, pero días después respondió en su cuenta de Twitter: "Me agarró desprevenido".

“ Según PPK, las señoras y los jóvenes siempre lo saludan con gran cariño cuando realiza sus recorridos proselitistas en distintas ciudades del país. ”

Casi dos semanas después del incidente, PPK se reencontró con la mujer en el relanzamiento del programa de mediodía Lima Limón, conducido por la actriz Johanna San Miguel. Ambos se abrazaron y cruzaron un par de palabras, pero PPK tuvo el buen tino de protegerse la zona de peligro para evitar ser víctima nuevamente de la peculiar muestra de cariño.

En Lima Limón, PPK bailó, bromeó, jugó, hizo bromas de doble sentido y hasta se animó a darse un beso con su esposa, con lo que dejó cubierto el rubro "amas de casa y señoras", que es el público objetivo del programa del mediodía.

También hizo lo mismo en otro programa de espectáculos, La Noche es Mía, que se emite en el horario de las once de la noche, conducido por el también actor Carlos Carlín. Igual que en Lima Limón, PPK hizo cuanto tuvo que hacer (incluso cocinar unos huevos revueltos) para caerle bien al público objetivo de La Noche es Mía, que es el público joven.

En ambos programas casi no habló de sus propuestas en materia económica o laboral o social. Simplemente se dedicó a comportarse como un buen candidato y a demostrar, con eso, que él también puede ser un político profesional además un profesional impecable.

En los programas políticos (los llamados "serios"), PPK ha hablado hasta la carraspera de propuestas como la necesidad de reducir el IGV hasta el 15% al finalizar el 2016, eliminar el impuesto a las transacciones financieras (ITF), crear en cada región del país un colegio mayor como el de Lima, incrementar el presupuesto de Salud y fusionar el Minsa con EsSalud en un solo sistema de salud para una mejor atención, aumentar el sueldo de los policías hasta el 50%, reequipar las Fuerzas Armadas para la lucha contra el terrorismo y el narcotráfico, entre otros ofrecimientos.

Por supuesto, a quién le importan estas cosas aburridas que las personas no entienden porque no quieren o porque no pueden. Por eso, PPK debe salir en los programas del mediodía o de la medianoche bailando como mono, comer todos los platos de mondonguito o de chanfainita que le acerquen en los mercados y permitir que casi cualquier persona lo toquetee a su antojo.

No está mal. PPK es un candidato a la Presidencia del Perú y si quiere ganar esas elecciones tiene que hacer eso y más. A menos de un mes del 10 de abril, la pregunta es: ¿será suficiente? ■

“ En Lima Limón, PPK bailó, bromeó, jugó, hizo bromas de doble sentido y hasta se animó a darse un beso con su esposa. ”




 Por Sergio Paz Murga

“ A los pocos minutos del terremoto, enormes olas de hasta 10 metros de altura, se tragaron todo lo que encontraron a su paso. ”

de Richter, el movimiento telúrico se hizo sentir en su costa noreste y de inmediato se activó la alarma en la cuenca del Pacífico. No era para menos. El peor sismo de su historia moderna hizo tambalear los enormes edificios del país como si fueran de juguetes, destruyó caminos, se tragó —literalmente— trenes, balsas, y destruyó en cuestión de segundos más de 80,000 viviendas.

Las que quedaron en pie están seriamente dañadas, mientras que los servicios públicos como el agua y la electricidad se suspendieron afectando a más de cuatro millones de hogares.

De inmediato, las autoridades salieron a las cámaras de televisión para señalar que el país había soportado un sismo de grandes proporciones pero que, en términos generales, todo seguía en calma.

La furia de la naturaleza se encargó de desmentir los primeros informes. A los pocos minutos del terremoto, enormes olas de hasta 10 metros de altura, se tragaron todo lo que encontraron a su paso en la costa del noreste del país y ante la mirada de horror de millones de televidentes que vieron, por primera vez, el impacto de un tsunami en vivo y en directo.

