



El Boletín del Jubilado

Un periódico para la defensa de los derechos, intereses y dignidad de los maestros jubilados y pensionados de Bolívar.

TEMPLO DE SABIDURÍA Y VALORES, DE AMAJUBOL

Un pago puntual a estos ex-servidores, es elemental justicia y deber prioritario de los gobernantes.

Cartagena de Indias D.T y C. | ENERO - FEBRERO DE 2017 | Número Edición 233 | VALOR: \$1.000

GENERAL Pág. 2

- Confederación de Pensionados de Colombia (C.P.C.)

GENERAL Pág. 3

- Emiro Verbel
- Carta enviada a la Clínica General del Norte
- A la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia (Tunja)

EDITORIAL Pág. 4

EDITORIAL
- Violencia sexual y corrupción invaden a Colombia
- Qué espera Colombia este 2017

RELIGIOSA Pág. 5

SABÍA USTED?
- Año nuevo, vida nueva, donde nuestro personaje principal debe ser Jesucristo
- Miércoles de Ceniza

GENERAL Pág. 6

EDUCACIÓN AMBIENTAL
- Reduzcamos la exclusión social en Cartagena

GENERAL Pág. 7

CÍRCULO DE ESTUDIOS AFROAMERICANOS
- El fin de la España morisca
- Cómo ganarle a la depresión sin la ayuda de medicamentos
- De interés general

SOCIALES Pág. 8

- Notas sociales
- Colombia y el año viejo 2016
- Obituarios

GENERAL Pág. 9

- Fiesta
- XXIV Festival Regional de la canción inédita

GENERAL Pág. 10

- Aprendamos de los fracasos para cambiar de actitud
- Comparta con sus hijos, el deleite de leer
- Busca las seis diferencias entre estos dos dibujos

GENERAL Pág. 11

- Como pueden los líderes solucionar los problemas crónicos que se generan en sus organizaciones por la aplicación constante del paradigma imperfecto de la era industrial?
- Capacidad de gestión y presupuesto público

OPINION Pág. 12

- El buen humor es bueno para la salud
- Retazos de indignación
- 8 millones de votos contra la corrupción

POÉTICA Pág. 13

- Canto al árbol
- Poema: de la mar Bahía de las Ánimas
- Amor eterno
- Estoy al andar de tus servicios

SALUD Pág. 14

- Quieres ponerte en forma sin gastar mucho?

GENERAL Pág. 15

- Aspectos de la vida oculta de Fidel Castro Ruz
- Capacidad de gestión y presupuesto público

INTERÉS GENERAL Pág. 16

- AMAJUBOL - Convocatoria celebración Asamblea General Ordinaria de Asociados

Barrio San Diego, Calle Segunda de Badillo No. 36-59
Tels.: 6645661 - 6600123
Cel.: 316 4543594
www.amajubol.com
email: amajubol@hotmail.com
Cartagena - Colombia

En Colombia, sucede lo más insólito del mundo: desacordar el bien

"Fanatismo: Habréis observado más de una vez que ese fanatismo, hacia el que los hombres tienen tanta tendencia, ha servido siempre para hacerles no sólo más brutos sino también más malvados"...
(EM vol. I, p. 771 - Fernando Savater. "Voltaire contra los fanáticos")

Por JUAN V. GUTIÉRREZ MAGALLANES

De s de tiempos inmemoriales hemos estado en guerras, ya fuera con otras tribus o con los que nos invadían y continuaron invadiendo estas tierras de Dorados escondidos o a la vista. Y después constituidos en República, fuimos bautizados con aguas de guerras que no han cesado. Es por todo esto que Gonzalo España, se ve precisado a escribir el texto: "EL PAÍS QUE SE HIZO A TIROS": "los protagonistas de aquellos días estaban divididos en clanes y familias rivales, enzarzados en disputas por puestos y dignidades; que la división fue motivada por las ideas que unos tenían a favor de un régimen centralista y otros a favor de un régimen federal, Nariño bautizó el período como "la Patria Boba". (pág. 21). Las guerras se generaban como juego de niños donde los hombres caían como muñecos de plomo que dejaban una sonrisa en el triunfante adversario. Aquello parecía que jugaran con lápices de color rojo, apostando quien lograba pintar la mayor extensión del territorio colombiano o tiñera de rojo - sangre, los ríos del país.

Era y ha sido la sinrazón de diatribas que nos han llevado a ser ubicados como: "más pasionales que racionales, más amantes del poder que de la paz y más dispuestos a imponernos a nuestros antagonistas que a concertar con ellos, por lo cual siempre encontramos motivos para enfrentarnos, al punto que aún hoy, entre quienes matan a otros compatriotas, muchos no saben bien por qué lo hacen, pero se mantienen en ese siniestro hábito ya que, a diferencia de otros campos en que los colombianos a veces nos destacamos y a veces decaemos, en el ejercicio de la violencia, siempre hemos sido buenos, ¿triste y dolorosamente buenos?" (¿Cómo somos? Los colombianos. Germán Puyana García, pág. 27-28). Con todo el

historial que llevamos encima, como se puede apreciar en cita que hace Indalecio Liévano Aguirre de Felipe Zapata - "hemos tenido veinte revoluciones locales y diez gobiernos destruidos por las armas", lo anterior, comprendido en doce años desde 1863 hasta 1875, de gobierno Federalista ("Rafael Núñez" de Indalecio).

No se alcanza el silencio de las espadas y armas tronantes, se toma el tiempo entre 1877 y 1877 para montar una guerra entre colombianos, ya fueran políticos, religiosos, conservadores y liberales con mayor proporción de muertos que desconocían los motivos de la contienda. Se da un breve silencio y se vuelve a la guerra entre 1884 y 1885 entre liberales duros, blandos y conservadores, después se recupera un corto silencio para invocar a santos y espíritus de una oración de escondida paz.

Se escribe una Constitución para ángeles y deja en olvido a la participación de la mujer y de la minorías étnica, adicionado el desconocimiento de la Familia, como núcleo esencial de la sociedad y la estrecha ubicación del hombre colombiano en el culto a la religión católica. Sólo un pequeño hálito de paz en el interior de los corazones y no en los recintos donde se dirimían o se trazaban senderos de convivencia, porque seguía ardiendo el furor de la diatriba y ¡Estalla, la Guerra de los Mil Días!.

Esa Guerra de los Mil Días, como siempre entre colombianos, realizada entre el 17 de octubre de 1889 y el 21 de noviembre de 1902, comprendida entre los gobiernos de Manuel Antonio Sanclemente-1902 a 1909 y José



Manuel Marroquín de 1900 al 1904, dándose durante su gobierno la "separación de Panamá". Esa guerra de los Mil Días entre Liberales y Conservadores enfrentados, murieron y murieron miles y miles de colombianos, el rojo varió el verde de los campos como algo paradójico para el triunfo de los Conservadores, y se firmaron papeles de falsa paz, porque "esa paz dejó todas las heridas abiertas que comenzaron a sangrar con más fuerza después de 1950". (EL SILENCIO INÉDITO DE LA GUERRA. Hermes Tovar Pinzón).

Continúa la serpiente de la violencia en estado de hibernación, llega a la Presidencia un general Rafael Reyes -1904 a 1909, acalla con su mando de generalote las voces de un pensamiento de democracia, todos se arrodillan, la única verdad era la suya. Se asesina y se encierra hasta llegar a la pena de muerte (HISTORIA POLÍTICA DE COLOMBIA DE Manuel Arteaga y Jaime Arteaga, pág. 353), se vivía una violencia subliminal.

Cuando los enmudecidos liberales y conservadores se atrevieron a levantar la voz, para disenter un poco del dictador, éste, temiendo por su vida emprende un viaje hacia Europa y deja el poder, para encargarse el viceministro el general Ramón González Valencia, quien lo hace del 1909 al 1910.

En este último año se experimentó un breve descanso de la dictadura de Reyes. Entra a la Presidencia Carlos E. Restrepo - 1910 a 1914, durante este periodo se agitan banderas de

(Continúa Pág. 0)



“Cuando el poder del amor sea más grande que el amor al poder, el mundo conocerá la paz”...



Confederación de Pensionados de Colombia (C.P.C.)

Personería Jurídica No. 1913 de Junio 19 de 1970
Nit. 860.032.959-5

**CARTA ABIERTA AL PRESIDENTE DE LA REPUBLICA
DE COLOMBIA**

RESIDENCIA DE LA REPUBLICA DE COLOMBIA
OFICINA DE CORRESPONDENCIA

Hora Rad: 65-466-2017 12:42:31 Fax: Andon: 07 22:30
 de Repetición: EXT-97-00057032

ORIGINA: Germania Federal
16. Claudio e Carla visitano il palazzo di Carlo e Maria.

NOTES COMPLETE NO SIGNIFICANT CHANGE IN QUALITY INDEX

[illegible]

Simplex has been used in a number of other studies of the health care system.

DERON 442-2340 - Seattle, W.A.

Bogotá, Febrero 08 de 2017

Doctor
JUAN MANUEL SANTOS CALDERÓN
Presidente de la República de Colombia
Palacio de Narino
E.S.D.

Ref: La crisis humanitaria profunda en Salud y seguridad social y la crisis hospitalaria en Colombia ¡Sin futuro!

Respetado Señor Presidente:

En atención, a la referencia comunicamos a usted que la Confederación de Pensionados de Colombia (CPC) y su Comité Ejecutivo, estamos profundamente preocupados y extrañados en razón a que el gobierno Nacional y Distrital están enmarcando el tema de la salud dentro de una política de liquidaciones (Buscando la privatización definitiva del derecho fundamental a la salud), como es de conocimiento esa no es la vía que permita ofrecer con dignidad el Derecho a la Salud de los Colombianos y por ende la Red Pública y Privada Hospitalaria en el territorio Nacional. La Intervención de los Privados en la Seguridad Social Integral, se ha convertido en la mayor desgracia para todos los colombianos honestos.

Queremos, manifestarle a Usted Señor Presidente que en Colombia, urge la definición de una verdadera política hospitalaria que vaya más allá del simple salvamento promovido en los últimos años y que en realidad se promueva el fortalecimiento de los hospitales y clínicas, con soluciones radicales a la crisis financiera que tiene entredicho la viabilidad de los hospitales y la prestación de Salud en general.

Así las cosas, tienen en sus balances las EPS "Cuentas por cobrar" de billones de pesos al Fosiga, encontrándonos con este problema que está en el corazón de la crisis financiera del sistema y sigue sin resolverse! Es de anotar que el impacto de estos RECBROS (no siempre, por demás ajustados a los reales costos de los servicios prestados y/o medicamentos entregados), que han quebrado el sistema de salud. El impacto en las Finanzas, sin duda, seguirá siendo tema de inmensa preocupación para la CPC mientras no haya por parte del Estado un verdadero y riguroso control de estos intermediarios privados. De otro lado las deudas que las EPS tienen con las Clínicas privadas y la red pública hospitalaria, por mencionar un ejemplo en el caso del Departamento de Antioquia donde existe una organización denominada 14 más 1, que solamente Saludcoop y Caprecom que se liquidaron o todavía está en proceso de liquidación le deben a las clínicas y hospitales de Medellín y Antioquia un Billón 113.000 millones de pesos y a Nivel Nacional nadie sabe de cuanto es el monto de la deuda, más de 7 Billones dicen los hospitales y clínicas privadas y más de 5 billones para la red Pública hospitalaria, ósea que puede superar los 12 billones de pesos las deudas de las EPS con los hospitales y clínicas a nivel Nacional. Así mismo la crisis en la salud hace metástasis, los muertos pareciera no cuentan para el Estado, que ha olvidado o teme a los capitalistas privados poner en orden los recursos del Estado. (¿Quién responderá por estos miles de personas fallecidas, personas inválidas y reducidas por la no prestación de los servicios y entrega de medicamentos en forma oportuna, porque los negociantes privados de la salud solo buscan apropiarse de los recursos del Estado?)

En defensa de la salud digna como parte de los D.D.H.H., exigimos la derogatoria de la Ley 100 de 1993 y se expida una Ley ordinaria que garantice a los Colombianos el derecho fundamental a la salud en forma oportuna y demás ELEMENTOS Y PRINCIPIOS que indica también la Ley Estatutaria en salud distinguida con el N° 1751 de 2015 que reconoce la salud como un derecho fundamental quedando en letra muerta y no se aplica lo que designa la sentencia. 760 de la corte Constitucional en ese mismo sentido, que establece las acciones afirmativas para el acceso en igualdad de condiciones a la salud, la educación, la vivienda, la recreación, el deporte y la cultura.

Que además castigue como debe ser con las penas debidas, con cárcel efectiva, a tanto corrupto de cuello blanco, que se convierten en los peores criminales sin control, es de indicar en la salud que es la primera en corrupción que según "ANTHOC" de los 22 Billones de pesos que se lleva la corrupción Nacional 9 Billones son de salud "lo que contrasta con lo que dijo el Presidente Juan Manuel Santos cuando afirmó que Colombia es el tercer mejor país del Mundo en materia de salud, "lo que no dijo el Presidente es que esa noticia se basa en un estudio donde a los Europeos y a los Gringos les sale más barato venir a operarse en territorio Colombiano por cuestión de cambio de Euros o Dólares a devaluados pesos". La ANDI ha señalado que el sector con el primer puesto en corrupción en Colombia es la salud que el gobierno se niega a escuchar. Ante lo anterior, es lamentable que nos encontramos con un ESTADO fallido y en crisis permanente por la corrupción y la inoperancia de las instituciones y la profundidad de la crisis Social, Económica y Política, que aporta en la complejidad del conflicto armado interno y su posible superación.

Es necesario señor Presidente de la República reconocer, que es de la mayor injusticia, pedirle a los Colombianos más esfuerzos con cotizaciones e impuestos cuando el gobierno y demás poderes del Estado no tienen ni han tenido la voluntad política y decisión Técnica Administrativa para ejercer un efectivo control de los recursos del Estado y en especial de los recursos de la Seguridad Social Integral. El gobierno Nacional y demás poderes del Estado tienen el deber Constitucional y Legal de ejercer el mandato que garantice a todos los colombianos el más sagrado y fundamental derecho como lo es la SALUD INTEGRAL.

Así mismo, señor Presidente de la República, la CPC, quiere manifestar a usted, que para nosotros es supremamente valioso, es decir, para todos los pensionados(as) que se acelere el proceso de **PAZ E INICIAR EL POST-CONFLICTO** y utilizar los recursos que se iban para la guerra, en recursos que se destinen a la prestación de los servicios de salud que será la única forma de alcanzar una verdadera paz duradera con Justicia Social en nuestra nación.

Reiterar al señor Presidente de la República, que continuar con el modelo de ganancia máxima y rentabilidad económica apropiándose de los recursos propios para la prestación de servicios de salud y entrega de medicamentos, como está diseñado en la Ley 100 de 1993, Ley que según analistas y académicos ha matado más personas que el conflicto armado haciéndole un gran beneficio económico a los mercaderes de la salud como está demostrado en todo el tiempo de su vigencia, constituyendo la más flagrante violación de los Derechos Humanos, que compromete gravemente al Gobierno Nacional, y demás poderes del Estado.

