

NÚMERO 48 · GRATUITA

LA LATINA

SPokane
#LATINPOWER



LA LATINA **SPOKANE**

CULTURA

4/PAPALOTES

10/ATLETAS LATINOS

14/ENGLISH VERSION

ESTILO DE VIDA

18/RECETA:

PULPO A LA GALLEGA

NUESTRA GENTE

22/RAFAEL ZAMORA

VIAJES

30/GLACIAR

PERITO MORENO



 @lalatina_us



22

PULPO A LA
GALLEGA



PAPALOTES: LLENANDO EL
CIELO DE COLOR

4

ATLETAS LATINOS EN
PARÍS 2024

10



!

¿Quieres
anunciarte
en La
Latina?

Escribenos un
correo a

lalatina@qmode.es



PAPALOTES: Llenando el cielo de color



En agosto, los cielos se llenan de coloridos papalotes gracias a los vientos alisios del sureste, que soplan con fuerza y constancia. Estos vientos convierten este mes en el momento perfecto para disfrutar de la magia de los papalotes, cometas, o como se les llame en distintas partes del mundo.

Originalmente, los papalotes se utilizaban para medir distancias, probar la velocidad del viento y levantar señales. En la antigua China, se empleaban en ceremonias religiosas y para ahuyentar malos espíritus. Con el tiempo, su uso se expandió a otras culturas y regiones, convirtiéndose en una popular forma de entretenimiento y expresión artística.

Durante el siglo XVIII, Benjamin Franklin realizó su famoso experimento con un papalote para demostrar la naturaleza eléctrica de los rayos. Este experimento no solo reveló la relación entre la electricidad y las tormentas, sino que también destacó la importancia de los papalotes en la investigación científica.

Hoy en día, los papalotes siguen siendo apreciados en todo el mundo. Desde los vibrantes festivales de vuelo en India hasta las relajantes tardes en las playas de Occidente, donde las familias disfrutan elevándolos, los papalotes continúan siendo una fuente de diversión y maravilla. Además, se utilizan en la fotografía aérea y la investigación meteorológica, demostrando su relevancia más allá del simple juego.





Los papalotes, con su capacidad para conectar a las personas con el cielo, siguen siendo un símbolo de creatividad, libertad y alegría.

A lo largo de los siglos, han evolucionado y se han adaptado, pero su esencia permanece: el encanto de ver un objeto volar libremente en el viento.





WWW.QMODE.ES



Vacunas
al día



Viviendo su
#mejorvida



srhd.org 
Creado: Agosto 2023



ATLETAS OLÍMPICOS LATINOS

**INSPIRACIÓN Y GRANDEZA
EN EL ESCENARIO MUNDIAL**

En el vibrante mundo de los Juegos Olímpicos, algunos atletas latinos han marcado la historia con sus hazañas excepcionales. Tres figuras destacadas que brillarán en los Juegos Olímpicos de París 2024 son Rebeca Andrade, Neisi Dajomes y Mijaín López. Cada uno de ellos ha dejado una huella imborrable en el deporte y continúa inspirando a atletas de todo el mundo con su dedicación y talento.

Rebeca Andrade

La gimnasta brasileña Rebeca Andrade deslumbró al mundo en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020. Su victoria en el salto al potro y su segundo lugar en el concurso general marcaron un hito para la gimnasia brasileña. Aunque su actuación fue en parte eclipsada por la ausencia de Simone Biles debido a una crisis de salud mental, Andrade demostró su gran potencial y habilidad.

Su éxito continuó en el Campeonato Mundial de Amberes 2023, donde se coronó nuevamente en el salto al potro. Con una trayectoria en ascenso y una determinación inquebrantable, Rebeca Andrade está lista para enfrentar a los mejores del mundo en París 2024 y continuar su camino hacia la grandeza.

