



Fotografía por Fuad Azzad Ham

Un éxito la 7ma Edición del Festival de las Flores, Siguatepeque 2023

Flores, colores y belleza nunca faltan en el Desfile de las Flores del segundo Festival más importante de Honduras Festival de Las Flores. Siguatepeque, un destino por descubrir!



Reunión de trabajo Embajadas SICA en España

El día 7 de noviembre, se llevó a cabo el encuentro de trabajo entre las Embajadas de los países SICA en España con la Dirección Ejecutiva del Centro Regional de Promoción de la MIPYME (CENPROMYPE)



¡La llegada de cruceros a Honduras es una oportunidad única para nuestro turismo!

Tela, Roatán y Trujillo siguen recibiendo turistas procedentes de Norte América y el Continente Europeo.



Catracho de Oro

El pelotero hondureño, Mauricio Dubón, recibió el Guante de Oro como el mejor Utility Player de la MLB en 2023.



Miss Universo 2023

Sheynnis Palacios de Nicaragua se alzó como la flamante ganadora de Miss Universo 2023. Logrando una histórica victoria.

LLEVA GRATIS TU PERIÓDICO XATRUCH 504

Semana de la Hondureñidad en Girona



Con mucho acierto se llevó a cabo la semana de la hondureñidad en Girona, del 11 al 15 de octubre del 2023, evento organizado por la Asociación de hondureños en Girona ACO-DEHGI, con el apoyo del ayuntamiento de Girona y la comunidad hondureña radicada en esa ciudad.

Dando inicio con las conferen-

cias magistrales en la facultad de letras de la Universidad de Girona y dos expositores catedráticos de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras, quienes fueron los encargados de impartir el curso “Mi historia, explorando Honduras” creado para establecer un vínculo entre la comunidad hondureña residente en Cataluña y su tierra natal, dicho proyecto fue impulsado por la cancillería de Honduras.

La semana de la hondureñidad contó con la participación de artistas, emprendedores hondureños y con el apoyo de la embajada de Honduras en España, y se desarrollaron diferentes actividades: talleres de pintura para niños, conciertos, y la feria de productos nostálgicos.



Destacado Odontólogo Hondureño Triunfa en el Escenario Mundial



El destacado odontólogo cirujano hondureño, Luis Fernando Gallardo López, ha alcanzado reconocimiento mundial gracias a sus sobresalientes investigaciones y su impresionante currículum. Nacido en Francisco Morazán en 1969, ha dedicado su vida a la odontología y la cirugía oral, viajando de continente en continente y trabajando en diversos países para expandir sus conocimientos y experimentar diferentes culturas.

en estrecha colaboración con el renombrado Dr. Helmut Steveling, contribuyendo a la redacción de artículos científicos en alemán y publicando su tesis doctoral, que fue traducida a cinco idiomas.

Enriquecido por su experiencia en Alemania y sumergido en la cultura y la disciplina teutona, aprendió la importancia de la planificación y la estructuración en la consecución de objetivos.

Inició su viaje por el mundo tras graduarse de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH) en Tegucigalpa, donde obtuvo su licenciatura en estomatología. Posteriormente, fue becado para realizar estudios de especialidad y un doctorado en la prestigiosa Universidad de Heidelberg, en Alemania.

Durante su estadía en Heidelberg, Gallardo López trabajó

Estas lecciones le acompañaron a lo largo de su carrera.

Tras su paso por Alemania, Gallardo López aceptó un puesto como odontólogo en Arabia Saudita en 2007. Allí, experimentó un cambio radical de ambiente, enfrentando el abrasador calor del desierto y brindando sus servicios en el campo dental. Su experiencia en Arabia Saudita le permitió comprender la generosidad y cordialidad de las personas, incluso en medio de barreras culturales.

En 2016, aceptó una invitación para trabajar en Beijing, China. Su experiencia previa y su especialización en cirugía oral e implantología dental lo catapultaron en una sociedad donde pasado y presente coexisten de manera asombrosa.

Durante su tiempo en China, no solo avanzó en su carrera profesional, sino que también fundó una empresa dental líder en Beijing y se convirtió en el CEO de su propia empresa.

En China, Gallardo López tuvo el honor de conocer a la primera misión diplomática de Hondu-

ras en el país asiático, encabezada por el Embajador Salvador Moncada y su esposa, Lady Moncada y Marie Esmeralda de Bélgica. Este encuentro significativo fortaleció su sentido de orgullo como hondureño y le permitió relacionarse con destacados compatriotas.

Como odontólogo cirujano, ha desarrollado una habilidad especial para conectar con las personas en momentos delicados, donde el temor es común, pero su empatía y cuidado se han convertido en su sello distintivo, lo que le ha permitido forjar amistades profundas en todo el mundo.

A pesar de haber tenido la oportunidad de explorar el mundo, continúa sintiendo un profundo arraigo por Honduras y su gente. Su historia es un testimonio de la pasión por la profesión y la determinación para triunfar, independientemente de las barreras culturales y lingüísticas. Luis Fernando Gallardo López demuestra que, a veces, las mayores recompensas provienen de seguir el llamado de su corazón.



Brenda Zambrano
Directora

XATRUCH 504

Brenda Zambrano
Directora Ejecutiva
Creadora de contenido
y redacción

Renso M. Suazo
Edición General y Diagramación
Desde Comayagua, Honduras, C.A.

Diana Calero
Colaboradora

Aura Duarte
Colaboradora y redactora

Depósito Legal
B 19862-2022

EDITORIAL XATRUCH 504
Barcelona, España.

E-Mail:
xatruchhonduras504@gmail.com

TELÉFONO
634692150

Social Network

Xatruch 504

xatruch_504

Somos un periódico 100% hondureño, creado con el fin de llevar noticias positivas nacionales e internacionales, así como resaltar la labor de los hondureños que sobresalen en el continente Europeo, y sobre todo engrandecer y dar a conocer lo bello que es nuestra amada Honduras.

“Más Elogios menos Críticas”

Un día, un profesor escribió así en la pizarra:

9x1 = 09 9x4 = 36 9x7 = 63 9x10 = *91*
9x2 = 18 9x5 = 45 9x8 = 72
9x3 = 27 9x6 = 54 9x9 = 81

En la sala se hicieron muchas burlas porque el Profesor se había equivocado:

9x10 = 91, siendo que la respuesta correcta es *90.* Todo el salón se rió de él.

Entonces esperó que todos sus alumnos se callaran, y sólo después dijo: ¡Así es como eres visto en el mundo!

Yo me equivoqué a propósito para mostrarles cómo el mundo se comporta ante algún error

tuyo.

Ninguno de ustedes me felicitó por haber acertado nueve veces!

Muchas veces te pueden ver haciendo lo correcto y pocos te elogian por ello.

¡No! Pero todas las personas te ridiculizaron, blasfemaron, humillaron y se burlaron de ti porque te equivocaste sólo una Vez. ¡Así es la vida! Debemos aprender a valorar a las personas por "sus aciertos".

Hay personas que hacen lo correcto mucho más de lo que se equivocan, y acaban siendo juzgadas por un sólo error, y no son valoradas por los otros nueve aciertos.

¿Cómo piensa la mente de éxito?

¿Qué es éxito? según el diccionario: "Es el poder con el cual se adquiere cualquier cosa que uno demanda de la vida, sin violar los derechos de los demás". En síntesis, el éxito según esta definición es igual a poder y riqueza.

Pido disculpas a los eruditos que invirtieron su análisis y tiempo para definir esta palabra, pero pensar que el éxito es nada más eso, es caer en lo simple y superficial.

Según un diccionario cristiano, éxito: "Es entrar al campo de acción con la determinación de entregarnos a aquella causa que haga mejor a la humanidad y dure para la eternidad. Aquí se resalta el propósito, compromiso y el servicio a la sociedad".

Es importante entender que nadie se puede considerar exitoso, si su inteligencia, poder, riqueza o talento, no beneficia de manera positiva a la sociedad, pues si se tratara de poder o riqueza se llamarían hombres exitosos a los que se dedican, por ejemplo, al tráfico de drogas, o a los de dudosa conducta moral o profesional que ostentan liderazgo y fortuna; que por cierto estas no se mencionan en dicha definición.

Entonces ¿Cuál es la mente de éxito? ¿Cómo piensa? ¿Cómo se puede aprender a pensar como hombres y mujeres de éxito?

Algo que distingue las mentes brillantes y triunfadoras es la creación e innovación en lo que hacen con resultados de óptima calidad; ejemplo de ello son los japoneses

en la práctica de los negocios.

Muchas empresas japonesas año tras año incrementan su participación en el mercado global. Y a pesar de algunas desventajas logran su objetivo, pues como se sabe, son una raza de estrategias naturales e instintivos.

Ahora pregúntese ¿Cómo actúa la mente de éxito? El hombre será saciado del bien del fruto de su boca y le será pagado según la obra de sus manos. Proverbios 12:14

¡Somos lo que pensamos! si usted no invierte tiempo en llenar los archivos de su mente con contenidos positivos, que incluya buena lectura, análisis, ciencia, nuevas formas de ver la vida dirección de Dios y metas. Muy difícilmente podrá lograr su máximo potencial porque luchara sin armas ante la batalla diaria de la vida.

Efesios 22: 24 dice: "Vestíos del nuevo hombre en otras palabras: cambia tu manera de pensar, deja lo malo que hacías en el pasado y cultiva tu mente de buenos pensamientos y sé mejor. Ser exitosos sin invertir ni arriesgar es como el que va a cenar a un restaurante y al final no quiere pagar la cuenta. Soy una persona observadora y cuando he visitado empresas que prestan un mal servicio, o tratan mal al consumidor: me pregunto. Si esas personas han sido capacitadas o tienen conocimiento de las máximas del servicio al cliente, porque no se empeñan en realizar bien su trabajo.

¿Cómo cree usted que alguien volverá a comprar a un lugar donde le dan mal servicio si hay otras opciones cerca? Algo que me pre-

ocupa es porque habiendo tanta competencia y cuentas por pagar no cuidan los clientes, la respuesta es sencilla: por falta de una mente de éxito estrategia, que conozca, planifique, accione y capacite a sus empleados para el logro de metas.

He aprendido a reconocer una mente de éxito aunque este en el nivel que nadie le considera siquiera capaz; la persona que triunfa, se esfuerza en lo poco para luego lograr lo mucho, nadie empieza desde arriba, sólo el que excava un hoyo.

"Las mentes pequeñas tienen deseos y las grandes mentes metas" El secreto para tener una mente de éxito, es la actitud ante la vida, es preguntarse ¿Qué puedo hacer? en lugar de pensar ¿que no puedo hacer?

Antes bien en todas estas cosas somos más que vencedores por medio de aquel que nos amó.

Romanos 8: 37



Por: Claudia Castañeda
Cristiana, Periodista, docente
y editora

La importancia de contar con un seguro de Decesos Repatriación



Repatriación sin distancia

Con independencia del país de origen y del kilometraje que suponga, con este seguro tendrás cubierto el gasto de repatriación.

Gastos de un familiar cubiertos

Billete de avión de ida y vuelta y habitación de hotel para el familiar que corresponda. También nos haremos cargo de los gastos de viaje (vuelo de ida y vuelta) y alojamiento para el familiar que designes.