No entendemos el porqué de todo el afán gubernamental dictando Decretos o expidiendo Leyes y elaborando proyectos para salvar financieramente a las EPS, con la distribución criminal de los billones de pesos correspondientes a recursos para la salud que incluso está por encima de desfalcos gravísimos como el de Reficar o el de las Vías como uno de los casos más sonados y que sirve como ejemplo para esta afirmación es "El cartel de la hemofilia", en Córdoba, que se gastaron más de 50 mil Millones de pesos en fórmulas y tratamientos a pacientes con esta enfermedad que en la gran mayoría eran falsos lo que indica que en el Departamento existían más hemofílicos que en toda Latinoamérica.

Con vehemencia e indignación condenamos los términos en que se están haciendo NEGOCIADOS entre las EPS, cuando el número de afiliados se cuentan como cabezas de ganado que se cambian de un corral a otro de acuerdo al mejor postor que ofrezca más de acuerdo al número de cabezas que le garantice más renta. (¿Cuál es el control, la vigilancia, cual es aquí, el papel del Estado ante los Negociadores corruptos sin importar la vida, la salud y la dignidad de los colombianos?). (¿Nos preguntamos si con estos actos, se violenta en forma grave, el Bloque de Constitucionalidad correspondiente a la salud, la Declaración de Derechos Humanos, los Derechos Civiles, Políticos, Sociales y Económicos y los Protocolos de San Salvador y Costa Rica, Convenciones y demás que no cuentan para esas poblaciones mayoritarias que son las más vulnerables en el aspecto económico.

Señor Presidente de la República, porque tenemos que esperar que se produzcan las mayores desgracias de la población, para empezar a hablar de corregir, acaso no es de pleno conocimiento que la Red Hospitalaria, Clínicas y demás prestadores de salud, públicas y privadas, se han convertido en centros de la mayor miseria humana, donde un sanitario cumple función para CUATRO pacientes terminales donde las enfermedades pueden considerarse de la mayor gravedad (por eso se consideran terminales), además de ese sanitario y una ducha también las utilizan los acompañantes de cada paciente que permanecen tres o cuatro días con la misma sabana o tendido de cama, cuando el paciente por su condición de sus necesidades todas las realiza allí mismo (Clínica León XII Medellín). Será igual en todo el territorio Nacional o esta será un lujo en relación con otros prestadores?

A los pensionados y población adulta mayor sin duda alguna se nos está aplicando las valoraciones que los llamados altos funcionarios o dique Representantes muy respetables de la Rama de la salud, cuando estiman para la prestación de un servicio de salud o entrega de un medicamento el principio de COSTO-BENEFICIO, significa si se justifica gastarle a ese "viejo" algún recurso, no sale más económico dejarlo morir según aseveraciones hechas inclusive por el Fondo Monetario Internacional(FMI) que afirma "Los pensionados, jubilados y ancianos son una carga para la economía global". Hay que hacer algo urgente según este sector, financiero. Lo que significa que es el Neoliberalismo criminal en puro furor.

Señor Presidente de la República, la situación de **ABANDONO TOTAL** en la prestación de la salud, que padecen las grandes mayorías de Colombianos entre ellos pensionado(as) que ante la persistente mala atención del servicio de salud a la población general, en especial a la de tercera edad. **HACEMOS UN LLAMADO** a usted como Presidente de la República y a los demás estamentos Gubernamentales del Orden Nacional, para que mediante una auténtica voluntad política se cambie el modelo actual que rige la salud de los colombianos por un nuevo modelo Integral.

Por consiguiente, es necesario y urgente que nos conceda una **audiencia** en su despacho con el fin de ampliar a la mayor brevedad posible esta problemática de salud que está afectando a los colombianos. De igual manera a Nivel Regional se desplazarían a la reunión, pensionados que conocen ampliamente lo que está sucediendo a Nivel Distrital, Departamental Y Municipal, con el fin de que sean escuchados directamente en la Presidencia de la República y con el acompañamiento del Comité Ejecutivo de la Confederación de Pensionados de Colombia CPC.

Cordialmente,

COMITE EJECUTIVO NACIONAL

CP

ORLANDO RESTREPO PULGARIN
Presidente

ROBINSON EMILIO MASSO
Secretario

Con Copia a:
Ministerio de Salud
Superintendencia Nacional de la Salud
Ministerio de Trabajo
Procuraduría General de la Nación
Contraloría General de la República
Defensoría del Pueblo.

Anexamos Documentos Regionales que dan fe de la mala prestación en el servicio de la salud.
Nº 47 Folios.

"La seguridad integral y el bienestar, es un servicio público de carácter obligatorio constitucional"



Emiro Verbel

Por ROGELIO ESPAÑA VERA

Nació en Corozal Sucre el 5 de marzo de 1.935. Hijo de Pedro Efraín Verbel con Elia Rosa mercado, ambos dedicados a la docencia, por tal razón la mamá fue su primera maestra en la Escuela Urbana de Corozal. Después se fue a estudiar en el Seminario Conciliar de Cartagena. También la música la hereda de su madre porque tocaba la guitarra, esta señora cuando muere a los 99 años, todavía tocaba este instrumento y es quien le enseña.

Tenía Emiro 5 años cuando aprende a tocar piano con Aminta Angel y luego en el seminario, el armonio, el órgano tubular de la Iglesia de San Pedro Claver, luego aprende a ejecutar los órganos eléctricos y en la Iglesia de Santo Domingo, adquieren un piano para las misas dominicales y el ayudaba con él.

Luego se mete a estudiar en El Instituto Musical de Cartagena, donde tuvo como maestro a De Santis y luego es nombrado profesor de Filosofía en La Escuela Normal Carmelo Percy y estando en esa ciudad, escuchaba mucho Alma Llanera, tema que le



Rogelio España Vera

despertó todo el entusiasmo por la música del Llano y por eso se hace nombrar en el Colegio Caldas de Villavicencio y paralelamente se pone a tocar arpa, pero a los dos meses al no entender la magnitud de ese instrumento se afloja, pero había un amigo odontólogo de Boyacá que lo estaba aventajando y eso lo motivó a seguir estudiando y hoy día el arpa es su inspiración.

En 1960 se traslada a Cartagena y se trae un arpa, tomándola para hacer serenatas y le hace una a la dama, llamada Jackelin De León hija de Marcos De León, por eso su arpa se llama Jackelin.

En Cartagena trabaja en El Liceo de Bolívar, La Salle y en el Colegio Antonio Nariño hasta llegar a pensionarse y en esta ciudad crea el grupo Embajadores del Llano, que está conformado así:

Oscar Mauricio Cardona "El Titi" tocando el cuatro. Alba De Ávila cantante. Guillermo Verbel, tocaba el capacho, instrumento percusivo del Llano. Rodolfo Meza, cantante.

Emiro Verbel siempre se desempeñó como profesor de Filosofía y Literatura y es muy importante porque tiene una versión demasiado interesante sobre La Pollera Colorá y esta entrevista fue posible gracias a la ayuda prestada por los colegas Rafael Buendía y Álvaro Hernández Castellón

Carta enviada a la Clínica General del Norte

Cartagena de Indias D. T. y C. Febrero 1° de 2017

Doctora
AURA MAYA
Directora Médica
Clínica General del Norte – Programa Magisterio
La Ciudad.

Cordial saludo.

Como Representante Legal de la Asociación de Maestros Jubilados de Bolívar "AMAJUBOL", y ser mi responsabilidad velar para que todos los asociados tengan un buen servicio médico y entrega oportuna de los medicamentos y considerando que pertenecemos a la tercera edad y que requerimos de una atención preferencial ante eventos de salud, exigimos:

- 1° Que no se siga con la política de formulación de medicamentos por 15 días
 - 2° Que se autorice la agenda de prestación de servicios a especialistas en el campo de la medicina.
 - 3° Que se entreguen los medicamentos completos y se acabe con la figura de los pendientes.
 - 4° Que no se dé el cambio de medicamentos por otros, alegando que el formulado está agotado.
 - 5° Acabar con la citas con especialistas a largo plazo.
 - 6° Que se le dé cumplimiento al trato preferencial que requiere el adulto mayor, no sometiéndolo a pasar horas haciendo largas filas.
- Tenemos conocimiento que en la actualidad se está en periodo de licitación, pero esto no amerita que las anomalías anteriormente expuestas se den, ya que se está atentando contra la vida del usuario, además mientras no se dé el nombre de la nueva EPS ganadora de la licitación es responsabilidad de la Clínica General del Norte seguir prestandonos el servicio, ya que nosotros seguimos cotizándoles.

Se le agradece el pronto diligenciamiento de esta solicitud.

Atentamente
Eligio Agamez de Almanza
Presidenta

Héctor Mendoza Polo
Sec. de Salud y Previsión



A la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia (Tunja)

Por JUAN V. GUTIÉRREZ MAGALLANES

Gracias a Dios logré destejer el tiempo para encontrarme a los compañeros de la universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia de la Noble Tunja. Aquí, hoy escruto al corazón, porque eso es recordar, volver al corazón y evoco las imágenes de aquellos maestros que caminaban por el sendero de la candidez en la sabiduría para brindarnos lecciones que nos generaban alas de libertad, que nos permitían circundar los inmensos atajos de la enseñanza.

Aquí, en estos lares de Hunza, comprendí y gravé la multiplicidad cultural de Colombia, pude ver de cerca al hombre de los llanos orientales, al de los Santanderes, al de la Costa Occidental, al del Sur y Centro y quedar maravillado por las manifestaciones de

fraternidad en los diferentes encuentros lúdicos y culturales en general, tuve el gran privilegio de pertenecer al grupo de danzas, dirigido por la profesora Aurita Velasco, actividad que nos permitió conocer otras regiones y diversas manifestaciones del folclor colombiano.

Tengo un grandioso recuerdo y agradecimiento para los maestros que encontramos en el trayecto de la carrera, al profesor José García, a Maximino Cascante, a Soler, a Fonseca, a Julito Díaz, a Guarín, a Córdoba, a Guaqueta, al Sabio Lizarazo, a Pérez y muchos otros docentes de esta Ciudad Universitaria.

Me tomo el derecho de expresar en nombre de la Costa Caribe: El infinito agradecimiento a la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia y en especial a la Noble Ciudad Universitaria de Tunja, desde que pisábamos el suelo de esta Urbe, nos elevaban a la dignidad de profesor, éramos acogido y nos integraban a

la vida académica propia de la ciudad, caminábamos respirando las escrituras dejadas por Juan de Castellano y los hálitos espirituales de Sor Josefa del Castillo, deseábamos ser "Licenciados de Tunja", como bien conocíamos a los pocos docentes que tuvimos en el bachillerato, se irradiaban por toda Colombia, de ellos pudimos apreciar la grandeza de la Universidad de Tunja.

Ser egresado de la UPTC, era un deseo ferviente que nos estimulaba a dar todo lo mejor que había en nosotros, y así lo experimenté, cuando culminé los estudios, me sentía capaz de enseñarle a las piedras para que limaran sus asperezas y manifestaran lo grandioso y maravilloso que me había dado la "Universidad de Tunja". No me cambiaba por nadie. Por eso aquel pensamiento de agradecimiento y satisfacción de ser egresado de la Academia de la Noble e Hidalga Ciudad Colonial, Cuna y Taller

de la Libertad, ha sido una oración dogmática para mi familia.

En buen momento, los compañeros, Bertha Iris y Hernán Nope, se comprometieron en la grandiosa labor de llamarnos para asistir a este acto de agradecimiento con nuestra Universidad, con nuestros profesores y a la vez volver a los recuerdos con los compañeros, después de cincuenta años.

ATUNJA

Llegué a la Universidad de Hunza con avidez con el sueño del buen maestro educador donde me formaron con mucha honradez docentes que enseñaban con pundonor lecciones de vida, miles, y muchas tal vez. Para engrandecernos en sabiduría y amor. Oh Noble Tunja!, urbe universitaria, educadora ¡Mucho te debemos, por tu acción formadora!

El Boletín del Jubilado

FUNDADORES:
Leda J. Villadiego C.
Rafael Tous Brid - Ex Asociado

JUNTA DIRECTIVA DE AMAJUBOL:
Eligia Agames de Almanza: Presidente
Rodolfo Figueroa Padilla: Vicepresidente
Jorge Woodbine Morales: Tesorero
Héctor Mendoza Polo: Sec. de Salud y Previsión
Elvira Puello Barragán: Sec. de Educación y Cultura
Candelaria Matorel Mendoza: Sec. de Recreación y Deporte
Daniel Terán Tapias: Sec. de Prensa y Propaganda
Rosa Adela Camacho Aguilar: Secretaria General
Eduillo Quiñonez Ardila: Fiscal

EDITORIALISTA:
M.S.C. Ramón Zetien Santoya
EQUIPO DE PROPAGANDA
Sixta Tulia Cogollo
y colaboradores voluntarios

COMITÉ DE REDACCIÓN:
Jorge Woodbine Morales
Oswaldo Puello Silva
Juan V. Gutiérrez Meza
Rogelio España Vera

COLABORADORES PERMANENTES:

Jorge Woodbine Morales
Flavio Nova Vergara
Florentino Borbúa Del Castillo
Jorge Luján López
Rogelio España Vera
Rodrigo García Sánchez
Juan V. Gutiérrez Meza
Luis Carlos Fuentes

Sixta Tulia Cogollo de Polo
Doris Torrenegra de Vega
Adalberto Díaz Santana
Apollinar Cardales Pérez
Hernán Amador Nassar
Félix Ponce Castro
Pedro Olmos Meza
Angel Patemina Masa

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:
Mila Muñoz Desales
Cel: 300 6631149

EDICIÓN E IMPRESIÓN:
GRAFITEXT DIGITAL
Of: Centro, barrio San Diego
Calle Portobelo No. 10-92
Tel: 6643974
Cel: 301 7728544
grafitextdigital@hotmail.com

Editorial

Violencia sexual y corrupción invaden a Colombia

Por M. SC. RAMÓN E. ZETIÉN SANTOYA

Como una constante que debería avergonzarnos, no hay fecha en las noticias que no aparezca un menor de edad, o una mujer con pareja, sin alguna relación de violencia. Vertimiento de líquidos corrosivos en el cuerpo, aunque preferiblemente en la cara, golpes, moretones que producen incapacidades de varios días.



M. SC. Ramón E. Zetien Santoya

Problemas de vecindario, que una buena conversación podría perfectamente superar, concluyen en riñas, con saldos trágicos que enlutan a familias, usualmente de bajos ingresos, adicionando a los problemas el costo de la pérdida del ser que de una forma u otra era el responsable de la supervivencia de esa familia.

La violencia intrafamiliar roza también lo sexual, un verdadero crimen que agota la inocencia de los infantes involucrados, la pérdida de la fe familiar y de los afectos que contribuyen a una vida digna, decorosa y expectante de mejores días.

La violencia sexual incluye todos los niveles de la sociedad colombiana. No se agota en las familias de poca educación, de bajos ingresos y precaria educación. Ha invadido a todos los niveles sociales, económicos y académicos. Uno de los más recientes tiene como actor principal a un profesional, crecido entre padres y hermanos de altos niveles educativos, económicamente bien establecidos, donde se incluyeron sevicia, violación, intento de disfrazar las pruebas, cambios en fiscalía. Es decir, se involucraron personas que sabían cómo modificar las condiciones para que el crimen pudiera reducirse a la mínima expresión, con atenuantes significativos.

