



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. | ABRIL - MAYO DE 2017 | Número Edición 235 | VALOR: \$1.000

GENERAL Pág. 2

- Cartagena la fantástica
- Parque del "Espíritu del Manglar" en los terrenos de Martín

GENERAL Pág. 3

- Carta apoyo para la realización de un evento cultural XVI Festival del Recuerdo
- El duelo entre Cuadrado y Falcao en la Champions

EDITORIAL Pág. 4

- EDITORIAL
- Y Venezuela qué?
- Avemaría por Mocoa

RELIGIOSA Pág. 5

- SABÍA USTED?
- La misericordia divina, que nace del amor de Dios
- Transcribe

GENERAL Pág. 6

- Carta saludo de la C.P.C. a AMAJUBOL
- Flaviadas de Flavio
- Fórmula para combatir el chisme

GENERAL Pág. 7

- CÍRCULO DE ESTUDIOS AFROAMERICANOS
- Ideas económicas y sociales de Juan de Mariana

SOCIALES Pág. 8

- Notas sociales
- Homenaje a los colaboradores permanentes del Boletín del Jubilado
- Obituarios

GENERAL Pág. 9

- 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
- Fundación Mujeres por tus Senos
- La ranita sorda

GENERAL Pág. 10

- Responsabilidad social y estatal y empresarial efectiva
- Carátula CD Jorge Martínez Pino

GENERAL Pág. 11

- Apuntes sobre el Día del Idioma

OPINION Pág. 12

- El buen humor es bueno para la salud
- Retazos de indignación
- El agua de panela y sus múltiples propiedades

POETICA Pág. 13

- Una marioneta de trapo
- Trazos de esplendor de Bahía
- Colombia se desangra en lo espiritual, económico social, educación y moral
- Aviso importante
- Para reflexionar

SALUD Pág. 14

- Síntomas depresivos en personas mayores
- Después de los excesos ¡desintoxicate!
- Consejos para una buena salud mental

GENERAL Pág. 15

- Aquellos jóvenes de la Juventud Obrera Católica (JOC)

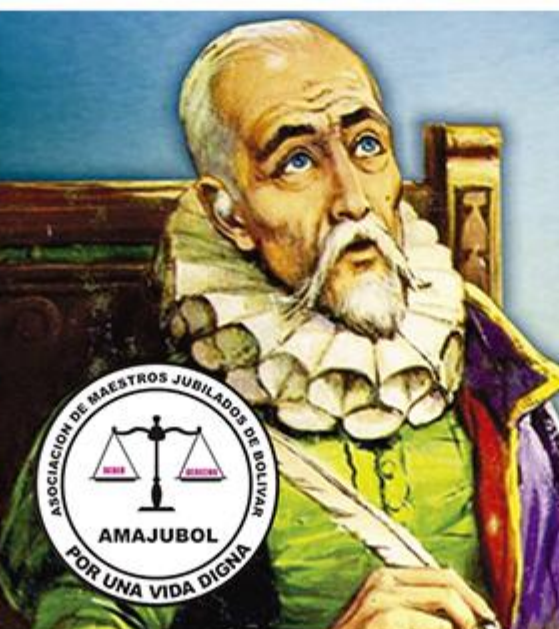
GENERAL Pág. 16

- El maestro Wilson Consuegra Ávila
- El brillante compositor maganguenseño!

Asamblea General Informativa de AMAJUBOL

Se llevó a cabo en un ambiente propio de cada Asamblea General Ordinaria. Hubo la oportunidad de que los expositores dejaran entre oír sus diferentes opiniones con el gran deseo que la Asociación de Maestros Jubilados de Bolívar, siga desarrollándose en pro de sus afiliados. En el acta quedó consignado los pormenores del orden del día establecido.





"El que lee mucho y anda mucho, ve mucho y sabe mucho."

Día del Idioma

Abril 23



ASOCIACIÓN DE MAESTROS JUBILADOS DE BOLÍVAR
AMAJUBOL
POR UNA VIDA DIGNA

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



Por ROGELIO ESPAÑA VERA

Bueno de Heroica, nombre dado por Simón Bolívar a la ciudad, encajó perfectamente por el heroísmo tenido por los cartageneros,



Rogelio España Vera

cuando Pablo Morillo, le hizo el sitio a Cartagena, en la etapa de la Independencia y eso de Corralito de Piedra dado por Daniel Lemaitre, también encajaba, porque eso fue Cartagena hasta finales del Siglo XIX, cuando ya la ciudad empezó a crecer en los extramuros, pero lo que, si es risible, es eso de fantástica, dado por Carlos Vives, en una de sus canciones.

Para ser objetivo, podemos decir que el amigo Carlos, al bajar del avión, solo ve la dimensión del Mar Caribe, el Castillo o Fuerte de San Felipe de Barajas, las históricas murallas, las columnas arquitectónicas, las islas paradisíacas y muchas cosas más que en verdad asombran hasta a los europeos, que tienen eso allá de sobra, pero el ilustre sacerdote Everardo Ramírez Toro, sostuvo que hay otra Cartagena, la que se debate entre la vida y la muerte, la que nunca le ha interesado a nuestros gobernantes, la de la Puntilla de Olaya, isla León, Fredonia, Arroz Barato, Membrillal, Nelson Mandela etc., etc., en donde no se vive sino que se sobrevive, porque ocurra lo que ocurra, le importa un pepino a los grandes industriales y comerciantes y los financistas que son los mismos que timonean la urbe, pues nunca han tenido fibra sensible.

Musicalmente hablando, es inconcebible que los ciudadanos cartageneros hayan permitido

cambiar el himno musical de Cartagena, como es el tema Pie Pelú del maestro Clímaco Sarmiento, otrora gloria de la Musicología Colombiana, por la fantástica o la no fantástica.

En el artículo anterior, me referí a que en Barranquilla muchas empresas tanto privadas como oficiales, han venido colaborando con el Festival de Las Artes y que en Cartagena han venido mostrando ruindad ante nuestra cultura, por eso ahora toca decir que el amigo investigador Rafael Bassi Labarrera, se ganó un colosal premio al escribir en la revista La Lira de Barranquilla, un artículo defendiendo el tema musical Te Olvidé del Maestro Antonio María Peñaloza, como el verdadero himno de los Carnavales de Barranquilla y ahí está, nadie le ha podido quitar de la mente al pueblo barranquillero, ese tema tan hermoso.

¿Cuál fantástica? Salgan del Centro y verán lo nunca visto, como las calles de libre tránsito, convertidas en parqueadero, policías muertos

por doquier, porque nadie ha podido ponerle freno a las motos y carros, que han convertido a las calles en modernas autopistas y montarse en una buseta es una cruel tortura porque antes de llegar al turno van a toda mecha, que no se respeta ni a las mujeres embarazadas o con niños en los brazos y después del turno, entran a competir con los quelonios. Los taxistas por lo general hacen los que les da la regalada gana y si es día sin moto, hacen su agosto duplicando las tarifas y con eso están demostrando que el mototaxismo es una necesidad y no un transporte ilegal y peligroso. Los agentes del orden, cada día aumentando las mordidas y han reglamentado e institucionalizado la política de cómo voy yo ahí y lo bueno es que ya nadie puede hacer uso del deber a hacer observaciones a ninguno, porque lo mandan a conversar con el puñal, como lo dijera Rubén Blades, porque la calle es una selva de cemento y de fieras salvajes, como también lo dijera otro de los grandes de la Música Caribeña, Héctor Lavoe y ya nadie sale de contento, como lo escribiera el también portorrico Alfonso Ortiz Tirado, porque donde quiera te espera lo peor, vuelve a decir Héctor.

¿Cuál fantástica ni que ocho cuartos, si cuando no hay muertos, no se sale a comprar los diarios de la ciudad?

¡Qué suerte la del pobre Mara

La piedra dura, la cal mojada

Las hijas putas, la mujer preñada

Así le escuché varias veces, a mi amigo el extinto profesor Emiro Espitaleta Ramos, cuando las cosas iban de mal en peor.

Parque del “Espíritu del Manglar” en los terrenos de Martín

Por JUAN V. GUTIÉRREZ MAGALLANES

Allá, por los años de 1935, Martín, sentó las primeras conchas de crustáceos extraídas del fondo de la ciénaga de Cabrero- Chambacú en los terrenos del Patio, perforó el suelo con grandes espigas de sábalo mallero. hoy, en esos terrenos se levanta el Parque del Manglar. Aquí todavía se sienten las voces de los pescadores que sabían abrirse en las profundidades de “Las Cuatro Calles”. Esas tierras chambaculeras, de manglares, sirvieron, desovadoras de jaibas y muchos crustáceos, también sirvieron de cuna para los que venían desplazados de las Bóvedas del barrio de los Jabueyes, de igual manera los por un instante habían sentado residencia en lo que fue el Boquetillo, Pekín y Pueblo Nuevo.

Aquí, en estos terrenos de la vieja isla Elba-Chambacú, podemos contar las marcas de los pasos de la mula del viejo Martín, aquel noble animal que prestaba las cerdas de su larga cola para armar las trampas atrapadoras de chorritos y tangas que merodeaban por las orillas del lago de Chambacú-Cabrero.

Territorio, mirado con ojos de usurero por el secador de cuerpos de agua en aras de moles encementadas que asesinan el paisaje natural de la ciudad y taladran el mantenimiento del ecosistema.

Estos terrenos, fueron las primeras lonas del ring natural, donde Pambelé tiró sus primeros golpes que hacían sombra sobre la alfombra de afrecho



de arroz y viruta de madera, salida de la garlopa del carpintero armador de mariapalitos y mesas para juego de dominó.

Las voces de la señora Juana, la Turbanera, quedaron impregnada en los filamentos de las algas verdosas, aquel silabeo con que enseñaba las lecciones del libro Alegría de Leer, mientras moldeaba la redondez de una natilla o le tomaba el punto a la sopa que preparaba o buscaba los caramelos que guardaba sobre el piámigo que le había regalado su esposo en su primer año de casada.

Aquí los espíritus del manglar mantienen viva la voz del poeta chambaculero Luis Barcos Castaño (q.e.p.d.):

Como la estrella del mar
fue Chambacú en realidad
al partirlo por la mitad.

Se empezó a multiplicar.
Hoy, nos es dado afirmar
que el Chambacú tuguerial,
lo convirtió en un erial
el financiero estandarte
y tuguerial es la mayor parte
del entorno distrital.

