



Bolivia y México
Fortaleciendo Relaciones
Bilaterales y Comerciales
Excmo. Sr. José Crespo Fernández
Embajador de Bolivia en México

GCB

Global Chamber of Business

COMERCIALIZADORA INTERNACIONAL

¡HACIENDO SU COMERCIO
EXTERIOR MÁS GLOBALIZADO!



NEGOCIOS INTERNACIONALES

IMPORTACIÓN

EXPORTACIÓN

¡IREMOS TAN LEJOS COMO TUS NEGOCIOS!



(+52) 555 264 0408



globalchamberbusiness@gmail.com



Editorial

La revista Ecos Diplomáticos, la voz al mundo, presenta su edición número 38 correspondiente al bimestre Mayo - Junio 2024. En la que encontrarás la entrevista exclusiva formulada al Excmo. Sr. Jose Crespo Fernández, Embajador de Bolivia en México, quien nos comparte la cultura y hábitos de su país, así como proyectos y relaciones bilaterales entre Bolivia y México.

En voz Económica encontrarás información sobre como la Cámara De Comercio África-México promueve Relaciones Comerciales e Industriales en base al crecimiento inclusivo y el desarrollo sostenible en torno a los objetivos de las Naciones Unidas. Mientras que en Voz de Innovación les compartimos un relato, de Bligh y su travesía en el Navio Bount construido inicialmente como buque mercante.

En voz de la cultura se aborda el Noveno Festival del baile por la Paz en Acapulco Guerrero en el que estuvo presente como invitado especial el Dr. Jean Louis Bingna príncipe del reino de Bantú en Camerún. En Voz Diplomática se entrevista al Embajador de Bolivia el Excmo. Sr. José Crespo Fernández.

En Voz Ciudadana podrás conocer sobre la Reelección del Presidente Luis Abinader en la República Dominicana asegurando una fuerte victoria con el 57.4% de los votos. En Voz de la Salud el Doctor Pablo Enrique García nos habla sobre el bienestar y como estos van ligados a nuestros hábitos y a la interacción que tenemos en las redes sociales y la publicidad. También en Voz de la Salud la Contadora Ana Lilia Huerta de Plata nos comenta que cuentan con todo el equipo necesario para echar a andar el Banco de Sangre, solo están en espera de obtener los permisos de las autoridades competentes.

No podía faltar la Voz Electoral en donde nos comparten el proceso electoral 2023 -2024 que será reconocido como el más grande que ha tenido México.

Gracias a todos los que nos leen en cada edición.

Ecos Diplomáticos Magazine, the Voice to the World, presents its 38th edition for May - June 2024. In this issue, you'll find an exclusive interview with His Excellency Mr. Jose Crespo Fernández, Ambassador of Bolivia to Mexico, who shares insights into the culture and habits of his country, as well as bilateral projects and relations between Bolivia and Mexico.

In the Economic Voice section, you'll learn about how the Africa-Mexico Chamber of Commerce promotes trade and industrial relations based on inclusive growth and sustainable development aligned with the United Nations' goals. In the Innovation Voice section, we bring you a story about Bligh and his voyage on the Bounty, initially built as a merchant vessel.

The Cultural Voice section covers the Ninth Dance for Peace Festival in Acapulco, Guerrero, where Dr. Jean Louis Bingna, Prince of the Bantu Kingdom in Cameroon, was a special guest. The Diplomatic Voice section features an interview with the Ambassador of Bolivia, His Excellency Mr. José Crespo Fernández.

In the Citizen Voice section, you can read about the re-election of President Luis Abinader in the Dominican Republic, who secured a strong victory with 57.4% of the vote. In the Health Voice section, Dr. Pablo Enrique García discusses how our well-being is linked to our habits and our interactions on social media and with advertising. Also in the Health Voice section, accountant Ana Lilia Huerta de Plata mentions that they have all the necessary equipment to get the Blood Bank up and running, and they are just waiting for the required permits from the authorities.

Lastly, in the Electoral Voice section, we provide details on the 2023-2024 electoral process, which is set to be recognized as the largest in Mexico's history.

Thank you to everyone who reads each edition.

D.H.C Jean Louis Bingna

CONTENIDO

VOZ ECONÓMICA

La Cámara De Comercio África-México Promueve Las Relaciones Comerciales E Industriales En Base Al Crecimiento Inclusivo Y El Desarrollo Sostenible En Torno A Los Objetivos De Las Naciones Unidas
Human Rights Foundations Sign Collaboration Agreement

The Chamber Of Commerce Africa-Mexico Promotes Business And Industrial Relations On The Basis Of The Inclusive Growth And Viable Development Concerning The UN Objectives

Por/By: Dr. Jean Louis Bingna

06

VOZ DE INNOVACIÓN

Relatos de Bligh y su travesía en el Navío Bounty
Bligh's tales and the Bounty's Journey

Por - By: Dr. Jean Louis Bingna

10

VOZ DE LA CULTURA

Noveno Festival del baile por La Paz en Acapulco Guerrero
9th ball in favor of the peace in Acapulco Guerrero

Por - By: Lic. Liliana Klimek Salgado

18

VOZ DIPLOMÁTICA

Voz Diplomática Entrevista con el Embajador de Bolivia Excmo. Sr. José Crespo Fernández
Interview with the Ambassador of Bolivia Excmo. Sr. José Crespo Fernández

Por/By: Dr. Jean Louis Bingna

22

VOZ CIUDADANA

Informe Electoral: Reelección del Presidente Luis Abinader en la República Dominicana
Election Report: Re-election of President Luis Abinader in the Dominican Republic

Por/By: Dra. Andrise Bass

32

VOZ DE LA SALUD

Nuestra Salud
Our Health

Por - By: Dr. Pablo Enrique García Sánchez

36

VOZ DE LA SALUD

Buscan reabrir el Banco de Sangre
The Blood Bank is to be reopened

Por - By: Lic. Ana Lilia Huerta

44

VOZ ELECTORAL

El Voto Libre De Los Mexicanos, Por Una Sociedad Más Justa, Inclusiva Y Equitativa
The Free Vote Of Mexicans, For A More Inclusive And Equitative Society

Por - By: Dr. Pablo Enrique García Sánchez

46

DIRECTORIO

Presidente Fundador y Representante Legal

Dr. Jean Louis Bingna

Dirección General

Lic. Armando Ochoa Ramírez

Dirección Editorial

ECOS Diplomáticos

Dirección Comercial y de Negocios

Dra. Nayeli Santos González

Dirección de Relaciones Internacionales y Traducción

ECOS DIPLOMÁTICOS

Dirección de Administración y Finanzas

Lic. Paola Abuadili Garza

Dirección de redacción y de distribución

Lic. Estefany Elizabeth Cuevas Balderas

Dirección de web, red social y traducción

ECOS DIPLOMÁTICOS

Diseño Editorial

Ian Baruch Soto García

Consejo Editorial

Dr. Pablo Enrique García Sánchez (México)

Lic. Aida Hernández Salgado (México)

Lic. Justo Grau Sartotrial (España)

Encargado de Fotografía y Distribución Foto-Periodista

ECOS Diplomáticos

Colaboradores: Representante en la Comisión de las Naciones Unidas (ONU) y de Nueva York

Embajadora Andrise Bass

Representante para Estados Unidos con sede en Washington

Dr. Raúl Sendic Salguero

Representante para Europa con sede en Bélgica

Lic. Franck Stevie Nyamsi Bingna

Representante para Asia con sede en India

Dir. Vinay KumarSharma

Representante para África y la Unión Africana

Lic. Pahoua Alexandre

Representante para CONASUR con sede en Ecuador

ECOS DIPLOMÁTICOS

Representante para las Américas con sede Colombia

Lic. Zoranlly Allen

Representante para México con sede en el Estado de Guerrero

Araceli Aguilar Salgado

Representante para México con sede en el Estado de Guanajuato

Lic. Rosario Cervantes Sánchez

Nota del lector

Queridos lectores les compartimos este mensaje para conversar sobre los desafíos significativos que hay debido a la violencia y polarización que cada día es más grande. Todo esto nos ha llevado a una situación alarmante para los ciudadanos y en esta temporada de elecciones es importante reflexionar sobre la unión de las personas y la construcción del dialogo para la resolución de conflictos.

Recordemos nuestro compromiso para trabajar en comunidad por un futuro más prospero, equitativo, justo y que en armonía se solucionen los conflictos por medio de la paz y el dialogo, es por esto que los invitamos a reflexionar y colaborar para transformar el mundo

Note to reader

Dear readers. We share this message to discuss the significant challenges posed by the growing violence and polarization. This situation has become increasingly alarming for citizens, and during this election season, it is crucial to reflect on the unity of people and the construction of dialogue for conflict resolution.

Let us remember our commitment to work as a community for a more prosperous, equitable, and just future, where conflicts are resolved harmoniously through peace and dialogue. We invite you to reflect and collaborate to transform the world.

*Revista Ecos Diplomáticos, Año 7, Noviembre - Diciembre No. 35, es una publicación bimestral editada y publicada por Ecos Diplomáticos S.C. ubicada en Tepic 126, 3º piso, Col. Roma Sur, Alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06760, Ciudad de México, Tel. 52 (55) 5264 2216, bajo la dirección y representación legal del Dr. Jean Louis Bingna, ecos.diplomaticos21@gmail.com. Las opiniones expresadas por los autores no representan, en ningún caso, la postura del editor y la editorial.
Prohibida su reproducción parcial o total.*

Síguenos en nuestras redes sociales:



/RevistaEcosDiplomaticos



Ecos Diplomáticos



Revista Ecos Diplomáticos



@RDiplomaticos



Revista Ecos Diplomáticos



www.ecosdiplomaticos.info

La Cámara De Comercio África-México Promueve Las Relaciones Comerciales E Industriales En Base Al Crecimiento Inclusivo Y El Desarrollo Sostenible En Torno A Los Objetivos De Las Naciones Unidas

The Chamber Of Commerce Africa-Mexico Promotes Business And Industrial Relations On The Basis Of The Inclusive Growth And Viable Development Concerning The Un Objectives

Por - By: Dr. Jean Louis Bingna

“El factor clave que va a determinar su futuro financiero es avivar el comercio y los negocios”

Nos honra dar nuestra fraterna de informar la instalación de la Cámara de Comercio é Industrial México – Africana, es una entidad privada sin ánimo de lucro cuyo principal objetivo es el fortalecimiento de los lazos empresariales entre África, México, Europa, América y el mundo mediante la promoción de las relaciones comerciales, económicas e industriales entre los diversos países.

La Cámara de Comercio é Industrial México – Africana, es la más auténtica representación de la Comunidad mexicana y africana, a través de nuestros comerciantes, empresarios y profesionales, así mismo esta cámara de comercio facilita información con influyentes políticos, funcionarios gubernamentales y directores de empresas para crear plataformas que sus miembros reciban claridad sobre los climas económicos y sociales en África, México, Estados Unidos y el Mundo.

A través de nuestros servicios, publicaciones, consultoría y eventos, la Cámara de Comercio é Industrial México – Africana proporciona a sus miembros una amplia información sobre oportunidades comerciales y de inversión a empresas comerciales hispano-sudafricanas para crear una comunidad fuerte y prestigiosa



Alianza México - Africana

“The key factor that will determine the financial future is to ignite commerce and business”

We are honored to inform about the establishment of the Mexican-African Chamber of Commerce and Industry, which is a non-profit entity whose main objective is the reinforcement of business links among Africa, Mexico, Europe, America, and the world through the promotion of commerce, economical and industry relations among many countries.

The Chamber of Commerce and Industry Mexico – Africa, is the most authentic representation of the Mexican and African communities, through our businesses, entrepreneurs and professionals; likewise, this chamber of commerce enables the information with influential politicians, government leaders and directors of companies to open platforms with which their members find out about the economical and social statuses in Africa, Mexico, the USA and the world.

en África, donde nuestros miembros comparten su interés común para fortalecer la relación comercial entre los países de América Latina y el Mundo.

África y México mantienen fuertes lazos culturales y humanos históricamente; por su situación geográfica, que está en condiciones para liderar el fortalecimiento de las relaciones económicas y comerciales entre ellos y el mundo para desarrollar soluciones conjuntas, demostrando el compromiso con proyectos de cooperación, establecer comunicación directa con organismos multilaterales, crear alianzas con instituciones internacionales y establecer la colaboración público-privada. La asociación permitirá, tanto a los socios miembros de las cámaras integradas en ella como a las empresas adscritas participantes a mantener una estrecha relación con organismos multilaterales como la Unión Africana, la Comisión Europea, el Banco Mundial, el Banco Europeo de Inversiones y la Organización de la Naciones Unidas entre otros, de manera unificada.



Las Empresas tendrán relación con organismos multilaterales

África ya figura entre los destinos principales de las acciones, participa además en diferentes programas europeos de carácter transnacional. África, está enfocado a la mejora de la formación y pretende impulsar vínculos inteligentes, limpios y seguros en los sectores digital, energético, de transporte, así como potenciar los sistemas de

Through our services, publications, consultancy and events, the Chamber of Commerce Mexico – Africa will give its members a wide range of information about commercial and investment opportunities with Hispanic-south African enterprises to create a strong and prestigious community in Africa, where our members share common interest to strengthen commercial relations among countries in Latin America and the world.

