



El Gallito Granjero

Publicación gratuita

Nº VOLUMEN 103 1a EDICIÓN DE
COLECCIÓN FEBRERO DE 2013

"El Gallito Granjero" es para fines educativos y de información
Complemento del programa dominical de radio del mismo nombre



26 DE FEBRERO DE 1995:

18 AÑOS AL AIRE EL PROGRAMA DE RADIO "EL GALLITO GRANJERO"

14 de Febrero Día del Amor y la Amistad

FELIZ
Aniversario

18



LE DIRÍA A LA AMISTAD

Que me regalara amigos, simplemente amigos. Para conversar, para reír y si están disponibles para que me vean llorar o verlos llorar y reanimarnos mutuamente.

No les pediría nada a cambio, sólo que cuando se vayan a ir, no se despidan, simplemente que vuelvan.

Que si puedo, estaré con ellos, que si me necesitan, no prometo nada pero espero estar allí con ellos.

Les diría que la granja está donde ya saben, eso sí

¡Yo los invito!

POR EL AMOR Y LA AMISTAD YO:

Llamaría a la **CORDIALIDAD** para que seamos afectuosos de corazón, sin machismos ni feminismos.

Telefonaría diario a la **GRATITUD**, pues inmerecedores somos de tanta dicha.

Ataría a mi frente la **SENSIBILIDAD** para no olvidar la injusticia que prevalece en algunos sectores de la sociedad, la crueldad con los animales y no acepto la discriminación.

Abriría la puerta de la **FASCINACIÓN** a tantas cosas pequeñas y que aún hasta pasan desapercibidas: las noches estrelladas, el paso y forma de las nubes, las formas, colores y olores de las flores...

Dejaría entrar el **AFECTO** en casa de mis familiares y amig@s, para decirles sin pena y en medio de un abrazo:

Te amo o te quiero, te extraño, cuenta conmigo.

Cargaría a diario con la **CURIOSIDAD**, para sorprenderme y darle a la vida, pique, sabor y color, sin perder la capacidad de asombro.



2009 www.carlosmunera.com

Educación a distancia

Para saber si aprovechaste los conocimientos, aplícalos en tu propio beneficio. Donde hay aprendizaje, hay más esperanzas de poder solucionar las situaciones que se presenten en el transcurso del caminar en la vida. La educación de un pueblo es la mejor inversión de una nación. ● La capacitación se da, no importa por qué medio llegue.



oeidrus
JALISCO



RICO, NUTRITIVO Y ECONÓMICO PAPAS CON QUELITE O AMARANTO

Ingredientes

1 taza de hojas de amaranto o quelites
tiernos
4 papas cocidas chicas
1 huevo
1 cucharada de Maicena o harina
1 rebanada de cebolla
1 cucharada de aceite
Sal al gusto

Procedimiento

Cueces las papas y prensándolas para tener una pasta uniforme. Añade harina o Maicena, huevo y sal. Mezcla perfectamente y forma unas tortillas delgadas. Previamente cueces las hojas de amaranto o quelite que son lo mismo. Escurre y pica el quelite. Fríe la cebolla picada. En las tortillas de papa, coloca porciones de amaranto ya preparado con su cebolla. Forma las croquetas al tamaño deseado y fríelas en aceite hasta que doren. Sirvelas con salsa o ensalada.

VALOR DE 4 PORCIONES

Nutrientes	Partes por
ración	
Energía	141.42 kcal
Carbohidratos	12.38 g
Proteínas	2.93 g
Grasas	9.13 g
Calcio	33.77mg
Hierro	2.07mg
Magnesio	13.77 mg
Sodio	22.15 mg
Potasio	308.95 mg
Zinc	0.39 mg
Vit. A	69.57 U. I.
Vit. C	20.88 mg
Tiamina	0.06 mg
Riboflavina	0.07 mg
Niacina	0.68.Mg
Piridoxina	0.16 mg
Cobalamina	0.20 mcg
Acido fólico	16.9 mcg



RECOMENDACIÓN TÉCNICA DEL SUPERMAGRO

Cuadro de información práctica experimentada por campesinos y campesinas de la Red de Alternativas Sustentables Agropecuarias de Jalisco.

● SUPERMAGRO

Que es el SUPERMAGRO?