La marea negra, mezcla de lodo y piedras, se llevó casas, autos, plantaciones enteras, fábricas, y hasta aviones que reposaban en el aeropuerto de la zona.

Por si fuera poco, los helicópteros de los periodistas comenzaron a reportar que varios edificios de Tokio ardían sin control creando enormes nubes de humo que hizo recordar a los japoneses las películas de Hollywood.

Solo que esta vez no era algo ficticio. La realidad superó a la fantasía. Los servicios de



trenes fueron suspendidos mientras millones de trabajadores no pudieron volver a sus casas e iniciaron una larga marcha a pie en búsqueda de sus seres queridos.

Al colapsar las líneas telefónicas, millones de personas se volcaron a las redes sociales como Twitter y Facebook para decir que se encontraban bien o averiguar el paradero de sus seres queridos lo que supuso un golpe mortal para los medios de comunicación tradicionales.

Hasta el cierre de este informe, los muertos y desaparecidos llegan a 10,000 mientras los heridos superan los 15,000, muchos de ellos niños y ancianos que fueron sorprendidos por la llegada inesperada de las aguas del tsunami.

### PELIGROSOS INCENDIOS

Pero la peor parte de esta tragedia ha sido el enorme impacto que ha supuesto el terremoto

## Terremoto y tsunami desatan el caos en el gigante asiático

# Japón vive pesadilla nuclear

El mundo sigue a la expectativa el desarrollo de la crisis que vive la planta atómica de Fukushima.

→ Esta podría ser la crónica de una pesadilla que los japoneses creyeron que nunca más volverían a vivir. Acostumbrados por la historia, resignados por el tiempo y cuajados —a nivel genético— a soportar los más violentos remesones, los nipones sufrieron el pasado viernes 11 de marzo un nuevo terremoto.

Pero no se trataba de uno cualquiera, de los tantos que han soportado en los últimos tiempos, sino más bien del peor de todos. Con una magnitud de 9 grados en la escala



“ Al colapsar las líneas telefónicas, millones de personas se volcaron a las redes sociales como Twitter y Facebook. ”

en las diferentes plantas nucleares del país. Según informes del propio gobierno, más de cuatro plantas han suspendido sus actividades y se teme que en los próximos días se empiece a aplicar un apagón generalizado en todo el territorio.

La planta más afectada es la de Fukushima que en menos de 72 horas ha afrontado tres peligrosos incendios en sus cuatro reactores y ya liberó partículas radioactivas en toda la región.

El gobierno ordenó la evacuación de 180,000 personas que viven en un radio de 20 kilómetros alrededor de la planta y pidió el encierro de 140,000 más en un rango de 30 kilómetros.

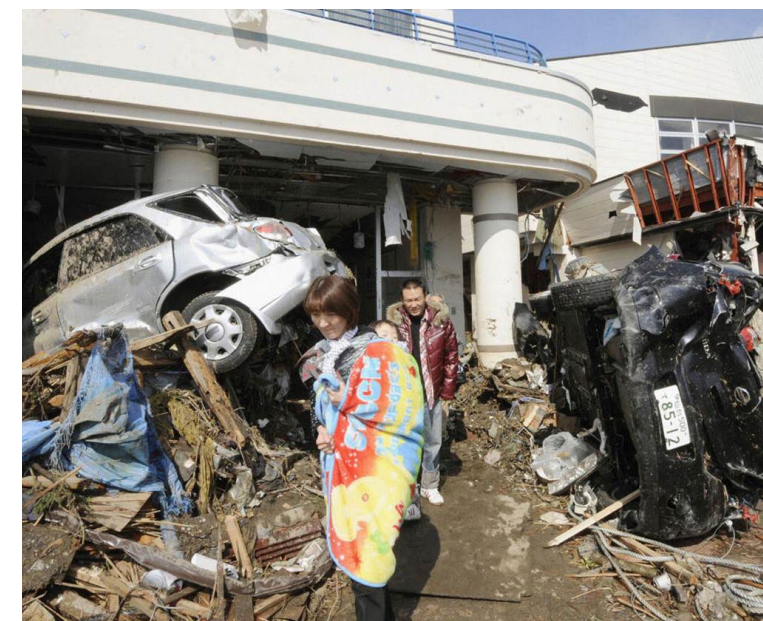
El primer ministro Naoto Kan pidió a la población no salir a la calle, cerrar sus ventanas, tapar con cintas adhesivas las herraduras de sus casas, no prender los ventiladores y mucho menos tender sus ropas en los techos. Es