Neisi Dajomes

Neisi Dajomes, la levantadora de pesas ecuatoriana, es una de las atletas más destacadas de su país. En Tokio 2020, Dajomes se llevó la medalla de oro en la categoría de 76 kg, estableciendo su lugar en el podio olímpico. Sin embargo, con la categoría de 76 kg desapareciendo en la nueva clasificación olímpica, Neisi enfrentó el desafío de adaptarse a una nueva categoría: los 71 kg o los 81 kg.



Optando por la categoría de 81 kg, Dajomes superó a su rival nacional, Tamara Salazar, en el Mundial de Phuket 2023, asegurando su lugar en los Juegos Olímpicos de París 2024. Además, tendrá el honor de compartir el escenario olímpico con su hermana, Angie Palacios, quien también ha demostrado ser una competidora formidable.

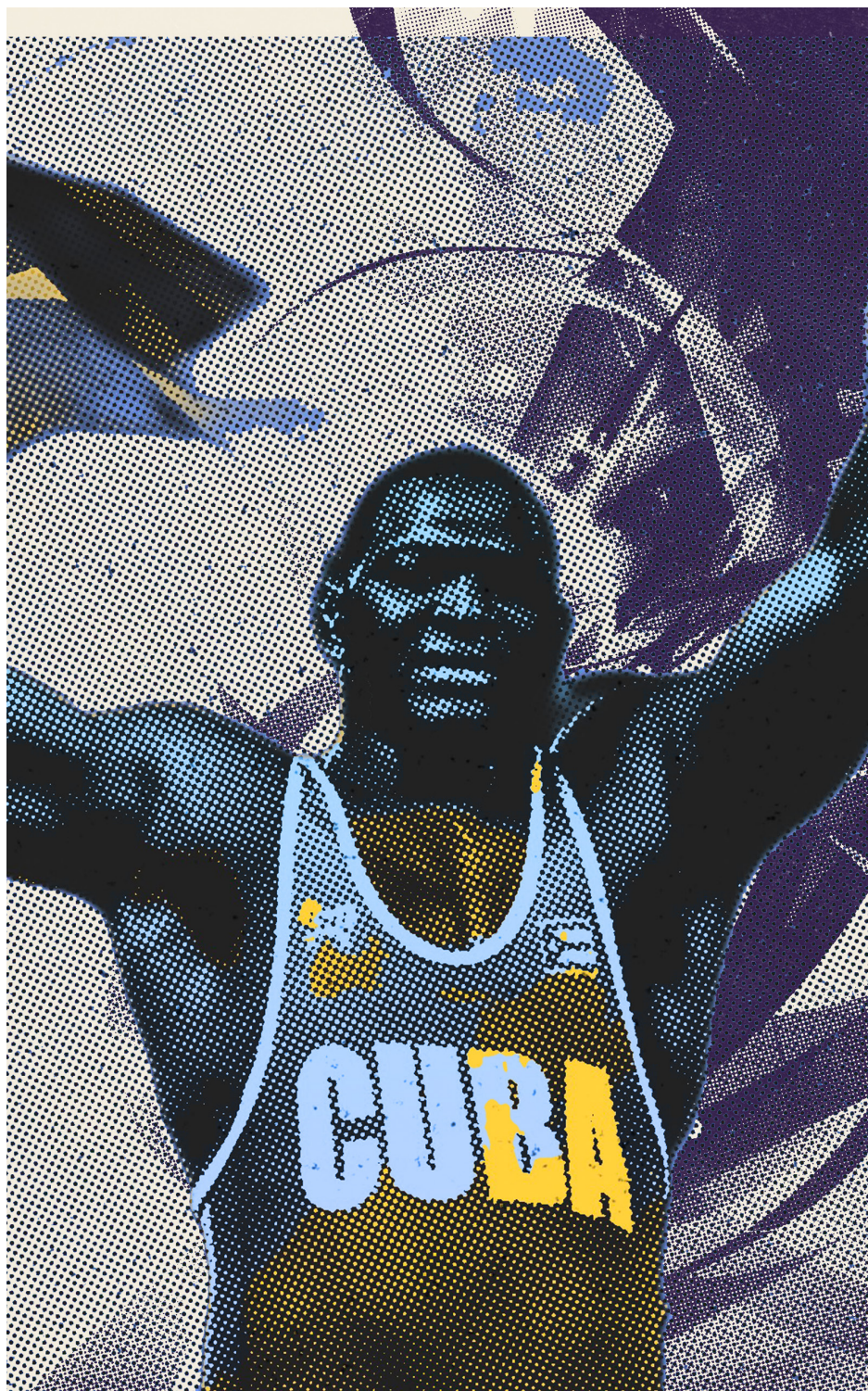
Neisi, con su impresionante trayectoria y su familia en el corazón de la competencia, buscará brillar una vez más en los próximos Juegos.