El Supermagro, es un fertilizante líquido orgánico mineral, hecho con sustancias orgánicas y minerales naturales, que

ayudan a complementar la nutrición de las plantas de forma balanceada.

Una vez maduro el supermagro se puede aplicar, pero si se conserva a la sombra y bien tapado puede durar de 6 meses hasta 1 año.

Es una alternativa para aquellos cultivos de alta demanda de nutrientes como: hortalizas, maíz, sorgo, trigo y otros.

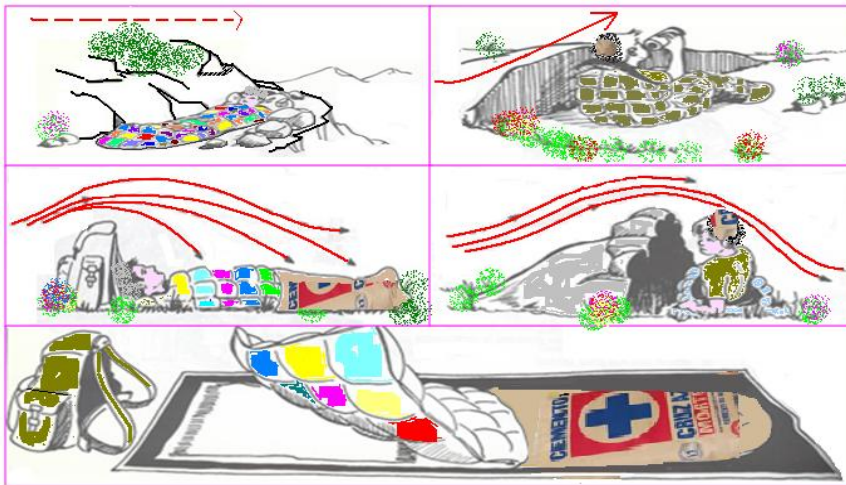


CUÁNTO APLICAR DEL FOLIAR SUPERMAGRO?

Tipo de cultivo	Cantidad por aplicar	Número de aplicaciones
Maíz, sorgo y trigo	4 litros por 100 lt de agua	Mínimo 3 antes de la floración/ Cada 20 días
Frijol	2 litros por 100 lt de agua	Tres, en planta ramificada, cuando va brotar la flor y durante la floración
Soya	2 litros por 100 lt de agua	Tres, en ramificación, brote de la flor y en la floración
Jitomate	2 litros por 100 lt de agua	Mínimo 3 antes y después de la floración
Fresa	4 litros por 100 lt de agua	Mínimo 3 antes y después de la floración con intervalos de 8 días
Durazno	2 litros por 100 lt de agua	3 al año, durante la floración
Brócoli	2 litros por 100 lt de agua	Mínimo 3 antes de la floración
Nopal verdura	2 litros por 100 lt de agua	Mínimo 2 antes de la lluvia
Arboles frutales	2 litros por 100 lt de agua	Tres al año, al brote de la flor, en la floración, y después de la poda
Plantas ornamentales	1 litro por 100 lt de agua	Después de la poda o al trasplante, si son flores antes y después de la floración y después de la poda

NO ME DIGAS QUE VAS A QUEDARTE A DORMIR EN EL CAMPO Y CON ESTÉ FRÍO?!!

Si te ves en la necesidad de quedarte a dormir en el campo y no cuentas con una casa de campaña o un refugio, hay que buscar un paredón o montículo e improvisar un frente que ayude a desviar la nivel más alto y te libre de recibir el impacto del viento en cualquier parte del cuerpo, especialmente la cabeza y la planta de los pies y baje demás la temperatura del cuerpo. Para esto también puedes utilizar como parapeto, ramas de árbol atrancadas o enterradas en el suelo y cubiertas con alguna manta, lona, costal o plástico que te ayude.



ANALIZA: EN REALIDAD PARA TÍ, ¿QUÉ ES LA AMISTAD?