Gastos de traslado cubiertos

La cobertura del traslado del fallecido hasta la localidad española elegida para la prestación de los servicios funerarios también está incluida.

Servicio funerario

Además de los gastos de repatriación y traslado, con este seguro también tendrás cubierto

el coste del servicio completo del funeral e incineración.

Coberturas principales del seguro Decesos repatriación

Aquí encontrarás las principales coberturas que incluye nuestro seguro Decesos repatriación: traslado internacional, gastos de viaje del acompañante, etc.

Traslado nacional e internacional

Accede a la cobertura total de los gastos de traslado del fallecido asegurado nacional o internacional, desde cualquier punto del territorio español.

Servicio funerario

Servicio completo y gestión integral de funeral e incineración.

Repatriación del féretro

Traslado al aeropuerto internacional/aduanero más próximo a la localidad del país de destino elegido por el asegurado.

Billete internacional

Cobertura de un billete aéreo de ida y vuelta para un acompañante/familiar.

Consulta jurídica

Dispone de atención telefónica las 24h del día durante todo el año con asesoramiento jurídico

de ámbito personal y familiar. Servicio de orientación médica telefónica

Se ofrece atención telefónica las 24h del día durante todo el año con orientación médica.

Bienestar y salud

Servicio de concertación de servicios médicos, dentales, asistenciales y de bienestar

El seguro Decesos repatriación garantiza el servicio funerario en la localidad nacional de residencia del fallecido y la posterior repatriación del féretro al país contemplado en el seguro.

Adaptabilidad

Nos adaptamos a tus necesidades y a la de tu familia. Estarás siempre protegido en los momentos más importantes.

Atención personalizada objetivo proporcionarte la mejor atención posible.

Porque se trata de tu familia Nuestra prioridad máxima es protegerte y garantizar tu tranquilidad y la de los tuyos en momentos difíciles.

Evelyn Varela

Asesor de Seguros

603736094

El seguro Decesos repatriación se encarga de atender todas las necesidades, traslado incluido, derivadas del fallecimiento en España de una persona natural de un país extranjero.

Beneficios de este seguro

El seguro Decesos repatriación es la opción ideal para todos aquellos extranjeros residentes en España que, llegado el momento final quieran volver con los suyos.

Valencia en Color



El Consulado General de Honduras en Valencia España, en apoyo de Carmen de la Cagiga presidenta de UNAHIS y Centro de Estudios Superiores Barreira, realizó el día sábado 27 de octubre la exposición de pin-

turas de 4 talentosos jóvenes hondureños: Ingrid García, Erwin Josafat Armijo, Gabriela Cruz y Alberto Handal. Evento denominado "Valencia en Color" que contó con la presencia de Manuel Salvador de la Cancillería de Migración del Ayuntamiento de Valencia, Cónsules de países hermanos, líderes sociales, emprendedores y hondureños con su deseo de apoyar el talento hondureño, a los voluntarios de la Asociación ACMA Valencia, dirigido por la presidenta Blanca Ramírez, por el apoyo en logística de atenciones a los invitados, a Carlos Mcdowell por la magistral participación musical que amenizó esta actividad cultural llena de arte y talento.

Productores Hondureños Exportarán Café a China



Productores hondureños firmaron un contrato para la exportación de 5.000 toneladas de café al mercado chino, quienes fueron, invitados de honor a la VI Feria Internacional de Importación de China.

Una delegación hondureña en-

cabezada por el canciller Enrique Reina, y en la cual participan el citado titular de Desarrollo Económico, el de la Presidencia, Rodolfo Pastor, y Turismo, Yadira Gómez, participaron en la gran bolsa comercial con sede en la ciudad de Shanghái.



CUMPLEAÑERA Xatruch



El pasado 29 de octubre, estuvo de cumpleaños nuestra querida Aura Duarte, quien es parte del equipo del periódico Xatruch 504.
¡Le deseamos muchas felicidades!

Reencuentros



“Apinán, nosotros Los Lencas”



En Casa América de Madrid se llevó a cabo la presentación del documental “Apinán, nosotros Los Lencas”. Se contó con la presencia del productor Guillermo Mahchi y el investigador de la etnia Lenca, Atanasio Herránz quienes desarrollaron un coloquio en torno a la cultura Lenca y a la producción del documental, evento respaldado por la Embajada de Honduras en España.

Ofrenda Floral



La Embajada de Honduras en España colocó una ofrenda floral a la placa del máximo prócer centroamericano, Gral. Francisco Morazán, en conmemoración a su natalicio.

Alta es la noche y Morazán vigila.

Bella, Inteligente y Preparada: Así es Mrs. Popularity Honduras 2023



Waleska Andrade es la ganadora del Mrs. Popularity Honduras en la pasada edición del Certámen de Belleza Señora Honduras. Es Licenciada en lenguas extranjeras y marketing digital, master en dirección de proyectos, especialista de marketing y gestión comercial, empresaria, altruista, columnista en temas de desarrollo empresarial

en la revista Tu Camino Magazine de la ciudad de Los Ángeles, California. Además de bella, es inteligente y muy preparada. Ella tiene el honor y responsabilidad de representar nuestro País en el mes de enero 2024, en el prestigioso Certamen Mrs World a llevarse a cabo en el Wesgate Resort And Casino en las Vegas, Nevada, USA.

Aprobado el Viceconsulado Honduras en Girona



El día lunes 23 de octubre de manera oficial por parte de la Cancillería de España fue aprobada para que se abriera un viceconsulado de Honduras en Girona, España, con mucha alegría la comunidad hondureña que residen en esa provincia

han recibido la importante noticia de parte del embajador de Honduras en España Dr. Marlon Brevé, noticia que hace muchos años llevaban esperando. Con muchas probabilidades empezará a funcionar en el mes de enero de 2024.



Trajes de las damas en tiempos de la colonia



Comayagua, Honduras.- Esta vestimenta fue traída por los españoles en los años 1750 hasta 1800, estos trajes que son de lujo que solo las damas de la alta sociedad podían usarlos y en ocasiones especiales.

El legado de los españoles que vivieron en Comayagua está presente en pleno siglo XXI no solo en la infraestructura, bailes y teatro. Los modelos de los trajes son réplicas de la moda que impuso la sociedad española en

la comunidad durante el periodo colonial, vestidos con atuendos confeccionados al estilo de la realeza española de los siglos XVIII y XIX. Los trajes que utilizan los jóvenes están compuestos por pantalones bombachos, botas, capa, peto de hierro para proteger el tórax y yelmo para la cabeza. Estos dos últimos implementos fueron adquiridos en Toledo, España.

Las damas portan peinados de épocas pasadas, vestidos que les

entallan la cintura y amplias faldas decoradas, y los caballeros vestuario de soldados del tiempo de la Colonia, atuendos que los distinguen entre los presentes.

Un periodista de la comunidad Lic. César Díaz, relata que la encargada de confeccionar los trajes ha sido Grisela Castillo, quien aseguró que antes de coser los atuendos se vio en la necesidad de instruirse: “Cuando me solicitaron esta labor empecé a ver novelas antiguas, luego a leer revistas y enciclopedias para observar los detalles que llevan este tipo de vestidos. Se hace un corsé con material especial para tallar el vestido al cuerpo de la modelo, se usan telas que no sean de brillo exagerado y ponemos una malla interna para darle volumen a la falda”, dijo Castillo. Cada vestido lleva distintas clases de tela que son adquiridas en tiendas de San Pedro Sula, ya que en Comayagua no se vende este tipo de material de costura. La diseñadora explicó que en la elaboración de cada vestido tarda entre cinco a siete días ya que el trabajo en su mayoría es manual. El traje tiene un costo económico de unos 7,000 lempiras.

El arreglo del cabello de las damas es un trabajo que se le ha encomendado a Nora Concepción Montes. La estilista, con ayuda de una secadora, trata-



mientos y peines, reproduce diseños del estilo colonial sobre la cabellera de las damas. El trabajo de arreglo del cabello en cada una de las integrantes del grupo lleva unas dos horas. “Antes eran más difícil realizar este tipo de peinados porque las mujeres tenían cabellos largos, para hacer los colochos y trenzas que le daban más vistosidad al peinado”, manifestó Montes.

El tercer paso en la preparación de las damas es vestirse, pues para cada atuendo deben encontrar los accesorios adecuados para no perder la armonía de los trajes.

“Los españoles se radicaron y el comité cultural comayagüense reviviendo nuestro pasado mantenemos viva esta bonita tradición que nos remonta aquellos tiempos, de lo cual nos sentimos muy orgullosos de nuestras costumbres y tradiciones que engrandecen nuestra ciudad”
Doña Esperanza Kattan.

Llegaron las tortillas de nuestra tierra



© majotrade

www.majotrade.com





Octubre en Honduras no se quedó atrás en cuanto a festivales. El 17 de octubre, en Amapala, se llevó a cabo la tradicional Fiesta del Pescado. Hacia finales de mes, se celebraron el Festival del Arroz en Intibucá y la Celebración de los Juegos Florales en Ocotepeque. ¡Una serie de festividades que ofrecen oportunidades emocionantes para explorar y disfrutar!



El 2 de noviembre, Honduras se une a otros países de América Latina para conmemorar el Día de los Difuntos o Día de los Muertos. Las familias visitan los cementerios para rendir homenaje a sus seres queridos fallecidos, adornando las tumbas y compartiendo comidas tradicionales.



En noviembre, el fútbol suele ocupar un lugar destacado en Honduras, ya que la Selección Nacional participa en partidos de clasificación para la Copa Mundial de la FIFA. Estos encuentros suelen generar una gran emoción en todo el país.



En las famosas ruinas de Copán, durante todo el mes de noviembre, tiene lugar la Ceremonia de Tzikin. Esta festividad tiene sus raíces en la antigua civilización maya y es celebrada por los Chortis, un grupo étnico de la región de Copán.

Hondureña apasionada por el arte y la superación personal



Una historia de resiliencia, emigración y perseverancia.

Judith Alejandra Pineda, originaria de Tegucigalpa, Honduras, ha enfrentado una serie de desafíos a lo largo de su vida que la han llevado desde su ciudad natal hasta las calles de Madrid, donde ha logrado forjar una carrera en el arte y la educación infantil. Nacida el 7 de enero de 1994, Judith creció en la colonia Santa María de Tegucigalpa, pero su vida dio un giro en el año 2022



cuando perdió a su padre, Carlos Eduardo Pineda, de 47 años de edad. A pesar de la trágica pérdida, junto con su madre, quien también reside en Madrid, y sus hermanas, encontraron la fuerza para seguir adelante.

En su vida personal, comparte una relación de nueve años con su pareja, Erwin Orlando Dubón. Esta relación ha sido un apoyo constante en sus momentos difíciles y un incentivo para seguir persiguiendo su pasión por el arte.

Los primeros indicios de su interés por la pintura surgieron a los trece años, cuando participó en un concurso que le despertó la pasión por el dibujo. Sus padres reconociendo su talento la animaron a estudiar arte. En el 2010, Judith tomó la decisión de completar su bachillerato en la Escuela Nacional de Bellas Artes en Tegucigalpa, donde desarrolló sus habilidades en diversas disciplinas artísticas, incluyendo talla en madera, grabado, escultura en mármol, piedra y pintura.