“ En el 2010, a Natalie Portman le volvió a llegar otra vez esa gran oportunidad de oro con Cisne Negro, una actuación que ha sido calificada como brillante y hasta magistral ”

decir, han sido condenados a vivir encerrados hasta un tiempo indeterminado mientras muchos se preguntan qué pasará cuando sus raciones de alimentos empiecen a acabarse. ¿Dará orden el premier para evacuar a toda la localidad?

Mientras tanto, en Tokio, a 240 kilómetros de Fukushima, se ha detectado la presencia de partículas radioactivas que han sido trasladadas por el aire y la noticia provocó ya una estampida de diplomáticos y trabajadores extranjeros que hacen largas colas para sacar un ticket de avión y escapar del peligro.

El gobierno ha dicho que no existen riesgos para la salud de la población pero a estas alturas ya nadie sabe cuánto de esto es verdad, mientras vuelven a sus memorias el recuerdo de los 200,000 muertos que dejaron las bombas atómicas de Hiroshima y Nagasaki en 1945. Una cifra que esperan quede para siempre en el olvido. ■



Por Pamela Galarreta

El 21 de marzo de ese año se envió el primer tuit que decía: “inviting coworkers” (invitando a mis compañeros). En ese momento, nadie podía diagnosticar que se convertiría en un sitio con más de 200 millones de cuentas que publica más de 110 millones de mensajes diarios. Más aún cuando Twitter fue inicialmente creado solo para enviar mensajes de texto.

Dorsey también ha comentado que el nombre de la página fue obra de Noah Glash, que se inspiró en una definición del diccionario de Oxford. Twitter: “una corta e inconsecuente sucesión de información, el piar de los pájaros”.

Un manuscrito publicado por Dorsey revela un diseño preliminar, un bosquejo de lo que sería Twitter para mostrarle a la empresa Odeo, la idea del proyecto, que inicialmente era dedicarse a los mensajes

“ Inicialmente la página se llamaba Twtr, sin vocales. ”

de texto y que luego se proyectaría como una red social.

#### BENEFICIOS DE TWITTER

Sin duda, gracias a las redes sociales hoy es posible compartir nuestros pensamientos y acciones con gente de todo el mundo. Encontrar personas que pensábamos desaparecidas, intercambiar recetas o quizá cosas tan sencillas como mandar un simple saludo, ahora son posibles gracias a Twitter y a otras redes.

Twitter tiene un sistema práctico y sencillo de contacto. La información se carga con el “clickear” de botones y todo está

## Popularidad de la red social en crecimiento

# Los cinco años de Twitter

**El auge de las redes sociales es más que evidente. La ola de este tipo de comunicación ha hecho que se acorten las distancias y se amplíe nuestro conocimiento. Una de ellas, Twitter, cumplió cinco años y lo está celebrando con más de una revelación sobre su creación.**

→ Fue el 13 de marzo del 2006 que se inició la creación de este gigante de Internet. Jack Dorsey es cofundador de este sitio junto con Biz Stone y desde hace unos días ha empezado a contar, en su cuenta @jack, algunos detalles de la aparición de esta red.

Hasta el momento ha revelado que inicialmente la página se llamaba Twtr, sin vocales, y que tenían un plazo de 14 días para acabar con el proyecto; sin embargo, fue tanto el entusiasmo que el trabajo culminó a los ocho días.



jack dorsey y biz stone



decisiones. Hasta el momento han tenido muy buenos resultados. No cabe duda de que es un mejor camino para llegar a la gente y hace ver más humanos a quienes están en el poder al tener su cuenta en Twitter como cualquiera de nosotros.