El país asombrado de una Corte Constitucional legislando con anticipación, cuyos pronunciamientos son vertidos a la prensa antes de las definiciones en sesiones legales. Un ejecutivo asumiendo todos los poderes, una modalidad el fast track, cuyo matiz visible es economía procesal, en los cuerpos colegiados, pero en la práctica pupitrado limpio, sin siquiera un amago de debate para guardar las apariencias.

Los dos últimos presidentes en comportamiento indigno de sus rangos, tanto pasados, como actuales

“La violencia intrafamiliar roza también lo sexual, un verdadero crimen que agota la inocencia de los infantes involucrados, la pérdida de la fe familiar y de los afectos que contribuyen a una vida digna, decorosa y expectante de mejores días”



, echándose el agua sucia, olvidando implícitamente que los dos fueron coequiperos, en algún momento histórico, y ahora en orillas opuestas, brindando un espectáculo que las comadres de los barrios de menor cultura, llamarían "para lavar en casa".

¿Qué le vamos a legar a los hijos, a los nietos? ¿Para qué tanto teatro de la paz, si quienes deberían con su ejemplo, no con palabras dar, mostrar las pautas de comportamiento están en verdadera guerra, azuzando a sus correligionarios a enfrentar, primero verbal y después, quién sabe?

Una prensa comprometida con bando propio. La misma noticia, con diferente vestido. Se exagera lo feo del otro bando, y se aminora artificioamente las fallas del lado aliado. Las promesas de elecciones se quedan en eso: promesas. Una reforma tributaria para tapar los huecos de las mermeladas, de los contratos amañados, con nombre propio y con geografías conocidas con anticipación. Unos impuestos que dizque no aparecerían, y estas palabras que escuchaban embelesados los ilusos, contribuyeron a engrosar el número de votos, para una elección emproblemada soportada con la afirmación de ser esculpidas -tales promesas- en mármol imborrable, por tempestades o el paso corrosivo del tiempo. "Palabras, palabras, palabras" dice dolorosamente una canción popular.

¿SERÁ QUE NO HABRÁ UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD PARA LA TIERRA DE COLOMBIA?

Qué espera Colombia este 2017

Por M.A.P. FLORENTINO BORBUA DEL CASTILLO

Molino de Viento



Florentino Borbúa Del Castillo

El de 2016, como muchos anteriores, fue un año de debates, plebiscitos, de acuerdos y desacuerdos, en el renglón de la política en Colombia. "Este 2017" se presenta con augurios que por mucho tiempo se mostraron con ribetes de inestabilidad en lo vivido por más de medio siglo en medio de una guerra sucia..., guerra asimétrica o de cuarta generación como lo ha sido la pesadilla de las balas y de los fusiles ilegales interpuestos por las FARC, el ELN, las BACRIM y demás reductos criminales.

"Este 2017"... quemadas las naves de los acuerdos y los desacuerdos, de las Mesas de La Habana, del plebiscito de octubre 2016, las posiciones antagónicas de Uribe y de Santos, con Premio Nobel de Paz incluido..., como Hernán Cortez quemara las naves de su gestión en la conquista de México, los colombianos quemamos en el 2016 fe y esperanza en un proceso dispendioso que hoy esperamos dé frutos gloriosos con empalme a "este 2017", dejándonos por lo menos cuatro cosas importantes: la primera, fin de la guerra subversiva o de guerrillas; la segunda, el desminado del territorio campestre donde las FARC, el ELN y reductos criminales han sembrado la barbarie y el terror con minas antipersonas; la tercera, que la Selección de Fútbol clasifique al Mundial Rusia 2018; y cuarta que en la mente de todos los colombianos sea erradicada, para siempre, la idea de la subversión como estrategia política para ganar protagonismo.

La subversión como estrategia para ganar protagonismo no es, ni será nunca una opción válida. El protagonismo en la política se cultiva en las tribunas y se relega a las trincheras. Por consiguiente, todo lo vivido con horror y sacrificios por más de cinco décadas en una guerra absurda, para los colombianos de buena voluntad debe pasar a la historia en un capítulo de nubarrones que no debe repetirse y que sirva de lección.

Colombia es un país con playas, cordilleras, ríos y lagos; con océanos, carreteras y autopistas..., aeropuertos de avanzada, en fin, con recursos naturales y con gente inteligente; gente que apuesta al futuro con romanticismo; gente que repudia a Marulanda y que comulga con Silva, con Rafael Núñez y con Julio Flórez.

Por eso en vez de camuflados, de morrales de fatiga y de fusiles en las manos o a la espalda, nos gustaría estar asistiendo siempre a conciertos operáticos, exposiciones de artes plásticas; presentaciones de libros o a partidos de buen fútbol donde James y Falcao, capitanes por derecho, sean ilusionistas del gramado inflando la tensión del encordado.

Y nunca será tarde cuando exista voluntad: Feliz y próspero 2017 para todos mis lectores.

Maestro en Artes Plásticas (U. del Atlántico)
E-mail: Florobor1@hotmail.com
Cel. 301-7950312



Para reflexionar

Por SIXTA TULIA COGOLLO DE POLO

Ha llegado el año 2017 declarado AÑO DE LA ESPERANZA, por lo tanto viene recargado de esperanzas para todos.



Sixta Tulia Cogollo de Polo

Alabar, adorar, bendecir, confiar, y esperar en nuestro SEÑOR JESUCRISTO debemos todos, porque sin EL SOMOS NADA.

Hermanos y hermanas, pidamos al PADRE CELESTIAL iniciar este año, dándole gracias por esa oportunidad que nos ha dado y por todas la Gracia que nos ha concedido aún sin merecerlas en este año que termina.

Comencémoslo con muchas esperanzas con la seguridad que viene lleno de bendiciones especiales, abrámosle el corazón a nuestro amado Creador y Padre, teniendo en nuestra vida a Jesús que nos hace consciente de la necesidad, que tenemos todos de ese gran Amor que EL experimenta por cada uno de

nosotros, recordando al mismo tiempo a su madre amorosa que media por nosotros delante de EL y que a la vez interceda delante de su Padre, para que nos conceda la Gracia que imploramos.

Hagamos un pare y comencemos de nuevo, poniéndolo a EL por delante para que guie nuestros pasos, reconociéndolo como el Dios ÚNICO Y TRINO, que todo lo puede y que todo lo hace sin equivocación, que sin EL nada podemos; pidiéndole a la vez perdón por todas las equivocaciones que tuvimos al actuar y por todas las cosas buenas que dejamos de hacer, acomodándonos para nuestro bien.

Pongamos al servicio de los demás los dones que nos ha dado y seguir su camino de evangelización, sino lo hemos iniciado hagámoslo en este año que comienza.

Fortalezcamos a nuestra familia desde los sacramentos y la oración para así dar cumplimiento a esa misión que tenemos de transmitir la Fe, entregándonos a ese JESÚS muerto y resucitado, recordándoles que deben ser los padres los primeros evangelizadores, dando testimonio de vida a sus hijos.

Año nuevo, vida nueva, donde nuestro personaje principal debe ser Jesucristo



Oremos por nuestros sacerdotes, sobre todo por aquellos que están enfermos y por los que a nosotros nos parece que no están cumpliendo a cabalidad la misión que se les ha encomendado, para que el Señor les de su Sabiduría para actuar correctamente y a nosotros para dejar de criticarlos destructivamente.

Teniendo en cuenta que este es el año de la ESPERANZA, no hay duda que JESUCRISTO es nuestra ESPERANZA Y QUE:

*LA MISERICORDIA DE JESÚS ENGENDRA LA ESPERANZA.

*DEBEMOS SER MISIONEROS DE LA ESPERANZA.

*NO NOS DEJEMOS ROBAR LA ESPERANZA.

*DEBEMOS ESTAR ATENTOS A LAS PALABRAS DE LOS PROFETAS, CON LAS CUALES NOS ANUNCIAN LA ESPERANZA.

*EL BAUTISMO ES UNA VIDA NUEVA, QUE NACE DE LA ESPERANZA.

SEÑOR, QUE EN ESTE AÑO NUESTRO CRECIMIENTO ESPIRITUAL SEA MÁS

FRUCTIFERO, NOS BENDIGA A TODOS, NOS DE LARGA VIDA Y NOS CONCEDA

UN FELIZ Y PROSPERO AÑO NUEVO.

ORACIÓN: Señor me pongo en tus manos, a todos los miembros de mi familia y a todos los que hacen parte de la MISIÓN PERMANENTE para que nos bendigas y nos concedas un feliz y próspero año nuevo.

Por SIXTA TULIA COGOLLO DE POLO

El miércoles de ceniza es un día marcado fuertemente por la austeridad, como es: El ayuno, la abstinencia de carne, ausencia de flores en los recintos de la iglesia, este año se celebra el primero de marzo.

Con el miércoles de ceniza se inicia actualmente la época de la CUARESMA Y se prolonga hasta el inicio de LA EUCRISTIA en la "LA CENA DEL SEÑOR."

El rito de la imposición de la ceniza proviene de la tradición a judía. Entre los judíos la ceniza significa: Duelo y dolor.

La ceniza recibida el miércoles de ceniza está estrechamente unida con la connotación salvífica de penitencia y conversión. Todo esto hace referencia a nuestra condición de pecadores y a la necesidad de cambio espiritual. La bendición e imposición de la ceniza data aproximadamente del siglo X, cuando ya no se usó más la práctica de la penitencia pública.

Todos conocemos que Cristo se valió de elementos materiales como el pan, el vino, el agua, la cruz, el aceite... para significar en diversas ocasiones algunos hechos salvíficos y para su realización. LA IGLESIA - enseñada por su MAESTRO - también adoptó el uso de algunos elementos materiales como el agua, la piedra, la ceniza las velas y el aceite...



Miércoles de ceniza

La ceniza es símbolo de lo efímero y de lo sin valor, la Santa Madre Iglesia, la emplea para llamar al conversión a las personas. El signo de imposición de la ceniza tiene dos componentes "materiales" una cruz hecha con ceniza. LA CRUZ es signo de salvación, de dolor y de arrepentimiento, pero también de triunfo, de gloria, de redención y de resurrección.

El significado de la imposición de la Ceniza es importante, porque con ella la Iglesia pide la protección de Dios para las personas, que se

hagan dignas de la MISERICORDIA DIVINA, mediante su vida santa. La fórmula de la imposición de la Ceniza subraya dos realidades fundamentales en la vida del católico:

"Le advierte que es necesario la conversión continua; por lo que se dice:

"Conviértete y cree en el Evangelio."

"Le recuerda su realidad terrena, la Muerte: "Acuérdate que eres polvo y en polvo te convertirás"

El miércoles de CENIZA nos debe hacer consciente que es necesario iniciar un balance espiritual, para la renovación de la vida del Espíritu.

Con el miércoles de CENIZA se inicia un tiempo especial de Oración por sí mismo y por los pecadores alejados de Dios, de austeridad de vida, de purificación espiritual, de preparación para la confesión pascual, de vivencia especial en los mandamientos del amor, perdonar a todas las personas que nos hayan ofendido y pedir que nos perdonen a quienes hayamos ofendido, de ayudar a todas las personas; especialmente a los pobres y a los débiles.

En la imposición de Ceniza hay que evitar a toda costa que al recibirla se asemeje a lo que sucede en un "supermercado". Se llega así y sin más se toma lo que se está buscando... y se sale de él... si la imposición de la Ceniza es un llegar, acercarse a que le tracen la Cruz con la ceniza y la persona se va se cometería un grave error pastoral, pues el valor simbólico y espiritual de la imposición de la Ceniza se desvirtuaría

"RECUERDA, POLVO ERES Y POLVO SERÁS"



EDUCACIÓN AMBIENTAL Un futuro sostenible



Por Lic. RODRIGO ENRIQUE GARCÍA SÁNCHEZ



Lic. Rodrigo Enrique García Sánchez

La globalización de los problemas del medio ambiente influenciará de ahora en adelante en nuestras economías, políticas, culturas y valores. Los límites del crecimiento no son del conocimiento, sino del modelo y la visión estándar del desarrollo que ha ignorado por completo el papel específico del capital natural y la destrucción del medio ambiente al proponer el crecimiento económico como la panacea del desarrollo.

La visión mecánica del mundo basada en la idea del crecimiento material permanente, el mundo como megamáquina, ha traído un periodo de extraordinaria incertidumbre y turbulencia. La descripción de las realidades actuales manifiesta que hay límites a nuestras estructuras tecnocómicas. La proyección de un crecimiento constante es matemáticamente imposible en una tierra finita.

La vieja visión del mundo empieza a tropezar con las evidencias científicas y a desmoronarse.

¿Cómo empezar una transición de grandes cambios personales e institucionales que signifique una renuncia de actividades de alto poder de consumo que contribuyen realmente a minar, el bienestar del planeta? ¿Podemos esperar que nuestras opciones sociales en el futuro en relación con la tecnología productiva cambiarán, hasta invertir, la tendencia del deterioro ambiental?



Reduzcamos la exclusión social en Cartagena

Por BENJAMÍN MAZA BUELVAS

Infortunadamente, Cartagena está clasificada como la segunda ciudad de Colombia con mayor Exclusión Social. Es decir, una de las Capitales donde pulula mayor pobreza, discriminación, marginación, vulnerabilidad y desigualdad. Exclusión Social, no es más ni menos, que la falta de Participación de sectores de la población en la vida social, económica y cultural de la sociedad; debido a la carencia de oportunidades, derechos, recursos, capacidades básicas y protección social; factores que hacen posible una Participación Social plena.



Benjamín Maza Buelvas

Nuestra Constitución, establece en su artículo 366 que: "El bienestar general y el mejoramiento de la calidad de vida de la población, son finalidades sociales del Estado... Para tales efectos, en los Planes y Presupuestos de la Nación y de la entidades territoriales, el Gasto Público Social, tendrá Prioridad sobre cualquier otra asignación". Precisamente, lo que más nos ha faltado, es que nuestros Gobernantes Distritales, inviertan efectivamente en la gente; en todos sus habitantes, sin excepción; pero primordialmente en los pobres y vulnerables.

Luego, es inaplazable incrementar los recursos propios de Inversión Social y Humana, complementarlas con mayores asignaciones provenientes de la Nación, del departamento. A través de alianzas público privadas, como resultado de la capacidad de gestión y de liderazgo que ejerza el Alcalde Distrital, en sinergia con las Fuerzas Vivas del Distrito, especialmente con los Congresistas, en el escenario Nacional e Internacional; mediante la presentación de Proyectos de Inversión. Pero muchísimo cuidado, no basta conseguir los recursos; es necesario priorizarlos, aplicarlos y controlarlos de forma



concertada y transparente. Esta es la verdadera clave para disminuir el flagelo de la Pobreza, la Inequidad y la Exclusión Social, predominante en Cartagena de Indias.