La amistad es una de las relaciones más hermosas que se puede formar en cualquier etapa cronológica de la vida. La edad es irrelevante cuando se trata de formar amigos. Se da entre personas más allá del fondo visible, detrás de la apariencia o intención de una acción humana. Igual puede ocurrir con personas del mismo o diferente sexo y no por ello significa que alguno esté enamorado de la otra persona. Pero también sucede, que la amistad puede unir con amor a dos personas, sin que ninguno de los dos sienta una atracción física o romántica por el otro en un inicio; por esto a veces se dice que la amistad es un amor del más puro, ya que la amistad es justamente eso. Aparte, es un sentimiento limpio de amistad por otra persona a quien le cuenta y l@ encuentras en las buenas y las malas, es quien aparece de sorpresa cuando la adversidad ronda. l@s amig@s son paño de consuelo frente a una penalidad; hay respeto, simpatía, cariño, compañerismo, tolerancia. Hay afinidad en pensamiento y principios morales. La amistad no surge de un sentimiento de egolatría o conveniencia, eso no es amistad, eso es interés de

obtener algo que le favorezca económico o físico.

Todo lo contrario a lo que se puede pensar respecto de una amistad.

Pero sobre todo, la amistad es una relación la cual hay que cultivar. No basta con señalar que uno es amigo de otra persona y que por hacerse los graciosos sirva de burla o motivo de risa, agresiones y muchas veces en ausencia de la persona, eso no es amistad.

Con ello no se cultivan l@s amig@s, sólo es una cultura de falta de principios morales, que se heredan a los descendientes de que así es la amistad. Por favor nunca finjas amistad.

La amistad es todo lo contrario. Es dedicarse a esa otra persona, destinarle tiempo: para saber de ella, cómo está, cuáles son sus sueños y aspiraciones. Es preocupación y compromiso frente a sus necesidades. Es saber escuchar y no sólo querer ser escuchado.

Por lo mismo, es que uno no es amigo de todas las personas. Ya que no siempre se está dispuesto a abrirse y dar el mismo esfuerzo por todos los que nos rodean. Es por ello, que muchas personas que a veces



frecuentamos son sólo conocidas. En ocasiones los vemos, saludamos y no convivimos en nada con ellos para no demostrar el deseo de amistad y no nos esforzamos por profundizar aquella relación. Pero hay una cosa clara, cuando uno conoce a una persona, se siente algo especial, en la medida que vamos conociendo a la persona sabemos que podemos llegar a ser amigos. Existe una clara atracción de ambas personas. No hay una receta universal. Esta, sola se da. Lo único que hay que hacer es darse la oportunidad de conocer a distintas personas. Ya que no se puede fabricar una amistad. ¡¡La amistad no se fuerza, se da de manera gratuita!!

Si no es amig@ no le cuelgues un apodo, ¿A ti te gustaría que te lo pusieran?

“La gente inteligente habla de ideas, la gente común habla de cosas y la gente mediocre habla de gente”

Frase de Jules Romains, (seudónimo de Louis Farigoule 1885-1972, escritor francés, líder del movimiento unanimista.)

Y yo agregaría

“La gente inteligente habla de ideas, la gente común habla de cosas y La gente mediocre, habla mal de la gente?”

¿CÓMO SE PUEDE GUARDAR FORRAJE PARA USARLO EN MOMENTOS CRÍTICOS?

¿Qué es el ensilaje?

El ensilaje es una forma de conservar el forraje verde mediante un buen fermentado o “enchichamiento”.

Para que se produzca un buen ensilaje hay que eliminar el aire del silo por medio de una buena compactación y luego sellándolo muy bien para que no entre aire.

¿Qué forrajes se pueden ensilar?

Prácticamente se pueden ensilar cualquier tipo de forrajes verdes como los cultivos de grano, los pastos o zacates y las leguminosas. Entre los cultivos de grano, lo más común es ensilar el maíz y el sorgo.

También se pueden ensilar los pastos de corte (p.e. las diferentes variedades de pasto elefante o King Grass), así como los usados bajo pastoreo (p.e. el guinea común, tanzania, marandú, toledo). Entre las leguminosas se puede ensilar follaje de leucaena, cacao, madero negro, cratylia y gandul.

¿Hay que tener algún cuidado especial para ensilar forraje de leguminosas?

Para que se produzca una buena fermentación o “enchichamiento”, se necesitan materiales ricos en azúcares. Las leguminosas son ricas en proteínas, pero muy pobres en azúcar; por ello, se puede correr el riesgo que no se consiga una buena fermentación.