Luego de graduarse, trabajó en el campo de la publicidad y comenzó a estudiar diseño gráfico en Level 7 Studios. Sin embargo, en el 2015, su madre que ya llevaba ocho años viviendo en España, decidió traer a Judith y sus hermanas a este nuevo

país. En Madrid comenzó a trabajar como cuidadora de niños y en el 2016 inició sus estudios en Educación Infantil en el barrio Las Águilas.

Después de dos años de preparación, Judith comenzó a ejercer tanto su amor por el arte como su vocación en el campo de la educación. Inició su emprendimiento en 2019, creando pedidos personalizados en camisetas, chaquetas y zapatillas. A pesar de los desafíos, como la pandemia que afectó su negocio, nunca renun-

cio a su pasión y continuó persiguiendo sus sueños.

El viaje de Judith Pineda no ha sido fácil, enfrentando la emigración y los obstáculos en un país nuevo, pero su dedicación a la familia, su amor por el arte y su compromiso con la educación de los más jóvenes le han permitido superar los obstáculos en su camino. Su historia es un ejemplo de resiliencia y perseverancia, recordándonos que, con determinación y pasión, es posible superar cualquier desafío.



El Panot un tesoro escondido bajo nuestros pies Palmerola avanza



En las calles adoquinadas de Barcelona, se encuentra un tesoro escondido bajo nuestros pies: el "Panot". Estas baldosas cerámicas únicas en su estilo se convierten en un puente entre el pasado y el presente, entre la tradición y la modernidad. Son un recordatorio de que la belleza y la creatividad trascien-

den el tiempo y se convierten en un legado que perdura en la esencia de una ciudad.

Caminar sobre un "Panot" es como viajar en el tiempo. Cada uno de estos mosaicos únicos nos transporta a una época en la que el arte y la arquitectura estaban intrínsecamente vincula-

dos, en la que los edificios y las calles eran lienzos para la expresión creativa. En un mundo donde la prisa y la tecnología dominan, estos pequeños tesoros nos invitan a detenernos y apreciar la belleza que nos rodea.

Cada vez que admiramos un "Panot" en el suelo de Barcelona, nos sumergimos en una experiencia estética y emocional que nos conecta con la historia y la cultura de esta ciudad única. Así, el "Panot" se convierte en un símbolo tangible de la magia de Barcelona, una expresión artística que se encuentra en cada esquina y que nos invita a descubrir la ciudad a través de una mirada más detallada y apreciativa. Cada uno de estos mosaicos nos habla en silencio, nos invita a explorar y a conectarnos con la esencia misma de Barcelona, una ciudad donde el arte se encuentra en todas partes, incluso bajo nuestros pies.



Los representantes de Palmerola International Airport participaron en el evento de promoción de aerolíneas y aeropuertos Routes World 2023 que se realiza en la ciudad de Estambul en Turquía en busca de nuevas conexiones.

Los asistentes del evento mostraron gran interés por Palmerola al concretar alrededor de 13 reuniones de negocios con líneas aéreas de diversos de Estados Unidos, Europa y Sudamérica.

El Routes World es uno de los eventos más importantes del mundo de la aviación que se celebra de forma anual y tiene como finalidad crear una plataforma que permite reunir representantes de aerolíneas con autoridades de aeropuertos para definir acuerdos y nuevas rutas.

Sabor autentico ¡CATRACHO!

Comida
Bebidas
Promociones
Terraza
Musica
Futbol

Bar La Andaluza
Sabor - Catracho

Avenida Emperatriz Isabel 10
Metro Marques de Vadillo

LA ANDALUZA #1
AV. EMPERATRIZ ISABEL 10 | METRO MARQUES DE VADILLO L5 | (+34) 699 532 443

¡ENVIO A DOMICILIO A TODO MADRID!

Hondulac
QUESOS Y DERIVADOS LATINOS
LACTEOS ARTESANALES
CON REGISTRO SANITARIO
SABOR 100% HONDUREÑO

Queso Duro
Queso Semi-Duro
Queso con Chile
Queso Frijolero

Quesillo
Cuajada Fresca
Mantequilla
Quesillo con Chile
Ques con Loroco

+34
/HONDULAC

CONTAMOS CON SISTEMA DE ENVIOS

DISTRIBUCIONES MOLINA

Joven Hondureña destaca en el Ámbito Académico y Cultural a Nivel Internacional



En un extraordinario recorrido académico y cultural, Aura Celeste Duarte Mejía, una joven hondureña de 23 años y nacida en San Pedro Sula, ha alcanzado notables logros en su carrera y se ha convertido en una profesional exitosa en su campo, llevando con orgullo la bandera de Honduras en el exterior.

Duarte Mejía, quien creció en Tegucigalpa, se graduó con honores "Magna Cum Laude" en Licenciatura en Letras con especialización en Lingüística a la temprana edad de 21 años, otorgada por la Universidad Nacional Autónoma de Honduras. Su excepcional desempeño académico llamó la atención de la Universitat Rovira i Virgili en España, donde fue beneficiada con una beca para estudiar el Máster en Lingüística Aplicada con enfoque en la Enseñanza de Lenguas, específicamente el español como Lengua Extranjera.

A los 22 años, Aura Celeste Duarte Mejía defendió exitosamente su tesis de maestría titulada "Hacia un Enfoque Bilingüe y Bicultural para la Enseñanza del Español como Segunda Lengua a Sordos en el Sistema Educativo Hondureño." Su trabajo, que contó con el invaluable apoyo de las comunidades sor-

das hondureñas y españolas, le valió una calificación sobresaliente y la oportunidad de ser admitida en el Doctorado en "Estudios Humanísticos e Investigación" en la misma universidad en España.

Además de su destacada labor académica, Duarte Mejía ha sobresalido en la enseñanza del español como lengua extranjera y en la promoción de la cultura hondureña a nivel internacional. Actualmente, colabora en redacción y

creación de contenido en el periódico Xatruch504, el primer periódico hondureño en España. Simultáneamente, continúa sus estudios doctorales, centrándose en la lengua de señas/signos y defendiendo su bilingüismo y biculturalidad. Asimismo, está desarrollando estrategias y una aplicación para facilitar la enseñanza del español como segunda lengua a personas sordas en el marco de su tesis doctoral.

Recientemente, ha sido nuevamente aceptada para realizar una pasantía en la prestigiosa Universidad Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg en Alemania, donde desempeñará el papel de profesora de español como lengua extranjera y filología hispánica. Está emocionada por esta oportunidad de compartir la rica cultura hondureña, su léxico, historia, arte y más. Con un profundo sentido de orgullo, Aura Celeste Duarte Mejía lleva la bandera y el nombre de Honduras a todos los rincones del mundo, demostrando que la juventud hondureña es capaz de alcanzar metas extraordinarias en el ámbito académico y cultural.

Generando Ideas de Negocio que ayuden a iniciar su propio Emprendimiento

Todos sabemos que cualquier emprendimiento ó negocio nace de una idea y hoy en día son muchas las personas que quieren trabajar por su cuenta pero no terminan de encontrar la IDEA DE NEGOCIO que le permita despegar como emprendedor.

Hoy te mostramos algunas técnicas que te ayudaran a GENERAR ESA IDEA DE NEGOCIO que tanto buscas y que puedas plasmarla de una vez por todas.

1) COMIENZA POR TU FAMILIA Y AMIGOS

Sin duda uno de los primeros pasos que puedes tomar es acercarte a tus familiares y amigos para tomar sus opiniones ó experiencias que puedan ayudarte con tu idea. No debes tener miedo de pedir ayuda y consejos. Tu familia y amigos están para apoyarte. Esta es una técnica muy sencilla y bastante efectiva para generar ideas de negocios.

2) EXPLORA TUS INTERESES Y PASATIEMPOS

Muchísimos emprendedores han utilizado sus pasatiempos como una plataforma para convertirlos en un exitoso negocio. Cuando tu negocio este montado te darás cuenta que es placentero trabajar muchas horas en algo que amas y disfrutas.

3) VIAJA

Viajar es una de las técnicas más enriquecedoras para generar ideas de negocio ya que te da una nueva perspectiva de las cosas y necesidades de los clientes. Cuando digo viajar, no necesariamente significa volar a la otra mitad de mundo, puedes comenzar visitando zonas poco conocidas de tu misma ciudad.

4) OJOS ABIERTOS

Cuando estés disfrutando un producto o una experiencia inigualable debes preguntarte.

¿qué es lo que me está generando esta agradable sensación? ¿qué es lo genial de este producto? Concéntrate en ellos y comienza a enfocar una idea de negocio.

5) LEE TODO LO QUE PUEDAS

Leer abre tu mente a nuevas posibilidades y a un sinfín de ideas. Te sugiero comenzar a leer libros de negocios, casos de éxito, biografías y todo lo que te inspire a emprender. Recuerda siempre tener tu libreta a mano y a cualquier hora del día y de la noche, apuntar todo lo que parezca interesante y llame la atención.

Esta columna es un aporte de Ramiro Rosales y del periódico Xatruch 504 a los EMPRENDEDORES de nuestra comunidad migrante en España, por lo que en cada edición compartiremos experiencias sobre la creación y construcción de marcas y gestión de negocios.

De forma cronológica exploraremos los pasos a seguir en cada etapa teniendo la plena convicción que fortalecerá en cada lector esa pasión por emprender su propio negocio.



Ramiro Rosales
Director de Mercadeo y Relaciones Publicas en Mon Sense Fronteras SL. Barcelona España.
Experiencia 8 años como Gerente de Marca Corporativo para Pepsi, Aguazul, Gatorade y Quanty (Embotelladora de Sula S.A.)

SIGUIENTE EDICIÓN:
COMO ESCOGER UN NOMBRE PARA MI NEGOCIO.

Primer Diputado Peruano en ocupar un escaño en el Parlamento de Cataluña



Hablar de Ernesto Carrión Sablich, es destacar muchos atributos: Un caballero con una educación exquisita, un hombre inteligente, un amigo cercano, un consejero, un ciudadano del pueblo, un político comprometido.

Ernesto Carrión nació en Lima, Perú, es en el año de 1989 que viaja a Ginebra, Suiza y estudia Ciencias Políticas, al finalizar sus estudios decide trasladarse a vivir a Barcelona, donde se in-

tegra de la mejor manera. Ha sido asesor de teniente alcalde del Ayuntamiento de L'Hospitalet de Llobregat y responsable de ciudadanía e interculturalidad por varios años, siendo esta la segunda ciudad con mayor población en Cataluña.

Allí desarrolla una enorme labor con toda la comunidad inmigrante, donde se gana el cariño principalmente de la comunidad latinoamericana. Es fácil verle apoyando en la mayo-

ría de los eventos culturales, deportivos, diplomáticos de todos los países, en L'Hospitalet existen 68 asociaciones de inmigrantes, llamándoles "ciudadanos de diversos orígenes".