Podría afirmar que las bases del Edificio Inteligente reciben el calor

humano de las voces del poeta, porque en aquel lugar reposaban los cimientos del hogar del aedo chambaculero. Y parece que los dioses mitológicos amantes de la poesía, deseaban incrementar el canto poético, escuchado en el Manglar, cuando escogen a Raúl Gómez Jattin, para que en sus senderos declame su último agónico poema.

Estos terrenos chambaculeros fueron testigo de la nobleza de las maestras Zolita y Carmen Pérez,

enseñaban bajo los patrones evangélicos de la buena Samaritana, nunca conocieron la discriminación, sus regazos eran égida para todos los chambaculeros. Ellas conocían el pensamiento del nieto de Ángela Vásquez, Manuel Zapata Olivella, lo llamaban cuando pasaba a las visitas de su abuela en el callejón de “El Esfuerzo”, escuchaban los sueños de este hombre de pensamientos ecuménicos, con respecto al gran parque que se debía hacer en los terrenos de Chambacú, un centro, donde se explayara el pensamiento del hombre traído de África, del hombre originario de América, de todos aquellos seres con criterios libertarios e independentistas.

Aquí en este parque del “Espíritu del Manglar”, debe mostrarse la efigie de Manuel Zapata Olivella, además una alegoría representativa del hombre diásporizados que habitó este sector de Chambacú.

El Parque del Espíritu del Manglar, debe ser un lugar donde el cartagenero incremente su sentido de pertenencia y reconozca sus raíces.

NOTA: El 8 de diciembre de 2015, cuando hacen la inauguración, no estaba el monumento a: Manuel Zapata, Jorge Artel, Benkos Biohó, El Tuerto López, Pedro Miranda y otros inscritos en la historia.

Chambacú- Isla Elba, hace parte de la historia de Cartagena de Indas, donde en cada casucha, convivía una paradoja de los cotidiano, que podía darle explicaciones a las contradicciones del ser humano.

Carta apoyo para la realización de un evento cultural XVI Festival del Recuerdo



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL MAGDALENA
MUNICIPIO DE SAN SEBASTIAN DE BUENAVISTA



JUNTA DE ACCIÓN COMUNAL DEL CORREGIMIENTO DE TRONCOSO

Personería Jurídica No. 1343 del 10 de Noviembre de 1972. NIT: 900155280-6

Troncoso - Magdalena Marzo 20 de 2017

Empresaria

ELIGIA AGAMEZ DE ALMANZA

PRESIDENTA AMAJUBOL.

E.S.M.

Asunto: APOYO PARA LA REALIZACIÓN DE UN EVENTO CULTURAL DECIMO SEXTO FESTIVAL DEL RECUERDO EN TRONCOSO - MAGDALENA.

Respetado señor,

ARMANDO NAVARRO MENDOZA Y LA JUNTA DE ACCION COMUNAL, con el auspicio del **Ministerio de Cultura** a través del Programa Nacional de Concertación Cultural organiza el **DECIMO SEXTO FESTIVAL DEL RECUERDO (Tradición Oral del Hombre Anfibio y su Mundo)**. Allí se conjugan eventos de índole Nacional, actividades artísticas, y culturales que conllevan a la integración de nuestros pueblos, en un ambiente de paz y convivencia resaltando y conservando nuestras tradiciones y costumbres ancestrales que vienen de generación en generación sembrando así semillas de paz y esperanza a toda nuestra comunidad y visitantes.

Es grato para esta organización extenderle nuestra más sincera invitación y a la vez contar con un **PATROCINIO** financiero y/o bienes y servicios que nos pueda brindar en la consecución de este importante proyecto cultural, evento que será realizado en la plaza pública de este corregimiento, los días 15 y 16 de Abril de 2017 (sábado de gloria y domingo de resurrección).

La organización del evento ofrece en garantía, una amplia ventana comercial, los respectivos créditos y espacios publicitarios antes y durante el evento en la tarima para la promoción de sus productos o servicios; en afiches, plegables, emisoras y en el Canal Local de T.V medios utilizados para la divulgación. (Anexar propuesta). Esperamos contar con una respuesta positiva a nuestra invitación de vinculación a más tardar el viernes 31 de Marzo y poder así cumplir el objetivo propuesto de encontrarnos y seguir fortaleciendo muestras de fraternidad y unión... a los pueblos.

Atentamente,

ELIAS ZAR HERNANDEZ PAVA

C.C. 1.051.657.468 de Mompós - Bol

Rep. Legal Junta de Acción Comunal

ARMANDO NAVARRO MENDOZA

C.C. 17.112.786 de Bogotá D.C.

Director General Proyecto XVI Festival del Recuerdo

Para que el Progreso siga

Contactos: Whatsapp - 3127399215 - Celular: 3126050088 - 3215380265

E-mail: J.A.Ctroncoso20162020@hotmail.com

Juventus vs. Mónaco El duelo entre Cuadrado y Falcao en la Champions

El equipo italiano ha eliminado dos veces al Mónaco en la Liga de Campeones.



El Juventus de Turín cuenta con una buena tradición con el Mónaco, su rival en las semifinales de la Liga de Campeones, ya que se enfrentó al club del Principado en dos eliminatorias europeas y pasó de ronda en varias ocasiones.

El club turinés, que eliminó al Barcelona en los cuartos de final, se medirá con un Mónaco que se convirtió en la revelación de este año, al liderar la liga francesa y al triunfar ante el Manchester City y el Borussia Dortmund en Europa, en octavos y cuartos de final.

Hay cuatro precedentes entre el Juventus y el Mónaco: los primeros dos se remontan a las semifinales de la temporada 1997/1998, mientras que los últimos duelos se disputaron en el curso de 2014/2015 en los cuartos de final.

El conjunto italiano salió ganador de la eliminatoria de 1998, al imponerse con un sólido 4-1 en Turín, en un partido protagonizado por un triplete de Alessandro Del Piero y por un gol del francés Zinedine Zidane.

En el partido de vuelta, el Mónaco, que contaba en esos años con una pareja de delanteros formada por los franceses Thierry Henry y David Trezeguet, ganó 3-2 aunque eso no fue suficiente para sellar el pase a la final de Amsterdam (Holanda).

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
Eduño 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 Magallanes
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
Dorgis Torrenegra de Vega
Adalberto Díaz Santana
Apolinar Cardales Pérez
Hernán Amador Nassar
Félix Ponce Castro
Pedro Olmos Meza
Angel Paternina 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

Y Venezuela qué?



Por M. SC. RAMÓN E. ZETIÉN SANTOYA

La irrupción de un destacamento venezolano en territorio colombiano, tiene más de una faceta: no hay espacio para una "equivocación", un "error". Instalarse en un territorio con los recursos necesarios para una



M. SC. Ramón E. Zetien Santoya

temporada, precisa de un anteproyecto, de un estudio, APROBACIÓN y los respectivos recursos técnicos, materiales, financieros y humanos.

Fue una provocación en toda la línea. ¿cortina de humo? ¿demostración de fuerza? ¿innecesaria destrucción de cultivos? ¿suposición de ninguna respuesta sólida del gobierno colombiano?

Todas las humillaciones que les ha tocado vivir a connacionales en Venezuela, en "buenos" tiempos y la deshumana deportación de colombianos, bajo remosques insultantes, confrontados con el tratamiento que han recibido para medio apagar el hambre y problemas de salud y desnutrición de los venezolanos porque no hay productos alimenticios ni fármacos para los desafectos al régimen de Maduro.

Por otra parte, ¿hasta cuándo los colombianos van a estar de mendigos internacionales, extendiendo la mano, solicitando que los otros países le solucionen sus problemas?

“Fue una provocación en toda la línea. ¿cortina de humo? ¿demostración de fuerza? ¿innecesaria destrucción de cultivos? ¿suposición de ninguna respuesta sólida del gobierno colombiano?”

Colombia está obligado por sí misma, por simple orgullo patriótico a generar sus propios recursos. Ningún país está obligado a subsidiar a otro, salvo en situaciones de índole natural: inundaciones, terremotos, problemas que acontecen como resultado de la situación geográfica en el globo terráqueo. Por favor, ¡no mas colombolimosnos!

Ya se están nombrando jueces internacionales para la justicia nacional, del posconflicto. ¿Es que son tan incompetentes los jueces existentes? ¿o las facultades de derecho establecidas en el país, no preparan suficientemente a los estudiantes para que actuando en derecho y en base a derecho puedan dirigir la justicia de su propio país? ¿Se teme, acaso, a que se note demasiado el prejuicio de los guerrilleros? Uno de los principios básicos del derecho es la territorialidad. ¿También fue retirado del currículo?

CON LEGISLADORES Y GOBERNANTES MEDIOCREs, ¿QUÉ TIPO DE PAÍS SE PUEDE DAR?

Avemaría por Mocoa

Por M.A.P. FLORENTINO BORBUA DEL CASTILLO

Molino de Viento



Florentino Borbúa Del Castillo

El siniestro de Mocoa, capital del Departamento de Putumayo en el sur de nuestra geografía, taladra en estos días la mente y el sentimiento de los colombianos, refrescando con tristeza el negro capítulo de Armero, ciudad del Tolima que un endemoniado miércoles 13 de noviembre de 1985 fue arrasada por una avalancha de lodo, rocas, troncos y otros cuerpos, provocada por la erupción del Volcán Nevado del Ruiz que había emitido varias amenazas.

Este desastre de Mocoa, devastación y arrasamiento de la naturaleza alimentada por la precipitación de lluvias torrenciales sobre ríos, (pérdida de 290 vidas humanas y destrucción parcial de una ciudad, entre otras cosas) nos hace dimensionar que pasaría por ejemplo si en nuestra cara Cartagena de Indias las faldas de la colina de la Popa registraran desplomes por erosiones a causas de un invierno o simplemente cansancio del subsuelo.

El sentido de protección aconseja a simple vista saber escoger el sitio, el barrio y el lote en que una familia disponga residir dándose techo. Nos aconseja no construir viviendas a orillas de un río, al borde de un precipicio o al final de una pendiente. Esta recomendación incluye, -por supuesto-, los terrenos en que deba levantarse la vivienda. Sin embargo, cuántos se equivocan a diario en el afán de construir, atentando muchas veces contra la seguridad de los que aman.

En menos de 32 años esta es la segunda vez que a los colombianos la naturaleza nos pone a recibir condolencias y la solidaridad universal, depositadas las demostraciones diplomáticas en el Presidente de la República. Los siglos 20 y 21 nos han tratado muy mal en asuntos de catástrofes. Como en aquellos tiempos, coincidentalmente Juan Pablo II visitó Colombia y uno de los suelos incluidos, fue el devastado Armero, el anuncio formulado desde el Vaticano por su Santidad el Papa Francisco en el sentido de que en septiembre de este año ha de visitar a Colombia se dá por seguro que Mocoa sea uno de los sitios de la importante visita.