Africa and Mexico keep strong cultural and human links historically; due to their geographical situation, they are in conditions of leading the reinforcement of the economical and commercial links between them and the world to create solutions together, showing their commitment with cooperative projects, the establishment of direct communication with multilateral organisms, the creation of alliances with international institutions and the establishment of the public-private cooperation. The association will allow, both members of the integrated chambers and affiliated companies, to keep close relation with multilateral organisms such as the African Union, the European Commission, the World Bank, the European Investment Bank and the United Nations amongst others, in a unified manner.

The Mexican - African Chamber of Commerce and Industry will work under a solid economical agreement, based on the inclusive growth and sustainable development concerning the objectives of viable development of the United Nations to establish clear and foreseeable frames that enable the investment in all of the countries in the world, for this, chapters of trade in goods and services, investment, intellectual property rights will be included, as well as public procurement, services, investment, digital commerce, rules of origin, sanitary and

Grandes ideas futuros posibles

La Salle[®]

2 preparatorias

Ingreso agosto

37 licenciaturas

Ingreso enero y agosto

23 especialidades

Ingreso enero, mayo y agosto

10 especialidades médicas

Ingreso marzo

34 maestrías

Ingreso enero, mayo y septiembre

3 doctorados

Ingreso enero y agosto

1 master internacional-MIEX

Ingreso enero y septiembre

Profesionales
con Valor

Aceleramos el cambio
hacia un futuro brillante

Conoce Campus La Salle

lasalle.mx/recorridovirtual

Videoconferencias informativas

lasalle.mx/visitas-guiadas

☎ Preparatoria 55 2408 9128
☎ Licenciatura 55 7383 8048
☎ Posgrados 55 2366 2469

promocion.pregrado@lasalle.mx
promocion.posgrado@lasalle.mx

lasalle.mx | **800**
LASALLE

Relatos de Bligh y su travesía en el Navio Bounty

Bligh's tales and the Bounty's Journey

Por - By: Dr. Jean Louis Bingna

Nombre: H.M.S. Bounty

Lugar y fecha de creación: Inglaterra. 1784

Tripulación: 46 personas

Armamento: 14 cañones

Eslora: 28 metros

Reseña histórica:

El barco fue construido inicialmente como buque mercante bajo el nombre de Bethia, aunque más tarde, tras su adquisición por la Royal Navy, fue sometido a importantes reformas para realizar una expedición al mar del Sur transportando una carga de árboles del pan desde Tahití, en la Polinesia, hasta el Caribe, que pudiera servir para alimentar a los esclavos de las plantaciones de Jamaica y de otras colonias británicas de las Antillas que sufrían por entonces de periódicas hambrunas. La utilidad de la planta ya había sido advertida en 1769, por el capitán James Cook que comprobó que además de ser bastante común en aquellas islas servía de alimento a los polinesios.



James Cook: Navegante, explorador, cartógrafo y capitán de La Marina Real británica



Pintura Navio Bounty

Name: H.M.S. Bounty

Date and place of origin: Inglaterra. 1784

Crew : 46 sailors

Weaponry: 14 cannons

Lenght: 28 meters

Historic overview:

The vessel was originally built as a merchant ship with the name of Bethia, although later, after its acquisition by the Royal Navy, it underwent a series of changes to take an expedition to the southern sea carrying a load of breadfruit trees from Tahiti, in the Polynesia, to the Caribbean, to feed slaves from the fields in Jamaica and other British colonies in the Antilles who suffered from

Cuando estas noticias se difundieron, tras la muerte del famoso navegante y explorador, algunos plantadores antillanos plantearon al Presidente de la Royal Society, el naturalista Sir Joseph Banks, la posibilidad de transportarla al Caribe para comprobar si era posible su plantación extensiva. El propio Banks fue quien, una vez aceptada esa iniciativa, que sería patrocinada por la armada real, intercedió ante los responsables del Almirantazgo para que fuese el dirigente de la expedición el teniente William Bligh, de 33 años de edad, con el que había compartido uno de los viajes de exploración de James Cook por el Pacífico unos años antes.

Al mando de una tripulación de 44 hombres, Bligh zarpó el 23 de diciembre de 1787 del estuario del Támesis. Las órdenes que tenía eran llegar a las islas de La Sociedad, actual Polinesia francesa, por el sur de América atravesando el cabo de Hornos. Sin embargo, temporales desusados y persistentes vientos contrarios le impidieron atravesar hasta el Pacífico, por lo que tuvo que volver al Atlántico para arribar a la Polinesia vía el cabo de Buena Esperanza y el océano Índico. Tras diez meses de navegación, el Bounty llegó finalmente a Tahití, fondeando en la bahía de Matavai el 25 de octubre de 1788.



Réplica del HMS Bounty en el Museo Marítimo Nacional Australiano

occasional famines. The usefulness of the plan was noticed in 1769 by captain James Cook who proved that, besides being common in those islands, it could be used to feed Polynesians.

When such news spread, after the demise of the famous sailor and explorer, some Antillean farmers proposed the president of the Royal Society, the naturalist Sir Joseph Banks, the possibility of bringing it to the Caribbean to test its likely extensive cultivation. Banks himself, once the initiative was approved and sponsored by the real army, interceded before the admiralty representatives to appoint the lieutenant William Bligh, of 33 years old, as the leader of the expedition, with whom he had travelled in one of the voyages with James Cook through the pacific a few years before.

When such news spread, after the demise of the famous sailor and explorer, some Antillean farmers proposed the president of the Royal Society, the naturalist Sir Joseph Banks, the possibility of bringing it to the Caribbean to test its likely extensive cultivation. Banks himself, once the initiative was approved and sponsored by the real army, interceded before the admiralty representatives to appoint the lieutenant William Bligh, of 33 years old, as the leader of the expedition, with whom he had travelled in one of the voyages with James Cook through the pacific a few years before.

Leading a crew of 44 men, Bligh set sail on December 23, 1787 from the Thames' estuary. Their orders were to reach the islands of the Society, currently known as the French Polynesia, through the south of America getting across the Cape Horn. However, persistent winds blocked their way to the Pacific and, consequently, they had to get back to the Atlantic

Los amotinados abandonan a William Bligh y a varios marineros leales a este el 29 de abril de 1789. Debido al retraso sufrido, Bligh hubo de permanecer cinco meses en la isla aguardando a la estación propicia para trasplantar los brotes del árbol, espera que lejos de ser tediosa les permitió disfrutar de los encantos naturales de la paradisíaca isla y de las atenciones de los hospitalarios tahitianos



Los amotinados abandonan a William Bligh

Los amotinados abandonan a William Bligh y a varios marineros leales a este el 29 de abril de 1789. Debido al retraso sufrido, Bligh hubo de permanecer cinco meses en la isla aguardando a la estación propicia para trasplantar los brotes del árbol, espera que lejos de ser tediosa les permitió disfrutar de los encantos naturales de la paradisíaca isla y de las atenciones de los hospitalarios tahitianos.

Una vez llevados a bordo 1051 plantones, el 4 de abril de 1789 el Bounty se hizo de nuevo a la vela rumbo al Caribe. Cierta día, cuando se encontraban entre las islas de Tofoa y Kotoo, Bligh advirtió que faltaban algunos cocos. Acusó a la tripulación de haberlos robado e insultó gravemente al oficial adjunto al segundo, llamado Fletcher Christian, al que públicamente tildó de "perro maldito". El comandante ordenó que se redujeran las raciones de grog y amenazó con echar al mar a quienes fueran sorprendidos en algún robo. Su actitud violenta exasperó los ánimos de los marineros y sobre

to reach the Polynesia through the Cape of Good Hope and the Indian Ocean. After ten months of sailing, the Bounty finally reached Tahiti, anchoring at Matavi bay on October 25, 1788.

The mutineers abandoned William Bligh and his loyal sailors on April 29 1789. Due to the unexpected delay, Bligh had to remain five months on the island waiting for a suitable season to transport the sprouts of the tree; such wait, despite being tedious, allowed them to enjoy the natural beauty of the paradisaic island and the treatment of their hosts.

Once carrying 1051 plants, on April 4 1789, the Bounty set sail again heading for the Caribbean. One day, while on the islands of Tofoa and Kotoo, Bligh realized he was missing a few coconuts. He accused the crew of having stolen them and severely insulted the second official, called Fletcher Christian, to whom he called "bloody mutt". The commander ordered to reduce the rations of grog and threatened to throw overboard those who were caught in any kind of theft. His violent behavior exasperated the sailor's spirits, and mostly provoked Christian's rage after being treated in such an offensive and unfair way.

In accordance with further declarations of the witnesses, it seems that the riot was not premeditated, but arranged at the last minute, maybe during the course of the night on the same day. Victim of a strong tension (certain witness claimed to have seen him crying at the bow of the ship) Christian looked for a moment determined to abandon the ship, but later he changed his mind and took harsh measures, taking advantage of the fact that, by mere chances, his guard role matched with many crew members who had been punished on repeated

todo provocó la rabia de Christian al verse tratado tan ofensiva e injustamente.

A tenor de las posteriores declaraciones de los testigos ante la corte marcial parece que el motín no fue premeditado sino que se concertó a última hora, tal vez esa misma madrugada. Presa de una fuerte agitación (algún testigo dijo haberlo visto llorar aquella noche en la proa del barco) Christian parecía decidido en un primer momento a abandonar el navío, pero luego cambió de opinión y decidió tomar medidas más drásticas, aprovechando que, por una casualidad fatal su cuarto de guardia coincidía con el servicio de varios tripulantes a quienes el irascible Bligh había castigado repetidas veces y que debían de tener motivos también para vengarse de su comandante.

Pasadas las cinco de la mañana del 28 de abril, según las declaraciones tomadas por los jueces militares, los conjurados aparecieron en el puente armados con fusiles y bayonetas y pese a ser unos pocos, se apoderaron del buque con rapidez sin hallar prácticamente ninguna oposición. Tras amenazar al comandante con matarlo si se resistía, lo embarcaron en la chalupa junto a otros 18 tripulantes, un sextante, algunos barriles de agua y algo de comida. Otros 13 marineros que rehusaron unirse a los amotinados tuvieron que permanecer en el navío por falta de espacio en el bote.

A las 8 de la mañana la chalupa se apartó del Bounty y Bligh y sus compañeros quedaron abandonados a su suerte en las proximidades de la isla de Tofua, muy lejos de cualquier enclave o puerto europeo. El viaje que realizó a continuación en aquella frágil embarcación de 7.5 metros de eslora hasta Malasia lo cual constituye una verdadera hazaña náutica,

occasions by the irascible Bligh, and must have had enough motives to take revenge of the commander.

After the five in the morning on April 28, according with the declarations taken by the military judges, the aforementioned party appeared in the bridge with guns and muskets and, despite being just a few, they took over the vessel quickly without any kind of display of opposition. After threatening the commander to kill him if he showed any kind resistance, they embarked him in the launch together with other 18 sailors, a sextant, some barrels of water and some food. Another group of 13 sailors who refused to join the mutineers had to stay on board due to the lack of space in the launch.



Retrato de William Bligh.

At 8 in the morning the launch was released from the Bounty and Bligh and his crew were left to their fate near the islands of Tofua, far far away from any strategic enclave or European port. The journey after that, in such a fragile boat of barely 7.5 meters of length, until Malaysia is considered to be such a tremendous nautical feat, considering it was a small boat without ceiling or any kind of protection against the sun, the rain and the waves.

teniendo en cuenta que se trataba de un pequeño bote sin cubierta y carente por tanto de protección contra el sol, la lluvia y las olas. Carecían de cartas náuticas adecuadas e iba sobrecargado de peso disponiendo de menguados recursos de agua y comida. Pese a ello y valiéndose de sus indudables conocimientos técnicos, Bligh consiguió llegar al puerto holandés de la isla de Timor en Las Molucas, tras 41 días de travesía.

Había recorrido unos 5.800 km. en mar abierto y pese a ello solo hubo que lamentar la pérdida de un hombre, muerto en un enfrentamiento con los nativos en el curso de una de las recaladas para aprovisionarse de agua y víveres, si bien varios más fallecieron en las semanas siguientes a su arribada a Timor debido a las penalidades sufridas en su larga odisea.

Cuando Bligh llegó a Inglaterra, hubo de someterse a una corte marcial por la pérdida del navío, pero el juicio se saldó con su libre absolución. La Armada despachó a la fragata HMS Pandora al mando del capitán Edward Edwards con la misión de traer a Inglaterra al resto de la tripulación y esclarecer su participación en los hechos.