Este debe ser el desafío del Alcalde, Manolo Duque, para reorientar los esfuerzos por influenciar significativamente las asignaciones y ejecuciones presupuestales con perspectivas de derechos sociales y humanos. Contrarrestando así la Revocatoria de su Mandato. La que considero inoportuna, pues hay que brindar la oportunidad a Manolo, a que se pellizque duro, reaccione y cumpla su Plan de Desarrollo. Pero que no la desestime ni menosprecie, por ser un mecanismo de Participación consagrado en nuestra normatividad legal y porque tiene que recomponer su Gobierno.

La ejecución de su Plan de Desarrollo, debe llevarlo a priorizar la Inversión Social y estabilidad Económica que cristalice el mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar de todas y todos los cartageneros. Para que Cartagena pueda ser incluyente y sostenible. Pero necesita rodearse de colaboradores y estrategas que trabajen siempre en equipo, que lo asesoren bien. Que estén convencido de la importancia de la Democracia Participativa, de la trascendencia de la Descentralización administrativa, fiscal y política, y de lo fundamental del fortalecimiento del Proceso de Participación Ciudadana y Comunitaria.

Cartagena necesita contar con un Alcalde, que no se tuerza, que inspire confianza, que se distinga por su sensibilidad social, su cumplimiento; que escuche a la gente y de soluciones pertinentes, con base en los criterios del equipo y tome como sustento las necesidades más sentidas de la comunidad. Un Alcalde, que logre liderar y articular los intereses de cada sector de la Administración, con miras a reorientar el rumbo de nuestra ciudad. Que tenga vocación de servicio y vea a la Alcaldía, como un gobierno dinamizador, con visión de futuro y facilitador del desarrollo social.

Se requiere que el Alcalde, aplique su capacidad para interlocutar y concertar con el Presidente de la República, con sus Ministros, los Congresistas, el Gobernador, los Diputados, los Concejales, los Ediles, las Organizaciones Comunes y Sociales, la Academia, los trabajadores, los Periodistas, las mujeres, los gremios, etc. Y tenga las relaciones que generen sinergia, propicie y aúne consensos y voluntades; para ganar apoyo en la ejecución de Inversiones Sociales, Obras, Servicios y Macroproyectos imprescindibles, etc. Este pueblo necesita contar con un Alcalde Distrital, que tenga visión de futuro, evidencie su liderazgo y ganas de acertar. Y ese liderazgo, no es más que la capacidad de transformar la visión en realidad.



Por HERNÁN G. AMADOR NASSAR

Mediante el Decreto de Septiembre 22 del año 1609 fueron expulsados de España los moriscos a raíz de su resistencia a la conversión cristiana y por su complicidad con los piratas berberiscos.



Hernán G. Amador Nassar

En forma semejante a la que tuvo lugar la expulsión de los judíos sefarditas el 31 de Marzo del año 1492, ésta determinación produjo graves repercusiones en la economía española, puesto que los moriscos eran excelentes trabajadores agrícolas, y no pocas tierras quedaron incultas. En cambio, la reversión al Estado Español de no pocas propiedades de los moriscos permitió enriquecerse a los amigos de Francisco de Sandoval y Rojas (1553-1625), más conocido como el Duque de Lerma, y aun a él mismo. Este inmediato afán de riquezas del valido de Felipe III de Austria (1578-1621), "El Piadoso", fue su punto débil y que costó la vida a uno de sus cómplices, Rodrigo Calderón -Duque de Villalonga-, condenado por cohecho, y a él le costó la prianza en el año 1618. Lo reemplazo su hijo, el Duque de Uceda, no más recomendable. Por abulia o ausencia patológica de voluntad, Felipe III de Habsburgo había dejado las riendas del Imperio Español que le sobrepasaba en manos del magnate Duque de Lerma.

Por su bando promulgado el 22 de Septiembre -Día de la Santísima Virgen María- del año 1609, en el reinado de Felipe III de Habsburgo (1578-1621), los moriscos fueron expulsados de España. Los moriscos, a pesar de las medidas implementadas cien años atrás por Fernando II de Aragón (1452-1516) e Isabel I de Castilla (1451-1504), eran reacios a una sincera conversión y sospechosos de inteligencia con los corsarios berberiscos, con los turcos otomanos y con Enrique IV de Francia (1553-1610). El mencionado acuerdo arrancó a la renaciente agricultura española su fuerza de trabajo más laboriosa, dejando despobladas las más fértiles regiones peninsulares, puesto que partieron de España, cumpliendo el bando unos trescientos mil moriscos, con grave detrimento de la economía española. Los moriscos eran los descendientes de los musulmanes españoles (mudéjares) que quedaron en tierra cristiana después de la Reconquista. La mayoría de ellos partieron de los reinos de Valencia y Aragón que fueron los más afectados, ya que emigraron el 33.33% y el 16.67% de su población, respectivamente. La población

CIRCULO DE ESTUDIOS AFROAMERICANOS

El fin de la España morisca

"Cien mil moriscos salieron, / cien mil casas dejaron, / las haciendas que se hallaron, / ¿en que se distribuyeron? / La Moneda que subieron, / causa de pena y de lloro, / el subir también el oro / con tan poco fundamento, / arbitrio al fin de avariento / para aumentar su tesoro". (Conde de Villamediana)



morisca estaba constituida por unos trescientos veinticinco mil personas que representaban el 3.82% de los habitantes de España.

Los moriscos de Valencia y Granada se convirtieron en un problema político de primer orden, víctimas de una atmósfera internacional enrarecida, de búsqueda de paz y firma de treguas imposibles.

Desde la Revuelta de Las Alpujarras (1500-1501 y 1568-1571), el miedo a que fueran manipulados por Francia o el Imperio Turco Otomano y pudieran resucitar el fantasma de la guerra había brotado con fuerza en la mente de los españoles. La idea de expulsión de los descendientes que quedaron en tierra cristiana después de la Reconquista recorrió los salones de la Corte de Felipe II de Habsburgo (1527-1598), de temperamento meticuloso, pero entonces "El Prudente" no se dejó vencer por las presiones y rechazó la propuesta. Todo lo contrario a Felipe III de Habsburgo (1578-1621), quien no opuso resistencia alguna a que la única minoría étnica - cultural que había logrado sobrevivir al tsunami de la intolerancia en el Viejo Mundo recorriera la vía del destierro, repitiendo el drama que más de una centuria antes había destrozado la ilusión de miles de judíos sefarditas. De nada sirvió que la nobleza del Este de España y los señores de Aragón se movilizaran en defensa de la minoría morisca. Felipe III de Habsburgo aprovechó el respiro concedido por la mejora de la situación internacional para poner orden en casa y, ante el peligro real o imaginario de una sublevación, ordenó, en virtud del Decreto de Septiembre 22 del año 1609 a los moriscos abandonar España,

que se concretó por etapas hasta el 1614. El deterioro de aquellos hombres y mujeres por ser diferentes a los demás, por conservar sus tradicionales costumbres tenía también no poco de maquillaje que trataba de disimular las indignaciones de la crisis económica y ofrecer un triunfo que compensara la sensación de derrota o frustración provocada por la paz firmada con los Países Bajos, a través del cual se reconocía la Independencia de las Provincias Unidas de Holanda. "La Tregua de los Doce Años", firmada en el año 1609, permitió el inicio de la expansión holandesa por las Indias Orientales y Occidentales.

Cuando aún no se habían curado las heridas de la gran peste del Período 1598-1602 que cobró víctimas en quinientas mil personas, la población se desangraba nuevamente con la expulsión de la minoría morisca. Para Castilla esta salida de gente en plena crisis poblacional no resultó dolorosa, puesto que constituía una parte mínima de su potencial humano. Sin embargo, en Aragón y, sobre todo en Valencia, aquellos seres humanos representaban un colectivo importantísimo como para que su diáspora no destruyera las venas de su magra demografía y pusiera en peligro los sistemas de explotación y riego del agro. En el trabajo de aquella mano de obra se fundamentaba la agricultura del Levante español, y en esta las riquezas de la aristocracia y aun de la Iglesia Católica y la burguesía de Valencia.

Armand Jean Du Plessis (1585-1642) -Cardenal Richelieu- anotó en sus memorias que la expulsión de los moriscos constituía "el acto más bárbaro de la historia del hombre".

Cómo ganarle a la depresión sin la ayuda de medicamentos



La depresión es una enfermedad que puede ser devastadora. Se roba nuestra energía, nuestros sueños, nuestra habilidad de amar, trabajar y jugar. Pero también se puede vencer si incorporamos algunos pequeños cambios en nuestro estilo de vida.

La depresión es el producto de un desbalance químico en nuestro cerebro y para atender dicho desbalance, la solución no está siempre en los medicamentos. Existen otras vías con menos efectos secundarios, e incluso más económicas, para cambiar la neuroquímica de nuestro cerebro, simplemente incorporando hábitos de vida más saludables.

A continuación resumo las siete claves que te ayudarán a salir de la depresión sin necesidad de medicamentos.

Suplementos de ácidos grasos Omega-3. Estos ácidos grasos han demostrado tener propiedades antidepresivas y antiinflamatorias. Estudios indican que ayudan a que los circuitos de serotonina y dopamina en el cerebro funcionen más eficientemente.

Dejar de rumiar los pensamientos negativos y transformarlos en positivo, pues esto nos genera estrés, ansiedad, y es un camino directo a la depresión. Rumiar solo hace que nuestro ánimo empeore.

Mantenerse activo físicamente. Sin duda alguna hacer ejercicio ha sido uno de los factores más determinantes en mi vida para mantenerme alejada de la depresión. Está comprobado que 35-40 minutos de actividad aeróbica moderada, al menos tres veces por semana, es tan efectiva como los antidepresivos para elevar el ánimo.

Exponerse a la luz solar. La privación de la luz solar afecta la producción de serotonina en el cerebro. Por ello existe la depresión estacional en el invierno. Se recomienda que las personas obtengan un mínimo de treinta minutos de exposición a la luz solar por día, sin usar bloqueador solar y a la misma hora todos los días.

Mantenerse socialmente activo. Es cierto que cuando estamos deprimidos lo menos que nos provoca es socializar, sin embargo, es importante apoyarse en los amigos y la familia, no solo para obtener el apoyo social necesario, sino porque pasar tiempo con los demás es una buena manera de distraer nuestra mente y dejar de rumiar.

Dormir bien. Uno de los mayores factores de riesgo para la depresión es la privación del sueño. Por lo tanto, es importante mantener un horario regular para este y proteger ese tiempo para dormir, especialmente en aquellos momentos en que nuestras vidas se tornan algo agitadas.

Cuidar lo que comes. Está comprobado que niveles bajos de ciertos nutrientes en el organismo pueden ocasionar una caída brusca en el estado de ánimo y, por ende, conducir a una depresión. Disminuir el consumo de azúcar refinada, pues esta desencadena la liberación de potentes hormonas inflamatorias que perturban la química de nuestro cerebro.

Si mantenemos un balance en nuestras vidas podremos ganarle la batalla a la enfermedad, con muchos menos riesgos para nuestro organismo y mayor satisfacción, pues es un camino que no solo nos lleva a liberarnos de la depresión, sino que también nos permitirá crecer emocional y espiritualmente.

De interés general

Por FRANCISCO OLIVO MARTÍNEZ

Mis queridos hermanos jubilados.

El gobierno Nacional se empeña en seguir maltratando a los pensionados de Colombia. Ahora se añade otro impuesto de 11% como retefuente que sumado al 12% suma un 23 por ciento. Alguna vez dedicamos parte de

nuestra vida al servicio de la educación merecedores de un salario pensional sin egresos económicos para salud. Estamos luchando por bajar de un 12 a un 4% y el gobierno de Santos en una arrogancia sin igual nos premia con la antítesis de la justicia. Solicitamos a nuestro gremio departamental y Nacional situarnos en pie de lucha y si es posible salir a las calles con nuestros hijos y nietos para echar atrás tan descarada medida.



NOTAS SOCIALES

Por ELVIRA PUELLO BARRAGÁN

La Asociación de Maestros Jubilados de Bolívar, "AMAJUBOL", hace extensivo el más grato sentido de felicitaciones a este grupo de asociados en los sendos días de sus cumpleaños (mes de Enero de 2017) y le rogamos a Dios que les siga dando muchos años más de vida:

Tulia Hinestroza de Gutiérrez - 1
Juan Elías Díaz Díaz - 1 - Barranquilla
Dora María Díaz Díaz - 1
Emilse Del S. Aparicio De Alandete - 1
Marlene Isabel Marengo Oviedo - 1
Cenit Almanza de Castillo - 2
Leonor María Blanch Calvo - 2 - Barranquilla
Victoria Bustamante Escalante - 2 - Bogotá
Rafael Antonio Pacheco García - 2 - San Jacinto
Segundo Amaris Matute - 3 - Barranco de Loba
Carmen Elisa Herrera de Fonseca - 4
Ayda Yanes Vargas - 4
María Elisa Bustos De Arcia - 4
Angela R. Escalona de Cassiani - 4
Héctor Mendoza Polo - 5
Aminta Elena Rojas Salcedo - 5 - Magangué
Rosa Antonia Cabarcas Ariza - 5 - Villanueva
Elizabeth Acevedo De Cañate - 5
Irma De Los Reyes Lezama Tajan - 5 - Magangué
Justina Vivanco de Manjarrez - 5
Carmen Esneida Caez Turizo - 6 - Magangué
Gladys Ospino De García - 6 - Talaigua
Isabel María Díaz De Díaz - 6
Amelia Regina Zamora De Gutiérrez - 6
Rebeca Matilde Angulo De Barrios - 6
Gregorio Vázquez Puerta - 6
Guillermina Del Carmen Pastorizo De Orozco - 9
Lelia Ruth Custode De Parra
Ana Leonor Barraza Beleño - 9 - Mompox
Evangelina Cabarcas González - 10
María Dionisia Acosta Pineda - 11 - Corozal
Alejandro Higino Castaño Argaez - 11 Mompox
Aurelio Berrio Pertuz - 11
Raquel Cabarcas Hernández - 11
Etelvina Arias Pedrozo - 11
Marlene Raquel Hernández Romero - 11
Libardo E. Guardo Manrique - 12
Adalberto Enrique Ríos Pino - 12 - El Carmen de Bolívar
Olga María Ruz Sampayo - 12
María Ignacia Salgado Sotelo - 12
Hermogenes Rafael Crizon Narváez - 13
Colomba Julio De Florez - 13 - Turbana
Vilma Vides De Arrieta - 13
Griselda Barraza De García - 13 - Mompox
María D. Villarreal De Hernández - 14
Ana María Gómez Pérez - 15
Gladys Arrieta Escobar - 15
Martha García De Walker - 15
Noris Flores Barrios - 15
Gladys Arrieta Escobar - 15
Daniel Segundo Terán Tapia - 16 - Magangué
Irene Castilla Castro - 16
Abel Antonio Pérez Vergara - 17
Arnulfo Díaz Bello - 17
José Antonio Guerrero Canedo - 17 - Talaigua Nuevo
Teresa De Jesús Merino Salazar - 17