Para la reconstrucción que este desastre amerita se requiere la apropiación de un presupuesto que aumente juiciosamente los recursos de que se disponga para imprevistos en la cartera del ramo.

¡Cómo nos duele Colombia ante desastres como el de Mocoa! ¡Cómo nos duele y por eso retomamos como nuestra la retórica Presidencial: Mocoa se para; ¡entre más violento sea el resbalón o la caída, más resistentes seremos levantándonos! ¡Una oración por Mocoa!

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



Para reflexionar

Por SIXTA TULIA COGOLLO DE POLO

Respeta dos hermanas y hermanas comencemos por recordar que el año inmediatamente anterior fue consagrado a la Misericordia,



Sixta Tulia Cogollo de Polo

que nace del Amor de Dios, la cual nos dejó varias enseñanzas, entre ellas las siguientes: JESÚS ES EL ROSTRO MISERICORDIOSO DE DIOS—Y SEAMOS MISERICORDIOSOS COMO EL PADRE ES MISERICORDIOSO.

La palabra MISERICORDIA tiene su origen en dos palabras del Latín: Misericordia, que significa tener compasión y Cor, que significa corazón.

Ser Misericordioso es tener un corazón compasivo. La Misericordia junto con el gozo y la paz, son efecto del Amor, es decir de la caridad.

Todos los hombres y mujeres hemos sido tratados con Misericordia, si hacemos memoria de todas la veces que hemos caído nos damos cuenta que Dios ha estado ahí Misericordioso con nosotros, dándonos nuevas oportunidades. La Misericordia es una forma concreta de acercarnos, de tocarnos, para que los demás sean tratados y se sientan con la Esperanza, que todavía no se ha dicho la última palabra, es acción correcta que Dios quiere relacionarse con sus hijos, dejémonos Misericordiar por los otros en su vida. Nuestra forma de actuar con el otro no debe estar vasado en el miedo, porque sólo causa separación, construir

falsas posibilidades. La acción debe estar basada en la esperanza de la transformación y genera nuevas posibilidades, que nos impulsan el corazón. Recordemos la forma de actuar del hijo mayor de la parábola: EL PADRE MISERICORDIOSO o EL HIJO PRODIGO que todos conocemos, nunca imitemos su actitud.

La Misericordia se aprende del Padre, no nos basta tener la experiencia de la Misericordia de Dios en nuestra vida. Es necesario que quien la recibe también se convierta en instrumento de la misericordia de Dios, el testimonio de esa experiencia de Dios es el testimonio de haber entregado a su único y amado HIJO a una muerte de cruz, por el inmenso Amor que nos profesa.

La Misericordia no está reservada sólo para los momentos particulares, sino que abraza toda nuestra experiencia cotidiana, ya que a veces en nuestros actos más pequeños, sin darnos cuenta podemos ser misericordiosos. El Señor nos manda a ser Misericordiosos con todos, sin discriminación.

La Misericordia no es una moda, es una historia de pecado en donde podemos ver reflejado la Misericordia de DIOS.

Estamos en una Cultura, que no sabemos acompañar a los hermanos lo que ha permitido desperdiciar muchas oportunidades, que nos llevan a ser Misericordiosos.

¿Cómo podemos ser testigo de la MISERICORDIA de DIOS? No pensemos que se trata de realizar grandes esfuerzos o gestos sobre humanos, no es así. El Señor nos indica caminos simples, hechos de pequeños gestos, pero que ante sus ojos tienen un gran valor.

La misericordia divina, que nace del amor de Dios



No sólo en los tiempos históricos en los que vivió JESÚS antes de su ascensión, sino en los tiempos en que vivimos, que hace falta la Misericordia.

Cuando la desgracia alcanza proporciones desmedidas, la Misericordia se vuelve una necesidad.

Para ser Misericordioso sólo necesitas un corazón compasivo y como seguramente ya te habrás dado cuenta, tú lo tienes, lo tiene tu esposa, lo tienen tus hijos y todas las personas que están a tu alrededor. No necesitamos buscar a quien ayudar, la vida misma nos presenta la oportunidad. Basta tener los ojos abiertos y más que los ojos, tener el corazón abierto.

Juntemos nuestras obras, en familia en un acto de Misericordia, donde todos los miembros participen según sus posibilidades y su edad, no sólo materiales sino espirituales, como: Hacer

compañía o visitar a un enfermo, ayudar a un estudiante a construir conocimientos, conseguir un trabajo a una persona conocida, son tantas y pequeñas ayudas, que nos permiten ser misericordiosos hagámosla sin pensarlo dos veces y sin mirar a quien.

Hasta con nuestra forma de actuar podemos ser Misericordiosos, ya que con ella podemos ayudarle a muchos a buscar el camino correcto. Siendo Misericordiosos nos forma como persona y a ser mejores seres humanos. Necesitamos saber tratar y no maltratar.

Podemos tener los mejores planes, pero si nos falta la MISERICORDIA, FALLARÁ NUESTRA MISIÓN EN LA Tierra.

¡NO SE NOS OLVIDE SER MISERICORDIOSOS, COMO NUESTRO PADRE ES MISERICORDIOSO!

Transcribe

Por JORGE MARTÍNEZ PINO

Nos montamos en Transcribe para correr el riesgo de la modernidad.

Toda la gente corría para allá y para acá en sainete de confusión.

Hasta que llegó uno con bastante pasajeros de pie. Logramos entrar y Mañolo encontró un puesto para él solo, en el transcurso del viaje Mañolo le pidió a una jovencita que le diera las bolsas para llevárselas. La joven le entregó 4 bolsas que él se colocó en las piernas. Los pasajeros se dieron cuenta de la situación y una señora que estaba apurada con sus motetes le dijo a Mañolo con tono angustiado. Señor, señor por qué no me lleva mis bolsas también. Y así lee fueron llegando a Mañolo



multitudes de bultos arropándolo completamente. Tanto, fue así, que cuando llegaba el bus a la estación, él no se da cuenta de las bolsas que le quitaban de encima, en ese paseo de la incertidumbre le fueron quitando las

bolsas una por una hasta encontrarlo dormido y con la cara colora.

Es lo mejor que le ha pasado Cartagena desde hace mucho tiempo. La instalación de este transporte masivo. Es utilizada por la gran

mayoría de los Cartageneros y en su poco tiempo de funcionamiento se le alcanzan a notar algunas fallas. Como las espera de los buses, señalización para orientar a los pasajeros, etc. Otros alaban su rapidez y la apertura de rutas. Como la de Variante - Gobernación con prolongación al municipio. No obstante se escuchan comentarios fortuitos manifestando que han visto en los carriles de la avenida Pedro de Heredia a busetas y buses del SITM completamente llenos, gente de pie, esperando que cambie el semáforo. Agregándole después que no hay ninguna diferencia en estos transportes. También se escuchó la de un pasajero que fue arrastrado desde los últimos puestos hasta una de las salidas, sin saber en qué parada estaba. También comentan que faltan muchos buses. La bicicleta es otro cuento.

Carta saludo de la C.P.C. a AMAJUBOL



**CONFEDERACION DE PENSIONADOS DE COLOMBIA
(C.P.C.)**

Personería Jurídica No. 1913 de junio 19 de 1970
NIT: 860.032.959-5

Bogotá, Marzo 28 de 2017

Señora

ELIGIA AGAMES DE ALMANZA-ROSA ADELA CAMACHO AGUILAR
Presidenta y Secretaria Asociación de Maestros Jubilados de Bolívar "Amajubol"
Ciudad

Respetadas Compañeras:

La Confederación de pensionados de Colombia CPC y su Comité Ejecutivo a nivel Nacional se complace enviarles un caluroso y fraternal saludo a todos los asistentes a la asamblea general ordinaria, que se realizará el día viernes 31 de Marzo del año en curso en las instalaciones del centro recreacional "Diosana de Jesús Martínez de García". Así mismo agradecemos profundamente la invitación a participar, pero desafortunadamente por agenda de trabajo de última hora nos fue imposible asistir a tan importante evento.

De igual manera la CPC quiere resaltar la presencia de Eligia Agames de Almanza como única mujer integrante del Comité Ejecutivo Nacional de la Confederación y permitamos felicitarla y hacerlo extensivo a todo el sector femenino presentes en esta importante asamblea, por la reciente celebración del día Internacional de la Mujer el pasado 8 de Marzo, en la cual resaltaron a nivel nacional la lucha por el respeto a la mujer sus derechos y sus conquistas.

Ahora bien, les manifestamos que no quepa la menor duda a nivel nacional que la confederación de pensionados de Colombia viene desarrollando una intensa labor frente a la parte gubernamental con el fin de sacar adelante la reducción en salud del 12 al 4% ante las comisiones 7ª de senado y cámara de representantes. Así mismo, hemos estado atentos al proyecto de Ley senado, relacionada con el aumento de nuestras mesadas pensionales, o sea la aplicación del aumento general del salario mínimo vigente cada año y no el IPC y aún está para la discusión en plenaria de senado.

Por otra parte, la Confederación ha estado atenta atendiendo espacios de televisión denunciando directamente los atropellos contra nuestros pensionados y la vulneración de nuestras conquistas y derechos adquiridos en arduas luchas. La CPC a través de su comité nacional está pendiente de manera permanente sobre las amenazas constantes por parte del gobierno de una nueva reforma pensional bastante regresiva, que sabemos que la están elaborando con las exigencias del Fondo monetario internacional (FMI) y la Organización de cooperación económica (OCDE) que han manifestado públicamente que el adulto mayor el pensionado y el jubilado son una amenaza para la economía global y que hay que hacer algo urgente al respecto.

A pesar de lo anterior, se constituye en una buena noticia y les queremos informar que este año 2017, se incluiría nuevamente a la Confederación en la comisión permanente salarial y laboral y estamos en espera que el ministerio del trabajo elabore el decreto respectivo para la inclusión de la CPC en dicha comisión que discute y analiza el aumento del salario mínimo cada año.

El Comité Ejecutivo Nacional finalmente, los felicita de antemano por esa participación e integración de unidad solidaridad y fraternidad, que seguramente son elementos UNITARIOS que serán definitivos y servirán para sacar unas buenas y exitosas conclusiones de esta asamblea ordinaria y un plan de trabajo a nivel territorial, nacional en defensa de nuestras conquistas y derechos.