A bordo del Bounty habían quedado 25 hombres en total, de los que realmente estaban implicados en el motín Christian y ocho o nueve marineros. Tras echar por la borda las macetas con las plantas, decidieron volver a Tahití. Allí desembarcaron a 16 hombres, a la espera de que un barco inglés los llevase de retorno a la patria. Los amotinados se hicieron después a la vela llevando consigo a 17 nativos, seis hombres y once mujeres, una de ellas con un bebé. Tras varios días de navegación, avistaron la isla de Pitcairn, situada a unas 1300 millas al sureste

They lacked of proper nautical charts, and had just a few of provisions of water and food. Despite that, relying on his undeniable technical knowledge, Bligh managed to get to the Dutch port of the Timor Island in the Moluccas, after 41 days of travel.

They had traveled for about 5.800 km at open sea, and despite that, they just lost a man, who unfortunately died fighting the natives in the course of a landfall to replenish water and food. Nevertheless, a few more died in the following weeks of their arrival to Timor due to the punishment suffered in their exhausting odyssey.

When Bligh arrived in England, he had to go through a martial court due to the loss of his ship, but later the jury determined his absolution. The army dispatched the frigate HMS Pandora, led by captain Edward Edwards, with the mission of bringing back to England the rest of the crew to clarify their participation in the events.

On the Bounty, 25 men in total remained, from whom Christian and eight or nine more sailors were involved in the riot. After throwing the planters overboard, they decided to go back to Tahiti.



La isla sigue siendo remota hoy en día:
Para llegar hay que tomar un vuelo doméstico desde Tahití a Mangareva, en las Islas Gambier, y desde allí un ferry

del archipiélago de Tahití, que por aquel entonces figuraba cartografiada en una posición errónea, lo que la convertía en un refugio idóneo al no ser localizable por los barcos de la Royal Navy que con toda seguridad serían enviados en su búsqueda.

El 23 de enero de 1790, una vez trasladados los enseres de a bordo y desmantelado una parte del casco quemaron el resto para borrar toda huella del navío. Con las maderas y herramientas construyeron varias cabañas que también camuflaron convenientemente para no ser vistas desde el mar.



Navío Bounty en Llamas

No fue hasta 1808 cuando la isla volvió a ser visitada por otro buque, en este caso estadounidense. Para entonces Christian y la mayor parte de los amotinados habían muerto en diversos enfrentamientos surgidos entre los propios europeos o a manos de los tahitianos causados por la posesión de las mujeres y el reparto de las tierras de la isla. El último amotinado, John Adams, murió en 1829. Sus descendientes continúan hoy residiendo en Pitcairn, aunque en 1856 una parte de la población fue desplazada a la isla de Norkfolk, entre Nueva Zelanda y Australia.

There, 16 men were disembarked to wait for an English ship to take them back to the country. The mutineers set sail again later taking with them 17 natives, six men and 11 women, one of them with a baby. After a few days of sailing, they spotted the island of Pitcairn, located 1300 miles to the southeast of the Tahiti archipelago, which in those days was wrongly depicted in the map, and that fact turned the island into an ideal hideout since it was not possible for the vessels of the Royal Army to find them, which were surely to be dispatched in their search. On January 23 1790, once removing the tools and equipment on board and dismantling a section of the hull, they burned down the ship to erase any trace of it. With the wooden boards and tools, they built cabins that were camouflaged conveniently not to be spotted for the sea.

It was not until 1808 that the island was one more time spotted by another ship, an American this time. By the time, Christian and most of the mutineers had died in different brawls among the Europeans themselves or Tahitians for the owning of women and the sharing of land in the island. The last of mutineers, John Adams, died in 1829. His offspring reside still today in Pitcairn, although in 1856 a part of the population was forced to move to the island of Norkfolk, in between New Zealand and Australia.



De izquierda a derecha: John Adams (descendiente del amotinado homónimo), John Quintal, George Adams y Arthur Quintal

De los 10 prisioneros supervivientes al naufragio del HMS Pandora, cuatro contaron con el testimonio favorable de Bligh y fueron absueltos; otros dos fueron condenados pero posteriormente recibieron el indulto real; uno más fue condenado, pero exculpado por un tecnicismo legal. Los tres restantes fueron condenados y ejecutados en la horca.

Sobre las incidencias de aquel memorable viaje, Bligh publicó en 1790 una narración, lógicamente en sentido exculpatorio, titulada en el estilo de la época Relación de los sucesos ocurridos en el navío el Bounty, perteneciente al rey de Inglaterra y mandado por el teniente W. Bligh, con el viaje subsiguiente de este oficial y de una parte de su tripulación en la chalupa desde las islas de La Amistad en el mar del Sur hasta Timor, establecimiento holandés de las islas Molucas.



Dibujo sobre el Navío Bounty



La Historia del Navío Bounty ha atravesado los años y ha sido representada en libros, películas e incluso series de televisión

From the 10 survivors of the shipwreck of the HMS Pandora, four testified in favor of Bligh, and were acquitted; two more were convicted but later received royal pardon; one more was convicted as well, but forgiven for legal technicism. The remaining three were convicted and executed in the gallows.

About the events in that memorable journey, Bligh published a narrative in 1790, logically of an exculpatory nature, titled, following the patterns in those times, Narrative of the events that took place in the Bounty, belonging to the king of England, and consigned by the lieutenant W. Bligh, with the subsequent journey of this official and part of his crew in the launch from the Friendship islands in the southern sea until Timor, Dutch establishment in the Moluccas islands.



EL PARQUE MÁS PADRE

Abierto los 365 días del año

36°

SIGUENOS



Albercas de olas | Alberca olimpica | Áreas infantiles | Alberca de ceremonias | Ojo de Agua | Pocitas | Zona de camping | Toboganes Hotel | Restaurante | Torbellino | Áreas verdes | Multipistas | Asadores | Palapas | Renta de mobiliario

Teléfono 759 723 25 48 - www.padiospadre.com.mx - acuaticodp@hotmail.com

Noveno Festival del baile por La Paz en Acapulco Guerrero

9th ball in favor of the peace in Acapulco Guerrero

Por - By: Lic. Liliana Klimek Salgado

“¡Bendito sean los constructores de la paz! El que evita un conflicto es digno de un premio.” (Proverbio Africano)

El 1 de junio del 2024 en el teatro al aire libre De hotel Palacio Mundo Imperial de Acapulco se efectuó la Noveno Edición del Festival Baile por la Paz en el que estuvo presente como invitado de especial el Dr. Jean Louis Bingna príncipe del reino de Bantú en Camerún, ha obtenido a lo largo de su trayectoria más 15 Doctorados Honoris Causa, 60 reconocimientos por su labor social en diferentes partes del mundo y más de 15 llaves entre ellas la Ciudad de México, Nueva York, Ecuador, Colombia entre otros países más.



Festival por el Baile y la Paz Acapulco Guerrero



Luis Valdés Osafirole presidente fundador del festival Baile por la Paz Acapulco Guerrero

“God bless those who build peace! The one who avoids conflict deserves a prize.” (African proverb)

On June 1st 2024, at the open-air theater in Palacio Mundo Imperial Hotel in Acapulco, the 9th ball in favor of the peace was held, to which Dr. Jean Louis Bingna, prince of the Bantú realm in Cameroon, who has got throughtout his career more than 15 Honoris Causa doctorates, 60 acknowledgments for his social work in different parts of the world and more than 15 keys to the city, highlighting Mexico city, New York, Equator, Colombia, among others, was invited as a special guest.



Luis Valdés Osafirole y los integrantes del festival

El festival Baile por la Paz empezó en Acapulco Guerrero hace 9 años cuando el Sr Luis Valdés Osafirole decidió compartir la música, la danza y filosofía de la cultura Yoruba al público con el fin de concientizar los afrodescendientes mexicanos sobre la belleza del legado de madre África, también vio la oportunidad de usar el Festival para levantar el ánimo de los acapulqueños haciendo un contrapeso a las dificultades que enfrentaba el puerto en aquel entonces, en palabras de Luis Valdés su fundador del evento: ***"El Festival Baile por la Paz no es un éxito personal, no es mío, es de todos que desde el primer momento apoyaron e hicieron ver al gobierno el interés comunitario, el Festival redefine la palabra "afrodescendiente."***



Baile de la Cultura Yoruba

Dr. Jean Louis Bingna is a strong defender and promoter of education, culture and human rights for the most affected communities with the aim of educating and sensitizing people to create affective links without being absorbed by the new technologies and be respectful towards the habits and traditions of each nation. "Through violence, we cannot build a successful nation, there's peace in success since there's peace in love and inside it, there's prosperity. Remember, violence will never generate peace. This will only be achieved through the dialogue and tolerance". Said Dr. Jean Louis Bingna, Bantú prince of Cameroon.



Lic. Liliana Klimek Salgado

The Ball in favor of the peace in Acapulco Guerrero started 9 years ago when Mr. Luis Valdés Osafirole decided to share the music, the dance style and the philosophy of the Yoruba culture with people with the aim of sensitizing Afro-descendant Mexicans about the beauty of the legacy of Mother Africa. He also saw his chance of using the festival to cheer up the spirits of Acapulco citizen to deal with the difficulties that the port was going through in those days;



Fotografía Festival del Baile por la Paz

Durante la celebración del baile por la paz, cortaron listón los invitados de honor, se presentaron vídeos, música y distintas danzas que transmitieron la entidad de los pueblos. A su vez, durante la clausura del evento, se entregaron reconocimientos y particularmente a diferentes invitados de honor.

Por su parte el fundador del Baile por la Paz y presidente de la Asociación Egbe Oriwa Ohun Bogbo, Luis Eduardo Valdés Vargas, agradeció la particularmente al Dr. Jean Louis Bingna príncipe del reino de Bantú en Camerún que año tras año ha apoyado incondicionalmente con el Festival que es vital para concientizar a la comunidad en general como lo dice el proverbio Yorùbá que dice: ***"El niño que no ha sentido el calor de su aldea algún día se sentará a verla quemar."***

"The ball in favor of the peace is not a matter of a personal success, it is not mine, but everybody's, those who supported me from the start and demonstrated the government about our common interest, this festival will redefine the meaning of the word "Afro-descendant".

During the celebration of the dance in favor of the peace, the special guests cut off the ribbon, videos, music and different dance styles were presented and transmitted the identity of the villages. At the same time, during the closure of the event, acknowledgments were granted to the special guests.

For his part, the founder of the ball in favor of the peace and president of the Egbe Oriwa Ohun Bogbo association, Luis Eduardo Valdés Vargas, thanked particularly Dr. Jean Louis Bingna, prince of the Bantú realm in Cameroon, who year after year has supported unconditionally the festival that is quite important to sensitize the community in general, just like the Yoruba proverb goes: ***"The little one that has not held the warmth of their village, will one day sit down and watch it burn to smithereens".***



Participación en Festival del Baile por la Paz

UNIVERSITY BANTULAND OF AMERICA



**CON RESILIENCIA Y PERSEVERANCIA FORJAMOS RESISTENCIA
Y DUREZA EN CADA PASO HACIA EL ÉXITO.
¡ÚNETE A NUESTRA COMUNIDAD UNIVERSITARIA!**

Dirección: Tepic 126, despacho 308,
col. Roma Sur, Cuauhtémoc, CDMX

Teléfono: (55) 5264 - 0408

Entrevista con el Embajador de Bolivia

Excmo. Sr. José Crespo Fernández

Por/By: Dr. Jean Louis Bingna

Bolivia, oficialmente el Estado Plurinacional de Bolivia, es un país soberano en el centro-oeste de América del Sur. Miembro de la Comunidad Andina, se organiza como un Estado social plurinacional, unitario, descentralizado y con autonomías. Se divide en nueve departamentos y 112 provincias. Sucre es la capital oficial y sede del poder judicial, mientras que La Paz es la sede de Gobierno y alberga los poderes ejecutivo, legislativo y electoral.

Bolivia limita con Brasil al norte y este, Paraguay y Argentina al sur, y Chile y Perú al oeste. Bolivia tiene una geografía diversa que incluye la cordillera de los Andes, el Altiplano, la Amazonía, los Llanos de Moxos y el Chaco, y es uno de los países más biodiversos del mundo. En su territorio se desarrollaron culturas prehispánicas como Wankarani, Chiripa, Viscachani, entre otras. Muchas de estas culturas, como los Aymaras, Urus, Chiquitanos y Guaraníes, aún existen. El español es el idioma predominante, pero 36 lenguas indígenas también son oficiales.



Interview with the Ambassador of Bolivia

Excmo. Sr. José Crespo Fernández

Bolivia, officially the Plurinational State of Bolivia, is a sovereign country in the central-west region of South America. A member of the Andean Community, it is organized as a plurinational, unitary, decentralized social state with autonomies. It is divided into nine departments and 112 provinces. Sucre is the official capital and the seat of the judiciary, while La Paz is the seat of government and houses the executive, legislative, and electoral branches.

Bolivia borders Brazil to the north and east, Paraguay and Argentina to the south, and Chile and Peru to the west. Bolivia has a diverse geography that includes the Andes Mountains, the Altiplano, the Amazon, the Llanos de Moxos, and the Chaco, making it one of the most biodiverse countries in the world.



