

Estimado Vecino de la Colonia Oakland:

En nombre de la Junta Directiva de la Asociación de Vecinos (AVO), me es grato saludarle y agradecerle por permitirnos trabajar en favor de Usted y nuestra bella Colonia.

Vivimos en un lugar excepcional, rodeado de bellos bosques en una de las mejores ubicaciones de la ciudad capital. Aquí es donde pasamos la mayor parte de nuestro tiempo, donde vive nuestra familia, donde crecen nuestros hijos o residen nuestros padres. Este es el lugar donde compartimos con nuestros vecinos y amigos. Donde podemos caminar con seguridad, haciendo ejercicio o simplemente pasear sin temor de ser víctimas de la delincuencia.

Por estas razones, nos vemos obligados a cuidarla constantemente por medio de una estructura de seguridad adecuada, a mantenerla limpia, a velar por su ornato, y preservar su carácter residencial.

Esto lo logramos si cada uno de nosotros nos comprometemos y hacemos nuestra parte, contribuyendo con el cuidado del espacio público, las calles, el parque, las áreas verdes, y no abusando del parqueo ni las calles y respetando las normas, sin olvidar el pago puntual las cuotas establecidas.

Saludos Cordiales.

- Arq. Pedro Ramírez Fait
Presidente.



Origen del 15 de Agosto

Este día es de gran fiesta en la ciudad de Guatemala, ya que se celebra el día de la Patrona, la venerada Virgen de la Asunción, que se ha venido llevando a cabo desde antes de la fundación de la nueva ciudad de Guatemala de la Asunción, que fue llamada así por el Rey Carlos III desde 1776, después de que un terremoto ocurrido tres años antes destruyera la ciudad de Santiago de los Caballeros.

Este monarca le agregó la palabra nueva para distinguirla, y le añadió el apelativo religioso "de la Asunción", por ser el lugar en donde se asentó la capital, nombrando a ésta Virgen como patrona del lugar.

Según opiniones de antiguas personas, se ha creído que el nombre de la urbe sobre que la Virgen pertenecía a la población de Jocotenango, Antigua, pero se ha descubierto que procede del asentamiento provisional que nació en la Ermita, o sea lo que ahora es Candelaria y la Parroquia Vieja, cuyo lugar estaba dedicado a la Virgen de la Asunción con una imagen que se tenía de Ella.

Pero en 1784 la Candelaria fue ocupada por las personas que vinieron de Antigua, pero cuando ocurrió el traslado de los pueblos aledaños de la ciudad anterior a la actual, entonces Jocotenango fue localizado al norte cubriendo la Calle Real, lo que hoy es la 6a. Avenida y el parque del mismo nombre, lugar donde se encontraba la Plaza del Pueblo, comenzando en la 1a. calle hasta la actual Calle Martí, bajando a la novena avenida, incluyendo el actual Anillo Periférico y la Avenida Simeón Cañas.

En base al documento de "Las fiestas populares de la ciudad de Guatemala" del Cefol, desde el siglo XVI existía este pueblo en la Ciudad de Santiago de los Caballeros de Guatemala y dicho pueblo se estableció en 1804, en cuya inauguración se realizaron fiestas el 15 de agosto del mismo año, y de allí se iniciaron las celebraciones de la feria que llegó a convertirse en la más grande de Guatemala.

La imagen de la Virgen de la Asunción data del siglo XVII, esculpida al estilo barroco que se puede apreciar bastante bien en su ropaje que cae con suavidad, con un rostro que fue concebido con rasgos manierista, o sea bien estilizado, no se conoce su autor.

En 1937 dieron comienzo a la construcción de la actual parroquia de Nuestra Señora de la Asunción y terminó en 1943, la cual se localiza en la 7a. Avenida y 5a. Calle de la Zona 2, con una imagen de mayor tamaño la cual fue coronada por el papa Juan Pablo II en su segunda visita a Guatemala, y que tiene mucha influencia en la vida de los capitalinos, motivo por el cual crearon el colegio Experimental de la Asunción, en donde la celebran y la tienen como guía espiritual.



La Feria Alegre de Jocotenango

Es la feria que se lleva a cabo unida a la figura de la Virgen, que como todos los años se celebra en honor a Ella durante el mes de agosto, en el Hipódromo, zona 2, en donde se entremezcla el fervor religioso y la diversión, por lo que también es la fiesta de la ciudad, ya que los capitalinos de todas las edades participan tanto de la veneración a la patrona de la capital, como de la feria ubicada en ese lugar, costumbre que fue traída de la antigua ciudad.

Como el espectáculo más animado y pintoresco de la ciudad la describe José Milla, ya que en la plaza y la calle principal de ese barrio se encuentran mesas con vasos y garrafas de agua Loja, dulces y delicadas tunas de Panajachel y una serie de artículos comestibles que son ofrecidos a los visitantes aficionados.

José Martí la describe como un desfile de moda, ya que en esa época las señoras lucen sus más hermosos trajes, el padre luce a la hija, el esposo a la esposa, y el jinete adorna su tordillo fiero.

Para Miguel Álvarez Arévalo esta celebración era la principal actividad social durante el siglo XIX, y José María Reyna Barrios quiso que se mantuviera dicha tradición, por lo que mejoró el paseo, al que se le conoce como Simeón Cañas, e incrementó las carreras hípicas.