Fraternal Saludo.

COMITE EJECUTIVO NACIONAL CPC

ORLANDO RESTREPO PULGARIN
Presidente

ROBINSON E. MASSO ARIAS
Secretario

Flaviadas de Flavio

► Por Lic. FLAVIO NOVA VERGARA

- ¿Qué animal camina sobre cuatro patas en la mañana, dos a medio día y en la tarde en tres? Pues, el hombre. Como bebé gatea, cuando crece camina en dos pies y en su vejez, camina con bastón.



Lic. Flavio Nova Vergara

- Un comerciante muy tacaño quiso adiestrar su burro para que no comiera. Al morir el animal dice: ¡Qué pérdida, justo cuando había aprendido a no comer, se muere!

- El clima africano no es siempre caliente. El río Nilo se ha congelado por lo menos dos veces, en el año 829 A.C. y en el 1.010.

- En una montaña: El - ¡Qué bien se respira en estas alturas! Ella - A cuántos metros de elevación estamos? El - A 1.847 metros sobre el nivel de tu mamá.

- Papá, si le contratas un profesor de canto a mi mamá, a mí me compras una bicicleta? y para qué? Para irme de la casa cuando ella este cantando.

- Reduzca su ducha de 8 a 5 minutos para conservar agua.

- Las velas durarán más tiempo si se colocan en el congelador por lo menos tres horas antes de encenderlas.

- Los mejores médicos del mundo son los doctores Dieta, Reposo y Alegría.

- Quizás el mundo no es más que el infierno de otro planeta.

- Veintidós de veinticinco personas se ponen el zapato derecho primero.

- La isla nación más pequeña del mundo se llama "NAURO", en Micronesia.

- La palabra "ORO" aparece en la biblia más de 400 veces.

- Una cucaracha puede vivir varias semanas sin cabeza.

- Se estima que existen unas 22.000 especies de hormigas.

- La vida es una flor cuya miel es el amor.

- Una flor no puede florecer sin sol, y el hombre no puede vivir sin amor.

- Si yo fuera el mar y tú una roca, haría subir la marea para besar tu boca.

- Donde hay amor, hay vida.

- En un bar: Quien beba para olvidar que pague antes de empezar.

- Camino del cementerio se encontraron dos amigos. ¡Adiós, dijo el vivo! ¡Hasta luego! dijo el muerto.

- ¿Cómo se llama el campeón del Buceo Japonés? TOKO FONDO - ¿Y el subcampeón? - Kasitoko.

- Como se dice, dame un beso, en árabe? ¡Mojamed Lajeta!

Fórmula para combatir el chisme

3 Filtros: verdad, bondad y necesidad

Un cuento orientado a ser más positivos y productivos

Se cuenta que el discípulo de un filósofo sabio llegó a casa y le dijo: "Querido maestro, se ve que un amigo tuyo ha estado hablando mal de ti." Y éste contestó: "¡Espera! ¿Has hecho pasar por los tres filtros lo que ahora me vas a explicar? El primer filtro es la verdad. ¿Estás seguro de que lo que me vas a decir es absolutamente cierto?" El discípulo dijo: "Bien, no lo sé directamente. Me lo han dicho unos vecinos." "Por lo menos - dijo el sabio - lo habrás pasado por el segundo filtro que es la bondad. A ver, ¿esto que me vas a decir es bueno para alguien?" Y el discípulo contestó: "No, realmente, no. Más bien al contrario." "Ah... entonces miremos el último filtro. El último filtro es la necesidad. ¿crees que es realmente necesario hacerme saber esto que tanto te inquieta?" "De hecho, no." Dijo él. "Entonces - dijo el sabio sonriendo - si no es ni verdad, ni es bueno ni es necesario, mejor lo enterramos en el olvido."

Por **HERNÁN G. AMADOR NASSAR**

El jesuita Juan de Mariana (1536-1624), en su obra "Historia General de España" (1601) mencionó colonizaciones judías en tiempos de los emperadores Vespasiano (9-79) y Tito (38-81), que gobernaron durante los años 69-79 y 81-96, respectivamente.



Juan de Mariana se ocupó a las medidas bullonistas en su "Tratado y Discurso sobre la Moneda de Vellón", que recuerda a Nicolás de Oresme (1320-1382) al afirmar que los príncipes no tienen derecho a modificar las monedas, porque ello significa un impuesto y un tributo al pueblo. "Porque si el príncipe no es señor, sino administrador de los bienes particulares, ni por este camino ni por otro les podría tomar parte de sus haciendas, como se hace todas las veces que se baja la moneda, pues le dan por más lo que vale menos, y si el príncipe no puede echar pechos contra la voluntad de sus vasallos ni hacer estanques de las mercaderías, tampoco podrá hacerlo por este camino, porque todo es uno y todo es quitar a los del pueblo sus bienes por más que se le disfraza con dar más valor legal al metal de lo que vale en sí mismo, que son todas las invenciones aparentes y doradas, pero que todas van a un mismo paradero..."

Los recursos del tesoro real no debían buscarse en las alteraciones monetarias sino en la disminución de los gastos y liberalidades regias; en la revisión de la fortuna adquirida por los funcionarios prevaricadores; en los impuestos a los artículos de lujo que consumen las clases adineradas.

El jesuita Juan de Mariana se dio cuenta de la existencia de dos valores en la moneda: el valor natural o intrínseco, que depende de la cantidad y calidad del metal; y el valor legal o extrínseco, que se le da por ley; los mismos que debían permanecer en estrecha relación para mantener una moneda sana. "Dos valores tiene la moneda: el uno intrínseco o natural, que será según la calidad del metal y según el peso que tiene, a que se llegará el cuño, que todavía vale alguna cosa el trabajo que se pone en forjarla; el segundo valor se puede llamar legal o extrínseco, que es el que el príncipe le pone por su ley, que puede tasar el de la moneda como el de las demás mercaderías. El verdadero uso de la moneda y lo que en las repúblicas bien ordenadas se ha siempre pretendido y practicado es que estos valores vayan ajustados, porque sería injusto en las demás mercaderías que lo que vale ciento se tase por diez, así es en la moneda".

Juan de Mariana sostuvo la necesidad de elevados derechos a la importación, como medida para favorecer la actividad económica doméstica o interna y el incremento de la población.

De acuerdo con Juan de Mariana cuando un rey se convierte en "tirano" y abusa del poder, el pueblo puede destituirlo e, inclusive, puede iniciar la sublevación y el regicidio cuando el monarca no cumple las leyes y el contrato social con el pueblo. Sin un Príncipe se apodera de la República a fuerza de armas, sin razón, ni derecho alguno y sin el

CIRCULO DE ESTUDIOS AFROAMERICANOS

Ideas económicas y sociales de Juan de Mariana



consentimiento del pueblo, puede ser despojado por cualquiera de la corona del gobierno. El Príncipe deviene en enemigo público ya que es responsable de toda generación de males a la patria. Ese soberano no solo debe ser defenestrado por cualquiera de la corona, sino también del gobierno y de la vida. Puede ser destronado con la misma agresividad con que el arrebato un poder que no pertenece sino a la sociedad que oprime y esclaviza.

Si la tiranía persiste, siempre será lícito "...matar a hierro al príncipe como enemigo público y matarle por el mismo derecho de defensa por la autoridad propia del pueblo, mas legítima siempre y mayor que la del rey tirano. Dado este caso, no solo reside esta facultad en el pueblo, reside hasta en cualquier particular que, abandonada toda especie de impunidad y despreciando su propia vida quiera empeñarse en ayudar de esta suerte la República".

El Rey debe estar siempre sujeto a las leyes, es la única manera de moderar el absolutismo de los reyes. Los monarcas no pueden imponer tributo de acuerdo con sus propios intereses; para ello, el gobernante debe obtener el consenso popular. Juan de Mariana defendió los fueros municipales de Castilla, violados por los monarcas españoles.

Por su tesis que justificaba el tiranicidio, la obra "Del Rey y de la Institución Real", (1598)

despertó las furias del Tribunal del Santo Oficio de la Inquisición, que encerró al jesuita Juan de Mariana en un convento, donde pudiera rumiar mejor sus pensamientos.

Los integrantes de la Religión de San Ignacio de Loyola fueron expulsados de todo el reino de España en virtud de la Real Pragmática expedida en el mes de febrero del año 1767 por Carlos III de Borbón (1716 - 1788).

Los jesuitas fueron acusados de tener un proyecto de erigir un imperio en Paraguay así como de estar en relación con los ingleses cuando estos se apoderaron de Manila (Filipinas -Isla de Luzón) y de defender el concepto de tiranicidio, que sus enemigos tradujeron como regicidio. Por último se acusó a Lorenzo Ricci (1703-1775), General de la Compañía de Jesús, de dudar el derecho de Carlos III de Borbón al trono de España por ser hijo sacrilego o adulterino de Isabel de Farnesio (1692-1766) con el Cardenal Giulio Alberoni (1664-1752).

Carlos III de Borbón tomó esa decisión por influjo, entre otros, de Pedro Pablo Abarca de Bolea (1719-1798), quien llegó a expresar que "solo cifraba su gloria el ser contado entre los enemigos de la Religión Católica". A su vez Francois Marie Arouet (1694-1778) manifestó que "con media docena de hombres como Aranda, España quedaría regenerada"

Juventus vs. Mónaco

El duelo entre Cuadrado y Falcao en la Champions

(Viene Pág. 3)

Sin embargo, los sueños europeos de los italianos terminaron en esa final, en la que un gol del serbio Predrag Mijatovic le dio al Real Madrid su séptima Copa de Europa.

El Juventus volvió a verse las caras con el Mónaco en los cuartos de final del curso 2014/2015 y consiguió de nuevo pasar de ronda en virtud de un penalti transformado por el chileno Arturo Vidal en Turín (1-0), que fue defendido en el estadio Louis II (0-0). El club turinés eliminó al Real Madrid en las semifinales de ese año y llegó hasta la final, donde se rindió ante otro equipo español: el Barcelona del entrenador español Luis Enrique Martínez, que ganó 3-1.

A dos años de distancia de esos cuartos de final, Juventus y Mónaco se jugarán el pase a otra final europea, en una temporada en la que los italianos quieren volver a levantar un trofeo internacional que les falta desde 1996.

Será un duelo entre dos conjuntos que, con filosofías futbolísticas distintas, están dominando hasta este momento sus respectivas ligas y también en Europa, donde eliminaron a equipos ilustres.