Mijaín López

Mijaín López, el luchador cubano en la categoría de 130 kg de estilo grecorromano, es una leyenda viviente del deporte. Con cuatro medallas de oro olímpicas en su haber, López está en una posición única para convertirse en el atleta olímpico más dominante de la historia. Su impresionante récord de cuatro títulos olímpicos en la misma prueba individual lo coloca junto a una selecta lista de grandes, aunque él sigue activo, mientras que los demás ya no compiten.

A pesar de un período de dos años sin entrenar tras Tokio 2020, López regresó al entrenamiento con una determinación renovada. A los 41 años, está listo para enfrentarse a sus rivales en París 2024 y consolidar aún más su legado.

Rebeca Andrade, Neisi Dajomes y Mijaín López representan lo mejor del deporte latino en los Juegos Olímpicos. Cada uno, con su talento y perseverancia, ha alcanzado alturas impresionantes y continúa desafiando los límites. Sus historias de éxito no solo celebran sus logros individuales, sino que también sirven como una fuente de inspiración para atletas en todo el mundo.



LATIN OLYMPIC ATHLETES: INSPIRATION AND GREATNESS

In the vibrant world of the Olympics, several Latin athletes have made history with their exceptional feats. Three standout figures who will shine at the Paris 2024 Olympics are Rebeca Andrade, Neisi Dajomes, and Mijaín López. Each of them has left an indelible mark on their respective sports and continues to inspire athletes worldwide with their dedication and talent.

Rebeca Andrade

Brazilian gymnast Rebeca Andrade dazzled the world at the Tokyo 2020 Olympics. Her victory in the vault and her second-place finish in the all-around competition marked a milestone for Brazilian gymnastics. Although her performance was partly overshadowed by Simone Biles's absence due to a mental health crisis, Andrade showcased her immense potential and skill.

Her success continued at the Antwerp 2023 World Championships, where she secured another gold in the vault. With an upward trajectory and unbreakable determination, Rebeca Andrade is set to face the world's best in Paris 2024 and continue her path to greatness.

Neisi Dajomes

Ecuadorian weightlifter Neisi Dajomes is one of her country's most prominent athletes. At Tokyo 2020, Dajomes won the gold medal in the 76 kg category, securing her place on the Olympic podium.

However, with the 76 kg category being phased out in the new Olympic weightlifting classifications, Neisi faced the challenge of adapting to a new weight class: either 71 kg or 81 kg. Opting for the 81 kg category, Dajomes outperformed her national rival, Tamara Salazar, at the Phuket 2023 World Championships, securing her spot at the Paris 2024 Olympics. Additionally, she will have the honor of sharing the Olympic stage with her sister, Angie Palacios, who has also proven to be a formidable competitor. With her impressive track record and family at the heart of the competition, Neisi aims to shine once more at the upcoming Games.

Mijaín López

Cuban wrestler Mijaín López in the 130 kg Greco-Roman style is a living legend of the sport. With four Olympic gold medals to his name, López is uniquely positioned to become the most dominant Olympic athlete in history. His remarkable record of four Olympic titles in the same individual event places him among an elite group of greats, though he remains active while the others have retired. Despite a two-year hiatus from training after Tokyo 2020, López returned to training with renewed determination. At 41, he is ready to take on his rivals at Paris 2024 and further solidify his legacy.