Para lograr un buen ensilaje con sólo leguminosas hay que adicionar una fuente de azúcares como la melaza, en dosis de 50 a 100 kg (esto equivale de 10 a 20 galones) por tonelada de forraje ensilado. Otra opción que puede dar buenos resultados y que tiene menor riesgo de pérdida, es ensilar pastos de corte mezclados con leguminosas.

Esta mezcla es una buena forma de enriquecer el contenido de proteína en ensilajes de pastos de corte.

Al hacerlo, las leguminosas pueden representar un 25 a 30% del forraje ensilado y el 70 a 75% restante es constituido por gramínea. Para asegurar que se produzca una buena fermentación, a estas mezclas de forraje hay que agregar de 25 a 50 kg (5 a 10 galones) de melaza por tonelada.

¿A qué edad se deben cortar los pastos para preparar el ensilaje?

El proceso de ensilado no mejora la calidad nutritiva, en el mejor de los casos sólo la conserva. Es decir: “si se ensila basura, basura se le dará de comer a los animales”. Por ello no se deben ensilar forrajes muy maduros. En el caso del maíz y sorgo, se deben cortar cuando los granos están en estado entre lechoso y masoso. Si se ensilan pastos tipo elefante, estos deben tener entre 1.50 y 1.75 metro de altura. Si se va a ensilar algún tipo de guinea o braquiaria, estos deben tener una edad de rebrote entre 40 y 50 días.

¿Cuáles son los secretos para preparar un buen silo?

— Cosechar un forraje que no esté muy maduro. — No ensilar forrajes con mucha humedad o muy tiernos, ni ensilar cuando está lloviendo (se puede premarchitar u orear el material para reducir la humedad, o bien mezclarlo con forrajes más secos, pero de buena calidad.).

Picar el forraje en partículas de 2 a 3 cm (las cuchillas de la picadora deben estar bien afiladas)

Realizar la prueba del “puñado de forraje” para asegurar que se alcanzó el punto óptimo de humedad (aproximadamente 70%).

— Cuando se ensila una mezcla de leguminosas con pastos, es importante estimar bien las proporciones de todos los materiales, picarlos en forma simultánea (3



a 4 montones de pastos y 2 a 3 montones de leguminosas, y luego ir mezclándolos bien antes de compactar cada capa.

— Compactar muy bien y en capas, el material que se ensila, poner en cada capa los aditivos que se requieran.

— Apisonar y sellar cuidadosamente el silo para evitar la entrada de aire.

— En silos con cobertura de plástico, protegerlos para evitar daños y cortes por animales.

— No abrir el silo antes de 45 días después de prepararlo.

“LA JORNADA” LO MEJOR PARA LOS PIES, CORRER DESCALZO: HARVARD

Los corredores que evitan los tenis podrían ser menos propensos a sufrir lesiones graves en sus pies, por que pisan de modo diferente, publicaron en la revista médica Nature, especialistas de la Universidad de Harvard.

Los investigadores estudiaron corredores que nunca usaban calzado, a otros que siempre los habían usado y a quienes los dejaron de usar. Las personas que corrían descalzas tenían un paso más elástico y

usaban pantorrillas y músculos del pie de modo más eficiente.

Advirtieron que las personas acostumbradas a correr con tenis no deberían abandonarlos de inmediato, ya que siempre han pisado con el talón y hay que hacer la transición lentamente para fortalecer las pantorrillas y los músculos del pie.

INTERESANTE NO TE PARECE?



OFICIOS, PREGONES, IMÁGENES QUE SE HAN PERDIDO DE LOS AÑOS 50 DEL SIGLO PASADO. ¿TENDREMOS QUE RECUPERAR ALGUNOS?

Al recrear el Jalisco de ayer, se traslada al espectador a los años 50 del siglo pasado.

Esa cotidianidad del paisaje citadino y de sus personajes cobra vida en la muestra que reúne una serie de objetos y fotografías alusivos a trabajos populares que formaban parte de la identidad mexicana.

Es ineludible evocar los pregones como: ¡tierra de encino!, ¡soldador!, ¡Grasa joven!, ¡Leche de burra!. Camote tatemado!, ¡Las doce y todo serenooo! ¡Hay merengue de 5 y de 20! ¡El turrón!, ¡El soool!, o bien, recordar imágenes como la del peluquero en su bicicleta, el varillero, las cenadurías de barrio.