El Juventus es el equipo menos goleado de la Liga de Campeones (solo dos goles concedidos, ambos en la fase de grupos) y se lució en la anterior ronda al arrollar 3-0 al Barcelona en la ida y al mantener un sólido 0-0 en la vuelta del Camp Nou.

Por su parte, el Mónaco cuenta con algunos de los mejores jóvenes talentos del fútbol europeo y se hizo con el liderazgo de la Ligue 1 francesa y con las semifinales europeas apostando por un fútbol ofensivo y muy espectacular.

El equipo del entrenador portugués Leonardo Jardim eliminó al Manchester City del técnico español Pep Guardiola y también se impuso al Borussia Dortmund en los cuartos, ganando tanto la ida como la vuelta.

Si el Mónaco ha sido liderado por el francés Kylian Mbappé (que cumplirá 19 años en diciembre), el Juventus pudo contar con el argentino Paulo Dybala, de 23 años, que firmó dos goles al Barcelona y se reivindicó como uno de los mejores delanteros del mundo. La ida se disputará en el Principado el próximo miércoles 3 de mayo mientras que la vuelta se jugará en el Juventus Stadium el martes 9 de mayo.



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 Marzo de 2017) y le rogamos a Dios que les siga dando muchos años más de vida:

Carlos Arturo Luna Bolívar - 1
 María Maritza Martínez de Lora - 1
 Alcira Del C. Romero Sánchez - 1 - Magangué
 Montoya De Ferrari Teresa - 2
 Jenaro Peña Hernández - 2 - Arenal - Sur de Bolívar
 Olga Eugenia Feria Pastrana - 2 - Barranco de Loba
 Adalgiza del Socorro Marrugo de Ayola - 2
 Raquel Cecilia García Mesa - 2
 Margarita Rosa Mora Barrientos - 3
 Fredys Turizo Turizo - 5 - Magangué
 Negia Custode Herrera - 5
 Carmelo de J. Caballero Castaño - 6
 Silvia De Carmen Almeida De Montes - 6
 Marcos R. Barón Castro - 7 - Arjona
 Ana Elvira Castro Pájaro - 7
 Myriam Benavides De Quiroz - 8 - Hatillo de Loba
 Juana de Dios Ancizar Muñoz - 8
 Magali Villalobo de Delgado - 8
 Arnold Gregorio Arrieta Meza - 9 - Barranquilla
 Cipriano Pupo Zambrano - - Margarita - Mompox
 Josefa Martínez Pardo - 9 - Arjona
 Maritza Molinello de Puente - 9 - Turbaco
 Yomara Lucía Angarita Muñoz - 9 - Mompox
 Josefina Martínez de Orozco - 10
 Glenia Del C. Acosta De Masa - 11
 Carmen Ramírez Bolaño - 11
 Teofanis Bellido Bayuelo - 12
 Alba Ceballos Silgado - 12
 Elicia Elvira Prens De Bonilla - 12
 Emilsa Zabaleta Vanegas - 12
 Alberto Enrique Valverde Pinedo - 13
 Mayra Del Carmen Correa Aguilar - 13
 Matilde Arias de Pastrana - 14
 Doris Barraza Rodríguez - 14 - Mompox
 Ulises Romero Ramos - 15
 Lilia Ruth Roca Ramos - 15 - San Estanislao

Ada Cárdenas Ramos - 15
 Alicia Castro de Pérez - 15
 Margarita Vanegas de Vergara - 15
 Lidia Rosa Álvarez Paternina - 17
 Irma Ramos Martínez - 17
 Elida Espinosa De Palomino - 17
 Josefina R de Maquilon - 19
 José Ramón Mercado Romero - 19
 Josefina Echenique De Vanegas - 19
 Elvira Rosa Blanco Barco - 20
 Olga Velasquez Padilla - 20
 Pura Escamilla Tuñón - 21
 Sofía Londoño Niño - 21 - Mompox
 Milagros Caraballo de Hornillo - 22
 Alicia García Muñoz - 22
 Gloria Padilla De Fernández - 22 - San Estanislao
 Nestor de Jesús Guerrero Rodríguez - 22
 Delia Campo Díaz - 22 - Mompox
 Isabel María Díaz Ruiz - 23 - Suan - Atlántico
 Marlene Díaz González - 23
 Ruth Gaviria De Hurtado - 24
 Manuel Joaquín Contreras Castro - 24
 Dionisia Pacheco Paternina - 24
 Angela Barraza Currea - 24 - Mompox
 Yolanda Jiménez de Angulo - 25
 Jaime Chang Villadiego - 26
 Tomas Eliecer Alandete Huertas - 26 - Magangué
 Nardela Elizabeth Caraballo de Ramos - 26
 Aura Vides de Pardo - 27
 Ana Hortencia Ortiz De Arellano - 28
 Vivertis de la Hoz Mercado - 28 - Arroyo Hondo
 Raimundo Almanza Barcasnegra - 29
 Emma Raquel Álvarez Atencia - 29
 Miryam Escobar Rodríguez - 29 - Magangué
 Doris Elena Ortiz Arrieta - 29 - Soplaviento
 Carmen Casanova De Julio - 31
 Dollys Buelvas De Pereira - 31

Homenaje a los colaboradores permanentes del Boletín del Jubilado



Lic.: JULIO MARTÍNEZ NAVARRO,
 MARTÍN BALDOVINO RODRÍGUEZ
 Y OLIMPO SAMPAYO DEL VALLE.



El próximo 3 de abril se anotó un año más de vida el joven Juan Félix Malo Polo, hijo de la docente Albertina María de la C. y nieto de la docente Sixta Tulia Cogollo de Polo, por tal motivo le desean muchos años más de vida sus padres, hermano y demás familiares. ¡Que el Señor lo bendiga hoy y siempre.!



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.

Padre de socia Fallecido: JESÚS MENDEZ LÓPEZ Socia: RUBY MÉNDEZ GONZÁLEZ.

Hijo de socia Fallecido: Socia: ANA MARÍA ARIAS MELÉNDEZ.

Socia Fallecida: MARGOTH AHUMADA DE DAVIS.

Socio Fallecido: CARLOS PARDO CAICEDO.

Socia Fallecida: ANGELA R. ESCALONA DE CASSIANI.



¿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

Comenzando por inspirar a sus colaboradores a que encuentren una voz propia. Cuando éstas adquieren su propia voz, poseen la capacidad de sobrescribir en sus entidades el inadecuado modelo de la era industrial de "Jefe-reglas-eficiencia-control", características de ésta. En este proceso intervinen cuatro (4) roles que actúan como antídoto para solucionar los problemas crónicos de su entidad. Éstos constituyen las manifestaciones positivas de cuerpo, mente, corazón, y espíritu en cualquier organización, mientras que los cuatro (4) problemas crónicos son la manifestación negativa que emerge al descuidarlo.

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 intención 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.

Fundación Mujeres por tus Senos



La Fundación Mujeres por tus Senos, llevó a cabo un conversatorio en la sede de Comfenalco, Cedesarrollo (Calidad de vida en el paciente Oncológico) el día 24 de marzo de 2017.

Participaron en este gran evento:

Dr. Aroldo Estrada, Oncólogo Clínico.

Dra. Margarita Bonfante, Psicóloga.

Dr. Henry Vergara, Pediatra. Defensor del paciente.

Dra. Mónica González, Médico General.

Dr. Gabriel Flórez, Ginecólogo, Sexólogo.

Damos las gracias al cuerpo médico que nos acompañaron en este gran evento y a los asistentes.

Que Dios los bendiga.

La ranita sorda



Un grupo de ranas viajaba por el bosque, cuando de repente dos de ellas cayeron en un pozo profundo. Las demás se reunieron alrededor del agujero y, cuando vieron lo hondo que era, le dijeron a las caídas que, para efectos prácticos, debían darse por muertas. Sin embargo, ellas seguían tratando de salir del hoyo con todas sus fuerzas. Las otras les decían que esos esfuerzos serían inútiles.

Finalmente, una de las ranas atendió a lo que las demás decían, se dio por vencida y murió. La otra continuó saltando con tanto esfuerzo como le era posible. La multitud le gritaba que era inútil pero la rana seguía saltando, cada vez con más fuerza, hasta que finalmente salió del hoyo. Las otras le preguntaron: "¿No escuchabas lo que te decíamos?" La ranita les explicó que era sorda, y creía que las demás la estaban animando desde el borde a esforzarse más y más para salir del hueco.

La palabra tiene poder de vida y de muerte. Una voz de aliento a alguien que se siente desanimado puede ayudarlo a terminar el día, mientras que una palabra negativa puede acabar por destruirlo.

Responsabilidad social estatal y empresarial efectiva

Por BENJAMÍN MAZA BUELVAS

La responsabilidad social estatal y empresarial debe ser efectiva. Porque el objetivo primordial del Estado es garantizar el bienestar del pueblo



Benjamín Maza Buelvas

e implementar políticas públicas y estrategias que conduzcan al mejoramiento sustancial de la calidad de vida de la gente, pero no como dádiva a los más pobres y vulnerables, o como un obsequio generoso a los que nada tienen, sino como el reconocimiento de un derecho fundamental.

Luego, no es un asunto de caridad o filantropía del gobierno, sino de Equidad y Justicia Social. Por lo cual, no debemos conformarnos con la institucionalización del asistencialismo y medidas paliativas con las que los gobernantes intentan solucionar la gravísima problemática económica, social y ambiental. Es preciso tomar decisiones estructurales que vuelvan la gente productiva para reducir la falta de oportunidades, la desocupación y la pobreza.

Igualmente, la Responsabilidad Social Empresarial es el hacer negocios basados en principios éticos y apegados a la ley. La



empresa -no el empresario- tiene un rol ante la sociedad, ante el entorno en el cual opera. La decisión de hacer estos negocios rentables, de forma ética y basada en la legalidad es realmente estratégico, ya que con esto se generará: Mayor productividad, lealtad del cliente, acceso a mercados y credibilidad.

La Responsabilidad Social Empresarial va más allá del cumplimiento de las leyes y las normas, dando por supuesto su respeto y su estricto cumplimiento. En este sentido, la legislación laboral y las normativas relacionadas con el medio ambiente son el punto de partida con la responsabilidad ambiental. El cumplimiento de estas normativas básicas no se corresponde con la responsabilidad social, sino con las obligaciones que cualquier empresa debe cumplir simplemente por el hecho de realizar su actividad. Sería difícilmente comprensible que una empresa alegara actividades de Responsabilidad Social Empresarial, si no ha

cumplido o no cumple con la legislación de referencia para su actividad.