Rebeca Andrade, Neisi Dajomes, and Mijaín López represent the best of Latin sports at the Olympics. Each, with their talent and perseverance, has reached impressive heights and continues to push the boundaries. Their success stories not only celebrate their individual achievements but also serve as a source of inspiration for athletes around the world. As the Paris 2024 Olympics approach, the world eagerly awaits to see how these Latin champions will continue to make history.







PULPO A LA GALLEGA POR *MELY'S KITCHEN*

Un plato que sorprenderá a tus invitados,
seguramente.

INGREDIENTES:

- 1 pulpo de 1.5 a 2 kg, limpio
 - 2 hojas de laurel
 - 2 patatas grandes
 - Sal gruesa
 - Pimentón
- (dulce o picante, según tu preferencia)
- Aceite de oliva virgen extra

¿CÓMO PREPARALO?

LIMPIEZA DEL PULPO: Si el pulpo no está limpio, asegúrate de quitarle las vísceras, los ojos y el pico. Lava bien el pulpo bajo agua fría.

COCCIÓN DEL PULPO: En una olla grande, hierva agua con las hojas de laurel. Cuando el agua esté hirviendo, sumerge el pulpo tres veces, sosteniéndolo por la cabeza, para que las patas se enrosquen. Luego, déjalo sumergido en el agua.

Cocina el pulpo durante 30 a 40 minutos, dependiendo de su tamaño. Para verificar la cocción, pincha una de las patas con un tenedor; debe estar tierno pero firme. Una vez cocido, retira el pulpo del agua y déjalo reposar.

COCCIÓN DE LAS PATATAS: Mientras el pulpo se cuece, pela y corta las patatas en rodajas gruesas. Hierva las patatas en agua con sal hasta que estén tiernas, pero no demasiado blandas. Escúrrelas y reserva.

MONTAJE DEL PLATO:

- Corta el pulpo en rodajas, preferiblemente con tijeras de cocina para obtener cortes limpios.
- En un plato de madera, coloca una base de rodajas de patata y encima pon las rodajas de pulpo.
- Espolvorea sal gruesa al gusto sobre el pulpo y las patatas.
- Añade una generosa cantidad de pimentón, ya sea dulce o picante según tu preferencia.
- Finalmente, rocía con aceite de oliva virgen extra.

SERVIR: Sirve el pulpo a la gallega caliente, acompañado de un buen pan y, si lo deseas, una copa de vino blanco.



**¡JÓVENES DE 18 AÑOS Y MENORES
VIAJAN GRATIS EN STA!**

spokanetransit.com/youth



RAFAEL ZAMORA

#SPOKANE

Este mes contamos con la grata compañía de un querido amigo y aliado desde nuestros inicios: Rafael Zamora de Spokane Latin Radio. Esta emisora no solo nos deleita con música en nuestro idioma, sino que también nos permite conectarnos y conocer mejor a nuestra comunidad. Acompáñenos a descubrir un poco más sobre la persona detrás del micrófono en Spokane Latin Radio.

Maquillaje por @7thskin





Cuéntanos un poco de ti

Soy amante y coleccionista de la música, cinéfilo de corazón. Desde pequeño conocí el cine y me enamoré de él. A veces acompañado, a veces solo, pero siempre iba a ver los estrenos más recientes. Siempre me gustó la música; la heredé de mi padre, quien siempre escuchaba buena música todo el día. Empecé a coleccionar música antes de los 13 años y llegué a tener más de 2000 CDs y alrededor de 3000 cassettes de colección. Siempre he buscado nueva música para escuchar y compartir, y ahora con internet y las plataformas de streaming es más fácil encontrar música de distintos géneros y países.