Nuestra comunidad hondureña agradece su presencia en cada evento que se le invita, donde siempre asiste en total apoyo y le vemos disfrutando y totalmente integrado con nuestros compatriotas, nuestra cultura y disfrutando nuestra deliciosa gastronomía.

Desde el 2008 se unió al PSC, donde ha ocupado el cargo de Coordinador de Ciudadanía y Diversidad. Allí se ganó un importante lugar no solo en el partido que lo cobija sino entre la comunidad de inmigrantes de todas las nacionalidades.

A partir del mes de julio se convierte en el primer diputado peruano en ocupar un escaño en el Parlamento de Cataluña.

Ernesto integra cuatro comisiones de trabajo, las que está realizando exitosamente, y de acuerdo con los temas, convoca a las entidades y personalidades inmigrantes que viven en Cataluña.

Destaco dos legados importantes en el recorrido por tierras catalanas que Ernesto Carrion

nos deja:

* Debemos de aportar lo mejor de nosotros y comprometernos en el lugar donde vivimos para construir una sociedad con más oportunidades.

* Siempre debemos seguir siendo latinos, amando nuestras raíces, pero conscientes de que el futuro de nosotros se juega en España.



El equipo del periódico Xatruch 504 le felicita y nos sentimos orgullosos que el diputado Ernesto Carrion Sablich nos represente a todos los inmigrantes en el Parlamento de Cataluña.

20 años produciendo tortillas de maíz

En Barbará del Vallés, Barcelona se encuentra ubicada la empresa Nagual Alimentación, sus propietarios Ramón Andara y Ma Angeles Secanella, han sido un ejemplo de superación, iniciaron sus operaciones en el año 2003, fabricando las tortillas de maíz de origen centroamericano.

La empresa ha ido creciendo considerablemente, cuenta con una plantilla formada por 32 personas, las tortillas tienen una aceptación increíble en el

mercado español y ahora exportan a Francia, Italia, Suecia, Irlanda y muy pronto a otros países europeos.

Las tortillas tienen un periodo de conservación de 8 meses a temperatura ambiente con el mínimo de conservantes y las hay de color blanco, que es el más vendido, amarillo y azul, y algunas son integrales y todas sin gluten.

En un día han podido producir 150.000 tortillas batiendo ré-

cord en este año, y es que como "Tortillas Nagual, no hay otra igual"

Desde el equipo del periódico

Xatruch 504 les deseamos muchas felicidades a la familia Nagual ya que este mes de noviembre llegan a su 20 aniversario.



CARNICERÍA 504

La mejor carnicería en Vía Julia.

Visítenos en calle artesanía 11, donde le atenderemos con mucho gusto. Tenemos todo tipo de carnes, lácteos y el delicioso chorizo hondureño.

CARNICERÍA 504

LOANA'S EXPRESS

Envío de encomiendas España-Honduras y viceversa

Visítenos en nuestro local calle bunyola 4 metro Lluçmajor

Horario de atención: Lunes a sábado 10:00 a 2:00 y de 4:30 a 8:30

Teléfonos: España 34 697867131 Honduras 504 9481-4152

Homologación de Títulos Hondureños No Universitarios

¡Asesoría completa y personalizada hasta completar el proceso de homologación de su título en España!

Faviola Varela

+34 624 20 12 04

@favy77

Bar Orellana

tapas cervecería comidas

693 452 948

Calle artesanía #7 Barcelona

JUTICALPA

Bar Restaurante

COMIDA TÍPICA HONDUREÑA

Calle del Moli #25 08016, Barcelona

Teléfonos 652 914 185

M L4 Via Julia

RESTAURANTE MAYA COPÁN

TEL. 931 84 19 00

POLLO CHUCO

BARCELONA

CALLE CALDERÓN DE LA BARCA 6

METRO LÍNEA 5

PARADA EL CARMEL

SALIDA LLOBREGOS

HACEMOS PASTELES PARA TU CUMPLEAÑOS

OFERTA!

POR INAUGURACIÓN OFICINA VALENCIA

SOLO PAGAS 260€

POR TUS TRÁMITES DE EXTRANJERÍA Y NACIONALIDAD

ARRAIGO (SOCIAL, LABORAL, POR FORMACIÓN, FAMILIAR, PAREJA DE HECHO ETC)

* APLICA EN TODA ESPAÑA

SI AÚN NO CUMPLES ALGUNOS DE LOS REQUISITOS: RESERVAESTE PRECIO CON 50€ Y LO MANTIENES HASTA DICIEMBRE 2024

ABOGADO RAFAEL SERRANO

ATENCIÓN AL CLIENTE

@abogadorafaelserrano +34 689 000 430

Oficina Valencia: Calle Angel Guimerá 26, local. Parada metro Angel Guimerá.

Solución Inmobiliaria

Tu inmobiliaria de confianza

Solución

Compra-venta-alquiler de inmuebles

DARWIN ALCERRO SARAVIA

Agente Inmobiliario

Tel. 624881907

Síganos en Facebook: Solución Inmobiliaria

Te esperamos!

Calle de la Garrotxa 12 Barcelona 08041

Email: solucionesl2020@gmail.com

Su música ha traspasado fronteras



José Abraham Sáenz Discua. Nació el 7 de abril de 1982 en la ciudad de Tegucigalpa, Francisco Morazán.

Sus inicios en la música fueron desde la edad escolar. Entre los 14 y 25 años formó parte de varias de las prestigiosas orquestas de nuestro país, en las cuales figuran: Coffee Band y Five Star Band siendo Director Musical de la segunda por 9 años consecutivos, componiendo letras y arreglos musicales que fueron del agrado de muchos a nivel nacional e internacional tales como: "La Única Mujer", "Candela", "Honduras", "Dame una Oportunidad" y otros.

Con su música, ha representado dignamente a Honduras en diversos países Centroamericanos y del continente, como los Estados Unidos de Norte América,

México y uno de sus más destacados viajes fue a Brasil, presentando su proyecto musical "Es Honduras" en el prestigioso Festival Internacional del Folklore de Paso Fundo, acompañando a la Asociación Folklórica Zorzas de Sula UTH.

Abraham Sáenz hace siete años y medio comparte escenario con artistas nacionales e internacionales. En el 2015 participó en el "Festival Honduras" en Houston Texas y como artista oficial en la apertura del evento Señorita Honduras Houston 2015.

En el 2022 representó a Honduras en el Festival Centroamericano que se realiza en Los Ángeles, California.

Llega a formar parte de la Banda del reconocido cantante hondureño

Guillermo Anderson Q.D.D.G. con el cual compartió su talento en la dirección de la orquesta que lo acompañaba en distintos eventos como el FICMAYA de Mérida, Yucatán, México y el Festival de Octubre en la Ceiba Atlántida, alternando participación con Pilo Tejeda, Moisés Canela, Shirley Paz y los Bohemios.

Ha participado en los más grandes eventos del país como músico y artista, siendo uno de ellos el histórico y único Festival Menguero en homenaje a Jorge Gómez, en donde acompañó a Eddie Herrera, Ruby Pérez, Wilfrido Vargas entre otros.

Otro de los grandes eventos que recuerda es cuando representó nuestro país como músico de la orquesta que acompañó el concierto del salsero portorriqueño Jerry Rivera el "cara de niño" junto a varios músicos nacionales y compartiendo escenario con el maestro del piano Ramón Sánchez e Ito Serrano guitarrista de Luis Fonsi.

Entre sus logros profesionales académicos, también destaca la obtención del Título de Licenciado en Artes con especialidad en Música, en la Universidad Pe-

dagógica Nacional Francisco Morazán de San Pedro Sula, el cual le permite desempeñarse como docente en el área artística y contribuir a la formación de la juventud de Honduras.

En su carrera docente ha laborado en varios centros educativos siendo su primera casa el Instituto Tecnológico Santo Tomás donde fue docente por 8 años. También laboró en el Instituto Tecnológico Sampedrano, Instituto María Auxiliadora y actualmente forma parte de cuerpo docente del Instituto San Vicente de Paul y C.E.B. y Acción para la Educación.

En este momento se encuentra construyendo su proyecto de música inédita hondureña, dentro de las cuales figuran: Es Honduras, Somos de Honduras, Caminos de mi tierra, Sangre Hondureña, No la cambio por nada, Pan de Coco, Esperanza y Paz; entre otras canciones que estarán incluidas en su próxima producción musical, la cual se desarrollará en colaboración con varios artistas de la música y la danza de nuestro país.

Sus más recientes sencillos "No la cambio por nada" y "Sentir Catracho" ya cuentan con videos musicales y están disponibles en todas las plataformas digitales.

Sin duda alguna Abraham Sáenz es un orgullo hondureño, quien sigue realizando diferentes giras musicales dentro y fuera de Honduras.

ACOSVA
TRÁMITES DE DOCUMENTOS

TRAEMOS TUS DOCUMENTOS AUTENTICADOS Y APOSTILLADOS DE HONDURAS A ESPAÑA

- Partidas de Nacimiento
- Actas de soltería
- Antecedentes Penales
- Y cualquier otro documento legal ó notarial que necesites

Envíos a toda España

ESCRIBENOS:

685 15 67 70
637 74 66 94

Quique Vasquez & Wendy Acosta

¡Organiza tu tiempo!

Colada
CLEAN & DRY
BUGADERIES AUTO-SERVE

JABÓN + SUAVIZANTE INCLUIDO

OBERT 365 DÍAS DE L'ANY

LAVADORAS
17 Kg. 7 €
13 Kg. 6 €

SECADORAS
3 €
18 min.

De 8,00h. a 22 horas

Calle Molí 56
Vía Julia esquina
Joaquín Valls

BAR - RESTAURANT

La Baleada 1 y 2
 Le ofrecemos Nuestros Platos Típicos de Honduras
 Contamos con Nuestro Apartado de Texmex
 Menú Español entre Semana
 Les Atendemos de Martes a Domingo de 09:00 a.m. a 10:30 p.m en ambos locales
GIRONA Calle Baix 40
SAN FELIU DE GUIXOLS Calle Sant Doménec 5

R MULTISERVEIS

 Envío de Dinero
 Paquetería
 Trámites Varios
 Fibra y Telefonía
 Copias e Impresiones
 Dirección: Calle Santa Engracia 95-99 Local 2
 Nou Barris, Barcelona. ☎ 698 44 59 36

SEGURO DE REPATRIACION Y DECESOS
 TU TRANQUILIDAD Y LA DE TU FAMILIA ES LO PRIMERO
 Y LA MEJOR FORMA DE HACERLO ES CONTRATANDO

 ✓ SEGURO DE REPATRIACION Y DECESOS
 ✓ SEGURO DE HOGAR
 ✓ SEGURO DE VIDA Y AHORROS
 ✓ SEGURO DE MASCOTAS
 ✓ SEGURO DE ACCIDENTES Y AUTONOMOS
EVELYN VARELA
 GESTOR DE SEGUROS
 ☎ 603-736094
 @EVELYNROX_VARELA
 ASESORIA TOTALMENTE GRATUITA