1. ¿Cuándo presentó Cartas Credenciales como Embajador No Residente de su país?

Como Embajador de Bolivia en México, presenté mis Cartas Credenciales formalmente ante el Presidente López Obrador el 14 de septiembre de 2021, en una ceremonia que marcó el inicio de mi labor diplomática en este país hermano.



Canciller tomó juramento a nuevo embajador de Bolivia en México

2. ¿Podría describir todos los acuerdos comerciales y económicos que su país tiene con México?

Existen acuerdos muy variados, pero el más importante de ellos es el que establece la relación comercial entre Bolivia y México es el Acuerdo de Complementación Económica N°66 (ACE N°66). Este acuerdo promueve el comercio bilateral y ha contribuido al fortalecimiento de las relaciones comerciales entre ambos países.

3. ¿Cuál es el sector económico más importante en su país y qué empresas hacen negocios en México?

Bolivia es un país tradicionalmente conocido como exportador de minerales; actualmente el principal mineral que exportamos es oro, como antes lo fue de estaño y plata. El potencial más importante que tenemos en la economía mundial es la capacidad que tenemos para exportar litio, ya que Bolivia tiene la reserva más importante.

Pre-Hispanic cultures such as Wankarani, Chiripa, and Viscachani developed in its territory. Many of these cultures, such as the Aymaras, Urus, Chiquitanos, and Guaraníes, still exist. Spanish is the predominant language, but 36 indigenous languages are also official.

1. When did you present Letters of Credence to Mexico as an Ambassador to your country?

As ambassador of Bolivia in Mexico, I formally submitted my credentials before the President López Obrador on September 14th, 2021, in a ceremony that represented the beginning of my full diplomatic status in this brotherly country.

2. Could you describe all the trade and economic agreements your country has with Mexico?

There are a lot of different agreements, but the most important one of them is Acuerdo de Complementación Económica N.66 (ACE N.66), which establishes the trading relationship between Mexico and Bolivia. This agreement promotes bilateral commerce and has contributed to strengthening the trade between both countries.

3. What is the most important economical sector in your country and what enterprises have branches in Mexico?

Bolivia is well-known as a country that exports minerals; currently, the most exported mineral is gold, and in the past, it was silver and tin. The biggest potential that we have in the world economy is the possibility of exporting lithium, since Bolivia holds the most important stock. We also have a great exporting capacity in agriculture, as well as a strong campaign to exhibit Bolivian goods such as the chia seed, (whose principal market is Mexico)

También tenemos una gran capacidad exportadora en la agricultura, así como una campaña muy fuerte para mostrar los productos de exportación bolivianos como: semillas de chía –cuyo principal mercado se encuentra en México-, frijol, quinua- tras la declaración en 2013 como el Año Internacional de la Quinoa ante Naciones Unidas-, ajonjolí. Estos productos ya cuentan con permisos de exportación en México, pero hay otros productos que no exigen dichos permisos, únicamente ingresan con una inspección ocular como: Asaí, nuez del Brasil y orégano. Tenemos también productos procesados con permisos de exportación, pero exentos de arancel: vinos, leche en polvo y el singani.

4. ¿Necesita un ciudadano mexicano o extranjero una visa para visitar su país?

Depende el país. Para el caso exclusivo de México, desde hace 3 años no es necesaria, los ciudadanos mexicanos pueden ingresar hasta por 180 días al año por motivos de turismo, familiares o de actividad académica.

Por motivos laborales sí necesaria una visa, y dependiendo del objetivo los requisitos son distintos.



Visa para viajar

5. ¿Cómo establecieron México y su país relaciones diplomáticas y qué oportunidades existen en el futuro?

La historia de las relaciones Bolivia y México tienen una historia muy extensa, desde 1831 cuando se establecen.

beans and quinoa (after the declaration of 2013 as the international year of Quinoa before the United Nations), and sesame seeds. These aforementioned products are authorized to be exported to Mexico, but there are some others which demand no permission, but are just authorized with a mere ocular inspection such as: the acai, Brazil nuts and oregano. We also have other processed products with exportation allowance but with duty-free treatment: wine, milk powder and singani.



El oro es el principal mineral que exporta Bolivia

4. Does a Mexican or foreign citizen need a visa to visit your country?

It depends on the country. Exclusively for Mexico, it's been 3 years now that the visa is not necessary. Mexican visitors can stay in the country for 180 days for tourism, familiar or academic motives.

In case of working motives, a visa is necessary and depending of the objective of such motives the requirements may vary.

5. How did Mexico and your country establish diplomatic relations, and what opportunities exist in the future?

The relation between Bolivia and Mexico comes from long ago, it was actually 1831 when such relations were established. The main reason was the concern Mexico had to find support in southern nations to ensure its independence, besides the desire of implementing the idea of a

La principal razón fue por la inquietud mexicana de buscar el apoyo de las nuevas naciones del Sur para asegurar su independencia, además de implementar la idea de un proyecto de integración regional, por esto insiste en tener relaciones diplomáticas con la región.

A futuro, vemos oportunidades para fortalecer aún más estos lazos, especialmente en áreas como la cooperación, inversión y comercio.

6. ¿Cuáles son las principales atracciones turísticas de su país?

El Salar de Uyuni es el atractivo turístico más grande que tenemos; se trata de un lago inmenso de sal. Es una planicie en el altiplano boliviano donde solamente hay sal, con más de 12,000 kilómetros cuadrados de superficie. Tiene gran atractivo pues en los meses de lluvia el salar se inunda y se convierte en un espejo con el cielo; en la zona hay un aeropuerto internacional para recibir al turismo, especialmente los que vienen de Asia.



Salar de Uyuni

El segundo atractivo es el Carnaval de Oruro, moviliza más de un millón de personas entre bailarines, músicos y demás apoyo que se requiere para la realización del evento.

regional integration project, and that is why the urge of establishing diplomatic relations with the region.

As for the future, we can see opportunities to fortify these links, especially in cooperative, investment and trade areas.

6. What are the main tourist attractions in your country?

The biggest touristic landmark we have is the Uyuni Salt Flat; it is a huge lake of salt. It is a plain in the Bolivian plateau, where there is no other thing but salt with more than 12,000 square kilometers in its surface. It is very attractive because in rainy months it gets flooded and turns into a mirror that reflects the sky; there is an international airport in the area to welcome tourists, specially those that come from Asia.

The second most important touristic landmark is the Oruro Carnival, which brings more than a million people such as dances, musicians and staff required to hold the event.



Carnaval de Oruro

We have 7 other places that have been proclaimed world heritages by UNESCO, as well as those named as the intangible heritage of humanity. Furthermore, Bolivian cities are also appealing specially La Paz, that hosts the biggest aerial tram system in the world with 12 lines that link together all of the city.

También tenemos 7 sitios declarados Patrimonio Mundial de la Humanidad por la UNESCO, así como aquellas expresiones nombradas Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. Además de lo anterior, las ciudades de Bolivia son también un gran atractivo, especialmente la Ciudad de La Paz, donde está la red de teleféricos más extensa del mundo con 12 líneas que conectan toda la ciudad.

7. ¿Existen convenios educativos entre su país y México? ¿Cuáles son?

Permanentemente. Las Universidades son las que más llevan a cabo estos convenios, que trabajan proyectos de interés común.

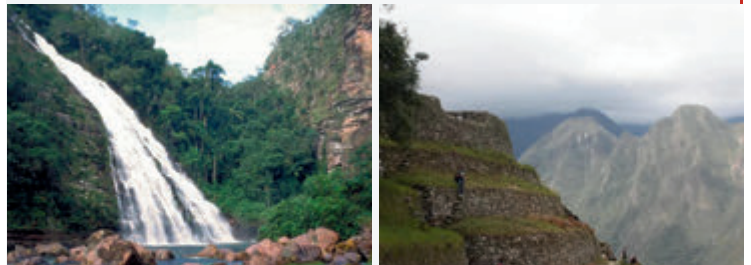
Sólo para nombrar algunos, está el Memorándum de Entendimiento sobre Cooperación Académico - Diplomática entre la Secretaría de Relaciones Exteriores de los Estados Unidos Mexicanos y el Ministerio de Relaciones Exteriores del Estado Plurinacional del Bolivia y la Comisión Mixta de Cooperación Educativa, Cultural y Deportiva



Convenios educativos

8. ¿Cuáles considera que son las similitudes y diferencias más relevantes entre la cultura de su país y la de México?

La presencia de los pueblos indígenas es el hecho que más nos encuentra. Bolivia es un país en el que más de la mitad de su población se reconoce a sí misma como indígena, en alguna de las 36 nacionalidades distintas.



Tiwanaku: centro espiritual, Parque Nacional Noel Kempff Mercado y Qhapaq Ñan - Sistema vial andino

7. Are there educational agreements between your country and Mexico? What are those?

Yes, constantly. Universities are the ones that hold such agreements that promote common interests.

Just to mention some of them, we have the Memorandum of Understanding on Academic and Diplomatic Cooperation between the Secretariat of Foreign Affairs of the United Mexican States and the Ministry of Foreign Affairs of the Plurinational State of Bolivia and the Joint Commission for Educational, Cultural, and Sports Cooperation.

8. What are the most relevant similitudes, to your consideration, between the culture in your country and Mexico?

The presence of indigenous communities is the aspect that makes us closer the most. Bolivia is a country where half the population regards themselves as indigenous people, among the 36 different nationalities. However, Mexico holds a bigger indigenous population in absolute terms as Bolivia has it in relative terms.

Sin embargo, México tiene una población indígena más grande en términos absolutos y Bolivia en términos relativos.

Esta presencia indígena en ambos países influye positivamente en la música, la gastronomía, forma de vestir, de hablar, y es ahí donde se dan las similitudes.



Culturas Indígenas presentes en Latinoamérica

9. ¿Podría describir la gastronomía típica de su país y los lugares donde los turistas pueden disfrutarla?

La gastronomía es muy importante a partir de la región. La comida se basa en los productos que se dan dentro de cada una de las regiones como: el altiplano, el valle, la amazonia y los yungas, esta última es donde se produce la hoja de coca, que es parte fundamental de nuestra alimentación y salud.

La gastronomía boliviana es variada y deliciosa destacando platos algunos como la salteña, el pique macho y la sopa de maní.

10. ¿Cuáles son los problemas ambientales que comparten ambos países y cómo podríamos solucionarlos?

Ambos países enfrentan desafíos ambientales al igual que el resto el mundo, provocados por el cambio climático y la sobreexplotación de la naturaleza por el desarrollo industrial capitalista.

This indigenous essence in both countries positively influences the music, gastronomy, fashion statement, speaking manners, and that is why such similitudes.

9. Could you describe the typical gastronomy of your country and the places where tourists can enjoy them?

The gastronomy is huge in the region. The basis of our food is the products that are grown in each region such as: the plateau, the valley, the amazon, and the Yungas; in the latter the coca leaf is produced, which is a fundamental part of our food and health.

The Bolivian gastronomy is wide and tasty, from which we can highlight some dishes such as the salteña, the pique macho and the peanut soup.



Sopa de Maní, Pique Macho y Salteñas

10. What are the environmental problems that both countries share and how could we deal with them?

Both countries face environmental difficulties as well as the rest of the world, due to the climate change and the overexploiting of nature through the development of a capitalistic industry.

En nuestra política exterior, uno de los dos ejes es el “Vivir Bien”, una idea que parte del respeto a la naturaleza y a la Pachamama, viviendo en armonía con la misma y dotándola de derechos para su protección.

11. ¿Podría haber un intercambio tecnológico en beneficio del medio ambiente en ambos países?

Debemos considerarlo en todos los espacios de integración con México. Actualmente tenemos un mecanismo bilateral que nos permite compartir el desarrollo tecnológico para enfrentar de manera beneficiosa nuestros problemas.



Bolivia y México participan en Intercambio Tecnológico

12. ¿Cuáles son las tradiciones más representativas de su país y las que le gustaría que México conociera?

Las tradiciones nacen de una raíz indígena al igual que en México. Bolivia destaca las festividades que vienen a partir de la salud y la alimentación, recuperando el origen indígena de nuestros pueblos.

13. ¿Cuáles son las artes y los deportes más practicados en su país?

Hemos tenido el gusto de recibir al boliviano Héctor Garibay que ganó el año pasado la Maratón de la Ciudad de México; ese es uno de los deportes que más logros nos ha dado.

In our foreign policy, one of the axes is “To live well”, which comes from the respect to the nature and the Pachamama (Mother nature), living in harmony with her and granting her with rights to her protection.



Pintura de la Pachamama

11. Could there be a technological exchange in benefit of the environment in both countries?

We must consider all of the aspects of integration with Mexico. Nowadays, we have a bilateral mechanism that allows us to share the technological developments to beneficially face our problems.

12. What are the most representative traditions in your country that you would like Mexico to know about?

Our traditions come from an indigenous root just like in Mexico. Bolivia promotes those festivities that have health and food as main topics, retrieving the indigenous origin from our ancient villages.

La música folclórica y el fútbol son muy populares en Bolivia, así como las danzas tradicionales como la cueca y la saya.