Para este quinto aniversario, los creadores de Twitter han prometido que mejorarán mucho más su sistema y lo dotarán de nuevas formas de comunicación. La continua competencia con otras páginas como Facebook ha convertido al mundo de las redes sociales en una carrera tecnológica de nunca acabar.

Si bien hay un buen número de detractores que aseguran que este tipo de comunicación despersonaliza al individuo y lo hace adicto a la tecnología, no podemos olvidar las grandes ventajas como el ahorrar tiempo y acortar distancias como nunca antes se había imaginado.

Twitter se proyecta como una de las mejores páginas de red social de la historia. Si usted aún no conoce esta emblemática forma de comunicarse, lo invito a que ingrese a [www.twitter.com](http://www.twitter.com) para que vea el sinfín de información que puede obtener en muy poco tiempo y así podrá celebrar y agradecer los cinco años de tan buena herramienta. ■

**PERSONAJES FAMOSOS QUE TIENEN CUENTA EN TWITTER**

1. Barack Obama (EE. UU.): 3.415.000 seguidores.
2. 10 Downing Street (RU): 1.737.000 seguidores.
3. Reina Rania (Jordania): 1.251.000 seguidores.
4. Kevin Rudd (Australia): 918.000 seguidores.
5. Yukio Hatoyama (Japón): 402.000 seguidores.

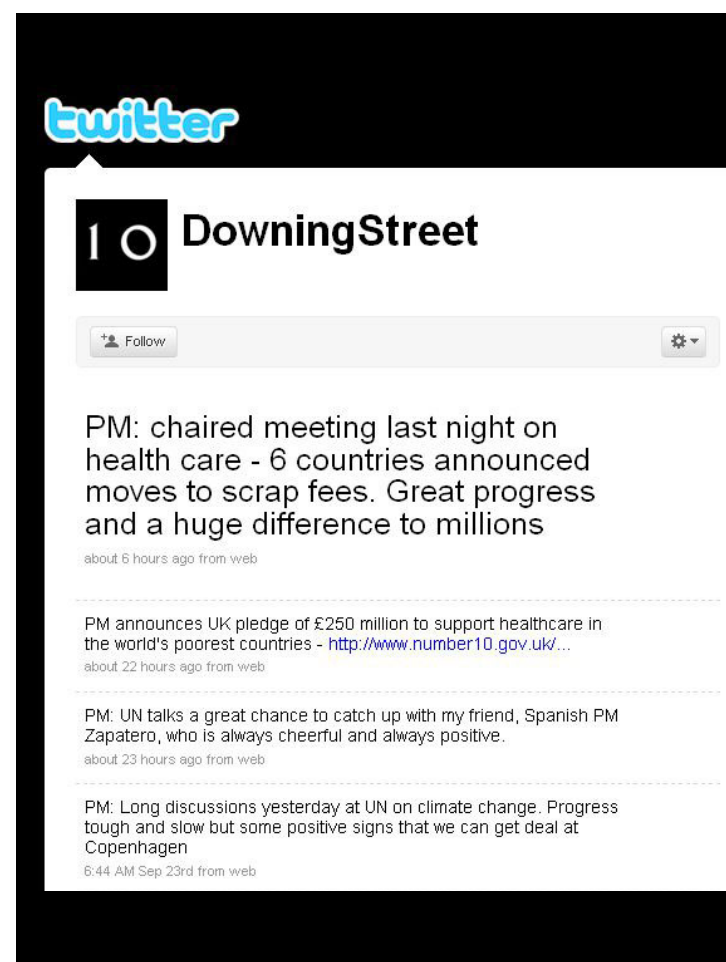
bastante bien especificado. Obviamente la página ha ido mejorándose con los años y cada día se crean innovadoras aplicaciones para completar y mejorar su funcionalidad.