TRAMITES DE ANTECEDENTES PENALES Y TODO TIPO DE DOCUMENTOS

 ✓ ANTECEDENTES PENALES
 ✓ PARTIDAS DE NACIMIENTO
 ✓ ACTAS DE SOLTERÍA
 ✓ TÍTULOS APOSTILLADOS
 ✓ Y MUCHOS MÁS..
 Honduras El Salvador Paraguay Venezuela
 Nicaragua Guatemala Colombia Perú
 CONTACTANOS +34 613 83 01 95 // +34 688 37 30 46

AJ Inmobiliaria
 Alternativas Inmobiliarias

 Somos un equipo latino altamente capacitado y enfocado en el sector inmobiliario desde el año 2020, con oficinas abiertas al público desde Mayo del 2022. Brindando servicios de alta calidad en el sector de venta, alquiler, traspasos y gestión inmobiliaria, formados como agentes inmobiliarios API.
 Jaqueline Salgado 603 568 543
 Melbi Araceli 622 438 663
 AJ INMOBILIARIA 936275041
 Carrer Aigues de Llobregat 81 Bis
 arajacke2021@gmail.com

ENVÍOS A HONDURAS

 Próximas Salidas de España a Honduras 01, 06 y 12 de Diciembre.
 MERCANCÍAS PERMITIDAS:
 ✓ Documentos, móviles y euros
 ✓ Ropa, zapatos, juguetes... etc
 ✓ Alimentos, medicamentos y más
 Salidas de Honduras a España 04 y 18 de Diciembre
 +34 613 15 85 98
 Pg. d'Olot, 51, 17006 Girona, España.
 Av. Doctor Ramón Solanich y Riera, 27 (08905)
 DOMICILIOS EN TODA ESPAÑA Y EUROPA

ERY TRAVEL EL COMBO LATINO

 Salidas cada semana dentro y fuera de España
 Calle Marcelino Esquius 54 Canviolet
 652830226 634834324
 www.erytravelgroup.com
 Viajes Ery Travel
 Viajes Ery Travel

Alicia
 PELUQUERÍA
 CARRER MÁS DURÁN, 47 08042, Barcelona
 ☎ 630 928 636
 Peluquería Alicia
 @Peluqueriaalicia


Pastora de Ovejas en España



En Pals, Girona vive Amanda Griselda Benítez Amador, quien nació en la aldea Palmira, Talanga, Francisco Morazán un 13 de mayo de 1976. Es la cuarta de 9 hermanos, madre de 3 hijos y orgullosa abuela de 4 nietos.

Su historia comienza hace 22 años, cuando decide tomar la decisión de aventurarse a buscar nuevos horizontes en España. Dejando en su país a su familia y sus hijos quienes quedaban muy pequeños de edad, y siente que se perdió muchas cosas importantes en el crecimiento y educación de ellos.

Amanda confiesa que la vida muchas veces no es como uno quiere, pero para salir adelante hay que pasar el proceso. Al llegar a España llega a casa de unos tíos, quienes le abrieron

las puertas de su casa y le apoyaron. Llegar a un país desconocido no es fácil: otra cultura, otras costumbres, diferentes horarios y el dolor de haber dejado a sus hijos y sus padres a miles de kilómetros, si saber cuándo volvería a abrazarlos. Pero al

haber dado el paso tan grande, solo quedaba armarse de valor y buscar un trabajo, que en definitiva era a lo que había llegado a España, un país que la cobijó y siempre ha contado con fuentes de trabajo, realizando trabajos de cuidar a personas mayores, limpieza de casas, limpieza de escaleras, hostelería, empresas cárnicas, fábricas etc...siempre con la idea de algún día emprender y tener su propio negocio.

En el 2014 cumple uno de sueños, emprender y es así que llega a tener un restaurante-cafetería en la ciudad de Girona. Todo iba muy bien, hasta que un día la salud le juega una mala pasada, enfermándose gravemente. Uno de sus riñones dejó de funcionar y a causa de eso

le dio una sepsis, estuvo 3 días en la UCI y esto le llevó a estar ingresada más de un mes y un fue un seguimiento bastante largo a tal extremo que fue intervenida de sus dos riñones.

Después de todo el proceso de su salud, conoce al que hoy en día es su marido. Y un día hablando de negocios deciden buscar una finca para trabajar, algo que nos es fácil conseguir en la provincia de Gerona,

A partir de ese momento comienzan a buscar contactos, y llega a sus oídos de una pareja que se jubilaban y que tenían en venta un rebaño de ovejas, juntos hacen una visita y llegan a un acuerdo de adquirir la finca, siendo su marido un agricultor y a ella que también le gustaba el campo, pero desconocían totalmente sobre la cría de ovejas, se adentran en este emprendi-

miento, llegando a enamorarse de él, cada día ver los corderos y que iban naciendo más e iban expandiéndose les motivaba seguir avanzando.

Amanda se siente muy orgullosa de ella misma por qué ha aprendido mucho sobre el cuidado de las ovejas, nos comenta que muchas veces veía tutoriales en internet y que cada día sigue aprendiendo, combina este emprendimiento ya que también trabaja en una fábrica muy cercana a su casa, donde tiene tiempo de seguir cuidando sus ovejas lo que ha conseguido con mucho esfuerzo y dedicación. Un emprendimiento que no es para cualquiera, ya que hay que estar al cuidado de las ovejas, los 365 días del año.

Desde su granja Amanda nos motiva a seguir luchando por nuestros sueños y a creer en nosotros mismos para hacerlos realidad.



Honduras participa en la Feria Internacional de Importadores de Shanghai 2023



Representantes hondureños participaron en la VI Feria Internacional de Importadores de Shanghai 2023 y mostraron a las más de 100

naciones asistentes, los productos de calidad y destinos turísticos que Honduras ofrece.

25 empresas exhibieron productos del sector de alimentos y bebidas, el

café, banano, harinas, lácteos, puros, mariscos, y derivados de la piel del pescado.

Además, el stand contó con espacio para presentaciones artísticas, estaciones de café y reuniones de negocio. Es por ello, que la participación de Honduras fortalecerá su presencia en el mercado internacional.

La Feria Internacional de Importadores de Shanghai 2023 se llevó a cabo del 5 al 10 de noviembre. Cabe destacar que este es uno de los eventos comerciales más importantes y de mayor trascendencia para China.

¡Honduras demostró sus bondades ante el mundo!

PASTEL DE MAÍZ

Ingredientes: 4 huevos, 2 cucharadas de mantequilla o margarina, 3 cucharadas de harina de trigo, 1 lata de maíz amarillo, 2 tazas (de té) de azúcar, 1 taza de harina de maíz, 50 g de queso parmesano rallado, 1 litro de leche, 1 cucharada de polvo de hornear.

Instrucciones:

En una licuadora, ponga todos los ingredientes, excepto la levadura, batirlo todo muy bien, añada la levadura y mézclalo manualmente con la ayuda de una espátula hasta que toda la levadura esté disuelta (licuadora apagada). Engrasa un molde para hornear con mantequilla y harina de maíz y vierte la mezcla en él. Hornea en un horno precalentado a 200 grados durante 60 a 75 minutos.



Por Primera vez Celebran Semana Morazánica en Barcelona



En el Ateneo La Bóbila de Porta, de Nou Barris en Barcelona, se celebró la semana Morazánica, del 3 al 8 de octubre 2023, organizado por el colectivo Libre Morazán de Barcelona, con muestra de cultura, arte, danza, literatura y gastronomía. Durante el primer día 3 de octubre se dió a conocer los diferentes sitios turísticos, así como la exposición de pinturas de cada una de las ciudades de Honduras, artesanías, y vestimentas catrachas.

El miércoles 4 de octubre se fundieron las culturas, mediante los juegos tradicionales, con alegría, niños y adultos, disfruta-

ron la tarde con juegos, música, bailes y muchos premios.

El jueves 5 de octubre se llevó a cabo la jornada literaria. La mesa principal fue integrada por los escritores hondureños Brenda Zambrano, Antonio Vásquez y Dilcia Avila. Donde cada uno de ellos dio a conocer sus libros y el motivo que les llevó a plasmar sus escritos, culminando con preguntas y respuestas de asistentes y escritores.

El viernes 6 se realizó un coloquio, donde se dió a conocer parte de la historia, gastronomía, etnias, origen de los bailes, culminando con una muestra de la gastronomía hondureña.

El domingo 8 de octubre, dio inicio la fiesta de la hondureñidad que culminó la semana Morazánica, con una sabrosa sopa de mondongo y ventas variadas de emprendedores catrachos que ponen en alto la gastronomía, artesanía, ropa y joyería. Desde las 11:00 de la mañana hasta las 7:00 de la noche se desarrolló un programa variado, donde se dieron cita centenares de compatriotas y algunos hermanos de los diferentes países de Latinoamérica

y muchos españoles allí presentes. Se disfrutó la participación de cantantes hondureños.

Escuchamos además las palabras del diputado al Parlamento Catalán Ernesto Carrión quien felicitó y valoró los esfuerzos de los migrantes en su lucha para mejorar las condiciones de su familia y de sus comunidades. Y se cerró con broche de oro, con la participación del Ballet Folclórico HAF quien deleitó al público con una muestra magistral de danzas folclóricas.



Paris Ruiz, la Joven Embajadora de la Belleza y Cultura en el Miss Barcelona 2023



En el centro de la atención y la elegancia se encuentra París Ruiz, una joven de 19 años que actualmente ostenta

el codiciado título de Miss Barcelona 2023. Con una trayectoria destacada que incluye títulos como Miss Chiquitina, Miss Juvenil del Carnaval, y Miss Freedom España. París ha saboreado el éxito en diversos escenarios de la belleza.

Además de su éxito en los concursos de belleza se encuentra inmersa en sus estudios de Marketing de Ventas en el colegio La Salle Gracia, demostrando que la belleza no es solo superficial, sino que tam-

bién se conjuga con inteligencia y ambición académica.

París es políglota, hablando fluidamente español, inglés y catalán. Con miras hacia el futuro, aspira a convertirse en abogada, con especialización en derecho penal. Su determinación y visión la destacan como no solo una cara hermosa, sino también como una mujer con metas claras y ambiciones académicas.

Lejos de los reflectores, se revela como una aventurera apasionada. Su amor por viajar y conocer nuevas personas y culturas la distingue como una embaladora de la diversidad y la inclusión. Adicionalmente, su aprecio por la gastronomía y su conexión

con la naturaleza y los animales la definen como una persona versátil y comprometida. Comparte su amor por los concursos de belleza como una plataforma para empoderar a las mujeres y hacerlas más visibles. Además, destaca el valor de estos eventos como espacios de aprendizaje que contribuyen a fortalecer la seguridad personal de las participantes.

Con su belleza radiante, inteligencia y pasión por hacer una diferencia, París Ruiz se presenta como una inspiración para las jóvenes latinoamericanas de Barcelona y más allá, mostrando que la verdadera belleza va más allá de la apariencia, abrazando la diversidad y el logro personal.

Arquitecto, Escritor y Caricaturista



Luis Enrique Larios, nació en Tegucigalpa, Capital de Honduras, en diciembre de 1982.

Su vida como arquitecto ha sido una emocionante travesía a través de la creación y la innovación en el mundo del diseño y la construcción.