La Responsabilidad Social Empresarial es el rol que le toca jugar a las empresas a favor del Desarrollo Armónico Sostenible, es decir, a favor del equilibrio entre el crecimiento económico, el bienestar social y el aprovechamiento de los recursos naturales y el medio ambiente. Las empresas privadas deben comprometerse conjuntamente con el Estado, en soluciones de fondo y no contentarse con donaciones que sólo alivian las angustias y padecimientos coyunturalmente y que luego se las deducen en sus declaraciones de impuestos.

Los cambios generados a nivel internacional en el entorno de negocios han desplazado el enfoque tradicional de la empresa basada en los accionistas, por el enfoque de los grupos de interés, bajo el cual se asume que las empresas no rinden cuentas única y exclusivamente a sus

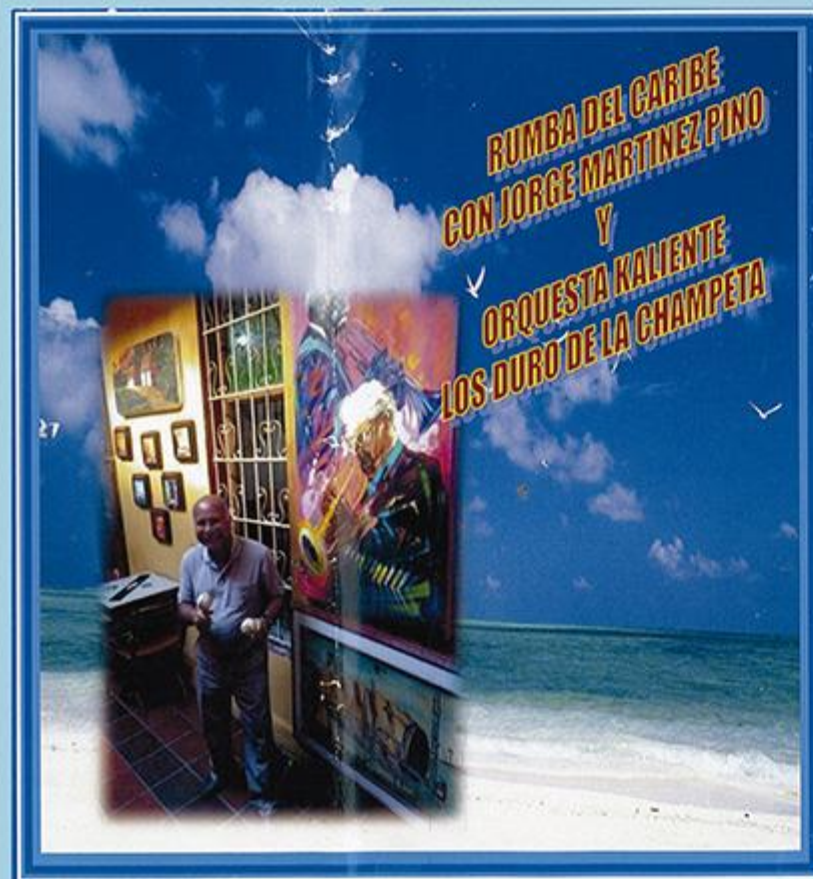
accionistas, sino que también deben tomar decisiones compartidas con todos los actores sociales de su entorno: Trabajadores, proveedores, clientes, gobiernos nacionales y regionales, departamentales, locales, consumidores y organizaciones sociales, entre otros.

La empresa puede orientar sus prácticas responsables hacia el interior de la empresa o hacia fuera de la empresa. En cada caso ya sea interno o externo, existen diferentes públicos interesados hacia donde puede focalizar su acción. La empresa socialmente responsable debe serlo en principio desde su interior, porque su principal responsabilidad es con sus colaboradores, que finalmente son los que hacen posible el negocio.

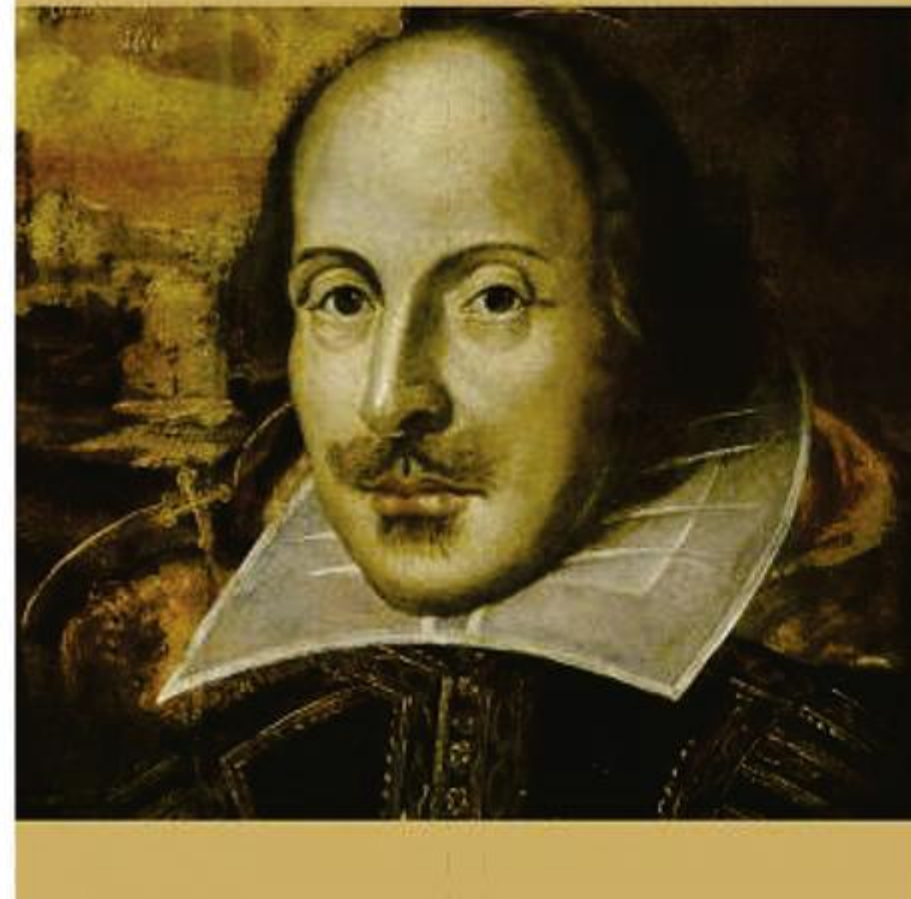
Es imprescindible y necesario, que las empresas cartageneras y colombianas interioricen y apliquen, que compartan las riquezas y jugosas utilidades, es tanto o más importante que la acumulación de Capital, que es justo que todos los componentes que generan el incremento de las mismas, obtengan beneficios proporcionales. Es inconcebible, que el Estado permita que las empresas privadas sólo socialicen las pérdidas, pero privaticen las utilidades.

El manejo de las relaciones de la empresa con sus grupos de interés permite, de una manera natural, efectiva y en un adecuado clima de confianza, desarrollar esa cultura ética empresarial basada en valores universales como la comunicación, el diálogo, la honestidad y la transparencia. Así que el Alcalde Distrital, Manolo Duque, está en mora de convocar y liderar una alianza en torno a lo fundamental.

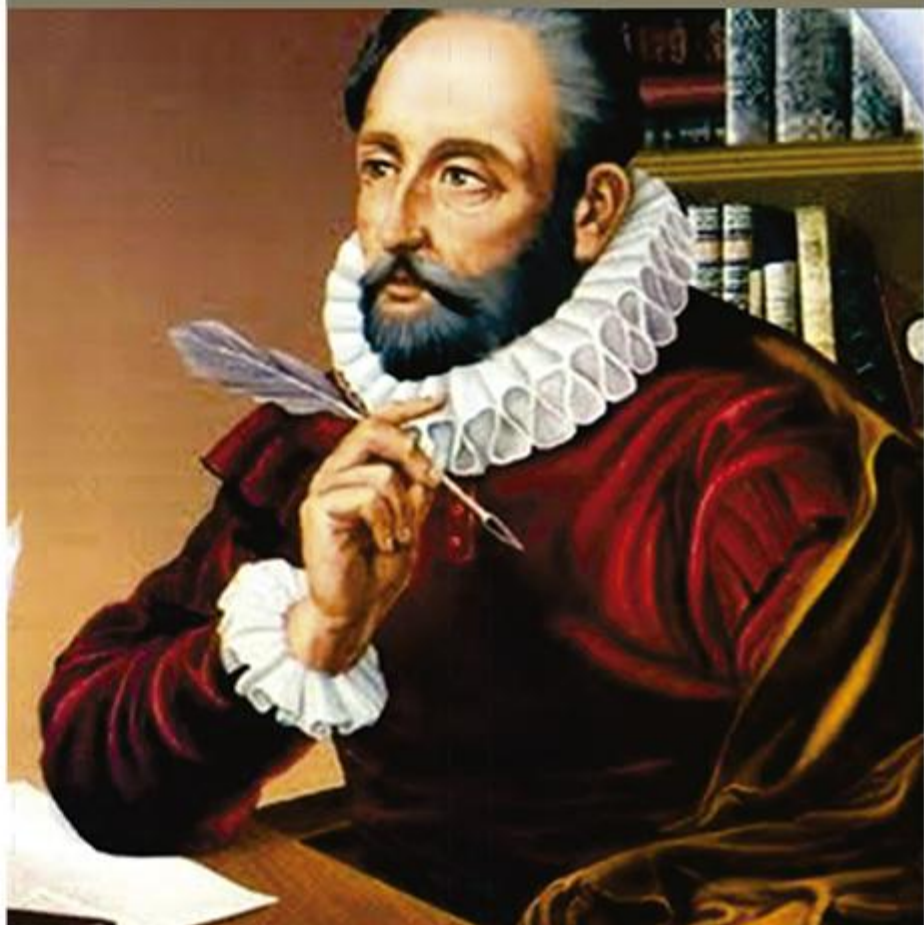
Carátula CD Jorge Martínez Pino



William Shakespeare



Miguel de Cervantes Saavedra



Apuntes sobre el DÍA DEL IDIOMA

► Por Daniel Terán Tapia



Este 23 de abril, se celebra un año más el día del idioma. No voy a disertar sobre la fecha en sí, sino sobre algunos aspectos que tienen que ver con el funcionamiento de una lengua y su evolución. El castellano o español es una lengua romance del grupo ibérico, originada en el condado y reino medieval de Castilla, que incluía aproximadamente la actual provincia de Burgos y las comunidades autónomas de La Rioja y Cantabria, en España. Es hablado como lengua materna por unos 333 millones de personas, es decir, que es la segunda del mundo por su cantidad de hablantes, tras el chino mandarín. Contando aquellos que la hablan como segunda lengua.