Inclusive, esta tecnología ha permitido que los gobiernos estén más cerca de los ciudadanos. Son aproximadamente 24 países cuyos gobernantes utilizan Twitter para dar a conocer sus propuestas y

“ Los creadores de Twitter han prometido que mejorarán mucho más su sistema. ”

6. SAR Sheikh Mohammed (EAU): 330.000 seguidores.
7. Sebastián Piñera (Chile): 74.000 seguidores.
8. Stephen Harper (Canadá): 48.000 seguidores.
9. Jens Stoltenberg (Noruega): 25.000 seguidores.
10. Najib Tun Razak (Malasia): 12.000 seguidores.
11. John Key (Nueva Zelanda): 8.400 seguidores.
12. Lars Rasmussen (Dinamarca): 5.000 seguidores.
13. Benjamin Netanyahu (Israel): 2.800 seguidores.
14. Gloria Arroyo (Filipinas): 2.400 seguidores.
15. Valdis Dombrovskis (Letonia): 1.800 seguidores.
16. Lech Kaczynski (Polonia): 790 seguidores.
17. Donald Tusk (Polonia): 560 seguidores.
18. Paul Kagame (Ruanda): 460 seguidores.
19. Tayyip Erdogan (Turquía): 430 seguidores.
20. Gobierno Federal (México): 14.600 seguidores.
21. Barham Salih (Kurdistán): 3.100 seguidores.
22. PSOE (España): 2.400 seguidores.
23. Koreanet (Corea del Sur): 1.600 seguidores.

**Fuente: Digital Daya - Informe “Real Leaders Tweet”**





## A tener en cuenta en víspera de Semana Santa

# ¿Cómo comportarse en la Iglesia?

**Este es uno de los temas que, por mi formación como integrante de la Iglesia Católica, he deseado desarrollar desde hace algún tiempo. Simultáneamente, creo oportuno tratarlo en vísperas de la celebración de uno de los acontecimientos más importantes en la historia del cristianismo: la Semana Santa, que nos recuerda el sacrificio de Jesús por la salvación de todos nosotros.**



**Por Wilfredo Pérez Ruiz (\*)**

Expositor de etiqueta social en el Instituto de Secretariado ELA y la Corporación Educativa Columbia. Docente y consultor en protocolo, imagen personal e institucional y etiqueta.

Por definición, el pueblo católico debería comprender que el templo es un lugar de oración, recogimiento y acercamiento a nuestra devoción cristiana. Es un espacio para relacionarnos con Dios y en el que las formas expresan nuestra obediencia hacia la Casa del Señor. No obstante, compruebo -cuando concuro a una celebración religiosa- la conducta incorrecta de la inmensa mayoría de fieles que acuden por "ocasión".

En este sentido, deseo compartir las palabras del R.P. argentino Eduardo Volpacchio (ordenado por Juan Pablo II en 1987) cuando afirma: "(...) 'Las formas forman' si se les pone contenido -es amor, no mera formalidad- y si se entiende la razón de ser de cada una. Todo pretende ser expresión de respeto y amor a Dios. Jesús resume toda la ley de Dios en un solo mandamiento: Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu mente, con todas tus fuerzas, con toda tu alma. Amar a Dios con todo nuestro ser y nuestra vida, obviamente incluye nuestros gestos. El amor se nota. En la iglesia hay unas normas litúrgicas que garantizan el cuidado del culto a Dios. Una especie de 'protocolo' para lo sagrado: modos cómo debemos tratar a Dios y las cosas de Dios".

No dejo de quedar sorprendido e indignado ante el ordinario proceder de los que van al templo y asumen una conducta que podría



“ Como decía el filósofo francés Blaise Pascal: Esforcémonos en obrar bien: he aquí el principio de la moral. ”

ser válida en un teatro o auditorio público. La falta de solemnidad es evidente en nuestros días. Sin mencionar la vestimenta cada vez más inoportuna que, especialmente, lucen en verano damas y caballeros. El respeto se muestra también en la apariencia e higiene que empleamos.

Hace unos días asistí a la misa de año por el deceso de un tío muy querido y sus hijos estaban vestidos como para ir al estadio nacional y, por cierto, no pudieron decir correctamente las lecturas y peticiones. Al cruzar el altar lo hacían, en sucesivas ocasiones, como quien pasa por la platea de un cine. No tuvieron el más mínimo de los miramientos por el lugar en donde estábamos.