Desde su llegada a España en 2016, ha tenido la oportunidad de colaborar con algunas de las empresas más destacadas de la

industria, incluyendo KRONOS, HABITAT y NEINOR. Estas experiencias han moldeado su enfoque hacia un diseño arquitectónico que no solo es estéticamente atractivo, sino también funcional y sostenible. Ha contribuido a proyectos significativos que han dejado una huella duradera en el paisaje urbano, demostrando un compromiso constante con la excelencia y la innovación en cada

paso de su carrera.

Paralelamente a su trabajo como arquitecto, Luis Enrique, también ha incursionado en el mundo de la escritura, enfocándose particularmente en la temática policíaca. A través de sus 3 libros, ha explorado narrativas cautivadoras y enigmáticas, tejiendo tramas que capturan la intriga y el suspense, mientras exploran los matices psicológicos de sus personajes. Este viaje literario ha sido una forma de expresar su creatividad más allá de los límites del diseño arquitectónico, permitiéndole sumergirse en mundos imaginarios y compartir sus historias con lectores ávidos de emociones y giros inesperados.

Cabe recalcar que en medio de sus compromisos profesionales y literarios, su familia ocupa un lugar central en su vida. Casado y orgulloso padre de dos hijas encantadoras, cuya presencia iluminan cada aspecto de su existencia. Su amor incondicional y su apoyo constante han sido la fuerza motriz detrás de sus logros y le han recordado la importancia de encontrar un equilibrio entre sus aspiraciones profesionales y su papel como esposo y padre comprometido.

portancia de encontrar un equilibrio entre sus aspiraciones profesionales y su papel como esposo y padre comprometido.

Su mudanza a Valencia ha sido un capítulo emocionante en su historia. Esta ciudad acogedora le ha brindado un entorno enriquecedor para su crecimiento personal y profesional, al tiempo que ha ampliado su comprensión de la diversidad cultural y la adaptabilidad en un nuevo entorno.

Además de sus actividades principales, ha dedicado tiempo a su pasión por la caricatura, explorando su creatividad de manera lúdica y compartiendo momentos de diversión y humor con aquellos que le rodean.

Luis Enrique ha aprendido la importancia de la dedicación, la pasión y la integridad en todo lo que emprende. Su viaje como arquitecto, escritor, caricaturista y, sobre todo, como esposo y padre, ha estado marcado por un compromiso constante con la excelencia, la creatividad y la búsqueda de un equilibrio en todas las facetas de su vida.



Festival de las Flores en Siguatepeque



En el marco del feriado Morazánico del 5 al 8 de octubre se realizó la séptima edición del connotado Festival de Las Flores, en la “ciudad de los pinares”.

Ya es un nombre de Marca registrada solamente Siguatepeque tendrá derecho de utilizar la palabra Festival de Las Flores.

“Esta es una ventana al mundo, con alta responsabilidad estoy aquí presente, este es un tema de ciudad extremadamente importante, porque es la presentación de Siguatepeque ante todo el mundo, un evento tan importante que ha trascendido fronteras y no cabe la menor duda del derrame económico que se da en nuestra población”. Asley Guillermo Cruz, alcalde municipal de Siguatepeque.

Entre las actividades realizadas

destacan la Expo Arte y Naturaleza, entre libros y flores, expo-feria, gastronomía, conectado con nuestro café (desde la planta hasta la taza), Warrior Games, rol de las flores, hanacon (video juegos), animalandia, exhibición de carros clásicos y modernos, carrera de las flores, tour de aves (avistamientos con visitan a fincas).

Por la noche del sábado 7 de octubre se realizó un concierto en la plaza cívica “La Amistad-San Pablo”, para después terminó con las linternas flotantes en el mismo lugar.

Este año el comité organizador tomó la decisión de dedicar el festival en honor a la mujer, porque las flores y las mujeres tienen mucho en común. Contando con la participación de varias

carrozas adornadas con una gran variedad de flores. Grandes y pequeños jardineros exhibieron sus carrozas una diversidad de flores.

Este evento se ha posicionado como el segundo festival más importante de Honduras y está abierto a todo el público que quiere pasar momentos agradables.

La ciudad de Siguatepeque lo espera cada año para que disfrute de las mejores experiencias, en un ambiente rodeado de flores, arte, hermosos jardines, artesanías, deporte, exposiciones de emprendedores, actividades de recreación, una amplia

gastronomía hondureña y el tradicional desfile de las flores.

El primer Festival de las Flores fue el 4 de mayo de 2013, con el tradicional desfile y actividades culturales. Se enfatizó como atracción turística para promover artesanos locales y nacionales. Así, se desarrollaron las siguientes ediciones hasta el 2019. Debido a la pandemia por el Covid-19, no se realizó ninguna actividad relacionada al festival durante el 2020.

■ RENSO SUAZO

**Festival de las Flores 2023.
Siguatepeque, Honduras.**



La Feria Internacional del Libro de San Pedro Sula se llevó a cabo los días 18 y 19 noviembre del año en curso y reunió a 25 editoriales, 15 librerías, 54 escritores hondureños y 16 autores de ocho países invitados. Es la tercera edición y por primera vez es de carácter internacional.

Premio Quetglas 2023

Por primera vez la Fundación ASOVI hizo entrega del Premio Quetglas 2023 al padre Patricio Larrosa de la Fundación Colaboración y Esfuerzo, ACOES.

Un reconocimiento muy acertado, ya que el padre Patricio de origen Español, lleva muchos años realizando una invaluable labor, logrando un impacto positivo en la vida de tantos niños y familias menos favorecidas de Honduras.

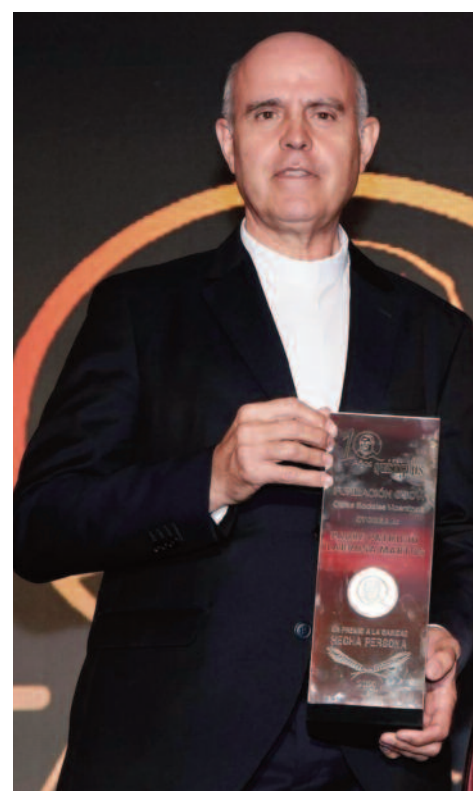
Esta distinción no solo celebra su admirable trayecto-

ria, sino que también le llena de esperanza y motivación para continuar su legado de solidaridad y servicio.

Su labor, es un verdadero ejemplo de cómo una persona puede marcar la diferencia y crear un mundo mejor.

Gracias Padre Patricio por ser una fuente de esperanza en la vida de tantas personas.

¡Un Premio a la Caridad Hecha Persona!



Un Artista Plástico con gran recorrido



José Francisco Barahona Mira es un artista plástico, de 37 años, originario de la ciudad capital Tegucigalpa, y residente en Valle de Ángeles, Francisco Morazán.

Desde muy pequeño se inicia en el retratismo y la pintura de forma autodidacta, profesionalmente desde el año 2014, desde entonces ha participado en al menos unas 50 exposiciones colectivas a lo largo de su trayectoria, conocido en el mundo del arte como JoseFran Mira, sus pinturas son realistas, con un toque de realismo mágico, y algunas tendencias al surrealismo; su enfoque es social e histórico.

Formó parte de la Sociedad de Artistas Universitarios (SAU), grupo artístico de la UNAH durante casi 2 años, donde sentó las bases para la creación del grupo artístico Jóvenes PumArte en el mismo centro universitario. Su obra ha sido expuesta a nivel nacional e internacional y comprende la pintura de caballete, en cuero, la talla de madera y el retrato realista en grafito y en acrílico trascendió fronteras con un retrato que le realizó al artista internacional Juanes basado en la portada de su gira en noviembre del 2017 y luego en exposiciones virtuales en Sur América y recientemente con su obra en físico en varios países.

Jose Francisco es Licenciado en Educación Básica, cursó un Diplomado en Gestión Artística en México con el programa de formación e hiperespecialización de empresarios culturales en Honduras (HYPE2.0) programa avalado por el BID, USAID, MIN, Raiz Capital, UNITEC y la AMDC mediante el cual registró su empresa RetratArte Honduras S de R.L. en la Cámara de Comercio

Ganador del Primer Lugar en el Tercer Concurso Nacional de Arte, "Mis Imágenes Mis Palabras del Instituto Nacional de la Juventud, en la categoría de 17-22 años, Noviembre 2018 con su obra de realismo mágico "Madre Patria".

En el 2021 fue seleccionado de entre 117 postulantes para ser parte de la Galería Nacional de Arte con el proyecto de Artistas Noveles "Tierra Mojada", proyecto que lo catapultó como artista reconocido y parte de la nueva generación de artistas nacionales y representantes de la plástica en el país y como expositor en la Galería Nacional de Arte.

Su nombre figura en el libro de los Récord Guinness cuando en el 2021 formó parte del récord, "Más fotografías de personas pintando subidas a Facebook en una hora" junto a su hija y recientemente en el Record Guinness "El mosaico mural más

grande del mundo" que se lleva a cabo en México este 2023 y cuya obra forma parte de ella. Es parte del Libro Antología del Bicentenario de Centroamérica, libro que fue lanzado en México por la editorial Ayame, proyecto Centroamericano que reunió a 67

artistas a lo largo del istmo.

Ha incursionado en el dibujo digital e ilustración de la mano del artista Allan McDonald. Ha formado parte de la marca Arte Piel, Titita's Leather y Musue Collection pintando productos de cuero. Miembro del Comité de Arte Y Cultura De Valle De Angeles (CACVA), del Colectivo Artístico Cultural Lamat, del proyecto de voluntariado Héroes 504 y de la agrupación artística Jóvenes Hondureños en el Arte.

Actualmente se desempeña como pintor de caballete, retratista y muralista, integrándose en el Colectivo Muralista Vanguardia junto a grandes artistas.

Reconocimientos:

Ganador del Primer Lugar en el tercer concurso nacional de arte, "Mis Imágenes Mis Palabras" del Instituto Nacional de la Juventud, en la categoría de

17-22 años en Noviembre del 2018 con la obra surrealista Madre Patria.

Fuerzas Armadas, Estado Mayor Conjunto por su aporte al arte, cultura y la educación nacional mediante la programación de tv de las fuerzas armadas, 2018.

Premio Tv Channel, Brasil, por su dedicación y aporte al Arte, Cultura y Educación", 2021.

Editorial Ayame, por ser parte del Libro. "Antología del Bicentenario de Centroamérica" con su obra de gran valor e identidad nacional, 2021.

Cumbre Mundial de las Artes, Quito Ecuador por su extraordinaria trayectoria como artista plástico y liderazgo sociocultural destacando sus actividades en protección de la Madre Tierra y poner en alto el nombre de Honduras en el contexto Internacional; durante la exposición en la Alcaldía de Quijos, Baeza en Ecuador, 2023.