Ilusión temática

El recorrido pretende ser una caminata por la calle de alguna populosa colonia, el cual destaca las actividades que realizan personajes como el carretonero, el

vendedor de pescado, la señora que tuesta cacahuates y semillas, el panadero en su bicicleta que exhibe chilindrinas, conchas y azucarados bizcochos.

Estar en presencia de una ilusión temática de los oficios tradicionales y de algunos otros que todavía siguen presentes, con algunos cambios por supuesto.

El cartero, el afilador, el globero, el taquero, el estudio fotográfico, el taller mecánico, el carrito de los camotes, el sastre, el zapatero y la pulquería, dan vida a estos artesanos urbanos.

También se recuerdan las carrozas que eran conducidas por caballos adornados con plumeros de colores vivos en sus cabezas y una malla morada; así como las antiguas calandrias que aún hoy en día son típicas de Guadalajara, lo que resalta el colorido del paisaje citadino.



CUADRO DE APLICACIÓN DE ABONOS FERMENTADOS FOLIARES

TIPO DE FOLIAR	CULTIVO	APLICACIÓN
Humus de lombriz granulado Periodo de eficiencia: hasta 3 meses después de haberlo cosechado	Hortalizas	Un puño por mata y tapado o combinar en preparación de camas: una parte de tierra por una de humus.
“	Durazno	100 kg. por árbol (en cajete)
“	Maíz	Aplicarlo junto con la composta en relación 1:1
Humus de lombriz líquido Periodo de eficiencia: Hasta 6 meses y conservar a la sombra.	Hortalizas de fruto (tomate verde, jitomate, chile melón, pepino y calabacita, frijol)	5 litros por cada 100 litros de agua aplicaciones intercaladas cada 8 días. Antes y durante la floración.
“	Flores y plantas medicinales	2 litros por cada 100 litros de agua antes de la floración.
“	Durazno y otros árboles frutales	Por árbol: 10 litros en 100 litros de agua, aplicar antes y durante la Floración.
Orina humana fermentada Periodo de eficiencia: Hasta un año y conservar a la sombra.	Hortalizas de hoja, plantas medicinales y ornamentales	10 litros por cada 100 litros de agua; hacer mínimo 3 aplicaciones con intervalos de 8 días después de la cuarta hoja.
Té de composta Periodo de eficiencia: Hasta tres meses después de madurar.	Hortalizas, flores, Plantas Medicinales y ornamentales	10 litros por cada 100 litros, aplicar mínimo 3 veces después de la cuarta hoja con intervalos de 8-15 días.



LAS MONJAS DE MANKATO: (PROVERBIO) “UNA MENTE PEREZOSA ES EL TALLER DEL DIABLO”

En su manual *Tu cerebro más joven*, de Tony Buzan, pone como ejemplo de longevidad intelectual una comunidad de monjas de un recóndito lugar que desde hace tiempo interesa a los investigadores del envejecimiento cerebral, ya que muchas de estas mujeres superan los 90 años y hay una cuantas centenarias, la mayor parte de ellas con una asombrosa agilidad mental.

Una monja de Minnesota (EE UU) llamada Mankato Marcella Zachman, fue portada de la revista *Life* porque impartió clases hasta los 97 años. Otra hermana, Mary Esther Boor, no se jubiló de su trabajo, sino hasta los 99 años.

El profesor David Snowdon, de la Universidad de Kentucky, investigó por qué entre estas mujeres hay un bajo índice de demencia senil y otras enfermedades mentales muy inferior a la media. La respuesta es que las monjas de Mankato hacen todo lo posible para mantener la mente ocupada en su vida cotidiana:

Compiten en concursos, resuelven pasatiempos y mantienen debates, además de escribir en sus publicaciones, dirigir seminarios y dar clases. Según Snowdon, el estímulo diario revitaliza los conectores del cerebro, que tienden a atrofiarse con la edad, haciendo que se ramifiquen y creando nuevos vínculos.

Estudiosos del cerebro humano han demostrado que la red neuronal del cerebro nunca es la misma, ya que, dependiendo de nuestra actividad, fortalecemos unas conexiones, a la vez que debilitamos otras. Cada experiencia enciende su propio patrón de neuronas, por lo que el mapa cerebral cambia sin cesar.

Ésa es la buena noticia: puesto que el buen estado de los circuitos del cerebro depende de lo que hacemos con él, podemos evitar la pérdida de facultades mentales tonificando nuestra materia gris con retos y estímulos de calidad.