Héctor Garibay ganador del Maratón de la CDMX

14. ¿Qué metas se ha propuesto realizar en México como embajador?

Estamos a más de 3 años de gestión, nos habíamos propuesto conservar la excelente relación bilateral con México. Hemos tenido la visita varias veces del Presidente Luis Arce y el Vicepresidente David Choquehuanca, así como algunas otras altas autoridades.

Entre los logros también destaca el tener una muy buena relación comercial con las empresas gubernamentales y privadas.

Además, no tenemos grandes conflictos en temas de migración a partir de la eliminación de visa para los bolivianos.



Bolivia y México participan en relaciones comerciales

13. What are the most practices arts and sports in your country?

We are so honored to welcome our fellow Bolivian citizen Héctor Garibay who won the Marathon in Mexico City last year, this is a sport that has given us more rewards.

Folkloric music and football are very popular in Bolivia, as well as traditional dances such as cueca and saya.



Danza Saya

14. What are your main objectives as an ambassador in Mexico?

We have more than 3 years of operational period, our proposal is to maintain the excellent bilateral relation with Mexico. We have welcome in several occasions our President Luis Acre and the vice-president David Choquehuanca, as well as other authorities.

Among other achievements we can remark our great trade relation with state-run and private companies.

Likewise, we do not have big issues in immigration topics since the removal of the visa for Bolivians.



Bolivia y México

Destacamos también entre los logros la gestión de más de 40 actividades culturales en el último año, que han fortalecido la relación con los compatriotas residentes en México. La difusión de estas actividades culturales, junto con la difusión de la política exterior boliviana y la promoción turística- particularmente del Carnaval de Oruro y el Salar de Uyuni-, han logrado alcanzar más de un millón de personas en nuestras redes en el último año.

15. Finalmente, ¿le gustaría agregar algo más?

Estamos muy agradecidos con México por recibir a las y los bolivianos que trabajan aquí. Las familias que están asentadas en México tienen protección a sus derechos y buenas oportunidades. En reciprocidad, nosotros también hemos recibido a mexicanos en Bolivia brindándoles trabajo y bienestar.



Dr. Jean Louis Bingna con el Embajador de Bolivia

We also have to mention that we held more than 40 cultural activities in the last year with our fellow Bolivian citizen residing in Mexico. The diffusion of these cultural activities, together with the diffusion of the Bolivian foreign policy and touristic promotion (specially of Oruro Carnival and the Uyuni Salt Flat) have reached almost a million followers in our social in the recent year.



Carnaval de Oruro

15. Finally, would you like to add something else?

We are very thankful to Mexico for welcoming our fellow Bolivian citizen working here. The families residing in Mexico count with protection to their rights and great opportunities. In reciprocity, we have also welcomed Mexican people in Bolivia granting them with work and opportunities.

CASA DE LA FRANCOFONÍA EN MÉXICO

Club de amigos de la Francofonía en México A.C

CAFME A.C.

"EL FUTURO LO CONSTRUIMOS HOY"



**VINCULACIÓN
ACADÉMICA**



**PROMOCIÓN Y
DIFUSIÓN DE LA
CULTURA**



**CURSO Y
TALLERES DE
IDIOMA**



**APOYO A
REFUGIADOS**

El club de amigos de la Francofonía en México te invita a disfrutar de exposiciones sobre las expresiones culturales de diversos países francófonos, ofrecemos cursos y talleres de francés , también tenemos información respecto de becas e intercambios culturales y contamos con apoyo a refugiados e inmigrantes de países miembros y observadores de la francofonía

MÁS INFORMACIÓN EN:

www.clubcafme.com

Tépic 126, 3er. piso
Col. Roma Sur
Cuauhtémoc C.P. 06760

NUESTROS OBJETIVOS

- Intensificación del diálogo entre culturas y civilizaciones
- Unir a las personas en su comprensión mutua
- Fortalecer la solidaridad a través de la cooperación
- La promoción de la educación y la formación académica



CONTÁCTANOS
(55) 52 64 - 04 08

Casa de la Francofonía en México
Club de los Amigos de la Francofonía en México A.C.



Informe Electoral: Reelección del Presidente Luis Abinader en la República Dominicana

Election Report: Re-election of President Luis Abinader in the Dominican Republic

Por - By: Dra. Andrise Bass

El 19 de mayo de 2024, la República Dominicana celebró sus elecciones presidenciales y congresionales para el período 2024-2028. Esta elección, un testimonio del compromiso del pueblo dominicano con la democracia, estuvo marcada por una significativa victoria en la reelección del actual presidente, Luis Abinader, quien aseguró un fuerte mandato con el 57.4% de los votos, eliminando la necesidad de una segunda vuelta. Su principal oponente, el expresidente Leonel Fernández, obtuvo poco más del 28% de los votos.



Elecciones República Dominicana

On May 19, 2024, the Dominican Republic held its presidential and congressional elections for 2024-2028. This election, a testament to the Dominican people's commitment to democracy, was marked by a significant re-election victory for the current president, Luis Abinader. He secured a strong mandate with 57.4% of the votes, eliminating the need for a second round. Former President Leonel Fernández's primary opponent garnered just over 28% of the votes.



Luis Abinader Presidente Electo de República Dominicana

Observaciones y Proceso Electoral

Como observador internacional, tuve el privilegio de representar al Instituto de Investigación de Políticas Públicas y Diplomacia y a ECOS Diplomáticos como parte de la Misión de Observadores Internacionales para las

Observations and Electoral Process

As an international observer, I had the privilege of representing the Institute of Public Policy and Diplomacy Research and ECO Diplomática as part of the Mission of International Observers for the presidential election under the auspices of

elecciones presidenciales bajo los auspicios de COPPPAL (Conferencia Permanente de Partidos Políticos de América Latina y el Caribe). Nuestra presencia fue crucial para mantener la transparencia y la integridad democrática del proceso electoral, asegurando unas elecciones sostenibles y creíbles.

Resultados Electorales y Panorama Político

El presidente Luis Abinader, representando al Partido Revolucionario Moderno (PRM), fue reelegido para un segundo mandato. El PRM también logró una mayoría significativa tanto en el Senado como en la Cámara de Diputados, consolidando su gobernabilidad y permitiendo la fluida tramitación de proyectos de ley y reformas. Las elecciones presidenciales utilizaron un sistema de dos vueltas; sin embargo, la decisiva victoria de Abinader en la primera vuelta hizo innecesaria una segunda ronda.

En el Congreso Nacional, el PRM aseguró una mayoría en más de 20 de las 32 regiones, destacando un fuerte apoyo en todo el país. Se espera que esta mayoría facilite la implementación de las políticas y reformas del presidente Abinader para abordar cuestiones nacionales críticas.

Sistema Electoral

El sistema electoral de la República Dominicana implica la elección del Presidente, Vicepresidente, 32 Senadores, 190 Diputados y 20 miembros del Parlamento Centroamericano (PARLACEN). El Presidente es elegido mediante un sistema de dos vueltas, mientras que los Senadores son elegidos de las 31 provincias y del Distrito Nacional por mayoría uninominal. Los Diputados son elegidos mediante representación proporcional en distritos electorales plurinominales, asegurando una representación justa basada en la población.

COPPPAL (Conferencia Permanente de Partidos Políticos de América Latina y el Caribe). Our presence was crucial in upholding the transparency and democratic integrity of the election process, ensuring a sustainable and credible election.



Partido Revolucionario Moderno

COPPPAL (Conferencia Permanente de Partidos Políticos de América Latina y el Caribe). Our presence was crucial in upholding the transparency and democratic integrity of the election process, ensuring a sustainable and credible election.

Election Results and Political Landscape

President Luis Abinader, representing the Modern Revolutionary Party (PRM), was re-elected for a second term. The PRM also achieved a significant majority in the Senate and the Chamber of Deputies, consolidating its governance and enabling the smooth processing of legislative bills and reforms. The presidential election used a two-round system; however, Abinader's decisive victory in the first round rendered a second round unnecessary.



Boletas Representativas

Cuestiones Clave y Perspectivas Económicas

La reelección del presidente Abinader refleja la confianza del pueblo dominicano en su liderazgo para abordar cuestiones críticas como la crisis humanitaria en Haití, la corrupción, la inflación y la desigualdad económica. Se espera que la República Dominicana, conocida por su robusta economía, particularmente en el sector turístico, continúe su trayectoria de crecimiento. El Banco Mundial prevé un crecimiento económico del 5.1% para el país este año, subrayando su resiliencia y potencial para un desarrollo continuo.



Alta Participación

Votación y Participación

Para estas elecciones, se habilitaron 16,726 mesas de votación en todo el territorio dominicano, con 1,566 centros adicionales en el extranjero en 46 ubicaciones de 35 países, según informó la Junta Central Electoral.

The PRM secured a majority in over 20 of the 32 regions in the National Congress, highlighting strong support nationwide. This majority is expected to facilitate the implementation of President Abinader's policies and reforms to address critical national issues.

Electoral System

The Dominican Republic's electoral system involves the election of the President, Vice President, 32 Senators, 190 Deputies, and 20 members of the Central American Parliament (PARLACEN). The President is elected using a two-round system, while the Senators are elected from the 31 provinces and the National District by single-member majority voting. The Deputies are elected through proportional representation in multi-member electoral districts, ensuring fair representation based on the population.

Key Issues and Economic Outlook

President Abinader's re-election reflects the Dominican people's confidence in his leadership to address critical issues such as the humanitarian crisis in Haiti, corruption, inflation, and economic inequality. The Dominican Republic, known for its robust economy, particularly in tourism, is expected to continue its growth trajectory. The World Bank forecasts a 5.1% economic growth for the country this year, emphasizing its resilience and potential for continued development.

Voting and Participation

For this election, 16,726 polling stations were set up across the Dominican Republic, with an additional 1,566 centers abroad in 46 locations across 35 countries, as the Central Electoral Board reported.



Elecciones República Dominicana

Esta amplia configuración aseguró que poco más de ocho millones de dominicanos elegibles pudieran ejercer efectivamente sus derechos democráticos.

Agradecimientos

Extiendo mis más sinceras felicitaciones al presidente Luis Abinader por su reelección y a su administración por su continuo compromiso con los valores democráticos. Mi gratitud va al equipo de COPPPAL por su meticulosa organización, al Hotel Sheraton por su hospitalidad, al equipo de Protocolo Diplomático, a los oficiales de policía, a los conductores y a todos los patrocinadores de restaurantes que hicieron posible esta misión.

Las palabras del presidente Abinader resuenan fuertemente: "El pueblo ha hablado claramente y quiere seguir profundizando el cambio. Hemos obtenido un mejor resultado que en 2020. Hoy, el esfuerzo que hemos hecho hasta ahora con eficiencia y transparencia ha sido aprobado."

Esta elección subraya la posición de la República Dominicana como una democracia líder en América Latina, con una sólida base económica y un compromiso con el progreso y el desarrollo continuo.

This extensive setup ensured that just over eight million eligible Dominican voters could effectively exercise their democratic rights.

Acknowledgments

I extend my heartfelt congratulations to President Luis Abinader on his re-election and his administration for their continued commitment to democratic values. My gratitude goes to the COPPPAL team for their meticulous organization, the Sheraton Hotel for their hospitality, the Diplomatic Protocol team, the police officers, the drivers, and all the restaurant sponsors who made this mission possible.

President Abinader's words resonate strongly: "The people have spoken clearly and want to continue deepening the change. We have obtained a better result than in 2020. Today, the effort we have made so far with efficiency and transparency has been approved."

This election underscores the Dominican Republic's standing as a leading democracy in Latin America. It has a solid economic foundation and is committed to continued progress and development.



Participación Elecciones



Dr. Pablo Enrique García Sánchez

Nuestra Salud Our Health

Por - By: Dr. Pablo Enrique García Sánchez

Tenemos ante nosotros tiempos donde los acontecimientos transcurren con una rapidez vertiginosa. El ser humano es indudablemente, un infinito que se expande en todos los ámbitos sociales e internacionales con el apoyo del internet y la búsqueda de la información que está al alcance de todos mediante un celular, una computadora o un dispositivo electrónico que nos permita conectarnos y saber, o encontrar lo que deseamos, para bien o para mal, ejerciendo nuestro libre albedrío.

Ante esto debemos tener un conocimiento específico acerca del lugar o dirección, página o plataforma donde vamos a investigar y sobre todo debemos aprender a desconfiar de la publicidad que encontramos en los medios electrónicos. Sabemos, de ante mano que fabricantes y empresas de todo tipo ven la forma de recabar más y más dinero mediante publicidad engañosa. Los medios y la ética de algunas empresas dejan mucho que desear, sobre todo aquellas que nos anuncian comida rápida o procesada o las de bebidas refrescantes o energizantes. Existen empresas gigantes internacionales que, en lo que menos piensan es el bienestar común o en la salud pública. En algunos ocasiones, saben que sus productos dañan a la población consumidora y esto no es relevante, lo primordial y su objetivo fundamental es tener más y más poder económico sin importan los medios y los daños.