Nacifa Elena Tom Ripoll - 17 - Sabanalarga
Tomas Barrios De Gómez - 17
Estelma Meléndez de Maturana - 18
Fernando Velásquez Cowan - 18
María A. Martínez De Buelvas - 18
Lidia Del Carmen Pérez Cárcamo - 18
Edesio Ramon Fonseca Soto - 19 - San Jacinto
Juan Miguel Guerrero Babilonia - 19 - Turbaco
Julio Enrique Canedo Pianeta - 19 - Magangué
Ana Carmela Domínguez de Borja - 19
Doris Esther Cabrera de Payares - 19
Nereyda Maritza Arrieta de Garay - 19
Ana Esther Chávez Cerro - 19 - Magangué
Gustavo Adolfo Solano de la Rosa - 19
Amelia Rosa Salcedo De Coneo - 20 - Clemencia
Luis Roberto Barrios Ledesma - 20 - San Juan
Nepomuceno
Manuel Francisco Mendez Pabuenta - 20 - Magangué
Nidia del Carmen Sánchez Estarita - 21
Luis Guillermo - 21 - Turbaco
Gilislemo Casiani Sosa - 21
Mercedes María Díaz Pajaro - 21
Teresa González de Iriarte - 22
Josefa Becerra de Ramírez - 22
María E. Barrios Torres - 22
Carlos Ramírez Alvarino - 22 - Talaigua Nuevo
Silvia Rosa Guerra Angarita - 22 - Mompox
Robinson José Jiménez Merlano - 23
Elizabeth Jiménez López - 23
Nancy Ojeda Benavides - 23
Dorgis Torrenegra De Vega - 24
Cándida Soledad Morón Díaz - 24
Zaida Martínez De Buendía - 24 - Arjona
María Emperatriz Rubio De Rodríguez - 24 - Mompox
Jenny Marina Carvajal Herrera - 24
Pabla Elvira Romero de Velasco - 25
Georgina Herrera De Blanco - 25
Emilce Julio Pérez - 25
Dagoberto Bustos Rodríguez - 26
Luzmila Matute Turizo - 26 - Talaigua Nuevo
Leticia De La Hoz De Botet - 27 - Santa Catalina
Gustavo Carrillo Montero - 28
Domingo Pájaro Díaz - 28 - Arjona
Rodolfo Rafael Figueroa Padilla - 28
Gustavo Carrillo Montero - 28
Martha Cecilia Torres González - 29
Bertayla de Jesús Polo Guerrero - 29
Carmen Elena Díaz de Mendoza - 29
Ligia Bertha Gómez de Murillo - 29
Antonio José Artuz Dicette - 30
Jacinta Rodríguez De Fonseca - 30 - Mompox
Ines Aurora Rodríguez De Romero - 30
Adalgiza Zambrano Quintana - 30
Benis Jiménez Zabaleta - 31
Luis Eduardo Ardila Polo - 31 - Barranco de Loba

Colombia y el año viejo 2016

Por DORGIS TORRENEGRA DE VEGA

Fue un año político y controversial a raíz de los esfuerzos por la paz, la que se consolida luego con la firma del acuerdo y cese de hostilidades con



Dorgis Torrenegra De Vega

los insurgentes de las FARC; dificultades que se materializan con el plebiscito del 2 de Octubre; y así entre ires y venires, propuestas y contrapropuestas se le da una salida a la paz desde Oslo con el anuncio del Nobel de la paz para el presidente; fue este un espaldarazo en un momento crítico, que neutralizó la polarización del país y mitigó los azares del momento; y fue así como el 10 de Diciembre el Doctor Juan Manuel Santos recibió el Nobel en medio de aplausos, discursos y comitivas, fue relevante la comitiva de las víctimas donde se resaltó la del atentado de Bojacá en el Chocó, donde hubo más de 100 muertos.

Más luego se presenta y se aprueba la reforma tributaria que enfrenta críticas por el alza del IVA del 16% al 19%, lo que según los críticos es tanto como saquear el bolsillo de los colombianos; agregase aquí también el reajuste del salario mínimo a un 7%, ante la informalidad general, en especial la de los trabajadores.

Y pasando al campo educativo y cultural, cabe resaltar las pruebas PISA, donde siempre habíamos ocupado los últimos puestos, pero esta vez, hoy, clasificamos cuartos quedando entre los primeros que encabeza Chile como potencia educativa.

Para terminar, fue este año 2016, el año del deporte colombiano ya que el país y por ende sus deportistas brillaron en las olimpiadas de Rio de Janeiro donde se hicieron a 17 preseas,



hazaña no realizada antes. Cabe destacar deportistas como Catherine Ibarguen, Mariana Pajón, Yuri Alvear, Oscar Figueroa, quienes se alzaron con medallas de oro, plata y bronce, y Nairo Quintana quien se coronó ganador de la vuelta España.



-Los días 18 de diciembre y el 7 de enero se anotaron un año más de vida las jóvenes DEISY CAROLINA y GABRIELA SOFIA POLO COGOLLO respectivamente, nietas de la docente SIXTA TULIA COGOLLO DE POLO, por tal motivo recibieron muchas felicitaciones de sus padres, hermanos y demás familiares. Que el SEÑOR las guíe y las bendiga.

-El pasado 30 de diciembre se anotó un aniversario más de vida, la docente MIRTHA SAENZ por tal motivo recibió muchas congratulaciones de parte de su esposo, hijos, familiares y amigos.

Obituarios

AMAJUBOL se permite enviar su sentida nota de pesar por la desaparición de algunos socios y familiares de los mismos, pidiendo la hagan extensivo a los demás familiares. PAZ EN SU TUMBA.

Esposa de socio fallecida: HILDA MARÍA ROBERTO DE PONCE Socio: FELIX PONCE CASTRO
Esposo de socia fallecida: ALFREDO MEÑACA JACOB Socia: BERTHA CAPARROZO VILLA
Socio fallecido: JORGE TADEO LOZANO VIDAL
Padre de socia fallecida: ISMAEL ENRIQUE MORENO SALAS Socia: ALBANIA MORENO DÍAZ
Madre de socia fallecida: ANA LUCIA GONZÁLEZ CAIROZA Socia: INÉS ATENCIO DE ESTRADA
Socia Fallecida: ANAIS CASTILLO DE TÁMARA.
Socia fallecida: MARIA MODESTA MARIMÓN DE CAMARGO.

Fiesta

Por JORGE MARTÍNEZ PINO



Tres días antes de la celebración de los 205 años de la independencia de Cartagena y lectura del acta de independencia pasaba por la puerta de los comercios de la Castellana cuando de pronto, apareció un señor de alta presencia con cinco niños que no pasaban los 8 años pintados todos de negro y pintando a todo el mundo a la señal inequívoca de su padre. Lo curioso del caso es que el padre primero mandaba a los pequeños a que embadurnaran a los transeúntes y después él se encargaba de sus víctimas ante la abrumadora protesta de la gente que le reclamaban, por que utilizaba a sus hijos con semejante negocio para buscar plata. A tales reclamos el argumentaba que no iba a dejar morir de hambre a sus hijos y que ellos también trabajaban para la familia. Con esta seguridad no le paraba bolas a nadie y seguía con su circo ambulante, también con el apoyo de otra gente que se deleitaban con las actuaciones de los infantes que lo hacían con cierta picardía y ternura haciendo reír a la gente. Fueron casi media hora de fiesta, risas, reproches en un medio animoso y sofocante de un noviembre incipiente. De esa manera nacieron los propios carnavales, con la improvisación y el desorden en la espera del carnaval o de las fiestas. Aquí la gente empieza a tirar tiritos, tirarse maizena, es muy frecuente ver en la terrazas de los bares y en las fiestas hogareñas el desorden con la tiradera de maizena, mojar a la gente, guardan baldes de agua para tirárselas a las personas cuando pasan y las personas tienen que devolverse para sus casas para cambiarse. Por estos truculentos episodios se han presentados casos de heridos y hasta muertos porque a nadie le gusta que después de haber salido de su casa limpio y bien vestido, le tiren agua. Otra situación es la batalla de bolis llenos de agua sucia y de piedra que se dan en todas las calles de los barrios, también se los tiran a los buses. También en esta prefiesta se escucha la legítima música de noviembre y se recuerda a Pedro Laza, Clímaco Sarmiento, Irene Martínez y también la música de gaita propia de nuestro otrora Bolívar Grande. Esta música se escucha nada más en esta época, después desaparece hasta el nuevo año. Es que el



carnaval de Barranquilla nació en estas fiestas y después se lo llevaron para el carnaval de barranquilla con el aporte tradicional de todos los pueblos que abarcaban el antiguo Bolívar Grande Música, Danza y Disfraces. Ahora, cuando se deja el perrateo o desorden y el carnaval, como el de Barranquilla se organiza como lo están haciendo con toda nuestra parafernalia folclórica nacional nos estamos acercando culturalmente al sublime y exquisito carnaval del Brasil.

Es muy fabuloso recordar algunas estampas de nuestras fiestas de independencia como se les llama ahora. Años atrás la gente se aglomeraba en Crespo para después de la lectura del bando, ver la salida de las carrozas, bandas, danzas etc. Venía personal de Crespo, Santa María, Crespo, Canapote, Lemaitre etc. En ese dancinaje peregrino del instante, una señora de rústica apariencia se detuvo en unos de los charcos de la playa cuajados de agua sucia y llenó la palangana que llevaba en la cabeza con agua de esos charcos y empezó a tirarle agua sucia a todas las personas que se encontraban en su alrededor gritando: "Estamos en fiestas nojoda y al que no le guste que se vaya".

En otra ocasión regresando para el barrio, después de ver la salida de las carrozas con sus reinas y demás. Un señor semi disfrazado de pirata con un peñón en la mano derecha y en la izquierda un pedazo de espada le gritaba a los concurrentes de una fiesta en una casa familiar: "El alcalde acaba de leer el bando. Estamos en fiesta, así que todo vale". Los señores de la fiesta le ofrecieron un trago, El pirata se lo tomó, le hicieron una recolecta. El pirata se guardó la plata. Después le dijeron que se sentara y se quedara un rato. El pirata se recostó un rato, bebió, comió, y hasta se durmió. Cuando el pirata se durmió los Parranderos se dieron cuenta de que era uno de los vecinos que le estaba gastando una broma propia de las fiestas. De esa manera la gente se calmó. Al pirata le quitaron el disfraz, la plata y se lo llevaron cargado para su casa. Su esposa lo recibió con cariño y lo acostó.

Otro caso que hay que contar son los susodichos retenes con cabuyas para retener a todo el que pase por la calle, carreteras, avenidas desperdiciando agua por montón. Esto también se ve en todos los barrios y la gente prefiere no salir ante esta arremetida violenta.

Después del bando es triste ver los barrios solos con uno que otro pico en la puerta y algunos vecinos bebiendo en las tiendas.

Para estas fiestas hubo mucha seguridad y mucha ciudadanía por parte del pueblo cartagenero y sus visitantes que se quedan hasta enero y hasta más esperando que llegue esa brisita tenue y sabrosa de la navidad.



Lic. Pedro Olmos Meza

XXIV Festival Regional de la canción inédita

EDICIÓN:

HUMBERTO "CHICHI" NAVARRO
HOMENAJE A PEDRO OLMOS MEZA



Por Lic. PEDRO OLMOS MEZA



Afiche promocional de la versión 18 del Festival Regional de la Canción Inédita, la doctora Janeth Vega Caicedo, alcaldesa del Municipio de Arenal, con nuestro corresponsal permanente Pedro Olmos Meza (homenajeado); foto, Federico Torres Castro.

Cuando apenas inicia el 2017 desde este importante medio informativo, deseo saludar y desearles un feliz año nuevo a nuestros colegas y amigos.

Al finalizar el 2016, en el Municipio de San Estanislao de Kostka, Arenal, Norte del Departamento de Bolívar, se celebró el Festival Regional de la Canción Inédita, un evento que nació hace 30 años, en la sede de la Institución Educativa Mauricio Nelson Visbal, en una jornada cultural y deportiva organizada por el área de Ciencias Sociales, con la

participación activa de estudiantes y de la comunidad que se vinculó a estos actos.

De ahí nació la idea de organizar un Festival donde se mostrara el talento de los jóvenes compositores de este pueblo e igualmente contara con la participación de artista de otros sectores, el objetivo se logró y hoy en día el Festival Regional de la Canción Inédita, se ha constituido en el referente de otros festivales que nacieron posterior a orillas de Canal del Dique, ejemplo: los realizados en los municipios de San Cristóbal, Soplaviento y otros.

En esta oportunidad la junta organizadora liderada por el Lic. Roger Rodríguez Jiménez, en acuerdo con la administración municipal, uno de los entes patrocinadores e impulsores de este evento folclórico cultural, en cabeza de la Doctora JANETH VEGA CAICEDO, y una comisión asesora presidida por la Lic. Berenice Torres, acordaron durante esta versión del Festival rendirle un homenaje a los fundadores de esta iniciativa y le dedicaron la Edición a HUMBERTO NAVARRO, compositor arenalero y a este servidor PEDRO OLMOS MEZA.

Fue un acto bien organizado que contó con la participación de muchos artistas invitados de primer nivel y del agrado de la comunidad de este municipio que respaldaron con su presencia, colmando cada noche la Plaza Sucre, sede de este evento; agradecidos por este reconocimiento, realmente muy merecido para Humberto y mi persona, por los aportes que desinteresadamente le hemos brindado a nuestro folclor.

Gracias Arenal, gracia Sra. Alcaldesa, gracias a todos los gestores, y amigos por esta oportunidad que se nos brindó para disfrutar en vida orgullosamente esta exaltación.

Nueva página de la Gobernación para bajar los comprobantes de pago - Departamento - Nacionalizados

www.bolivar.gov.co

consulta tira de pago nómina en línea

No. de Cédula

Si ingresa por primera vez, digite los últimos 5 dígitos de su cédula o documento de indentificación. Presione Ingresar y en la pantalla siguiente cree su nueva contraseña personal.

Aprendamos de los fracasos para cambiar de actitud

Por Lic. LUIS CARLOS FUENTES PÉREZ*

Iniciamos este nuevo año deseándole a los amables lectores salud y prosperidad, y agradeciéndoles el apoyo que han brindado a esta columna periodística, el cual aspiro a continuar mereciendo de su parte, ojalá con las observaciones y sugerencias que a bien tengan hacer, con la certeza que serán de buen recibo de mi parte y tenidas en cuenta como insumos valiosos para mejorar la calidad del producto que mensualmente pongo a vuestra disposición.

En esta primera entrega del Boletín del Jubilado 2017, quiero volver a compartir con ustedes una inquietud de carácter político, que reiteradamente he venido manifestando, acerca de las sucesivas frustraciones del pueblo cartagenero con sus alcaldes, especialmente los elegidos por voto popular desde cuando se estableció esta modalidad, con MANUEL DOMINGO ROJAS en 1986, hasta el actual alcalde MANUEL VICENTE DUQUE VÁSQUEZ elegido en 2015, es decir, a lo largo de los últimos 30 años.

La verdad, más que inquietud es una preocupación, porque los pobres resultados de todas esas administraciones son pruebas fehacientes de la mala decisión del pueblo en la escogencia de sus gobernantes, cuando lo



Lic. Luis Carlos Fuentes Pérez



que prima para ello es el interés particular por alguna prebenda y no los supremos intereses de la ciudad, como viene sucediendo en el caso que nos ocupa, según mi criterio, porque está demostrado que en Cartagena quién gana no es quién tenga la mejor hoja de servicios a la ciudad, ni la mejor propuesta programática, o la mayor experiencia político-administrativa; sino quién tenga más recursos para financiar su campaña, sin importar los topes económicos que se fijan por ley.