Las 7 claves de un cerebro joven

“Envejecer es un mal vicio, que no se pueden permitir los que andan muy ocupados” (André Maurois)

Como no todo el mundo tiene tiempo o ganas de escribir novelas o de tocar el violín, vamos a ver las claves para mantener el cerebro joven a cualquier edad.

Según el divulgador William Speed, hay siete cosas que todo el mundo debiera hacer, para que su centro de operaciones no vea menguado su rendimiento mental:

1. Ejercicio. Según los especialistas en terapias anti-edad, el mejor tonificador del cerebro son las zapatillas de deporte, ya que mejoran el ritmo cardíaco y, por tanto, la circulación de la sangre. Un cerebro bien irrigado mantiene en buen estado las conexiones entre las neuronas, que son esenciales para el pensamiento. Por tanto, el ejercicio suave suministra más sangre y oxígeno a nuestro tejido cerebral, evitando que se deteriore.

2. Buena alimentación. El consumo de alimentos ricos en antioxidantes: las frutas, verduras, legumbres, frutos secos, té verde, etc. no sólo ayudan a prevenir el cáncer, sino que neutraliza los temidos radicales libres que envejecen el cerebro. Una dieta demasiado grasa, además, puede derivar en presión arterial alta, diabetes, obesidad o colesterol, los cuales dificultan el riego sanguíneo también en el cerebro.

3. Aprender siempre. Aunque nuestra materia gris empieza a envejecer a los 30 años, un aprendizaje constante permite mantener la agilidad. Para ello debemos procurar a la mente ejercicios y nuevos desafíos.

4. Mantener la calma. Jeansok Kim, un investigador de la Universidad de Washington, asegura “que el estrés puede dañar los procesos cognitivos (conocedores) como el aprendizaje y la memoria”. En especial, el estrés crónico



debilita la región del cerebro denominada hipocampo, donde se forma y consolida la memoria.

5. Dormir suficiente. Un estudio llevado a cabo en Harvard con estudiantes de matemáticas, demostró que un buen descanso nocturno duplicaba la capacidad de los participantes para resolver problemas planteados el día anterior. Esto se debe a que, mientras dormimos, el cerebro se mantiene activo y tiene tiempo de sintetizar lo que ha aprendido con anterioridad. La expresión “voy a consultarlo con la almohada” tiene, por tanto, mucho sentido.

6. Reír. El humor estimula la generación de dopamina, una hormona y neurotransmisor que nos hace “sentir bien”. La risa nos ayuda a relativizar nuestras preocupaciones, con lo que evitamos que nuestra mente se ancle.

7. Aprovechar la experiencia. Lo bueno de hacerse mayor es que atesoramos un archivo con millones de situaciones que nos proporcionan criterio. Esta información podemos aprovecharla para afrontar problemas –nuestros o de otras personas– para los que una persona joven no está preparada.

Quieres iniciar con juegos para rejuvenecer más tu cerebro? Juega armando Rompecabezas, crucigramas, ajedrez... etc.

<http://caminosostenible.org/tema/mediateca/videoteca/transgenicos-y-alimentos/>

Para bajar el Boletín “El Gallito Granjero” sigue la ruta:

www.oedrus-jalisco.gob.mx

Servicios complementarios> Librería> Boletín técnico informativo para
El desarrollo del productor rural del Estado de Jalisco El Gallito Granjero



Programa de radio para el desarrollo sustentable, que trata todos los temas
Relacionados con el campo. Domingos 9 de la mañana.
Frecuencia 760 a.m. Televisa Radio Guadalajara.

Directorio

Revisión Técnica y Forma

	Tel.	Ext.
Dr. Salvador Mena Murgía		
(CUCBA UDG)	3777 - 1155	3175
Ing. Ricardo Rivas Montiel	3030 - 0600	56127
Téc. Teresita del Niño Jesús Ortiz García	3030 - 0600	56195

Edición y Diseño

Ing. María Elena Estrada García	3030 - 0600	56530
Coordinadora de Desarrollo Rural, Radio y Comunicación Social.		
Tel. (33) 30 30 06 71 – 3030 0600 Ext. 56530		
Programagallito@hotmail.com, maria.estrada@jalisco.gob.mx		