Acreeador de las Llaves de la Ciudad de Choluteca, ciudadano distinguido; periodo 2018-2022 administración del Alcalde Quintin Soriano, en la exposición El Bicentenario de América.

Moneda conmemorativa del Marino, 2023 en la Exposición Gente de Mar, Marina Mercante y Galería Nacional de Arte.

Redes Sociales

Facebook: RetratArte Honduras
Instagram: JoseFran Mira



Su mayor deseo es hacer música, hasta el último momento de su vida



Alexander Escobar Rodríguez, nació en San Luis, Santa Bárbara, Honduras.

Sus estudios primarios los realiza en su querido municipio de San Luis, luego se traslada a la capital industrial de San Pedro Sula y allí realiza sus estudios secundarios y universitarios, es graduado en Sociología en la Universidad Pedagógica.

Desde la edad de 6 años comienza a tocar la guitarra ya que su padre siempre tenía una en casa. Sin embargo el pequeño Alex se desarrolla como músico a los 15 años, cuando ya radicaba en San Pedro Sula y allí en

esa ciudad aprende a tocar otros instrumentos como el piano, el bajo, la batería entre otros.

Durante 14 años trabajó como profesor de música para la fundación amigos de guarderías en San Pedro Sula, eso le permitió compartir y conocer a grandes artistas de habla hispana como: El Buky, Pablo Montero, Vicky Car, Paloma San Basilio y muchos más.

Alex Escobar ha destacado como compositor ganando algunos festivales en la zona norte del país. Luego inicia una orquesta tropical donde por 5 años se desarrolla como direc-

tor artístico.

Viaja a España en el 2016 a raíz de una enfermedad de uno de sus hijos, el cual hoy es un superviviente de un cáncer, motivo principal para emprender la aventura.

En España hoy se destaca como artista y además en la organización de proyectos vinculados al arte abriendo y apoyando a otros que sueñan también con darse a conocer como músicos y cantantes. Su música es versátil y para todos los gustos: boleros, balada, cumbia, merengue, bachata y música regional mexicana son parte de sus shows. Tiene entre sus composiciones 10 canciones en un disco y muchas más en sencillos. Alex ha escrito temas musicales para importantes músicos y ha colaborado presentándose en varios teatros y ciudades en España.

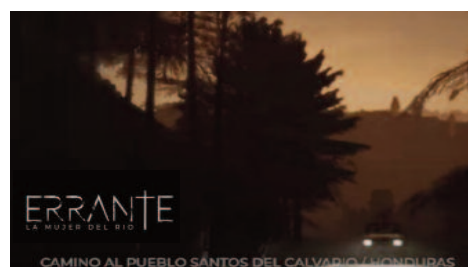
Su mayor deseo es hacer música hasta el último momento de su vida. La fama en sí no es una meta principal para él, es vivir haciendo música y disfrutar de ese arte y ese talento que le ha regalado Dios.

Una de sus frases favoritas es "Hacer todo lo que nos haga felices". Se define como una persona creyente quizás con una perspectiva diferente, pero con una fe inquebrantable, ya que su vida y circunstancias que le ha tocado vivir, le hacen creer en un Dios de Milagros.



Medios de Comunicación de la Diversidad Invitados al Parlamento de Cataluña

Por primera vez, los medios de comunicación de la diversidad fueron invitados al Parlamento de Cataluña. El diputado Ernesto Carrión reconoce la labor que realizan en Barcelona y fue el enlace para que nuestra voz sea escuchada. A finales del mes de noviembre el Parlamento podría debatir la aprobación de una ley para la diversidad cultural que aportan los medios de comunicación.



Gecko Games ha sorprendido a los fanáticos de los videojuegos al lanzar el esperado primer tráiler del videojuego basado en las leyendas de Honduras. Este emocionante avance revela un mundo cautivador lleno de mitos y criaturas fantásticas que han sido parte de la tradición y cultura hondureña durante siglos.



Es un colectivo asociado de abogados y gestores especializados en Extranjería, con sede en Madrid capital, Barcelona, Valencia e Ibiza, con gran experiencia y eficacia trabajando para el migrante/extranjero, para que logre sus objetivos y su estabilidad en España, con cobertura a nivel nacional e internacional.



☆Arraigo: social, laboral, formación

☆Renovación de Residencia

☆Nacionalidad Española

☆Homologación de títulos Bachiller y Universitarios

☆Poderes Notariales

☆Autorización de pasaporte

Tel: 910483210 - 642041466

Andrea Williams cake
Porque siempre hay algo que celebrar!

VISITE NUESTRAS DOS PASTERÍAS

ANDREA WILLIAMS CAKE
CALLE CONSEIL DE CENT 147
MARTES A SÁBADO
DE 10:30 A 7:30PM
METRO LI ROCAFORT

CAKE BY ANDREA WILLIAMS
CALLE PRINCESA 10
ABIERTO TODOS LOS DIAS
DE 9:30 A 9PM
METRO 1ª JAUME I

Instagram: @ANDREAWILLIAMSCAKE
Facebook: ANDREA WILLIAMS CAKE

HONDUSERVIS
MULTISERVICIOS CATRACHOS

CAJAS ENCOMIENDAS EXTRANJERIA
AUTÉNTICAS Y APOSTILLAS
ENVÍO DE DOCUMENTOS
PRODUCTO HONDUREÑO
Y MUCHO MÁS....

PRECIO ESPECIAL LOS VIERNES DE ENVÍO DE DOCUMENTOS A TODA ESPAÑA

1,500 lps

Informate; 691 23 42 61 97 30 90 54
C/ Bisbe Sivilla 2 Girona Centro Comercial Perisur Tegucigalpa

Facebook, Instagram, TikTok icons

ENVÍOS 504

- Envíos de dinero a todo el mundo.
- Pago de remesas
- Trámite de documentos
- Venta de productos latinos

Punto de recogida AMAZON y UPS

Calle Dr. salgado 2
Metro Nueva Numancia

Tu agencia de viajes
Hondureña de confianza

Viajes ESCOTO
Calle Ramón Sainz, 29, 28025, Metros Vista Alegre L5
Calle Sierra de Cadi 5, 28028, Metro Portazgo L1

Servicios que ofrecemos:

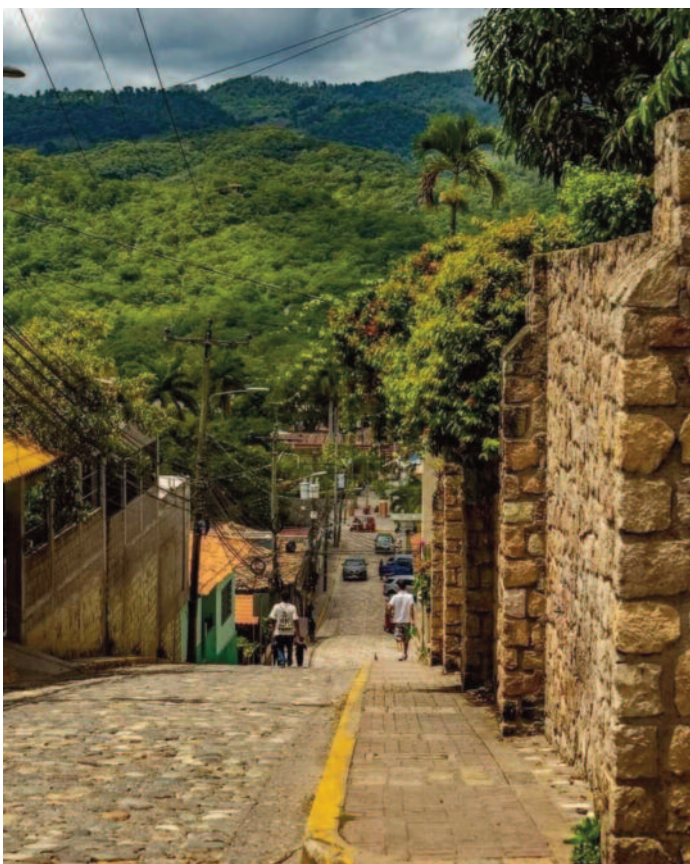
- ✓ Vuelos nacionales e internacionales
- ✓ Paquetes turísticos de Latinoamérica a España
- ✓ Trámites de documentos autenticados y apostillados de Honduras, Nicaragua, Venezuela, Colombia y Paraguay
- ✓ Excursiones en autobús y aéreas, dentro y fuera de España
- ✓ Servicio de menores con azafata
- ✓ ESTA (USA) - ETA (Canadá)
- ✓ IMSERSO
- ✓ Hoteles
- ✓ Seguros de Viaje

Viajes ESCOTO

Vanessa Escoto 677 07 24 51
Yoly Castellanos 652 45 84 87
Jennifer Rosa 691 85 20 08

Ingrid Sagastume 692 34 80 18
Faviola Ponce 692 34 80 22 (Barcelona)

COPÁN RUINAS es el destino cultural más importante de Honduras; no solo por su historia y cultura, sino por sus atractivos naturales.



Descubierta en 1570 por Diego García de Palacio, Copán es uno de los sitios más importantes remanentes de la civilización Maya. Los vestigios de la ciudad y las imponentes plazas públicas revelan los tres principales períodos de su desarrollo, antes de que la ciudad fuera abandonada a principios del siglo IX d.C. La Plaza de la Escalinata Jeroglífica posee una

conservación.

Sitio Arqueológico Ruinas de Copán, Historia y Misticismo en Honduras

Copán Ruinas es el destino cultural más importante de Honduras. No solo está lleno de historia, y cultura, sino también de muchos atractivos naturales como el parque de aves y las aguas termales.

■ RENSO SUAZO



Copán Ruinas está localizada en el occidente de Honduras, en el Departamento de Copán. Por muchos años, Copán Ruinas ha tenido fama por sus magníficas ruinas mayas, declaradas por la UNESCO Patrimonio Arqueológico de la Humanidad en 1980. Hoy en día Copán Ruinas es considerada como el París del mundo Maya en Centroamérica.

escalera monumental, una de las estructuras excepcionales de la cultura Maya. En los escalones de 10 metros de ancho, hay más de 1,250 glifos individuales, que constituyen la inscripción Maya más larga conocida. Después que la Ciudad fuera abandonada, esta fue tragada por la selva lo que ayudo a su



J.A. Bendeck

Joven promesa es campeona del mundo en dos categorías



María Lourde Aguirre Velásquez es una joven promesa del deporte hondureño, es originaria de El Triunfo, Choluteca, vive en Valencia, España desde hace 12 años.

Un día decide dejar su tierra y su familia y con su maleta llena de ilusiones y sueños emprendió el viaje hacia el continente europeo, con la idea de buscar un futuro mejor.

Trabajó en casa como interna y también en el cuidado de mayores, como la mayoría de migrantes que llegan a este país. Sin embargo siempre tuvo claro sus objetivos y sabía que no quería dedicarse a este tipo de trabajos precarios por el resto de su vida, considerándolo muy duros.