We are in an era in which events happen with a dizzying speed. Humanity is undeniably an infinity that expands to all social and international areas with the help of the internet and the search of information that we can access to with a cellphone, computer or any other electronic device that allows us to connect, learn or find, for better or for worse, whatever we want, exerting our free will.

First of all, we must have specific knowledge about the place or address, website or platform where we are to investigate, and most importantly we must learn not to rely on the publicity that we find in our electronic devices. We already know that the manufacturers and companies of any kind seek to collect more money through misleading publicity. The means and ethics of some companies are not satisfactory, mostly those that promote processed or fast food, or energy drinks.



Publicidad Engañosa en Redes Sociales

Nuestro México es un país que geográficamente está situado en los extremos de las dos corrientes oceánicas más importantes del mundo, esto da como resultado que, desde la antigüedad, las dos corrientes permitan el arribo de personas de todos los continentes del mundo. Contamos con exuberantes regiones y climas de todo tipo, en México y debido a su situación geográfica se puede cultivar casi cualquier planta, árbol o verdura. Un ejemplo de ello es el fruto de origen chino llamado Lichi, que es una delicia al paladar y cuyas características nutricionales lo han mantenido en un lugar preponderante desde tiempos antiguos en China. Las personas dedicadas al cultivo de este árbol de fruta comestible aseguraban fehacientemente que no se podía cultivar en otro lugar que no fuera su tierra originaria, así llegó a México, nuestro país uno de los primero árboles de Lichi y para sorpresa de China, sí germinaron las semillas y los arbolitos se desarrollaron en forma igual o mejor que en su tierra originaria. Actualmente México es uno de los mayores exportadores de este delicioso fruto que es una delicia al paladar ya sea preparado en forma de postre o consumido como fruta comestible.



Árbol de Lichi

En México tenemos nuestro orgullo bien cimentado ya que poseemos un legado histórico y arqueológico increíble, destacan entre ellos escrituras antiguas de más de 9,700 años y puedo aseverarlo porque contamos con el dictamen científico que lo respalda.



Publicidad Engañosade Empresas de Comida Rápida

There are huge companies that do not think about the well-being and health of the society. In some instances, they well know their products damage consumers and this is not relevant to them, since their main goal is to get more and more economical power without caring about the means and the damage they leave behind.

Our country, Mexico, is geographically placed in between the currents of two of the most important oceans in the world, this results in the arrival of several visitors from the different continents around the world since remote times. In Mexico, we do have exuberant regions and climates of all kinds, and due to its geographical location, we can grow almost any kind of plant, tree or vegetable. One of the most prominent examples of this is the fruit of Chinese origin called Lychee, which is a delicacy and whose nutritional features have kept it in a dominant place in China since ancient times. People dedicated to the growth of this edible fruit assured authoritatively that it was not possible to growth the fruit in any other place but its native land, and thus one of the firsts Lychee trees came to Mexico, and to the shock of the Chinese, seeds sprouted and the trees grew just the same or better than in their native land. Currently, Mexico is one of the main exporters of these delicious fruit either as part of a dessert or fresh and ready to eat.

Por otro lado tenemos en estado de Guerrero e Hidalgo miles de piezas arqueológicas desconcertantes como estas dos que a continuación se muestran:

En la primera imagen, nos recuerda el tocado egipcio que utilizaban algunos faraones, solamente que con el personaje que no es humano.



Figura 1. "Retocado Egipcio"

In Mexico we are proud since we do have an incredible historical and archeological legacy, among them we can highlight ancient writings of more than 9,700 years old and I can assert it with the scientific judgement that supports it. On the other hand, in Guerrero and Hidalgo we have thousands of amazing archeological pieces like these two that are shown next:

In the first picture, we are taken to the Egyptian style that was used by some pharaohs, just with the character that is not human.

In the second one, we undeniably have the Egyptian god called Anubis, who reigns over the dead, and act as the judge of the souls of the deceased.



Figura 2. Imagen Similar a Anubis

We have mentioned before ancient Chinese people were in ancient Mexico, which turns out to be polemic since they did not leave any trace of their visit behind, but the fact that Aztecs managed to acquire the porcelain technique. They did not made crockery, vases or any ornamental pieces; in Aztlán, Aztecs made

En la segunda imagen es indudable que se trata del Dios egipcio llamado Anubis, el Dios que gobernaba el reino de los muertos, el juez de las almas de las personas fallecidas. Hemos comentado anteriormente que los antiguos chinos estuvieron en el México antiguo. Lo cual resulta polémico, casi no dejaron muestra de su estancia, solamente que los antiguos aztecas sí lograron la técnica humana de la porcelanización, no realizaron vajillas, jarrones o utensilios ornamentales, aquí en Aztlán realizaban los aztecas piezas distintivas de los personajes sobresalientes y con material de este material, lo aseguramos ya que tenemos una gran cantidad de piezas logradas con esta milenaria técnica.

Por otro lado, ya no es polémico el aseverar que los antiguos vikingos estuvieron en la América antigua, se ha especulado que los aztecas son la décima segunda tribu de Israel, la tribu perdida de la cultura hebrea dadas las similitudes en la religión, costumbres y en forma tan profunda e íntima en su diario vivir, que no se puede dudar de que, si es una influencia directa y por mucho tiempo, y también la Cultura Olmeca que es un misterio de dónde vinieron, ¿A dónde se fueron? Una cultura diferente a todas las mesoamericanas y es considerada la Cultura Madre de esta región geográfica.

No es un disparate el describir todo este bagaje histórico de México si el tema es la salud, el motivo de iniciar con este recuento multicultural del México antiguo es para continuar diciendo que los visitantes antiguos trajeron su alimentación y cada pueblo antiguo dejó su marca en nuestra gastronomía de tal forma que en México tenemos una de los alimentos tradicionales que en su conjunto, ya son parte del patrimonio inmaterial de la humanidad.

unique pieces of the characters who stood out with this material, which we can assure since we do have several pieces made through this millennial technique.



Técnicas Aztecas de Porcelanización

Furthermore, it is now not controversy to assert the stay of ancient Vikings that came to ancient America. It has been speculated that Aztecs were the twelfth tribe of Israel, the lost tribe from the Hebrew culture due to the similitudes of the region, customs and in their deep and intimate way of living their lives, that we cannot deny the fact that it is a direct influence, and also, for much time, the Olmec culture which origin remains surrounded by mystery. Where did they go? A distinctive culture different to all others in Mesoamerica and considered to be the mother culture in this geographical region. It is nor crazy to describe all of this historical background of Mexico if the main topic is health; the reason behind starting this multicultural recount of ancient Mexico is to keep the saying that ancient visitors brought its diet and every ancient culture left its footprint in our gastronomy in such a way

Es importante saber de dónde venimos y porque los alimentos en las diferentes regiones del país son tan variados y deliciosos. Nosotros poseemos un universo de combinaciones y sabores extraordinarios presentes en alimentos y bebidas saludables capaces de prevenir muchas enfermedades. Si seguimos esta alimentación y nos olvidamos de la comida de rápida y procesada, seremos más sanos y el promedio de vida se mantendrá en forma positiva, es decir que seguiremos siendo productivos a edades avanzadas.



Hablando de nuestra gastronomía, no podemos dejar de comentar la importancia de los alimentos traídos por los conquistadores hace más de 500 años, es decir la fusión de la gastronomía mexicana con la española es lo que dio origen en mayor importancia a nuestros alimentos hoy en día, no podemos decir que una es mejor o más deliciosa que la otra, pero lo que sí es real es que la fusión dio origen a una infinidad de platillos que hoy nos deleitan el paladar a todos los mexicanos y visitantes gastronómicos internacionales.

Nuestra salud presente y futura depende de 3 aspectos de la vida de las personas, el primer aspecto o factor es la alimentación, hemos tenido pacientes de 23 años que por no seguir

that in Mexico we have several traditional dishes that already take part of the intangible heritage of humanity.

It is important to know where we come from and why food in the different regions of the country is wide and delicious. We do have an expanse universe of combinations and extraordinary flavors present in our wholesome food and drinks that help us prevent many illnesses. If we keep this diet and forget about processed and fast food, we will be healthier for sure and life expectancy would increase positively, this is to say to be productive still at an elderly age.

Talking about our gastronomy, we cannot leave out the importance of the diet brought by the conquerors more than 500 years ago, in other words, the fusion of Mexican and Spanish gastronomy resulted in the big majority of our food today, we cannot really say which is better, but what we can totally assure is that this combination gave us an infinity of dishes that Mexican and gastronomic visitors from all over the globe can enjoy.

Our health in the present and in the future depends on 3 aspects of people's lives; the first one is the diet factor, we have had patients in their 20's that unfortunately passed away prematurely for not keeping up with our traditional food and just eating snacks, and on the other hand we can see indigenous groups who keep their traditional diet and manage feats that only superhumans can such as the Tarahumaras or the so called Rarámuri who have demonstrated to have a great stamina when running like just a few people in the world, even over highland; and another example of this is the long-lived population in the Japanese

nuestros alimentos tradicionales y comer solo golosinas fallecieron prematuramente y de mala forma y en el otro extremo vemos a los grupos indígenas quienes continúan su alimentación tradicional y logran proezas que solo los superhumanos lo pueden hacer como son los Tarahumara o los llamados Rarámuri quienes han demostrado tener una resistencia como pocas personas en el mundo al correr inclusive en terrenos de su serranía y otro ejemplo lo tenemos con la población longeva de la isla japonesa de Midway quienes llegan fácilmente a los 100 años y continúan laborando, a su ritmo pero activos económicamente.

El segundo factor es el ejercicio, debemos hacer consciencia que al mantenernos en actividad y con lo mal se le conoce como desgaste físico, el ejercicio o las actividades al aire libre prolongan los buenos años y permiten una buena vejez a tiempo prolongado de la vida de las personas. Este aspecto es fundamental, médicamente el ejercicio realiza una aceleración en la circulación corporal y con esto, la oxigenación es mucho mejor, hasta 4 veces más que con la vida sedentaria y también, entre más oxígeno tengamos en el derredor de nuestras células nuestra salud y longevidad serán mejores, el oxígeno y el ejercicio realizan muchas funciones benéficas para nosotros, lo contrario, una persona sedentaria que no realice ejercicio va a tener problemas de salud desde antes de una edad madura, en otras palabras los médicos adoramos a las personas que no realizan ejercicios, se van a enfermar de una u otra enfermedad incluyendo el cáncer, esta enfermedad se presenta cuando por tiempo prolongado se mantiene bajo el nivel de oxígeno en las células y con sustancias dañinas que vienen en los alimentos y bebidas procesadas y el otro extremo, quienes realizan ejercicios

island of Midway who easily manage to reach the hundred years of living and keep working at their own pace, but still active economically.



Eliminar Consumo de Azúcar

The second factor is to do exercise, we must be aware of the fact that keeping up with physical activities, exercising and open space activities can prolong the best years and grant us with an excellent elderly life.

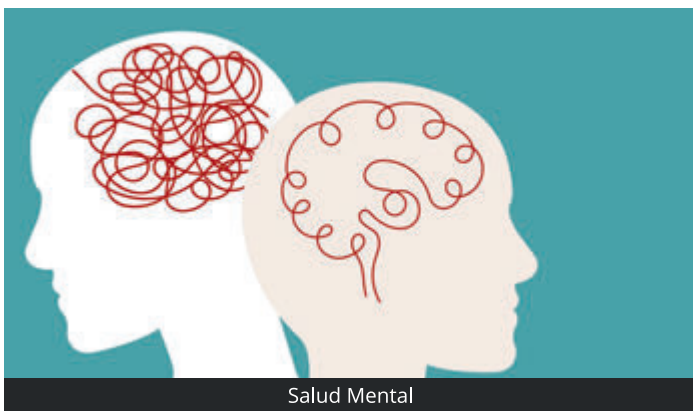


Vida Saludable

This aspect is fundamental, in medical terms exercising performs an acceleration of blood flow and with this, oxygenation is better, even 4 times better against sedentary life and also, the more oxygen we have around our cells, the better health and longevity we will have. Oxygen and exercising perform several beneficial functions for our sake, on the contrary, a sedentary person who does not exercise will face health issues before growing old, in other words,

tienen mucho mayor probabilidad de tener una vida prolongada y fructífera, esto depende de nosotros solamente, ya que el oxígeno dentro de nuestro cuerpo en buena proporción disminuye el riesgo a sufrir enfermedades que si se pueden prevenir.

El tercer aspecto o factor para una buena salud es la forma en como organizamos nuestra vida, el estrés causa efectos oxidativos en el organismo y debemos tener presente que las emociones negativas, generalmente afectan la salud en forma global.