Lo más decepcionante de todo esto es la actitud de aparente desconocimiento de la situación que asumen los organismos de control, los funcionarios de las tres ramas del poder público y sobre todo el Consejo Nacional Electoral y la Registraduría Nacional del Estado Civil, que constituyen el sistema electoral colombiano. Estos no sólo saben de la comisión de todos los delitos contra el sufragio en los cuales incurrir, por lo general estas campañas, sino que muchas veces cohonestan y hasta son

partícipes de los mismos, como el caso presunto de los registradores y delegados que se encuentran incursos en los procesos investigativos que se adelantan contra algunos concejales de Cartagena en la actualidad. Y la resultante de toda esta especie de "desorden organizado" de nuestros comicios electorales, es la escogencia muchas veces de los más ineptos y menos convenientes para los intereses comunes del conglomerado social, como le ha sucedido a la ciudad desde ha mucho tiempo, pero con especial énfasis en los últimos 30 años, si bien con algunos matices entre ellos, pero que son insuficientes para marcar la diferencia.

Ante esta realidad nuestros alcaldes, por muy buenas intenciones personales que tengan, no podrán servir al pueblo porque primero están los compromisos con los financistas de la campaña; no pueden designar libremente a sus funcionarios, porque éstos los imponen los financistas; no pueden presentar al concejo los

“Lo más decepcionante de todo esto es la actitud de aparente desconocimiento de la situación que asumen los organismos de control, los funcionarios de las tres ramas del poder público y sobre todo el Consejo Nacional Electoral y la Registraduría Nacional del Estado Civil, que constituyen el sistema electoral colombiano”

proyectos de acuerdo que desean, sino los que aseguren y garanticen la recuperación de las inversiones de los financistas, y como generalmente estos son verdaderas "mafias" incrustadas en la administración, no pueden ser denunciadas sin poner en grave riesgo la vida del gobernante y la de su familia. La pregunta es entonces ¿qué podemos hacer los ciudadanos de bien ante esto?

Seguramente habrá gran variedad de respuestas como opiniones existentes, pero una es

Imprescindible: aprendamos de los fracasos para cambiar de actitud, y así poder cambiar a los gobernantes.

* Dirigente político y sindical
E-mail: lucarfupe@hotmail.com
Cel. 314 565 3548 - 318 639 4465

Comparta con sus hijos, el deleite de leer

Por Lic. FLAVIO NOVA VERGARA

Los niños descubren en la lectura a distinta edad y por caminos diferentes. Pero, aún así, los padres pueden hacer muchas



Lic. Flavio Nova Vergara

cosas para ayudar a sus hijos a adquirir el hábito de leer y disfrutarlo toda la vida. Comience por sus libros favoritos. Hasta que descubra qué le agrada leer a su hijo, escoja historias que usted haya disfrutado de pequeño y otras que aviven la fantasía. Si a usted le encantó cierto libro, es muy probable que su hijo también se deleite leyéndolo. Acuda a una biblioteca y pida al encargado que le recomiende autores y obras que les gusten a los niños.

Convierta el gusto en hábito. Para que su hijo se aficione a la lectura, dedique un tiempo fijo cada día a disfrutar un libro juntos. Bastan de 15 a 30 minutos, o el tiempo que haga falta para leer una historia o un capítulo completos. De este modo, el joven lector tendrá oportunidad de relajarse,



concentrarse en la trama del relato y regodearse con ella.

Ponga el ejemplo. Su hijo lo observa cuando usted lee, y si no percibe en su rostro señales de estar disfrutando, lo hará pensar que leer no es muy divertido. No importa cuán cansado esté: procure no leer con desgana. Apasíonese con la historia! ¡Deje que emerja el actor que lleva dentro! Si da la impresión de estar aburrido, no espere entonces que el niño se entusiasme.

Túrnense para leer. Conforme sus hijos se familiaricen con los libros animelos a que lean para usted, a que interpreten los personajes "Leer" también puede significar pedirle a un niño muy pequeño que le cuente una historia conocida mientras usted da vuelta a las hojas de un libro.

Frecuentes bibliotecas o librerías. Fórmese el hábito de llevar a su hijo a la biblioteca y trate de llenar de libros los estantes de la casa. Obsequie libros en los cumpleaños o días festivos y anime a sus amigos y parientes a hacer lo mismo. Cuando vaya de compras y su hijo le pida algo, cómprele un libro: es más barato que un juguete y una inversión mucho más valiosa para el futuro.



Busca las seis diferencias entre estos dos dibujos



sólo si tu hijo lee contigo 'seguirá' leyendo 'voluntariamente' 'que aprendiendo'



¿Cómo pueden los líderes solucionar los problemas crónicos que se generan en sus organizaciones por la aplicación constante del paradigma imperfecto de la era industrial?

Por Lic. esp. APOLINAR CARDALES PÉREZ

Para ello deben de (cuando el verbo "deber" precede a la proposición "de" significa obligación). Para lo cual tienen que abandonar el modelo obsoleto de la era industria, optar y poner en práctica el paradigma de la persona completa.



Lic. esp. Apolinar Cardales Pérez



Realmente, solucionar los cuatro (4) problemas crónicos consisten en:

1. Cuando existe un mediocre nivel de confianza el líder tiene que moldear (NO en el sentido de desfile de moda) la confiabilidad para infundir confianza.
2. Si en la entidad no hay visión ni valores compartidos, el líder debe procurar explorar o encontrar caminos, para construir una visión y un conjunto de valores compartidos.
3. En el caso de desalineación debe de centrarse en alinear objetivos, estructuras, sistemas y procesos con el fin de estimular y

facultar a las personas para que sean capaces de cumplir la misión y los valores de su organización.

4. Cuando existe imposibilidad de facultamiento, tiene que buscar la manera de facultar a sus colaboradores en sus procesos o trabajos.

He denominado a estos cuatro (4) roles como los roles del liderazgo, teniendo en cuenta de no se está hablando de liderazgo en cuanto a cargo, sino en cuanto a intensión proactiva de afirmar la valía y el potencial que lo rodea y de unirlos para formar un equipo que se esfuerce por incrementar la influencia e impacto de la

organización y las causas importantes de las que forman parte.

Los cuatro (4) roles del liderazgo representan las cuatro (4) cualidades de liderazgo personal - Visión, disciplina, pasión, y conciencia-, las cuales adquieren una forma acentuada en cualquier organización.

Veamos el significado de cada uno de estos cuatro (4) roles:

- Modelar (Conciencia), consiste en dar buen ejemplo.
- Encontrar camino (Visión), consiste en determinar conjuntamente el rumbo.
- Alineamiento (disciplina), consiste en construir y administrar sistema para no apartarse del rumbo.
- Facultamiento (pasión), consiste en concentrar el talento en los resultados, no en los métodos, retirarse y proporcionar ayuda cuando se les solicite.

Las personas que ocupan cargo de autoridad por lo general ven solamente como roles para ejecutivos de rangos superiores, perpetuando la actitud co dependiente que impera de acuerdo con la cual "el jefe se encarga de pensar y formar las decisiones importantes"

Estos cuatro (4) roles son válidos para todo el mundo, con independencia del rango.

Por BENJAMÍN MAZA BUELVAS

Capacidad de gestión y presupuesto público

El propósito esencial de los gobernantes, tanto nacional como departamental, distrital y municipal; debe ser, garantizar el mejoramiento de la calidad de vida y bienestar del pueblo. Para ello es imprescindible diseñar e implementar políticas públicas que conduzcan a acrecentar y fortalecer la Inversión Social y Humana. Pero no como limosna o dádiva a los pobres y vulnerables; o como regalo generoso a los que nada tienen; sino como el reconocimiento de un derecho fundamental, consagrado en nuestra Constitución.

Siendo así el Distrito Especial de Cartagena de Indias, requiere aumentar la capacidad de gestión y el presupuesto. Implementando estrategias administrativas que hagan realidad la inversión en todas las personas, en la gente; porque no es asunto de caridad o filantropía del Alcalde Distrital, sino de Equidad, Inclusión y Justicia Social. Por lo cual la mejor solución no es el asistencialismo y las medidas paliativas con la que nuestros gobernantes, pretenden resolver la problemática social y humana que acosa sin clemencia a la inmensa mayoría de las y los cartageneros.

Le falta al Gobierno Distrital, invertir efectivamente en la gente; en toda la gente, pobres y ricos. Somos una sociedad en crisis de valores, sin seguridad, sin adecuada cultura, sin educación, sin salud, sin oportunidades, sin tolerancia, sin afecto, sin empleo y vivienda digna, sin óptimos servicios públicos, sin infraestructura apropiada, etc. Es inconcebible, que en Cartagena no disminuya la pobreza y se incremente la desigualdad. Sin



calidad humana, ni calidad de vida; todo lo demás es apariencia, sin fundamento, sin sentido.

Luego, aumentar la Capacidad de Gestión y el Presupuesto Público es un compromiso y responsabilidad inmediata. Porque es la habilidad y liderazgo que demuestra el gobernante al encargarse de las tareas y procesos a su cargo en forma eficaz, eficiente, confiable y efectiva; haciendo uso de la recursividad y dinamismo que requiere el hacer que las cosas resulten, con el fin de satisfacer los derechos, aspiraciones y necesidades de la gente. La capacidad de dirigir, de gestionar, es el motor impulsor para el desarrollo de un país, de una ciudad, de una empresa o de una economía familiar. El gobernante tendrá capacidad de gestión, si cuenta con iniciativas y estrategias efectivas, para lograr las metas. Entendidas como procedimientos, alternativas, herramientas, pautas concretas en la toma de decisiones que reclama la comunidad.

Se requiere suficiente presupuesto, como instrumento indispensable para la

implementación de la reestructuración de la Administración, orientada a aumentar la capacidad de respuesta a las demandas de la sociedad, así como también la calidad de los servicios que presta, tanto desde el punto de vista de la gestión como de los resultados. De ahí que el gobierno, tiene que comprometerse a resolver sus disensos y a articular una visión de ciudad de corto, mediano y largo plazo que apunte al crecimiento económico y al bienestar colectivo. En esencia, el Presupuesto es la herramienta que le permite al sector público cumplir con la producción de bienes y servicios para la satisfacción de las necesidades de la población, de conformidad con el rol asignado al Estado en la economía.

Por ser Cartagena de Indias, la Capital alterna del país, hay que exigirle al Presidente de la República, que salde la deuda Histórica Social que tiene el Estado y el Gobierno con nuestra ciudad. Para que no quede solo en retórica el declarado amor y afecto por Cartagena. Pues, debe evidenciarlo, porque el amor en política se patentiza es con la asignación y ejecución de



partidas presupuestales suficiente que solucionen los problemas que afectan al pueblo.

Lo que se desea del Alcalde Mano Duque, es que sepa valorar lo que debe hacer en cada situación y que lo pueda llevar a feliz término; desde luego, que debe tener la disposición, la voluntad política y administrativa de hacerlo, con todo lo que ello implica. Se trata, en último término, de conjugar la trilogía de saber, querer y poder. Tiene que propiciar consensos y liderar la sumatoria de voluntades políticas.

El buen humor es bueno para la salud

Por JORGE WOODBINE MORALES

Le dice la madre a la hija:
- Hija, dicen las vecinas que te estás acostando con tu novio.
- ¡Ay, mamá! la gente es mas chismosa: una se acuesta con cualquiera y ya dicen que es el novio.

En un autobús repleto de gente, sube un hombre. Se coloca al lado de una mujer guapísima y le pone la mano en el pecho.
- Oiga, ¿podría poner la mano en otro sitio? - le dice la mujer.
Y le contesta el hombre:
- No me provoque, no me provoque...

Le pregunta el marido a su mujer:
- Maria, si te tocan cien millones con la quiniela, ¿me dejarías de querer?
- No, mi vida. Pero te echaría mucho de menos.

El señor de la casa llama por teléfono y lo coge la asistente:
- ¿Ha llamado algún pesado, Maruja?
- No, es usted el primero.

En la escuela, le dice la profesora a Jaimito:
- A ver, Jaimito, ¿qué me dices de la muerte de Napoleón?
Y Jaimito contesta:
- Que lo siento mucho, señorita.

Un borracho va a Alcohólicos Anónimos y le preguntan:
- "¿Vino solo?".
- No... con hielo por favor.

Va un borracho en moto y choca con una señal de tránsito. Entonces llega el policía y le pregunta:
- ¿Señor, no vio la flecha?
El borracho responde:
- Ni al indio que me la tiró.

Entra un borracho a su casa todo manchado con lápiz labial por todos lados hecho un desastre, y la mujer le pregunta:
- ¿Pero qué te pasó?
Y el borracho le responde:
- ¡No me vas a creer, me peleé con un payaso!.



Jorge Woodbine Morales

Retazos de indignación

Por JORGE WOODBINE MORALES

Indigna que los estudiantes universitarios tengan más agallas para la lucha que los diferentes gremios que dizque defienden a sus afiliados. Los estudiantes son mas objetivos y se adelantan a los proyectos antes que se conviertan en leyes. Nuestros gremios después que la ley es sancionada es que les caían los pataleos de ahogados. Por ejemplo en el magisterio después de haber dejado tumbar el estatuto docente hemos quedado como cangrejo sin patas, en los suelos. O dejando acabar los seguros sociales que la mitad de los empleados ingresaban con el visto bueno de los dirigentes sindicales y si comulgaban políticamente con ellos. Los dirigentes de la antigua electrificadora de bolívar por citar algunos.

De que ha servido que los garzones hayan sido sindicalista y después de llegar al gobierno, en la alcaldía y el ministerio; de nada para la clase trabajadora. De que ha servido que Clara López haya estado en el Ministerio del Trabajo para el salario mínimo y para quitar el doce por ciento de la salud; para nada solo para que el gobierno los haya quemado políticamente y para demostrar que son iguales a los políticos que rechazamos; lo mismo que los senadores perpetuos que solo son bla,

bla, bla; puro tilín, tilín y nada de paleta con el sofismo de hablar mal del gobierno y por debajo de la mesa mermelada.

La corrupción es una epidemia que aún no encontramos el antibiótico para erradicarlo porque hasta las leyes son laxas que hecha la ley hecha la trampa...

LAS REVOCATORIAS DE MANDATARIOS

Indigna que las población se dejen imponer alcaldes, gobernadores, etc. y los ciudadanos no veían ningún progreso sino hurto calificado del erario público robado de la salud, educación etc. dejado hacer, dejando pasar. Parece que se quiere despertar el volcán de la vox populi vox dei. Con un asomo de la revocatoria del alcalde de Bogotá y otros pocos de otras ciudades y municipios de Colombia ojala no sean asomos de cenizas y por fin hagamos erupción para reclamar los derechos constitucionales y lograr una nueva Colombia; es muestra que la gente se está pellizcando, sin embargo, revocar un mandato no es tan fácil como quisiéramos porque tiene sus vericuetos que favorecen más al revocado que a los revocantes. Sobre todos si son pertenecientes a las clases altas de la sociedad colombiana. Bueno de todas maneras el inicio es un buen intento.