Ya con el gobierno de Lázaro Chacón la feria de Jocotenango logró ser más conocida a nivel nacional, por lo cual el 10 de julio de 1928 se establecieron los días 13, 14 y 15 de agosto para la celebración de dicha feria, formando un comité para su organización.

Conforme la cultura fue evolucionando, también elementos característicos de esta tradición ha desaparecido, dejando de ser un acontecimiento social a donde acudían personas de todos los estratos, y actualmente ya no llegan artesanos de diferentes partes del país perdiéndose los bailes y funciones hípicas, pero a pesar de todo esta feria sigue siendo la fiesta para celebrar a la patrona de la ciudad, la Virgen de la Asunción.

Los festejos incluyen un acto procesional de la Virgen que recorre la avenida Simeón Cañas y algunas calles de la capital, entre olorosas y multicolores alfombras de aserrín y flores, y juegos pirotécnicos. Para la diversión de los feriantes se instalan juegos mecánicos, ventas de comida típica y artesanías. Además, los asistentes pueden visitar y admirar el Mapa en Relieve construido por Francisco Vela Irisarri en 1905, o simplemente disfrutar todo lo que la feria ofrece.

Publicado por: Elsa Robles

Fuente: Deguate.com



10 beneficios de Caminar a Diario

Caminar es uno de los ejercicios más sencillos de realizar; a cambio nos otorga grandes beneficios como mantener un corazón saludable y hasta quemar algunas calorías. De hecho, la lista podría ser infinita, pues los beneficios de caminar son innumerables, pero esta ocasión sólo te mencionaremos 10 razones por las que echar a andar las piernas es beneficioso para ti. ¡Pon atención!



- 1. Caminar más de una hora al día aumenta la esperanza de vida.** "Un aumento en el tiempo de caminata a nivel poblacional provocaría un cambio tremendo en la salud y los costos médicos", aseguraron los realizadores del estudio que comprueba la relación entre la caminata y la longevidad
- 2. Reduce la presión arterial.** Con 30 minutos al día, tres a cinco veces por semana, es suficiente para bajar la presión sanguínea.
- 3. Mejora su vida sexual.** Un estudio de mujeres entre 45 a 55 años de edad, reveló que aquellas que hacían ejercicio, incluyendo caminatas rápidas, reportaron no sólo tener más deseo sexual, sino también mayor satisfacción en la intimidad.
- 4. Protege contra la diabetes.** 30 minutos de caminata al día puede prevenir enfermedades como la diabetes tipo 2. Si ya tienes diabetes, caminar es útil también: 1.6



km al día reducen el riesgo de muerte por todas las causas a la mitad, según un estudio de 2007.

5. Mantiene la mente fresca y activa. Caminar reduce el riesgo de sufrir deterioro cognitivo o problemas con la concentración, la memoria y el pensamiento. Además, ofrece protección a la memoria y áreas de aprendizaje en personas con Alzheimer.

6. Mejora el estado de ánimo. Es una manera de combatir la depresión; 30 minutos caminando reducen la tensión y el estrés. De hecho, se encontró que los estados de ánimo se han levantado más rápido caminando que con antidepresivos recetados.

7. Combate el cáncer de mama. Las mujeres que caminan regularmente después de ser diagnosticadas, tienen 45% más posibilidades de sobrevivir que aquellas que son inactivas; de acuerdo con un estudio publicado en la Revista de Oncología Clínica

8. Reduce el riesgo de un accidente cerebrovascular incluso a la mitad; según un estudio que analizó más de 11 mil personas con edad promedio de 58 años.

9. Mejora el insomnio. Una caminata de 45 minutos en la mañana, 5 días a la semana, hace que el sueño mejore; según una investigación del Fred Hutchinson Cancer Research Center de Seattle. Caminar en la noche, sin embargo, a veces tiene el efecto opuesto.

10. Beneficia la salud ósea. Poner un pie delante del otro durante aproximadamente un kilómetro al día, da lugar a la mejora de la densidad ósea en mujeres post-menopáusicas, según un estudio realizado en 1994.

Fuente: <http://de10.com.mx/vivir-bien/2013/10-beneficios-de-caminar-a-diario-171...>



Señores (as):

Reciban un cordial saludo de la Alcaldía Auxiliar de zona 10, deseándoles éxitos en sus labores diarias.

El motivo de la presente es para hacerles la más cordial invitación a su persona y a los integrantes del CUB de zona 10, junto con sus familias para que participen en los programas de **"MUNI TOUR X"**, realizado por la Municipalidad de Guatemala, que consiste en **juegos extremos**, y al programa **"RECICLATÚ"**, de la Dirección de Medio Ambiente, que tiene como fin recolectar materiales para reciclaje, como: **Papel, Cartón, Plástico: Pet (botellas de aguas gaseosas), Vidrio y latas.**

Estas actividades se llevará a cabo el día sábado 31 de agosto del 2013, en la 14 calle entre 22 avenida "A" y 23 avenida, colonia Alcázar zona 10.

Agradeciendo su fina atención a la presente, y esperando contar con su presencia, la cual dará mayor realce a la actividad, me suscribo.

Atentamente,

Alcaldía Auxiliar, zona 10

Teléfonos: 23393221-23858915