En principio, castellano y español son sinónimos. La denominación castellano hace referencia a su región de

origen, Castilla, y es más antigua. La denominación de español se impuso a partir del siglo XVI, especialmente durante la creación del imperio a partir del reinado de Carlos I de España y V de Alemania.

La denominación castellano es también muy popular en el Cono Sur, donde a veces alterna con la de lengua nacional. Esta preferencia podría deberse a una reacción contra el extinto imperio español.

En España a menudo se usa el término español al referirse a la lengua en contraposición a lenguas extranjeras y castellano, con relación a otras lenguas peninsulares, que también son españolas.

Cuando se habla de lengua materna nos referimos a aquella lengua que es hablada por una comunidad determi-

nada y que es autónoma en sus reglas y estructuras. En el caso del castellano o español es la lengua materna de España y la mayoría de países de las Américas. Sin embargo, en estos países existen las llamadas lenguas aborígenes o indígenas que algunas de ellas desaparecieron con la colonización del imperio y otras han logrado sobrevivir. Es el ejemplo del Wayú en Colombia y el guaraní en Paraguay. En el caso de Brasil, que a pesar de estar ubicado en América del Sur, la lengua materna es el portugués, debido a que fueron colonizados por Portugal y no por España.

Hay comunidades o países en los cuales se habla más de una lengua. Es el caso de Canadá donde se habla el inglés y el francés. Pero no simultáneamente. En una parte del país se habla inglés y en otra francés. Pero muchos habitantes hablan las dos lenguas. Cuando una comunidad habla dos o más lenguas se dice que son bilingües o políglotas. En cuanto a Canadá, se hablan dos lenguas porque una parte del territorio fue colonizada por los ingleses y la otra por los franceses. Así se repartían los imperios sus colonias. Lo mismo sucede en las islas antillanas, en donde se hablan diferentes lenguas dependiendo del país colonizador. En Cuba y Puerto Rico se habla español. En Haití se habla francés y al lado de Haití, en la misma isla, República Dominicana se habla español o castellano. En otras islas de estos archipiélagos se habla alemán, holandés o inglés.

También se emplean en todo lo que tienen que ver con el concepto de lengua o idioma las llamadas lenguas

naturales y lenguas artificiales. Las primeras se refieren a las lenguas que nacen, crecen y se desarrollan con las comunidades desde sus inicios. Todas las que se han mencionado con anterioridad son lenguas naturales. Pero en un momento de la historia reciente se quiso crear una lengua artificial producto de las más importantes lenguas de Europa y se creó un léxico con su respectiva gramática. Esa lengua se llamó Esperanto. Se quiso darle un carácter internacional, al estilo del euro en la comunidad europea, pero este proyecto no funcionó, precisamente por ser artificial. También se habla de lenguas muertas. Son aquellas que nacieron, crecieron, se desarrollaron y desaparecieron o murieron. Es el caso del latín. Como lengua se puede estudiar porque siguen ahí vigente sus estructuras y vocabulario pero como no se habla se le llama así. Ella se transformó en lo que hoy es el italiano.

Por último, las lenguas evolucionan permanentemente en lo que tiene que ver con el aspecto morfológico y semántico. También como ocurre con los ríos, mares y medio ambiente, las lenguas se contaminan. Hoy en día con el auge de los medios informáticos las lenguas están sufriendo una andanada de elementos contaminantes, sobre todo el uso de la lengua por parte de los jóvenes. No usan las palabras completas ni los mensajes claros. Escriben más bien en claves o iconos, lo que ha producido una pereza mental y cultural. De ahí el bajo nivel lector y escritural en el sistema educativo en general.

El buen humor es bueno para la salud

Por JORGE WOODBINE MORALES

- Buenas le llamamos por una encuesta. ¿Su nombre?
- Adán.
- ¿Y el de su mujer?
- Eva.
- Increíble, ¿la serpiente vive aquí también?
- Si un momento. ¡¡SUEGRA!!!, la buscan...

¿Cómo se llama el campeón de buceo japonés?
Tokofondo.
¿Y el subcampeón?
Kasitoko.

Llega Jaimito a una iglesia y le pregunta el sacerdote que por allí pasaba: -Jaimito, ¿Quieres ser cristiano? -No... ¡Quiero ser Messi!

Profesora, alguna vez me castigará por algo que no hice? -No Jaimito, nunca. -Ah, pues que bien, porque no hice la tarea!



Jorge Woodbine Morales

Retazos de indignación

Por JORGE WOODBINE MORALES

LA MARCHA DE URIBE

Indigna que Uribe a toda costa quiera recuperar el poder que tuvo durante ocho años, en el cual se puede considerar la época de terror y de miedo en todas las poblaciones como por ejemplo los Montes de María y la región del Aguacate donde se masacro mucha gente inocente. La marcha del 1° de Abril demuestra como el pueblo está infectado de corrupción unos por dadas otros por temor de perder sus vidas. Son los mismos que le acompañaron al plebiscito del NO que no llegó a la mayoría de los colombianos porque si recordamos más del 65% fue indiferente o se abstuvo de votar y por el presidente Santos bajar el umbral, aparentemente el No superó al Si que sumado no alcanzó el 50% de la población.

Tengamos cuidado, colombianos Uribe quiere ser el "Capriles colombiano" y pretende enfrentar en guerra civil entre nosotros y derrotar el proyecto de Paz y no a Santos.

AVALANCHA MILLONARIA

Indigna que detrás de cualquier magna desgracia natural, llamadas avalanchas o movimientos telúricos, como la del eje cafetero y la reciente en Mocoa, los Uribistas promuevan actos políticos.

A Uribe no le interesa sino liberar de los cargos delictivos a sus amigos y colaboradores en su gobierno que aún están presos o huyendo de la justicia.

Él lo que está cuidando es la cantidad de tierra y riquezas de él y la de sus hijos...

Pero los honestos somos más, vayamos haciendo una cruzada con los jóvenes y hacerles entender que ese no es el camino, que el camino es el de la confraternidad y la de un nuevo país con mejores oportunidades, fuera de corruptos criminales cubiertos con piel de corderos.

MARCHA URIBISTA

Los que acompañaron en la marcha a Uribe fueron aquellos que reciben dinero por votar, no interesados por quién, sino quien le ofrezca más. No

hay que desconocer, el intervencionismo de venezolanos que participaron en la campaña contra Maduro. En Colombia, hay venezolanos auténticos y nacionalizados arrojados con las dos banderas que estuvieron en la marcha del 1° de abril.

Colombia tiene una gran oportunidad de convencer auténticamente a los abstencionistas y a todos lo que no creemos en sistema "democrático" que nos vienen gobernando, de Gaitán para acá.

En la próxima es donde debemos expulsar a los corruptos, vengan de donde sea, sin adoctrinarnos en partidos, sino en programas realizables y que favorezca a la mayoría de los colombianos y enarbolando la bandera de la paz y la convivencia ciudadana, entre todos. Solicito muy respetuosamente a los compañeros colombianos pensionados que se den a la tarea de persuadir con buen argumento, a sus hijos y nietos en procurar del país que queremos con oportunidades para todos sin distinguir a clase, color o credo a la unidad nacional en educación, salud pública y al derecho al trabajo sin tercerización.

Viva la nueva Colombia carajo.

Seré terco al no morir hasta ver los primeros visos de cambio social colombiano. Ojo la pudiéramos trasladar a Colombia las proyecciones políticas y económicas de Pepe Mujica.

LOS MISMOS MUÑECOS CON DISTINTOS POLLERINES

Indigna que le quieran hacer sentir a los costeños que "Electricaribe" ha sido modificado en su estructura administrativa y política. Aquellos incautos e ilusos, cuando la gran realidad es que en el fondo no ha cambiado nada. Siguen los españoles dominando la economía. Ese alboroto de que Electricaribe, ahora es otra cosa; no es más que una cortina de humo para sacarle provecho electoral en las próximas elecciones presidenciales. Estamos más hipotecados y electrocutados por la economía ibérica que un bombillo.

Es la misma estrategia que aplican en las empresas de aseo, le colocan la firma diferente pero los dueños son los mismos, para que el pueblo no se revele y siga como "caterva de vencejos..."

El agua de panela y sus múltiples propiedades

¿Te crees muy play y por eso tomas bebidas cola en lugar de agua de panela? Te invito a leer esta historia:

Me invitó una prestigiosa familia a hacerles un taller en el Club el Nogal. Al llegar pedí lo que normalmente pido en mis conferencias - una jarra de agua de panela fría.

El mesero me dijo: "Doctor, no tenemos agua de panela, tenemos Tea".

Le respondí: no soy doctor, soy Pedro y el Ice tea es extranjero, el agua de panea es nuestra.

No noté alguna reacción y procedí a explicarle: 30 países producen panela y Colombia es el segundo productor mundial después de la India, pero somos el primer consumidor per capita en el mundo.

La panela tiene vitamina A, B, C, D, calcio, hierro, sodio, fósforo y potasio.

Es la segunda fuente de empleo agropecuaria en el país después del café - 350.000 campesinos viven de la panela. Y es un generador de paz. Los 357 municipios que la producen son municipios de paz. (?)



El mesero no se inmutó ante mis estadísticas y decidí tocarle una fibra sensible "Apuesto a que tu abuelo producía panela". El personaje me respondió:

"Doctor, ya se la mando a comprar".

Al rato llegó el mesero con la jarra de agua de panela fría y me sirvió el primer vaso, me lo tomé y le dije:

"Eso está delicioso, ustedes ¿por qué no sirven esto?"

Él me dijo: "Doctor, es que no es de alcurnia tomar agua de panela, es que a la gente le da pena."

Yo pienso que el día que una gran multinacional lance la panela con un hombre sexy: Le Panela, en una botella grande con una etiqueta vistosa,

a un precio bien alto, ese día le gustará la panela a muchos colombianos. Yo no espero hasta ese día.

En la oficina de "Yo Creo en Colombia", servimos elixir de la felicidad, que es agua de panela fría con un polvito mágico de Gengibre que sube la energía, sube las defensas, sube el apetito sexual, baja el colesterol y limpia todo el sistema respiratorio con el jengibre. La consumo con frecuencia y la pido en todos lados.

Ya logramos que Crepes and Waffles y Wok sirvan panela. Sueño ahora con que las aerolíneas las sirvan, si todos la pedimos, lo lograremos... y así ayudaremos a que la gente del campo se quede en el campo.