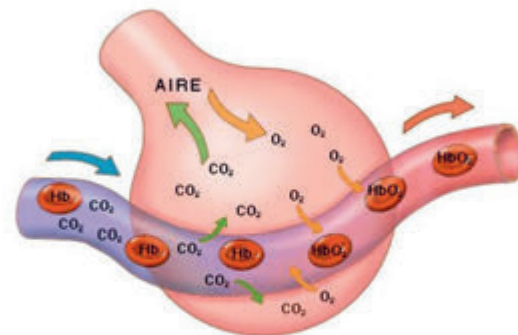


Podemos entonces concluir que es muy importante retomar nuestra alimentación tradicional mexicana, hacer ejercicio y llevar una vida ordenada, de lograrlo llegaremos a edades avanzadas en buenas condiciones. Lamentablemente la mayoría de las personas no lo saben, pero podemos acelerar o retrasar nuestro proceso de envejecimiento.



Gastronomía Tradicional del Territorio Mexicano

us doctors love people who do not do any exercise, they will suffer from several different illnesses including cancer, which is presented when oxygen levels are kept at minimum in a prolonged time and with damaging substances included in processed foods and drinks.



Oxigenación en Células

On the other hand, those who do exercise have much more chances of a prolonged and fruitful life, this depends only on us, since a good amount of oxygen inside our bodies reduces the risk of contracting illnesses that could be prevented.

The third aspect of factor for good health is the way we organize our lives, stress causes oxidative effects in our organism and must learn that negative emotions affect health in general.

We can conclude that it is very important to reconsider our traditional Mexican diet, do exercise and keep an organized life. If we manage to do this, we will reach the elder years in a good condition. Unfortunately, most of the people is not aware of this, but we can accelerate or delay the process of getting older. I welcome our kind readers to consider the information in this article with the purpose of, as Mexicans, retaking our gastronomic cultural heritage, keep a healthy body and live a better daily life with what we have just learned in this text. If we reflect on these factors,

Podemos entonces concluir que es muy importante retomar nuestra alimentación tradicional mexicana, hacer ejercicio y llevar una vida ordenada, de lograrlo llegaremos a edades avanzadas en buenas condiciones.

Lamentablemente la mayoría de las personas no lo saben, pero podemos acelerar o retrasar nuestro proceso de envejecimiento. Le invito amable lector a considerar lo expuesto en este presente artículo con la finalidad de que, como mexicanos, retomemos nuestra herencia cultural gastronómica, tengamos un cuerpo sano y vivamos una mejor vida cotidiana con lo aprendido en el presente artículo. Al reflexionar detenida y profundamente en todos estos factores lograremos fácilmente llegar a los 90 o 100 años sanos, fuertes y alegres, así como lo logran diariamente muchas comunidades en el mundo a que se le conoce como los puntos azules.

Apreciable lector hoy le invito a que no escuchemos más a los vendedores de comida falsa, a que recuperemos nuestra rica mezcla de culturas servidas en nuestros deliciosos platillos, vamos a movernos, juguemos, hagamos ejercicio, seamos ordenados, disfrutemos de una vida saludable y prolongada haciendo cada uno con su cuerpo, lo mencionado en el presente artículo y llevemos a México al punto azul que ya lo está esperando. Juntos podemos lograrlo, su participación es determinante, se requiere una profunda toma personal de conciencia, disciplina, fortaleza y una buena dosis de amor primero por usted, después por este país y evidentemente por lo futuros mexicanos.

¡Vamos juntos al punto azul de México!.

we will easily manage to reach 90 or 100 years old healthy, strong and happy, just like many communities from around the world manage to get every day; those who are known as blue dots.



Tradición y Vida Saludable

Kindest reader, today I invite you not to listen to the promoters of fake food, to retrieve our delicious mixture of cultures in our tasty dishes, let's move, play, do exercise, let's get tidy and enjoy a healthy and prolonged life by doing with our bodies what is stated in this article and let's take Mexico to the blue dot which is already waiting for us. Together we can make it, your participation is definite, we just need a deep and strong will, discipline, strength and a great dose of love, first from you, then the country and eventually from future Mexican generations.

Let's get Mexico to the blue dot!

Buscan reabrir el Banco de Sangre

The Blood Bank is to be reopened

Por - By: Lic. Ana Lilia Huerta



Cruz Roja Mexicana Delegación Reynosa pone todo el corazón para apoyar a la población.

Todos los días la Cruz Roja Mexicana es protagonista de una historia en la que la vida triunfa, la Cruz Roja Mexicana Delegación Reynosa buscará seguir haciendo historia salvando vidas en esta ocasión, mediante la reapertura del Banco de Sangre de dicha institución.

La Presidenta de la Cruz Roja Delegación Reynosa la Contadora Ana Lilia Huerta de Plata nos comentó que cuentan con todo el equipo necesario para echar a andar el Banco de Sangre, solo están en espera de obtener los permisos de las autoridades competentes.

La Cruz Roja Mexicana es un gran movimiento humanitario global, cuyo corazón y motor es la pasión por servir a los demás. La historia de la Cruz Roja está hecha de muchas historias de personas que, en las situaciones más extremas y dolorosas, salvan vidas - y con ello - nos recuerdan que lo mejor del ser humano brilla aún en los tiempos más oscuros.

Cruz Roja Mexicana Delegación Reynosa pours their hearts into their intentions to help the citizen.

Every day the Mexican Cruz Roja is the protagonist of a story in which life come out as the victor, Cruz Roja Mexicana Delegación Reynosa is aiming to keep making history by saving lives, in this occasion with the reopening of the Blood Bank from the same institution.



Donación de Sangre en Cruz Roja

The president of Cruz Roja Mexicana Delegación Reynosa, the accountant Analilia Huerta de Plata told us they have all the necessary equipment to run the Blood Bank, they are just waiting for the authorization from the competent authorities.



Muestras de Sangre



Presidenta de la Cruz Roja Delegación Reynosa
La Contadora Ana Lilia Huerta de Plata

La encargada de la Cruz Roja Mexicana dio a conocer que con la reapertura del Banco de Sangre se busca apoyar a un gran sector de la población más vulnerable que, en ocasiones, requiere de unidades de sangre pero que, por carencias económicas no tiene la posibilidad de pagar los altos costos para salvar la vida de un familiar. En Reynosa hay una gran necesidad de Bancos de Sangre y que sean de un costo económico, para apoyar a la población de nivel medio-bajo.

La Cruz Roja Mexicana existe porque todos podemos ser héroes. Tú puedes serlo al donar y apoyar a esta gran causa humanitaria. Lo somos al apoyar a los voluntarios en situaciones de desastres naturales, lo somos cuando no miramos a otro lado frente a la tragedia y llamamos a la Cruz Roja Mexicana.

Mexican Cruz Roja is a great humanitarian movement worldwide, whose heart and main purpose is to help others. The history of Cruz Roja is made up of many stories from people who, in the most extreme and painful of situations, save lives and, with this, reminds us that the best part of the human race shines through the darkest of times.

The person in charge of the Mexican Cruz Roja let us know that with the reopening of the Blood Bank they are aiming to help a section of the most vulnerable people that, at times, requires blood transfusions but, due to economical issues, they cannot afford the expenses to save the life of a relative. In Reynosa, there is a huge necessity of affordable Blood Banks to support people from medium-low socioeconomic level.

The Mexican Cruz Roja exists because we all can be heroes. You can be one of them when you donate and support this great humanitarian cause. We are all heroes when supporting volunteers in case of a natural disaster, we are heroes when we do not avert our eyes in front of a tragedy a dial the number of Cruz Roja.



Donaciones Cruz Roja

El Voto Libre De Los Mexicanos, Por Una Sociedad Más Justa, Inclusiva Y Equitativa

The Free Vote Of Mexicans, For A More Inclusive And Equitative Society

Por - By: Araceli Aguilar Salgado

“La democracia es el destino de la humanidad; la libertad su brazo indestructible.” Benito Juárez

El Proceso Electoral 2023 -2024 será reconocido como el más grande que ha tenido México, en donde más de 98 millones de mexicanos están llamados a las urnas este 2 de junio a participar en las elecciones federales de las 32 entidades federativas para elegir a la Presidenta o Presidente de la República Mexicana. Así como los futuros cargos de 128 Senadoras y Senadores y 500 Diputadas y Diputados.

Se desarrollaran también las elecciones de Gubernaturas, Jefaturas de Gobierno de la Ciudad de México, Congresos Locales, Ayuntamientos, Juntas Municipales y Alcaldías. En total se elegirán más de 19 mil cargos; en particular se destacan las Gubernaturas de los estados de Chiapas, Ciudad de México, Guanajuato, Jalisco, Morelos, Puebla, Tabasco, Veracruz y Yucatán.

Los candidatos a ocupar el cargo ejecutivo saldrán de entre la morenista Claudia Sheinbaum, el frente opositor Xóchitl Gálvez y Jorge Álvarez Máynez del partido Movimiento Ciudadano. La importancia de estas elecciones no sólo radica en su magnitud, sino en que se debate el futuro del joven régimen democrático dentro de un proceso de autocratización o populismo en un entorno de lamentable inseguridad.



Casillas Electorales México

“Democracy is humanity’s fate; freedom its indestructible arm.” Benito Juárez

The Election Process 2023 – 2024 will be acknowledge as the greatest Mexico has ever had, in which more than 98 millions of Mexicans are convened to the ballot boxes on June 2nd to participate in federal elections in the 32 federal entities to vote for the president of Mexico. As well as the future 128 representatives of the senate and 500 congressman and congresswomen.

The election of leadership of government, local congresses, city councils, municipal councils and city halls will also take place. In total, more than 19 thousand positions will be elected, particularly highlighting the leadership of government in Chiapas, Mexico City, Guanajuato, Jalisco, Morelos, Puebla, Tabasco, Veracruz and Yucatán.



Candidatos Presidenciales México 2024:
Xóchitl Gálvez, Claudia Sheinbaum, Jorge Máynez

La función de la democracia no se agota con simplemente garantizar la renovación de nuestros representantes y gobernantes. Es mucho más que eso, es un complejo conjunto de reglas para tomar las decisiones colectivas convenientes. En ese sentido, la intervención de la juventud es crucial para la construcción de una democracia más participativa, incluyente y robusta.

Es indispensable escuchar y comprender los intereses, problemas y demandas de los jóvenes, así como conocer sus opiniones y puntos de vista para que sean integradas en la deliberación y en la toma de decisiones en torno a los grandes problemas nacionales (inseguridad, violencia y las desigualdades económicas y sociales, entre otras) que aquejan a la sociedad entera.

Los partidos políticos deberían tener un interés primordial en llegar a las y los jóvenes y proponer agendas que prioricen sus exigencias, preferencias y necesidades. Y apostar por estrategias que propicien su interés y cooperación, no sólo el día de las elecciones sino en la política cotidiana, las y los jóvenes no pueden ser “el futuro de México” si están aislados de la cosa pública y su voz no es tomada en cuenta.

The candidates to be elected for the executive position are Claudia Sheinbaum from Morena party, the opposition front Xóchitl Gálvez and Jorge Ávarez Máynez from Movimiento Ciudadano party. The importance of this election does not only fall upon its magnitude, but the debate of the future young democratic regime in a process of autocracy or populism in an unfortunate insecure environment.

The function of democracy does not only diminish with just assuring the renewal of our representatives and leaders. It means much more than just that; it is a complex set of rules to make the most convenient collective of choices. In this way, the participation of young people is essential for the building of a more participative, inclusive and tough democracy.

It is indispensable to listen and understand young people’s interests, issues and claims, as well as learning their opinions and points of view to be integrated in the deliberation and the making of choices around national problems (insecurity, violence and economical and social inequalities, amongst others) that afflict society in general.

Political parties should keep a primary interest in reaching the young and promote programs that prioritize their claims, preferences and necessities. And take their chances with strategies that permit their genuine interest and cooperation, not only on election days, but in day-to-day politics, young people cannot be “the future of Mexico” if they are kept away for public issues and their voices are not heard. To make this possible, we must demolish myths (prejudice and stigma) about apathy or uninterest from young people towards democracy.

Para hacerlo posible, debemos romper con los mitos (prejuicios o estigmas) sobre la apatía o el desinterés de las juventudes en democracia.

Si las personas más jóvenes deciden no ir a votar el día de las elecciones no necesariamente es una señal de indiferencia, su desmotivación puede deberse a la falta de credibilidad y desafección en los partidos y canales institucionales tradicionales. A pesar de esta circunstancia algunos jóvenes salen a votar cada vez que hay elecciones, refrendando con ello su confianza en el sistema democrático.



Jóvenes en Mitin Presidencial

Los juventud mexicana ha encontrado otras vías para participar en la democracia, prueba de ello es su notable participación en protestas y movimientos sociales, con las cuales han visibilizado y puesto sobre la mesa nuevas exigencias, incidiendo con ello en la agenda pública por lo que al hablar de la “juventud mexicana” en realidad se está haciendo referencia a un grupo variado de personas con diferencias de criterio entre sí, que se unen para defender causas comunes.

Por lo mismo sería un error hablar de este sector poblacional como si fuese un bloque homogéneo con las mismas necesidades y oportunidades, la movilización política digital podría ser una realidad para muchos jóvenes, en particular para



Casillas Electorales CDMX

Mexican youngsters have found different ways to participate with the democracy, we see this in their notorious participation in protests and social movements, with which they have stabilized and laid their new claims over the table, contributing with the public agenda, so when talking about “Mexican youth” we are actually referring to a diverse group of people with different criteria that assemble to defend common issues.