¿De dónde eres?

Soy del estado de Hidalgo, México, de una ciudad conocida como la ciudad del convento y de la barbacoa. Del convento, por su majestuoso convento construido en 1525 por frailes agustinos, y de la barbacoa, porque aquí se prepara la mejor barbacoa de borrego, estilo Hidalgo, como se le conoce en todo México y más allá de sus fronteras.

¿Cuánto tiempo llevas en Spokane?

Llegué a Spokane en 2007 y me enamoré de esta ciudad: de sus parques, de sus vistas, de sus lagos cercanos, de su clima. Pero una vez que te adaptas al clima de la región, aprendes a disfrutar de su largo frío y corto verano, además de que las cuatro estaciones están muy marcadas. En ese entonces había muy poca población latina/hispana; solo venían a trabajar en clima cálido, pero en invierno se iban. Casi nadie se quedaba, muy pocas personas se veían en temporada de invierno.

Llevas un tiempo relacionado con la radio, la música, las entrevistas Explícanos cómo ha sido ese camino.

Ya desde hace mucho tiempo estaba buscando la manera de que las personas escucharan todo tipo de música y hacer algo diferente, pero no encontraba la manera de hacerlo ni tiempo había, por la vida tan acelerada que lleva uno aquí como emigrante. Tienes que darte tiempo para trabajar y cubrir todas las necesidades que conlleva una familia, tiempo para la familia, tiempo para los hijos.

Cuando menos lo esperábamos, llegó la pandemia en 2020, con tiempo de descanso en nuestros trabajos que la mayoría tuvimos, lo que nos dio la oportunidad de hacer lo que nunca habíamos podido por falta de tiempo.

Se dio la oportunidad perfecta para tomar cursos online y especializarme en varias cosas: edición musical, producción, conducción y locución. Aproveché la amistad de varios locutores de radio reconocidos en México y, vía videollamada, que en esos días tomó gran auge por la pandemia, investigué cómo hacer radio online en muchísimos videos y cómo aprovechar las plataformas digitales para transmitir música y contenido online.

Fueron cuatro meses en los que estuve muy metido en eso, investigando, aprendiendo y practicando todo lo relacionado con el streaming online. Empecé a diseñar y construir Spokane Latin Radio, que comenzó a transmitir el 23 de abril de 2020, utilizando todo el material que había estado guardando y coleccionando durante muchos años, tratando de incluir la mayor cantidad de géneros posibles de música latina, conocida en nuestros países.

Tratamos de ser lo más inclusivos posible y poner nuestra música, que es también nuestra cultura, la música con la que crecimos, con la que nos identificamos. Cada canción, cada melodía es una parte de tu vida, de tu memoria, de algún momento en tu vida, que te transporta a ese lugar, con esa persona con la que estuviste mientras escuchabas esa canción.

También hice locución en vivo por algunos meses, tras el descanso obligatorio de la pandemia, lo cual me sirvió mucho. Quienes me conocen de toda la vida saben que soy y siempre he sido una persona muy introvertida, y esto me sirvió para hablar de todo lo que sucede aquí en Spokane, informar sobre todos los servicios, ayudas, recursos y entretenimiento que hay aquí en Spokane y su área circundante, de dar esa información sin importar de dónde venga, como las de las asociaciones sin fines de lucro que existen aquí, e informar sobre eventos de entretenimiento.

Las entrevistas empezamos en 2023, con varias personas que amablemente han aceptado y han dado a conocer sus proyectos y cómo ayudan a la comunidad hispana de Spokane. Seguiremos invitando a otras personas y

dándolas a conocer próximamente.

¿En qué proyecto estás actualmente?

Como les comentaba, son varios proyectos en los que estoy trabajando: en Spokane Latin Radio y dos estaciones más de radio online que estamos construyendo y produciendo. En Spokane Latin Radio estamos trabajando para hacer de esta la estación de radio que necesitamos aquí en Spokane, en nuestro idioma, donde la información sea la principal actividad para la comunidad hispana aquí.