Para empezar, a la Casa del Señor se ingresa y permanece en silencio antes y durante la



“ Augusto Dammert León, peruano distinguido entregado al servicio del bien común, estuvo con Felipe Benavides en la conducción del Parque de Las Leyendas y en otras inquietudes comunes ”

será una molestia para los que desean orar, usted no podrá concentrarse y su familia generará distracción y ruidos impertinentes. Tenga sentido común y no vaya acompañado de quienes causen malestar en una ceremonia religiosa.

Cuando entre a la iglesia evite tener las manos en los bolsillos. Hágalo con una actitud considerada y realice una reverencia al altar antes de sentarse en la banca. Si, por alguna razón, atraviesa el sagrario efectúe una genuflexión.

Mantenga los reclinarios arriba, a menos que necesite arrodillarse. Así evitará que se



ensucien y dañen. Para recitar la oración del Padre Nuestro, numerosos tienen la tradición de agarrarse las manos. Esta “costumbre” no ha sido recomendada en las Instrucciones Generales del Misal Romano y se ha convertido en una práctica para mucha gente. Usted no está obligado a hacerlo.

Amigo lector, el Signo de Paz es, únicamente, un saludo simbólico. Lo correcto es ofrecerlo al semejante que está a su derecha e izquierda, nada más. No haga de este instante un desorden y, por lo tanto, una distribución de besos y abrazos a amigos y allegados. Reitero, es un saludo de nuestro deseo por la paz de Cristo en nuestras vidas y en el mundo.

Si está acompañado de menores, enséñeles a actuar con corrección en cada acto. Cuando se realice la comunión permanezca callado

si no comulga. Con frecuencia observo prójimos -de todas las edades y estatus- que creen que al no recibir la eucaristía, pueden “aprovechar” para charlar, mirar el celular, el reloj y establecer un breve diálogo con sus compañeros de banca. Si va a la iglesia hágalo para orar, no para “cumplir”. Muestre su nivel de cultura y educación en una esfera sagrada para los católicos.

Unos comentarios finales. No se retire antes que el sacerdote. Al salir de su banca haga una inclinación con la pierna derecha. Evada saludar (solo hará una venia) y conversar durante su salida de la iglesia. Tenga presente que está en Casa de Dios, no en un evento social o recreacional. Sea sobrio, cortés y demuestre genuina circunspección en este recinto. Como decía el filósofo francés Blaise Pascal: “Esforcémonos en obrar bien: he aquí el principio de la moral”. ■

liturgia. No es correcto saludar a creyentes conocidos, hablar por teléfono, ver sus mensajes de texto, voltear a mirar al coro, conversar mientras llegan los concurrentes, cruzar las piernas, masticar goma de mascar, asumir una actitud con poca observancia, entre otros “habituales” e indecorosos gestos.

Si se incorpora mientras se está en las lecturas espere en la entrada. Puede buscar asiento durante el salmo responsorial cantado o la aclamación del Evangelio. Los pasillos laterales serán utilizados en estos momentos para no distraer. Los menores siempre se sentarán con sus padres o adultos a fin de aprender cómo participar. Los coches de niños deben permanecer afuera para no obstaculizar los caminos.

Si no tiene con quien dejar a sus inquietos hijos en casa, no acuda al templo. Su presencia



Por Cecilia Portella



Tubérculo muy útil en la cocina para diabéticos

## El yacón: historia de dulzura

**Raíz andina, dulce, muy útil en la cocina para diabéticos. Hoy compartimos un escrito sobre el yacón desde la óptica particular del gastrónomo, estudioso de la cultura andina, Rodolfo "Locrito" Tafur, quien más allá de reconocerle sus propiedades de metabolizador de la glucosa por excelencia, nos cuenta una historia de andes e incas, muy a su estilo...**

→ Fue un sábado 3 de marzo del 2001, estaba frente a dos grandes maestros de la cocina y gastronomía peruana: don Raúl Vargas Vega y Luis "Cucho" La Rosa; el lugar, la cabina de Radio Programas del Perú; era todavía el local antiguo, es decir, el tercer piso de la Av. Mariano Carranza, Lima.