Al cumplir su tiempo reglamentario en España regulariza su situación legal y comienza por homologar sus estudios de bachiller en ciencias y letras y decide ir más allá, comienza a estudiar la Carrera de Derecho, en la Universidad Nacional de Educación a Distancia IUNED, universidad que le permitía trabajar para seguir cubriendo sus gastos, su esfuerzo la lleva a obtener una beca y la aprovecha al máximo.

Lourde continúa esforzándose por lograr sus sueños y por muchos años continúa trabajando como limpiadora en muchas casas situadas en diferentes zonas de la ciudad, por lo que hacía grandes trayectos en transporte público. Situación que ve como una oportunidad para aprovechar el tiempo y estudiar al máximo. Lo increíble es que todos los trayectos tanto en autobuses y metros de ida y regreso los hacía estudiando.

Fue en estos medios de transporte donde podría decir que ha sacado su profesión, apoyándose y escuchando clases grabadas mientras realizaba su trabajo. Durante los 3 primeros años dormía unas 4 horas diarias, añorando los domingos para poder descansar debido a tanto agotamiento acumulado.

Antes del COVID decide parar un poco su ritmo de vida por un problema en la columna vertebral. Pero no para sus estudios, al contrario le pone más énfasis, después de mucho trabajo y sacrificio está cursando sus dos últimas asignaturas. Y Además este verano decide iniciar un Máster en Recursos Humanos, del cual le falta terminar 6 asignaturas para obtener el título.

Lo maravilloso de todo es que al detectarle el problema de la columna vertebral, esto le lleva a la necesidad de hacer un deporte que beneficiara la ganancia de masa muscular y mejorar su calidad de vida, empezó en un gimnasio haciendo pesas y

eso le ha llevado a competir casi dos años después en powerlifting, pasión que le transmitió su actual entrenador Julio Portet mas, quien vio un potencial que ni ella misma había descubierto, haciéndole creer en sus capacidades.

Ha debutado en el Campeonato Internacional de Valencia el 3 de junio del 2023, Organizado por

la World Raw Powerlifting Federation (WRPF), donde esta federada.

Compitió en la categoría -44 KG. Y obtuvo el Récord de España en dos movimientos, Sentadilla con 88 KG. Y Peso Muerto con 100 KG. Mas 37.5 kilos en Banca

Y una segunda competición en el Arnold Classic, el pasado 14 de octubre, este evento multideportivo es uno de los más grandes del mundo y desarrolla más de 40 disciplinas deportivas diferentes, El evento ha sido creado por Arnold Schwarzenegger.

En esta última competición también participó en la categoría -44 kilos de peso corporal, obteniendo los siguientes resultados:

Récord del mundo en sentadilla con 97,5 Kilos

Press Banca 35 Kilos

Récord del mundo en peso muerto 120 Kilos

Obteniendo Medalla de oro en Powerlifting Raw-44 Kilos

Medalla de oro Deadlift raw Peso muerto -44 Kilos

39 puesto Absoluto Deadlift Raw por puntos Wilks entre 13 competidoras... (Los puntos WIKS es un sistema de puntuación para comparar y clasificar el rendimiento de los competidores en diferentes categorías de peso corporal, se calcula teniendo en cuenta sexo peso corporal y total de kilos levantados).

Lourde se siente muy orgullosa de lo que está consiguiendo en diferentes áreas de su vida, es el fruto de los años de trabajo, esfuerzo y disciplina. Desea poder dedicarse a su profesión y seguir costeando las competiciones o encontrar patrocinadores

para seguir disfrutando de este deporte que la a mantenido con mucha ilusión.

Agradece a su familia en Honduras que siempre han alimentado su forma de enfrentar a vida y siempre apoyan desde la distancia cada meta que emprende.

Agradece a su entrenador Julio Portet Mas quien ha sido de mucha ayuda no solo como profesional, sino también como amigo. Sin él no habría llegado al lugar donde ahora se encuentra, reconoce que era un reto cuando empezó este camino, pero ahora solo queda disfrutar la aventura y espera seguir cosechando frutos durante muchos años.

Igualmente se siento muy agradecida de tener en su vida a su amiga Carolina Ordoñez, quien es una luz en su camino, y disfruta cada uno de sus logros. Y por último a los Powerlifters del Centro Deportivo 3D Valencia, su pequeña familia de hierro quienes aportan mucho a sus entrenamientos diarios.

Se siente muy agradecida con este deporte por ayudarle a salir de los momentos más difíciles de su vida, porque gracias a él ha podido levantarse cada día cuando las fuerzas no le acompañaban y porque le hizo tener una luz de esperanza en la oscuridad más profunda.

Y por último decirles a todas esas personas que emigran con una maleta de sueños a algún país del mundo que no los pierdan nunca. Que solo los reemplacen por otros nuevos. Los sueños se cumplen si se trabajan, solo hay que persistir el tiempo necesario y un día por fin son reales.

Definitivamente Lourde es un fiel testimonio de que cuando se quiere se puede.

¡Felicidades!

Hondureño gana medalla de bronce en olimpiada Iberoamericana de Matemáticas en Brasil.



La delegación hondureña formada por talentosos y dedicados jóvenes catrachos, obtuvo la medalla de bronce en la 38ª Olimpiada Iberoamericana de Matemáticas que se llevó a cabo en Brasil, donde participan jó-

venes de diferentes países.

El hondureño Omar Suazo fue el ganador oficial de una medalla de bronce y Luis E. Rivera obtuvo una mención de honor por su impresionante participación.

Árbitro hondureño designado por la FIFA para impartir justicia en Indonesia

El árbitro central hondureño, Selvin Brown ha sido designado por la FIFA para impartir justicia en el juego entre las selecciones de Brasil-Irán por el Mundial Sub-17, que se está disputando en Indonesia del 11 de noviembre al 2 de diciembre.

El partido corresponde a la primera fecha del grupo C de la justa mundialista juvenil, que se realizó en el Estadio Internacional de Yakarta el sábado 11 de noviembre.

En ese sentido, Brown estará acompañado de su compatriota, Gerson Orellana, quien fungirá como juez asistente; además del nicaragüense, Emanuel Aguirre y el indonesio, Thoriq M Alkotin.



¡Un Clásico Lleno de Fútbol!



El clásico olanchano en Barcelona, España, se jugó el recién pasado domingo 5 de noviembre, fue en el estadio municipal Peregrin en Badalona, siendo la quinta jornada de la copa Amistad Barcelona en su 22ª edición.

Todo comenzó en buen rollo entre los protagonistas del espectáculo, previo al partido se veía venir lo que la afición que asistió al inmueble esperaban en el verde. Era un partido con grandes expectativas porque son dos equipos del pueblo y

viejos conocidos en los torneos locales de esta ciudad,

En las gradas se escuchaba el ambiente con la música que identifica a los hondureños, porque ambos equipos son del país Catracho y es más del mismo departamento.

Fue un partido duró pero con buen fútbol disparos al marco, postes, atajadas de los cancerberos y los gritos del uhhhhhhhhh en las gradas de la afición de los dos equipos. En el segundo tiempo la Máquina rompió el hielo al minuto 6

cuando el jugador Levi Canales puso a la afición de su equipo a celebrar con el 1x0, caían los potros.

En el minuto 78 el talentoso jugador Bryan Reyes se hizo presente con el segundo tanto para la Máquina que seguía pitando y casi sentenciado el encuentro, en el minuto 45 del segundo tiempo el árbitro agregó 4 minutos más de descuento, ganando La Máquina FC 2x0

Por: Adan Ramírez América Latina RADIO BCN

La Musa de Octubre 2023



La Musa de Octubre es un evento literario que se realiza cada año en La Entrada, Copán, Honduras. El cual se llevó a cabo el 29 de octubre y es organizado por Celia Serrano de Regalado, maestra, escritora y cantante muy reconocida en Honduras y el extranjero.

Honduras, al alcalde de la Entrada, Copán Vicente León por su apoyo a la cultura, al grupo cultural Alsacia, al G.F.C. A los patrocinadores, participantes, los ganadores y los asistentes quienes disfrutaron el evento.

Avalado por la Sociedad Literaria de Honduras, con el apoyo de la poeta Victoria Castañeda, así como la Fundación Corazones para

Celia Serrano de Regalado, reúne a muchos poetas, escritores hondureños y este año el evento fue dedicado a la escritora Brenda Zambrano, comayagüense radicada en España, quien agradeció y dijo sentirse muy honrada.

Desde Barcelona, España donde se encuentra la escritora Brenda Zambrano, comentó que pudo disfrutar el homenaje, comprometida siempre a seguir plasmando sus historias en sus libros, los cuales siempre llevarán su esencia, su lucha, y su testimonio como mujer migrante.



MARÍA GRACIELA AVILÉS TROCHEZ

Esta hermosa hondureña de 25 años de edad. Nacida en San Pedro Sula. Ha estado persiguiendo sus sueños a nivel internacional. Es maestra de Educación Primaria y un gran ejemplo de determinación y dedicación. Con un sueño infantil de convertirse en maestra, María Graciela ha acumulado una serie de logros académicos y experiencias que la han llevado más allá de las fronteras de su Honduras natal.

Graduada de la Escuela Normal Mixta Del Valle de Sula en 2015, María Graciela ha acumulado un impresionante conjunto de certificados a lo largo de su joven carrera.

Entre ellos se encuentra el Certificado Internacional de Preparación Profesional otorgado por USAID, así como talleres en Lecto-juegos, escritura creativa y un Foro de líderes en el Club Hondureño Árabe. También ha completado el Curso de Introducción a la Facilitación Presencial en Pequeños Grupos, un Taller de Competencias laborales básicas y habilidades para la vida, además de ser voluntaria de la organización TECHO Honduras ONG dedicada a la construcción de viviendas en comunidades de escasos recursos.

Pero lo que la distingue aún más es su compromiso con la comunidad y su participación en proyectos de alto impacto. Trabajó en el proyecto "Empleando Futuros" de USAID en San Pedro Sula, que se enfocó en la formación de jóvenes de 18 a 30 años en zonas vulnerables del país, brindándoles las habilidades necesarias para ingresar al mercado laboral con éxito.

Además, fue parte del equipo de facilitadores de FA-PROH, una organización dedicada a la educación en diversas áreas, incluyendo comunicación, liderazgo y habilidades para la vida. Su labor ha tenido un impacto positivo a través de talleres ofrecidos a empresas y organizaciones que buscan el desarrollo de sus empleados y beneficiarios.

Con el objetivo de buscar oportunidades de estudio y trabajo para apoyar a su familia en Honduras, María Graciela tomó la valiente decisión de salir de su país. Actualmente, se encuentra en Suecia, esperando una respuesta a su solicitud de permiso de residencia.

Con el apoyo de su novio y su familia en Suecia, está dispuesta a continuar con sus estudios universitarios y desarrollar su carrera en este nuevo entorno.

Citando al Dr. Anil Kumar Sinha, María Graciela Avilés Trochez es un ejemplo de como los caminos difíciles pueden llevar a destinos hermosos. Su deseo de bienestar para su familia y su valentía en la búsqueda de sus sueños la hacen destacar como un modelo a seguir en la búsqueda de la superación personal y profesional.



Chica Truch