Estamos llevando al aire programación en español las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Tenemos programas en vivo, como los lunes a las 10:00 am el ranking de las 40 principales, que como su nombre lo indica, son las 40 canciones más sonadas del momento, colocando las más nuevas y las más clásicas entre la programación, conducido por Andrea Lonelly. El programa se repite los jueves a la misma hora. Los sábados tenemos “Mirada Latina”, un programa de entrevistas e información sobre los programas de ayuda que existen aquí en Spokane para la comunidad, y también cada tercer sábado de cada mes amenizamos el mercadito, poniendo música y dando alegría a quienes asisten a este evento organizado por Latinos en Spokane. También en las tardes está Sandy la Tapatía, quien conduce un programa de entretenimiento y música todas las tardes en Spokane Latin Radio, “La Radio Latina de Spokane”. Además, estamos planeando varios programas de radio que queremos transmitir en esta estación.

¿Dónde podemos contactarte?

Estamos en nuestras redes sociales:

Facebook: “Rafa Zamora” y “Spokane Latin Radio”

Instagram: @spokanelatinradio

Correo electrónico: spokane_latin_radio@hotmail.com

Y principalmente en la radio online, Spokane Latin Radio “La Radio Latina de Spokane”. Nos encuentran en la app para Android, iOS (iPhone) App Store, TuneIn, Zeno Media Radio, Radio Box, MyTuner, y también en Google Play y Alexa: “Alexa, quiero escuchar Spokane Latin Radio, La Radio Latina de Spokane”.

Un mensaje para los lectores de La Latina:

Disfruten lo que hagan. Como inmigrantes hispanos, estamos programados para venir a este país a trabajar y hacer dinero, pero no disfrutamos la vida. La vida se nos va en un instante. Sí, hay que trabajar y solventar todos nuestros gastos y muchas veces ayudar a nuestras familias que dejamos atrás en nuestros países, pero también hay que hacer lo que nos gusta, tener un hobby, algo en que entretenernos.

No nos detengamos. Si tienen el apoyo de su pareja y/o familia, como fue en mi caso, con mayor razón hagan eso que tienen en mente, ese proyecto, esa actividad que al final les dará muchas satisfacciones personales, laborales y, por qué no, profesionales también. Si esto también les da una satisfacción económica, vale la pena esforzarse y dedicarse.





GLACIAR PERITO MORENO ARGENTINA



Sigue el viaje de María Luisa en su Instagram
[@lamarialuisaflores](#)

El Glaciar Perito Moreno, ubicado en el Parque Nacional Los Glaciares en la provincia de Santa Cruz, Argentina, es uno de los glaciares más impresionantes y accesibles del mundo. Con una extensión de 250 km² y una longitud de 30 km, forma parte del Campo de Hielo Patagónico Sur, la tercera reserva de agua dulce más grande del planeta. Nombrado en honor al explorador y científico argentino Francisco Moreno, quien estudió la región en el siglo XIX, el glaciar es famoso por su tamaño y belleza. Sus imponentes paredes de hielo alcanzan alturas de hasta 70 metros sobre el nivel del agua y, a menudo, se producen desprendimientos espectaculares cuando grandes bloques de hielo se separan y caen al Lago Argentino. A diferencia de la mayoría de los glaciares del mundo, que están en retroceso debido al calentamiento global, el Perito Moreno se mantiene en equilibrio, ni avanzando, ni retrocediendo significativamente. Esto lo convierte en un objeto de estudio científico y un símbolo de la dinámica y complejidad de los glaciares. La combinación de su accesibilidad, su espectacular belleza y su intrigante comportamiento hacen del Glaciar Perito Moreno un ícono natural y un tesoro de la Patagonia. Su preservación es crucial no solo por su valor estético y turístico, sino también por su importancia científica y ambiental.



LA LATINA **SPOKANE**