8 millones de votos contra la corrupción

Juntos cambiaremos el congreso en el 2018.

Sé parte de este movimiento ciudadano que busca cambiar el Congreso en el 2018 y transformar nuestro país.

¿QUIÉNES SOMOS?

Somos un grupo de personas indignadas con lo que está sucediendo en nuestro país. NO PERTENECEMOS A NINGÚN PARTIDO POLÍTICO; somos profesionales, estudiantes, ciudadanos del común.

En este momento sentimos que no solo sufrimos de un altísimo nivel de corrupción que nos impide progresar, sino que a muchos políticos dejó de importarles lo que nosotros como ciudadanos pensamos. El estado colombiano se convirtió en el negocio familiar de muchos y ahora nos suben los impuestos porque robaron más de la cuenta.

Colombia pasó a ser un estado casi inviable gracias a los corruptos. Cansados de esto decidimos que es momento de hacer algo bueno por Colombia, de unir a los colombianos y acabar con esta corrupción que nos tiene en el abismo. Creemos firmemente que es momento de hacer algo para que todos los colombianos tengamos la calidad de vida que merecemos. El reto ahora es unirnos para que entre todos hagamos historia.

Este no es un proyecto de unos pocos, es de todos los colombianos, que estamos indignados. Entre todos escogeremos a nuestros representantes.



¿QUÉ BUSCAMOS?

Convocar a todos los colombianos inconformes para transformar nuestro Congreso.

No es posible que aun tengamos regiones en Colombia sin servicios públicos, que muchos niños no tengan acceso a la educación, que muchos hogares no tengan ingresos por falta de empleo y que muchos políticos corruptos le estén quitando la oportunidad a los colombianos de progresar para poderse llenar los bolsillos con nuestro dinero.

El mundo está cambiando rápidamente, y cada vez nos estamos quedando más rezagados respecto a otros países.

Nuestra visión es un gobierno trabajando para sacar a Colombia adelante, queremos que los colombianos dejen de gastar su tiempo en sobrevivir y que comiencen a producir ideas, a desarrollar proyectos, a generar innovación para el mundo, es el momento de hacer algo, no podemos seguir siendo esclavos de unos cuantos políticos que pretenden seguirnos robando, es momento de hacer historia entre todos, no esperemos que las cosas cambien mágicamente, vamos a hacer las cosas nosotros mismos.



¿CÓMO LO HAREMOS?

Con tu participación!

Con la participación de todos los colombianos que están indignados con lo que está pasando en nuestro país. Con los que sienten que la corrupción debe parar y que debemos trabajar juntos por el progreso de todos.

Entre todos escogeremos un nuevo Congreso que si nos represente.



Juntos discutiremos las ideas y propuestas para hacer del nuestro un mejor país. Ya basta de personajes que NO representan los intereses ciudadanos.

Los corruptos podrán tener más dinero, podrán comprar votos, pero si nos unimos 8 millones de ciudadanos, cambiaremos la historia de Colombia.

Te pedimos que participes activamente en nuestra página de Facebook y que compartas constantemente los contenidos, solo así lograremos masificar el mensaje y tener un país mejor en unos pocos años.

Colombia cuenta contigo, TÚ eres el único que puede hacer que esto pase, es momento de que todos hagamos historia.



matador

Canto al árbol



► Por HÉCTOR JULIO COMAS JIMÉNEZ
Magangue Bolívar



Héctor Julio Comas Jiménez

Árbol,
Heraldo de la vida
Y aliento de la vida;
Semilla convertida en sombras
Para el hombre que camina.
Árbol,
Antena de las lluvias,
Bandera de la esperanza;
Asilo generoso de las aves
Hasta el final de las centurias.
Árbol,
Vigía de los caminos
Y atalaya de los niños;
En tu altura de aire y hojas
Canta el grillo del destino.
Árbol,
Enamorado de la paz,
Evangelizador de los pulmones;
Laboratorio del oxígeno
Para alegrar los corazones.
Árbol,
Muy cerca de mis manos
En tu congreso amazónico;
¿Qué ha hecho el género humano
Por tu desarrollo armónico?

Amor eterno



Podrá nublarse el sol eternamente;
podrá secarse en un instante el mar;
podrá romperse el eje de la tierra
como un débil cristal.

¡Todo sucederá! Podrá la muerte
cubirme con su fúnebre crespón;
pero jamás en mí podrá apagarse
la llama de tu amor.

Gustavo Adolfo Bécquer

Cartagena de Indias



Cartagena de indias
Lindos son tus atardeceres,
de murallas estas rodeada,
que adornan tu amanecer,
cuando llega la alborada;

Tus playas son el reflejo,
de la luz que el sol alumbra,
y tus noches cautivantes,
a toda la gente deslumbra;

Con mirada y paso firme,
todos quieren transitar,
tus calles, tus callejones,
disfrutando de su andar;

Y cuando en coche paseas,
tus emociones no encubres,
cuando un jinete describe,
su historia mientras descubre;

Que la magia está en la historia,
y lo bello que aquí encuentras,
y por muchos es llamada,
el corralito de piedra;

Y qué hay de su bella india,
a quien llaman Catalina,
con su empinada figura,
a todo el mundo fascina;

Un majestuoso castillo,
hace que al verlo manicipes,
tu mirada sorprendente,
y es llamado San Felipe;

Y las negras palanqueras,
con sus trajes coloridos,
te ofrecen dulces y frutas,
agitando tus sentidos;

Y dentro del mar se esconde,
el fuerte de San Fernando,
aislado de tierra firme,
es otro de sus encantos;

Cartagena hermosa eres,
de Indias eres llamada,
ven, aprecia su belleza,



Poema: de la mar Bahía de las Ánimas

► Por ÁNGEL PATERNINA MAZA

Es el mes de Viento Agosto
la vida homo sinuosa y sus tejidos consigo pasan

Mas desde el cuadroespo de aguas marineras
el Sol de Mar me acompaña en rostro sodio y arena
tanto como en aires tardes y noches ricas de trópico verano

Ausente y lejos del mar comtempro en pájaros peces y naves
el ruido vaporoso de vidas anónimas en tira y ven

Y la vida y sus risas largas de poco largo pasan

Y como un muro de piel y tentaciones de amor y desdén
hoy entre Mar y Bahía Heroica
no solo vivo todo de correr y mirarme
en el reino azul de marineras algas

Al mirarme en la mar de cada nuevo mar
me miran de ayer historias de dolor
historias de ancestros vestidos de violencia
rodeados de inocentes listos a puerto full de esclavos
rumbo y destino al muelle azul hoy animado barco
de Bahía Ánimas marineras

Mas la vida tensa en flores y sus tejidos pasan
cual riachuelo puerto azul de tus aguas



Angel Paternina Maza

Estoy al andar de tus servicios

► Por ÁNGEL PATERNINA MAZA

Bendecido reino amor
nada parece olvidar que hasta en penumbras
vislumbro que estoy al hilo de tu merced

Yo haciéndote el bien a lo más alto de tu árbol
y tu pensándome con aires cuadriculados del ayer bisiesto
bajo techo sin prado

Nada por nadie parece alejarnos por ideas
del bien hacer o la desgracia de los tres mil tristes vientos
que suceden por ser o no ver

Por tiempos
debo ser de todo para tu bledo lado
sin mi hado

Si no marco lo que haces con tus dedos al aire libre
me llueven tus miradas que se elevan el doble y me bañan
de palabras toldas que me cubren de tensa humanidad

Mas en cada rincón de mis pesares
recuerdo mucho amor
tanto más tu siempre gente

Soy el árbol caminante recio del ayer que yo y tu
queremos sea dulce cabalgando hoy al hilo de tu merced

Quieres ponerte en forma sin gastar mucho?

Solo necesitas una cosa: determinación y disciplina. Atento a esta fórmula barata y cómoda para ponerte en forma



Descubre las claves para que entrenar en tu casa o en el parque más cercano a tu domicilio.

Resistencia

Como decíamos arriba, hay dos componentes físicos que van asociados a la edad y que acentúan la vejez: la falta de fuerza y la falta de elasticidad.

La flexibilidad te da elasticidad, lo que te permite incrementar la fuerza más rápidamente

El Plan de ejercicios debe ser completo y que trabaje los músculos más importantes del cuerpo: te proponemos una rutina de cierta intensidad. Por eso te proponemos que pruebes con los ejercicios propios de CrossFit, el deporte que se ha puesto tanto de moda en los últimos tiempos.

Se trata de una actividad en la que solo se utiliza el propio cuerpo y los ejercicios se realizan en alta intensidad para aumentar el ritmo cardíaco y mantenerlo alto durante la realización del ejercicio.

Salto de comba: Comienza saltando a la comba durante 5 minutos. Los dos primeros minutos de forma moderada, para calentar. Después aumenta el ritmo durante otros dos minutos, y baja la intensidad en el último.

Salto en aspa: Te pedimos que realices los típicos saltos en los que, al mismo tiempo en que te impulsas hacia arriba, abras los brazos y toques con las palmas de las manos por encima de la cabeza. Haz 75 saltos.

Burpees: Es uno de los ejercicios más difíciles de realizar por el nivel de exigencia, pero es uno de los más completos y que más te ayudan a progresar. Haz 8 repeticiones.

Fondos: Sin interrumpir la cadencia de ejercicios, realiza 30 fondos normales. Según vayas ganando intensidad incrementa la dificultad realizando un pequeño salto al impulsarte hacia arriba o realiza los fondos cambiando el apoyo de las manos, poniendo cada una a distinta altura. Haz 30 flexiones.

Abdominales: Aquí te recomendamos variedad. Una de las razones principales por la que la gente se estanca y no llega a desarrollar los abdominales es porque siempre realizan el mismo tipo de ejercicio. Por tanto es importante que cada dos semanas cambies el ejercicio.

Sentadillas: Al ser uno de los mayores músculos del cuerpo, es importante ejercitarlo bien para aumentar la fuerza general del cuerpo. Realiza tantas sentadillas como seas capaz durante 30 segundos. Cuando seas capaz de hacer al menos 30 repeticiones, cambia y auméntale un grado la dificultad, haciendo saltos alternos en el sitio (Splits) durante al menos el mismo tiempo.

Haz ejercicio al menos tres días a la semana

Además te proponemos la siguiente rutina de carrera:

Martes: Haz 10 cuestas cortas de 10 segundos cada una. Debe ser una cuesta suficientemente pronunciada de al menos el 10 %. Si no tienes cuestas cerca, cámbialo por subir escaleras corriendo. Debes de realizarlo a una intensidad aproximada del 80% y descansar cuando bajas para, sin interrupción, volver a subir.

Jueves: En una recta de unos 30 metros (el equivalente a un campo de basket), realiza 8 sentadillas, esprinta al 80% de tu capacidad y nada más llegar haz una serie de abdominales. Incorporate de nuevo y esprinta otra vez para volver a comenzar el mismo ejercicio. Haz 10 repeticiones entre ida y vuelta.

Sábado: En una recta de 800 metros o, lo que es lo mismo, en una recta en la que emplees de 3 a 4 minutos en correrla a una intensidad del 70%, trota 5 minutos para calentar. Después inicia la carrera y descansa 90 segundos. Vuelve a correr a la misma intensidad. Al acabar, descansa de nuevo. Haz



tantas repeticiones como seas capaz siempre y cuando el tiempo empleado en la nueva serie sea mejor o igual al anterior. Cuando lo empeores, déjalo. Es una rutina espectacular para mejorar tu capacidad cardiovascular.

Flexibilidad

Aunque suele ser el gran olvidado, es pieza básica de cualquier entrenamiento. Te da elasticidad, lo que te permite incrementar la fuerza más rápidamente. Además es fundamental para no lesionarse y retrasar los síntomas de rigidez propias del envejecimiento.

¿Quieres ponerte en forma de verdad, pero te da pereza inscribirte en un gimnasio o crees que no tienes tiempo? Solo necesitas una cosa: determinación y disciplina. Si tienes en cuenta estas dos máximas desde el primer momento, en sólo unos días mientras notarás como el cuerpo te pida marcha.

Determinación para vencer la pereza inicial por un mal estado de forma, para cumplir con la rutina de ejercicios hasta que adquieras el hábito, algo que ocurrirá en menos tiempo del que crees.

Probablemente en dos o tres semanas, habrás conseguido un nivel de mejora tal que los resultados conseguidos, te animarán a seguir con más resolución.

Te proponemos unas claves para que entres en tu casa o en el parque más cercano a tu domicilio.

Sólo es importante que tengas ganas y resolución para llevarlo a cabo

Pero recuerda que lo más importante para ponerte en forma no es el entrenador, ni siquiera el plan, o que el gimnasio sea mejor o peor; sólo es importante que tengas ganas y resolución para llevarlo a cabo.

Claves para ponerte en forma

Sal con un amigo. Nuestra propuesta es que te unas a algún amigo y salgáis a la hora que mejor os venga a los dos a hacer ejercicio al parque más cercano a tu casa. Elige la hora que más os convenga, pero preferiblemente que sea una hora fija para todos los días de la semana. Y si es a primera hora de la mañana mejor. Así no habrá excusas durante el resto del día que te impidan realizar tus ejercicios.

Equipamiento. Realmente existen muchos tipos de elementos que te pueden ayudar a ponerte en forma, pesas y mancuernas, bandas elásticas... Pero para hacerlo más fácil, te proponemos un plan en el que no tengas que utilizar ningún elemento ajeno a tu propio cuerpo. Te proponemos un plan de ejercicios que emplean tu propio cuerpo como elemento de resistencia.

Pon música en tus entrenamientos que te estimule, que te anime y te ayude a quemar más calorías y a aumentar el ritmo de tus ejercicios. Cuanto más intenso sea el ejercicio que haces, menos tiempo necesitarás para completar tu rutina de entrenamiento y por tanto reducirás el riesgo de fracasar al necesitar menos tiempo para entrenar.

Calentamiento.

Ejercicios aeróbicos de alta intensidad, que te permitirán adaptar tu sistema cardiovascular a esfuerzos intensos y continuados.

Ejercicios para ganar resistencia, dirigidos a obtener más fuerza.

Ejercicios de flexibilidad, que permiten acondicionar y mantener la musculatura, articulaciones y tendones del cuerpo con la elasticidad suficiente para, por un lado, no lesionarse y, por otro y lo que es casi más importante, ganar elasticidad, que junto a la fuerza son los elementos precisos y más importantes para no envejecer.

Si finalmente has decidido que el parque más cercano sea tu centro de entrenamiento, bastará con que, si te estás iniciando, camines a paso ligero durante 10 minutos. Si tu nivel es avanzado, trota durante 6 minutos.

Aspectos de la vida oculta de Fidel Castro Rusz

Por Lic. JORGE LUJAN LOPEZ

Libro escrito por el Teniente Coronel Juan Reynaldo Sánchez y Axel Gylden quien fuera guarda espaldas personal de Fidel Castro entre 1977 y 1994



Lic. Jorge Luján López

y el segundo es periodista. Libro que obtuvo gracias a la colaboración de una dama respetable de esta ciudad.