Primera vez en radio, nervioso al fin; un sábado antes había comentado vía teléfono que la naciente "Cocina Novo Andina" debía

“ El yacón es un producto que en un 90 por ciento está constituido por agua ligeramente dulce. ”



nutrirse con insumos casi desconocidos para el Perú, pese a que eran oriundos de esta tierra. Las preguntas comenzaron y empezamos a hablar de granos, frutos y raíces que fueron muy importantes en la gastronomía Inca; conversábamos sobre las bondades del maíz tostado que en el Perú llamamos "cancha" y lo rico que es comer acompañado con chicharrones, en ese momento –de manera espontánea– manifesté: jamás coman chicharrones con yacón, porque les dolerá la barriga. ¿Qué es el "yacón"?, fue la pregunta. He aquí un poco de historia de esta noble raíz andina, muy apreciada por los Incas.

En su Historia del Nuevo Mundo, crónicas escritas por el Padre Bernardo Cobo en 1653, se nos relata que los indios del Perú lo consumían crudo como fruta, gracias a su buen sabor, y que resulta mucho mejor si se pone por un día al sol. Ellos lo llaman

"llakhun". Se amarran a la cintura y lo comen en trozos muy pequeños cuando tienen largas caminatas. Suelen cortarlo en rodajas y preparar de la misma suerte que el cardo con su pimienta y naranja. Los españoles llamaban cardo a un tipo de cactáceas muy parecidas al "gigantón" (1).

Cobo también nos cuenta que los españoles lo empezaron a llevar en sus viajes y los hacían durar más de veinte días, a más calor se ponían más dulces. Se ha encontrado yacón en fardos funerarios nazcas y paracas.

¿Por qué lo llevaban al cinto en sus largas caminatas?, esa es una pregunta que deseo resolver; aquí ensayo una respuesta: en tiempos pre-hispánicos los habitantes del Tahuantinsuyo tenían –según muchos investigadores– la costumbre de no tomar agua corriente, dígame agua de ríos, riachuelos, lagunas; como ejemplo podríamos citar las palabras del Inca Garcilaso de la Vega: "Los





“ Se ha demostrado que el yacón debe ser consumido por las personas que tienen diabetes. ”

de mi tierra preferían ser azotados antes que beber agua corriente”, pues tenían la creencia de que el agua era una divinidad hermana gemela de la Pachamama, diosa de la tierra. Se podía decir que tenían temor de ser castigados porque el que bebía agua corriente sufría enfermedades.

Si los desplazamientos eran en muchos casos distancias considerables, calmaban su sed y se hidrataban, tomando el yacón del cinto y comían un trozo de esta raíz; el bocado tomado se convertía en la boca en un delicioso néctar muy agradable, refrescante y además dulce.

El yacón es un producto que en un 90 por ciento está constituido por agua ligeramente



dulce. Por todo lo contado, podemos deducir que esta raíz se convertía en un hidratante muy natural, de fácil transporte en una forma muy similar a lo que hoy se conoce como una



cantimplora. Se debe tener en cuenta que la palabra “yacón” deriva del quechua “yacu”, que significa “agua”.

Luego de una serie de investigaciones se ha demostrado que debe ser consumido por las personas que tienen diabetes, pues su azúcar es fácilmente asimilable por el cuerpo y ayuda a mantener los estándares de azúcar normales en la sangre; además contiene insulina natural.

Su consumo es generalmente de manera directa, es decir, se lava la raíz y se puede comer en estado natural. También se sabe que durante las fiestas de Semana Santa en algunas zonas del Perú se consume en forma de láminas gruesas acompañado de aguardiente de caña, por lo que también ha recibido el apelativo de “fresco de velorio”. ■

(1) **SOUKUP, J. 1970. Vocabulario de los nombres de la flora peruana. Editorial Colegio Salesiano, Lima.**