This is why it would be a mistake to talk about this sector as if it was a homogeneous group with the same necessities and opportunities, the digital politic mobilization could be a reality to many young people, particularly to those who have reached the highest level of education, but not to the big majority.

The vicissitudes which Mexican young people have to deal with are multiple. However, in this moment I would like to address some of the adversities regarding violence, poverty and job insecurity that, not only can compromise the participation of youngsters on elections, in my point of view, such adversities ought to be enough reason to demand that such groups take central stage in the platforms of political parties.

quiénes han logrado llegar a los más altos niveles de educación, pero no para la extensa mayoría.

Las vicisitudes con las que tienen que lidiar las juventudes en México son múltiples. No obstante, en esta momento quisiera llamar la atención sobre algunas de las adversidades en materia de violencia, pobreza y precariedad laboral que, no sólo pueden comprometer la participación electoral de las y los más jóvenes, desde mi perspectiva, estas adversidades deberían ser razones suficientes para exigir que tales grupos tengan un lugar central en las plataformas de los partidos políticos.

Es indispensable generar las oportunidades que permitan atender las necesidades cotidianas de las y los jóvenes que sobreviven en condiciones de pobreza, tienen rezago educativo, están poco calificados y habitan en zonas de alto índice de marginalidad y violencia. Esta es la realidad a la que se enfrenta una inmensa mayoría de los jóvenes en nuestro país y no podemos voltear la mirada hacia otro lado.

La relevancia de las elecciones del 2024 radica en la oportunidad que tiene México de redefinir su rumbo político y social, con una sociedad cada vez más informada y exigente. El electorado tiene en sus manos el poder de decidir si quiere, un modelo de gobierno que profundice las políticas centralizadoras actuales o si busca fortalecer las instituciones democráticas para avanzar hacia un futuro de mayor transparencia, inclusión y respeto a las libertades fundamentales.

La participación ciudadana consciente será clave para frenar los intentos de manipulación, desinformación y debilitamiento institucional,

If young people decide on not voting on the election day, it is not necessarily a signal of indifference, their lack of motivation may be due to the lack of credibility and disaffection towards political parties and traditional institutional channels. Despite this, some young people go to vote on the election day, endorsing their trust in the democratic system.

It is indispensable to create opportunities that take care of daily needs of young people living in poor conditions, educational backwardness, or those who are little qualified or dwell in areas with high risk of marginality and violence. This is the reality that the big majority of young people in this country has to face and we cannot avert our eyes.



Ciudadanía Exigiendo sus Derechos

The relevance in these 2024 elections relies on the opportunity Mexico has to redefine their political and social course, with a much more informed and demanding society. The candidates have the power in their hands to decide if they want a government model that deepens in current central politics or if they want reinforce democratic institutions to move forward towards a much more transparent future, with inclusivity and respect for the fundamental liberties.

y así garantizar que el próximo gobierno sea resultado de un proceso legítimo que refleje las aspiraciones de un México plural y democrático, pues más allá de los candidatos, lo que está en juego es el respeto a las instituciones democráticas y la pluralidad política. En las elecciones del 2024 la democracia mexicana enfrenta retos significativos, entre ellos destacan la posibilidad de afrontar un retroceso institucional y la erosión de los contrapesos democráticos. Sin embargo, el resultado aún no está escrito.

La participación ciudadana activa, la vigilancia de los medios y las organizaciones de la sociedad civil, junto con un INE fuerte, serán cruciales para asegurar que el proceso electoral se desarrolle con legitimidad y que, gane quien gane, el resultado refleje la voluntad popular y la consolidación de un sistema democrático inclusivo.



Boletas de Muestra



Instituto Nacional Electoral de los Estados Unidos Mexicanos

A sensible participation of people will be the key to stop manipulation, misleading information, institutional weakening, and thus, assuring that the next governing committee will be the result of a legitimate process that reflects on the aspiration of a plural and democratic Mexico, since beyond the candidates, what is on a stake is the respect for democratic institutions and political plurality. In the elections of 2024, Mexican democracy will face significant challenges, standing out, among them, the possibility of facing an institutional setback, and the erosion of democratic counterbalances. However, the result has not been already written.

The continuous participation of people, the surveillance of the media and the non-profit entities, together with a strong INE, will be essential to assure that the election process develops legitimately, and that, whoever the victor is, the result reflects people's will and the consolidation of an inclusive democratic system.

En por ello que consideramos importante la participación en el proceso electoral que es un pilar fundamental para el fortalecimiento de nuestra democracia y el desarrollo de una sociedad más justa y equitativa. A continuación presentamos algunas de las propuestas de los candidatos a la presidencia de la República mexicana:



Claudia Sheinbaum Pardo:

Propone la implementación de becas universales para estudiantes de preescolar, primaria y secundaria. Además busca fortalecer a la Guardia Nacional, introducir reformas en el sistema de salud y en materia de pensiones así como tomar medidas contra la violencia de género.

Jorge Álvarez Máynez

Plantea la expansión de la inteligencia policial, la transición de la militarización a la formación profesional de policías civiles y la discusión sobre la regulación de las drogas. Además, propone aumentar la recaudación mediante impuestos y establecer un sistema de salud preventiva.

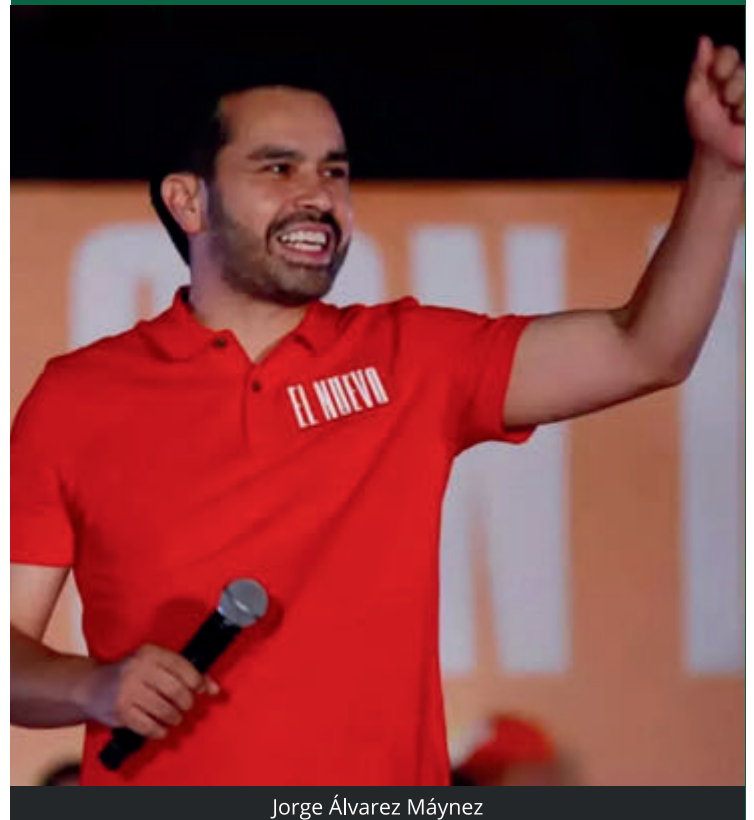
This is why we consider the participation in the electoral process to be important, since it is a fundamental backbone to the reinforcement of our democracy and to the development of a more equal and fair society. Next, we will present you with some of the proposal from the candidates to the presidency in Mexico:

Claudia Sheinbaum Pardo:

Implement universal scholarships for students of preschool, primary and secondary school. Furthermore, the reinforcement of the national guard. Introduce reforms to the health care system and pensions, as well as dealing with gender violence.

Jorge Álvarez Máynez:

The expansion of police intelligence, the transition of military to the professional education of the police and the regularization of drugs. Furthermore, proposes to increase tax collection and establish a preventive health system.



Xóchitl Gálvez Ruiz

Ofrece la apertura de escuelas de tiempo completo, retirar a las fuerzas armadas de tareas civiles, reconstruir el sistema de distribución de medicamentos, impulsar proyectos de transporte sustentable y establecer metas para reducir emisiones de carbono.

El próximo 2 de junio de 2024, hay que participar en las elecciones y contribuir al fortalecimiento de nuestra democracia y a la construcción de una sociedad más equitativa.

Por ello, invitamos a toda la ciudadanía a informarse, reflexionar y ejercer su derecho al voto, ya que juntos podemos hacer la diferencia. ¡Viva la libertad!, ¡Viva la democracia! ¡Viva México!.



“La democracia es el destino de la humanidad; la libertad su brazo indestructible.” - Benito Juárez

Araceli Aguilar Salgado Vicepresidenta del Congreso Hispanoamericano de Prensa en México Periodista, Abogada, Ingeniera, Escritora, Analista y comentarista mexicana, del Estado de Guerrero

E-mail: periodistaaaguilar@gmail.com



Xóchitl Gálvez

Xóchitl Gálvez Ruiz:

Offers the opening of full-time schools, the removal of military power of civil tasks, the rebuilt of the medicine distribution system, impulse sustainable projects of transportation and the establishment of objectives to reduce of carbon emissions.

Make sure to participate on the election on June 2nd, 2024 and contribute with the reinforcement of our democracy and the development of an equal society.

This is why, we want to invite all of the community to keep informed, reflect and exercise your right to vote, since together we can make a difference. Long live freedom! Long live the democracy! Long live Mexico!

“Democracy is humanity’s fate; freedom its indestructible arm.” - Benito Juárez.

Araceli Aguilar Salgado Vicepresidenta del Congreso Hispanoamericano de Prensa en México Periodista, Abogada, Ingeniera, Escritora, Analista y comentarista mexicana, del Estado de Guerrero.

E-mail: periodistaaaguilar@gmail.com

ASESORAMOS
TU EXPORTACIÓN
CON EFICIENCIA



ÁFRICA
INTERCAMBIO COMERCIAL



#DiscoverAfrica



(+52) 555 264 2216



camaraafricamexicocomercio@gmail.com



TÚ
PUEDES
LOGRAR
TUS METAS



Mayor Calidad

Te brindamos la mayor calidad en publicidad por el precio más bajo del mercado.



Mercado Premium*

Te ayudamos a acceder al Mercado Premium de México y EE. UU. Es fácil tener éxito con nuestra ayuda.



Posicionamiento

Nuestro equipo de profesionales te ayudará a posicionar tu negocio para llevarte a la cima.

¡DÉJANOS AYUDARTE EN EL CRECIMIENTO DE TU NEGOCIO!



ecos.diplomaticos21@gmail.com ||



www.ecosdiplomaticos.info ||



(+52) 55 5264 2216

*Distribución: Embajadas | Organizaciones Internacionales | Cámara de Diputados y Senadores | Representaciones de Estados de la República Mexicana y Alcaldías | Empresas Pública y Privadas nacionales y extranjeras | Cámaras de Comercio | COPARMEX | CONACO | CANACINTRA | Secretarías de Gobierno | Aeropuertos y Líneas Aéreas

#EcosCreceContigo

Agenda Diplomática

Mayo

MAYO. El origen del nombre es incierto. Puede derivar de la diosa romana Maia, también conocida como Bona Dea, cuyo festival los romanos celebraban este mes que llamaban Maius. También podría provenir de la ninfa Maya, hija de Atlas y Pleione y madre de Hermes. Una tercera opción de su origen podría ser del término Maius Júpiter, una reducción de maximus, el más grande.

Mayo 03	Polonia	Día de la Constitución
Mayo 03	Irlanda del Norte	Día Nacional
Mayo 14	Paraguay	Día de la Independencia
Mayo 17	Noruega	Día de la Constitución
Mayo 20	Camerún	Camerún Día Nacional
Mayo 25	Jordania	Jordania Día de la Independencia
Mayo 26	Georgia	Georgia Día de la Independencia
Mayo 28	Nepal	Nepal Día de la República

** el 25 de mayo se celebra el Día de África

Junio

Recibió el nombre que lleva según algunos en honor de Lucio Junio Bruto fundador de la República romana, otros creen que era llamado así por estar dedicado a la juventud y además hay quien opina que su nombre fue tomado de la diosa Juno.

Junio 2	Italia	Día de la República
Junio 5	Dinamarca	Día de la Constitución
Junio 6	Suecia	Día Nacional
Junio 10	Portugal	Día Nacional
Junio 12	Filipinas	Día de la Independencia
Junio 12	Rusia	Día Nacional
Junio 17	Islandia	Día Nacional
Junio 25	Mozambique	Día de la Independencia
Junio 26	Madagascar	Día de la Independencia
Junio 26	Somalia	Día de la Independencia
Junio 27	Yibuti	Día de la Independencia
Junio 30	Rep. Dem. El Congo	Día de la Independencia

**CÁMARA DE COMERCIO E INDUSTRIA
CACIMA**



MÉXICO - AFRICANA

CULTURA

IDENTIDAD