Este revela intimidades de la vida privada del fallecido comandante en jefe Fidel Castro Rusz, que se asemeja mucho a la que llevaba Luis XIV en el Palacio de Versalles en Francia Isla Cayo de Piedra. Esta es la llamada Cayo de Piedra, en donde el comandante en jefe tenía un yate lujosísimo denominado el Aquarama II quien tuvo a su disposición un esquema de seguridad impresionante, custodiado también por la Aviación Cubana que entra en juego en la base aérea de Santa Clara, estos son aviones de fabricación soviética, de velocidad supersónica. Este Aquarama II, único barco de lujo con que cuenta la Isla Cubana decorado con maderas preciosas, importadas de Angola el cual está a la par de las que están ancladas en las marinas de las Bahamas de Sainz Tropez y tiene capacidad para 12 personas el cual ofrece las comodidades de un yate moderno. En Cuba casi nadie conoce la existencia de este Yate. Este puerto se encuentra en una cala que es inaccesible para los habitantes de la Isla.

Para llegar a esta Isla Paradisiaca nos empleamos cerca de 45 minutos de la Habana, durante este tiempo el Jefe o Comandante se rellena en un amplio sillón presidencial. Con un vaso de Whisky Chiva Regal su bebida favorita.

Casi siempre lo acompaña su mujer Dalia Soto Del Valle madre de los últimos cinco hijos de los nueve que tuvo en total con otras señoras fruto de distintas uniones. Esta mujer lo acompaña desde 1961 Asistentes a Cayo de Piedra. Es poco frecuente la presencia en este Yate de algún empresario o jefe de Estado.

Los dos únicos visitantes asiduos de Cayo Piedra ajenos a la familia son Gabriel García Márquez y Antonio Núñez Jiménez, el primero fue el más portentoso de los escritores Colombianos, premio Nobel de Literatura en 1982. El segundo muerto en 1998, figura histórica de la llamada Revolución Cubana, Antropólogo y Geógrafo fueron los principales acompañantes del Comandante en Jefe de la casa de Cayo de Piedra.

Fidel Castro Rusz fue un excelente submarinista capaz de sumergirse en Apnea a diez metros de profundidad sin la mayor dificultad, ser submarinismo constituye su auténtica pasión, tenía así mismo una manera muy personal de practicar la pesca submarina, mientras el Comandante en jefe llevaba una vida dulce propia de un confort capitalista, nunca vivió en austeridad, contrario a las condiciones de vida del pueblo cubano que son de pobreza, austeridad y sacrificio, espartano. En casi todas las esquinas se encuentran los grupos de Asociados que tienen la misión de defender los intereses de la Revolución, de manera que todo el pueblo está bajo esta vigilancia constante. Nadie puede protestar. En 1992 con el fin de hacer frente a una caída brutal de las exportaciones e importaciones, Fidel decreta el comienzo del "Período especial en tiempo de paz" que oficializa la era de las privaciones y lanza la era del Turismo Internacional de masas que a la postre ha ayudado portentosamente a este país, después que Rusia dejó de subsidiarla.

FAMILIAS DE FIDEL CASTRO RUSZ

De los hijos de Fidel en total (9), su hija Alina siempre se le convirtió en un problema. A la edad de 12 años Alina y su madre Naty son enviadas por el comandante por un año a París. Las relaciones con su progenitor al que ve esporádicamente, se vuelven tormentosas pasan algunos años y está hija Alina tiene el plan secreto de marcharse de Cuba en contra de lo que pensaba el Comandante en jefe, quien le prohibió que dejara la Isla.

Se sabe que Alina consiguió abandonar clandestinamente su país natal, y en Navidad logra su propósito. Se dirige hacia Madrid donde



multiplica sus conferencias para denunciar el totalitarismo y la dictadura que su padre ha instaurado en Cuba.

En 1994 este autor decepcionado por todo lo que había oído y vivido quiso retirarse por este crimen de haberme atrevido a renunciar a continuar sirviendo al comandante en jefe, me enviaron a la cárcel como un perro en una celda infestada de cucarachas.

Durante este tiempo entre 1994 y 1996 juré así mismo que el día que lograra huir de Cuba lo cual se efectuó en el 2008 (después de diez intentos infructuosos) publicaría un libro, para dar a conocer todo lo que sabía, lo que había visto, lo que había vivido para presentar ante ustedes al verdadero Comandante en Jefe Fidel Castro Rusz.

Secreto a Voces: Este escritor denuncia la existencia de campos de entrenamiento de Punto Cero de Guanabo, que se encuentra a 25 km al este de la Habana que incluye aulas, edificios de vivienda, Cantina para servir 600 comidas, terrenos de entrenamientos con recorridos de obstáculos.

Aquí solo los instructores salidos de tropas especiales, son cubanos, los entrenados llegaban de Venezuela, Colombia, Chile, Nicaragua, de todo Latinoamérica, por aquí pasaron en la FARC, el ELN, el M19. Sendero

Luminoso, movimiento TUPAC amaru frente Sandilista, frente Farabundo Martí, pero todo este trabajo resultó un total fracaso a los postres.

El mismo Fidel Castro llegó a la conclusión que ya la lucha armada no era el camino más acertado para llegar al poder.

No ha sido nuestro propósito presentar solo aspectos negativos del Gobierno que ejerció el comandante en Jefe en Cuba desde 1969.

En conclusión alguna ocasión tuve la oportunidad de visitar esta Isla, pude darme cuenta y reconocer muchos de estos valores, como son entre otros la seguridad, no hay atracos, no existe sicariato, no existe el paseo millonario, los índices de homicidio si los hay son muy bajos, la corrupción no se muestra. A pesar de su pobreza y de sus escasos recursos y el bloqueo. Ellos obtienen resultados muy positivos en sus presentaciones en el campo del deporte en la cultura, en la educación, en el campo de la medicina, en las artes, en la música, posiblemente porque ellos si escogen a los mejores para que los representen.

Esta es la primera parte de los aspectos más significativos de este libro, en publicaciones posteriores daremos a conocer, otros aspectos de la vida oculta de este líder ya fallecido.---

Pórtese bien, las cámaras de la Policía Metropolitana lo vigilan

Procure portarse bien nada lo salvará de las 609 cámaras de video vigilancia operadas por la Policía Metropolitana de Cartagena.

Con este sistema de seguridad, que fue gestionado por el Distrito y financiado por el Gobierno Nacional, se han aprehendido delincuentes, evitado tragedias y hasta controlado con rigurosidad la operatividad de los uniformados de la Policía.

Desde el Sistema Integrado de Emergencia y Seguridad (SIES), que funciona desde las instalaciones de la Mear, en Manga, un grupo de policías y técnicos monitorean en tiempo real por medio de un circuito cerrado todo lo que ocurre en más de 120 barrios de la ciudad, plazas, parques, escenarios deportivos,

estaciones de Transcaribe, entre otros puntos.

Todo empezó tras la llamada de un habitante del barrio Chiquinquirá a la línea de emergencia 123, quien alertó a la Policía de la presencia de un hombre sospechoso. De inmediato, desde la sala SIES se ubicó la cámara más cercana, que captó al señalado mientras intentaba hacer de las suyas en un local comercial.

La reacción del cuadrante fue oportuna y se logró la captura del supuesto ratero. Mientras esto ocurría, en el Sistema Integrado de Emergencia se realizó una revisión del registro de la moto en la que el sospechoso se movilizaba. Después de este procedimiento, el aprehendido quedó en manos de las autoridades competentes.





AMAJUBOL

ASOCIACIÓN DE MAESTROS JUBILADOS DE BOLÍVAR

RESOLUCIÓN No. 056
(Febrero 2 de 2.017)

POR LA CUAL SE RESUELVE SOBRE LA CONVOCATORIA PARA LA CELEBRACIÓN DE LA ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA DE ASOCIADOS DE LA ASOCIACIÓN DE MAESTROS JUBILADOS DE BOLÍVAR

La suscrita presidente de la Junta Directiva de la Asociación de Maestros Jubilados de Bolívar en uso de las facultades legales y estatutarias, en especial las consagradas en el artículo 28 numerales 1°, 2°, 6°, 10° y 11° y el artículo 30 Numerales 1°, 2° y 3° de sus estatutos, debidamente aprobados mediante resolución N°475 del 2 de octubre de 2007 del Coordinador del Grupo de Trabajo, empleo y seguridad Social de la Dirección Territorial de Trabajo de Bolívar, y

CONSIDERANDO:

Que el artículo 17 de los estatutos de AMAJUBOL ordenan previa convocatoria la celebración de una Asamblea General ordinaria de asociados para cada año, misma que tiene como finalidad entre otras de recibir los informes de la junta directiva; debatir sobre la aprobación de los informes contables del año anterior; presentación, debate y aprobación del presupuesto de la vigencia siguiente y las consideraciones para la realización de las diferentes actividades de la Asociación.

Que el artículo 30 numeral 1° de los Estatutos de AMAJUBOL confiere la facultad de convocatoria a la Asamblea General Ordinaria de asociados al Presidente de la Junta Directiva de la misma.

Que el artículo 30 numeral 3° de los Estatutos de AMAJUBOL confiere al Presidente de la Junta Directiva de la Asociación la facultad de proponer a la deliberación de la Junta Directiva resoluciones que estime necesarias para la buena marcha de la Asociación.

Que el artículo 28 de los estatutos de AMAJUBOL, faculta a la Junta Directiva de la Asociación para dictar las resoluciones que sean necesarias para el fiel cumplimiento de los estatutos.

Que el artículo 28 de los estatutos de la Asociación obliga a la Junta Directiva a presentar a la Asamblea General Ordinaria un informe de los estados financieros y la ejecución presupuestal de la vigencia anterior y así mismo a elaborar el presupuesto de ingresos y egresos para la vigencia siguiente y presentarlo a consideración de la Asamblea General.

Que hecho el análisis de fondo de lo que ha venido ocurriendo con la celebración en el mes de diciembre de la Asamblea General Ordinaria de asociados de AMAJUBOL, se llegó a la conclusión que contablemente el aconsejable que se hubiere cerrado el ejercicio económico inmediatamente anterior, esto es, que se ponga a consideración de la Asamblea y se haga previa entrega a los asociados de un ejemplar de los cuadros que muestran el Balance General, Estado de Ingresos y Gastos, Comparativo Presupuesto - Ejecución de Ingresos y Gastos con un corte real, esto es, que comprenda el periodo del 1 de enero del 2016 al 31 de diciembre de 2016, y no como erradamente se viene de antaño haciendo con corte al 30 de noviembre.

RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO: Convocar, como en efecto convoca, a Asamblea General Ordinaria, para el viernes 31 de Marzo del 2017 a partir de las 9:00 a. m., en el Centro Recreacional, "Diosana de Jesús Martínez de García", ubicado a 600 metros, a la izquierda entrando de la carretera Troncal, entre Turbaco y Arjona, a todos los socios activos.

PARÁGRAFO I: Se entiende por socios activos, a todos aquellos que están a PAZ Y SALVO, con el pago de sus cuotas ordinarias indicadas en la ley 4ª/76, y con cualquier otra obligación acordada en Asambleas Generales, en Junta Directiva, o señaladas por los Estatutos, atendiendo así al parágrafo II del Artículo 9° de los mismos.

PARÁGRAFO II: Todo socio activo una vez se le haya identificado en el lugar señalado por la convocatoria, con la presentación de su cédula de ciudadanía y su respectivo carnet de socio, firmará la lista de asistencia, y reclamará en la mesa registradora, si antes no se le ha hecho llegar:

- Copia de la presente Resolución.
- Copia del Proyecto de Presupuesto para la vigencia de 2.017.
- Copia del Informe de la Junta Directiva.
- Copia del informe del Fiscal.
- Copia del Informe de Tesorería. y
- Un ejemplar de los Estatutos, si realmente no lo tiene.

ARTÍCULO SEGUNDO: Durante la Asamblea, se aplicará el Reglamento Universal de Debate, y la reglamentación que la Junta Directiva presente y sea aprobada por aquélla.

PARÁGRAFO: El socio durante el evento podrá hacer uso del derecho que señala el parágrafo III del art. 9° de los Estatutos.

ARTÍCULO TERCERO: La inasistencia a la Asamblea, sin causa justa y/o legal, se sancionará al tenor del parágrafo I del Art. 17 de los Estatutos.

PARÁGRAFO I: Para los socios activos residentes en Cartagena, corregimientos y alrededores de la cabecera distrital, habrá servicio gratuito de buses que los recogerán en la Biblioteca Distrital Jorge Artel, a partir de las 8:00 de la mañana, saliendo cada 15 minutos hasta las 9:00 a. m., que los conducirán al Centro Recreacional donde se realizará la Asamblea; si hasta las 9:00 a. m. en que saldrá el último bus, el socio que no se ha hecho presente, deberá irse por su cuenta a ese Centro Recreacional.

PARÁGRAFO II: Sólo se le reconocerá pasajes de ida y regreso, a los Delegados acreditados con

poderes, al tenor del parágrafo II del Art. 17 de los Estatutos, que provengan de más allá de Santa Catalina, de Turbaco y Arjona o que residan en las Islas del Distrito de Cartagena, que para llegar a la cabecera de éste tengan que transportarse en vehículo acuático.

PARÁGRAFO III: Los Delegados que, por razones de distancias al sitio de la Asamblea, tengan que trasladarse un día antes de realizarse ésta o un día después de la misma, se podrán alojar sin costo de dormida en las alcobas del Centro Recreacional o en la Sede Central de Badillo Segunda, si en verdad no tienen en Cartagena, familiares o amigos en dónde hospedarse.

ARTÍCULO CUARTO: El Tesorero de AMAJUBOL, bajo la vigilancia del Fiscal de esta Asociación, queda facultado para disponer de las sumas del rubro correspondiente del presupuesto de la vigencia de 2.016 o de cualquier traslado obligado para ello, a fin de sufragar los gastos que demanda la realización de esta Asamblea.

ARTÍCULO QUINTO: Comuníquese, publíquese y cúmplase.

Dada en Cartagena de Indias D. T y C., a los dos (02) días del mes de Febrero de 2.017.

Eligio Agames de Almanza
Eligio Agames de Almanza
Presidente

Rosa Elena Camacho Aguilera
Rosa Elena Camacho Aguilera
Secretaria General

Grafi
Text
DIGITAL
Litografía

Estimado asociado, les ofrecemos los servicios de artes gráficas y diseño gráfico en la elaboración de libros, revistas, volantes, carpetas, tarjetas, agendas, almanaques, calendarios, talonarios de: facturas, cotizaciones, recibos de cajas, afiches, plegables, hojas membretes, pendones, vinilos adhesivos, microperforados, estampados y bordados: vasos, camisetas, gorras, bolígrafos y todo lo concernientes en artes gráficas y litografía.

NOTA: Si desea imprimir sus memorias, o un libro o lo que desee publicar, le brindamos la oportunidad de hacer realidad su sueño, facilitándole el pago en cuotas o como usted desee.

Dirección: Pie del Cerro, Cra. 17 No. 29B-07 - Local 01 - Cels: 301 7728544 - 300 6631149

E-mail: grafitextdigital@hotmail.com-