Te invito a difundir este mensaje y así ayudemos a nuestros campesinos y de paso a nuestro organismo.

A TOMAR AGUA DE PANELA.

Pedro Medina.
Fundación Yo creo en Colombia.

Por DORGIS TORRENEGRA DE VEGA

Una marioneta de trapo

Lectura para interiorizar en el curso de este 2017.

"Si por un instante Dios se olvidara de que soy una marioneta de trapo y me regalara un trozo de vida, posiblemente no diría todo lo que pienso pero, en definitiva pensaría todo lo que digo.

Daría valor a las cosas, no por lo que valen, sino por lo que significan.

Dormiría poco y soñaría más, entiendo que por cada minuto que cerramos los ojos, perdemos sesenta segundos de luz.

Andaría cuando los demás se detienen, despertaría cuando los demás duermen, escucharía mientras los demás hablan, y cómo disfrutaría de un buen helado de chocolate...

Si Dios me obsequiara un trozo de vida, vestiría sencillo, me tiraría de bruces al sol, dejando al descubierto no solamente mi cuerpo sino mi alma.

Dios mío, si yo tuviera un corazón...



Dorgis Torrenegra De Vega



Escribiría mi odio sobre el hielo, y esperaría a que saliera el sol. Pintaría con un sueño de Van Gogh sobre las estrellas un poema de Benedetti, y una canción de Serrat sería la serenata que ofrecería a la luna.

Regaría con mis lágrimas las rosas, para sentir el dolor de sus espinas, y el encarnado beso de sus pétalos...

Dios mío, si yo tuviera un trozo de vida...

No dejaría pasar un solo día sin decirle a la gente que quiero, que la quiero. Convencería a cada mujer de que ella es mi favorita y viviría enamorado del amor.

A los hombres les probaría cuán equivocados están al pensar que dejan de enamorarse cuando envejecen, sin saber que envejecen cuando dejan de enamorarse.

A un niño le daría alas, pero dejaría que el solo aprendiese a volar. A los viejos, a mis viejos les enseñaría que la muerte no llega con la vejez sino con el olvido.

Tantas cosas les he aprendido a ustedes los hombres...

He aprendido que todo el mundo quiere vivir en la cima de la montaña sin saber que la verdadera felicidad está en la forma de subir la escarpada.

He aprendido que cuando un recién nacido aprieta con su puño por vez primera el dedo de su padre, lo tiene atrapado para siempre.

He aprendido que un hombre únicamente tiene derecho de mirar a otro hombre hacia abajo, cuando ha de ayudarlo a levantarse.

Son tantas cosas las que he podido aprender de ustedes, pero finalmente de mucho no habrán de servir porque cuando me guarden dentro de esta maleta, infelizmente me estaré muriendo...

Trazos de esplendor de Bahía

Por ÁNGEL PATERNINA MAZA



Angel Paternina Maza

Hoy de atardecer sincero
todo todo es un esplendor vigoroso
sobre ser Bahía Heroica

Desde cielo arriba mira y luce el sol
desde tierra baja sube y brilla el mar
sin decir aquí sin ti nada suele ser igual

Siempre
con ojos de luna nos mira sol de mar
con ojos diamantes nos mira la mar de sol

Y entre el andar y cábalas
el ramajear del sol se mueve
según hojas de la brisa verde
y lo luminoso de la mar morena

La tarde ser Bahía Heroica nada sabe
que luz de sol con ella muere
para ser y volver
para volver aún con nuevo día
volver talvez si mis rumores
volver talvez sin los tuyos de amor

Sin ausencias
entre mar y cielo alegres
nos abraza y ama la brisa del Sol Señor

AVISO IMPORTANTE



Se les informa a los socios y socias de AMAJUBOL, que están abiertas las inscripciones para la conformación del grupo de baile "Años Alegres", hasta el día 30 de abril del 2017.

Pueden vincularse hijos de socios mayores de edad.

Para mayor información pueden acercarse a la secretaria de recreación y deporte.

CANDELARIA MATOREL MENDOZA
Sec. de Recreación y Deporte

Por DANILSA VALDÉS DE MORALES

Colombia se desangra en lo espiritual, económico, social, educación y moral



Danilsa Valdés de Morales

I
Se desangra en lo espiritual
que no estamos creyendo en los Sacerdotes
por sus malos ejemplos que nos dan
que hasta la cárcel han ido a parar.

II
Se desangra Colombia en lo económico
pues los políticos corruptos que tenemos
nada más sirven para robar y robar
llenándose los bolsillos cada día más y más.

III
Se desangra en lo social
con los jóvenes de ahora
que no quieren estudiar
sino llevar la vida fácil de atracar y atracar.

IV
Se desangra en educación
ya que a los niños le están violando sus derechos
poniéndolos a trabajar y no a estudiar
y es por eso que a la guerrilla muchos han ido a parar.

V
Colombia se desangra en salud
pues ya no nos podemos enfermar
porque con el paseo de la muerte
es mejor que nos lleven de una vez a enterrar.

VI
Se desangra en lo moral
porque aquellos violadores
que abusan de nuestros niños
no le aplican cadena perpetua o pena de muerte?

Colombia para el bien tuyo
tenemos todos que cambiar
para que no te sigas desangrando
cada día más y más.

Para reflexionar

Cuando las oportunidades no llamen a tu puerta, construye una. Milton Berle.
Antes de hablar, piensa, pero antes de pensar, lee. Frances Ann Lebowitz.

Síntomas depresivos en personas mayores

Tomado de una página de Internet



Aproximadamente el 20% de las personas mayores de 65 años presenta síntomas depresivos, lo que no en ningún caso es equiparable al hecho de sufrir una depresión. Tanto es así que sólo un 5% de este segmento de población tiene un diagnóstico de depresión. Lo importante, en lo que respecta a los síntomas depresivos, es que en la actualidad son ya considerados como un indicador de riesgo frente a la discapacidad funcional - que no suele afectar a la capacidad de realizar las actividades básicas diarias, pero sí a las actividades instrumentales -, lo que marca también una relación directa con el síndrome de la decaída o la denominada fragilidad del anciano.

Un reciente estudio realizado en España muestra que los síntomas depresivos en personas mayores son más frecuentes en el medio rural, aumentan con la edad y se asocian al deterioro cognitivo, la discapacidad, el riesgo de aislamiento social y la comorbilidad; siendo los dos últimos conceptos los que adquieren una mayor relevancia inicial, ya que contraponen una situación de baja relación social a una mayor necesidad de asistencia médica.



De hecho los ancianos con síntomas depresivos enferman más, requieren ser hospitalizados con mayor frecuencia y tardan más tiempo en recuperarse de sus dolencias. Asimismo, la tristeza, el sentimiento de soledad, la pérdida de peso involuntaria, la atrofia muscular, el enlentecimiento motriz, el cansancio crónico o en general su escasa fuerza física y bajo tono vital les llevan a la inactividad y a alejarse progresivamente tanto de su familia como de su círculo social habitual.



Esta mayor susceptibilidad de enfermar y de perder progresivamente su capacidad física se asocia también a distintos cambios neurológicos, hormonales e inmunológicos; si bien no está claro todavía cuál es la causa y cuál la consecuencia, aún cuando algún estudio sugiere que los síntomas depresivos, al igual que la depresión, podrían inducir cambios en la composición corporal de las personas que los sufren alterando así su capacidad para la realización de actividades físicas.

Las primeras capacidades físicas que se suelen perder son la de deambulación, lo que les impide salir solos a la calle, y la de ir al baño; pero no se ve afectada la capacidad para alimentarse. Sin embargo, esto es suficiente para generar una pérdida de autoestima y un cambio en su percepción del bienestar y la salud, en las relaciones con la familia y los amigos, etc. Todo ello determina una clara necesidad de cuidados especiales que muchas veces no solicitan, lo que les lleva a visitar al médico y los servicios de urgencia sin motivos aparentes, al menos inicialmente.

Teniendo todo ello en cuenta, es importante que en las personas mayores se evalúe la presencia de síntomas de depresión como indicador de riesgo del síndrome de decaída, dependencia funcional y aislamiento social, con el fin de proveerles de los cuidados especiales que mejoren su calidad de vida y bienestar, aportando así una estrategia de prevención.



Tener energía, mejorar el aspecto de la piel y liberarse del estrés, son algunos de los beneficios de desintoxicarse.

Después de los excesos, ¡desintoxícate!

Muchas veces, tras los días de vacaciones, el cansancio y otros malestares se hacen evidentes. Los días que deberían haber servido para relajar el cuerpo y la mente se convierten en un verdadero festín de excesos que cuando retomamos las actividades normales, nos pasan la cuenta de cobro. Para que el retorno a rutina esté llena de energía, nutricionistas y médicos generales, recomiendan limpiar el organismo. Hacer una desintoxicación con frutas y verduras. "Tomar batidos desintoxicantes nos puede ayudar a mejorar el proceso digestivo, darle mejor aspecto a la piel y darnos más energía", dice María Mezzatesta, representante de Figurella Colombia.

Estos son algunos batidos que puedes preparar en su casa. No olvides que lo ideal es consumirlos dos veces al día, en la mañana y mediodía, para que den los resultados esperados.

Un día de fruta

Es un buen método para limpiar el cuerpo de toxinas. Puedes elegir la fruta que quieras: fresa, melón, uva, mango o piña. Desde la mañana comenzarás a tomar jugos de una sola de estas frutas, alternando el zumo con el consumo de la fruta en trozos. La idea es no consumir nada sólido, aunque puedes también incluir infusiones de hierbas. En la tarde, antes de ir a la cama, puedes tomar

un caldo de pollo o algo suave, y reiniciar una dieta sólida al siguiente día. Esto sólo harás un día, pues si se hace seguido puedes alterar tu digestión.

Para una buena digestión

Necesitarás tres manzanas, un puñado grande de espinacas, una remolacha cruda, una tajada de pepino, perejil y medio aguacate bien maduro.

Pon en la licuadora todos los ingredientes dejando en último lugar el aguacate. Licua y toma bien despacio. Este batido contiene los ocho aminoácidos esenciales, o sea los alimentos básicos de una proteína.

Licudo de vegetales

Licúa una taza de acelga sin tallos, una manzana verde, un plátano maduro, perejil fresco y una taza de agua. Mezcla hasta que la preparación esté suave. Este, es un batido de alto valor nutritivo que, además de limpiar, ayudará a controlar el exceso de peso y a la eliminación de toxinas.

Jugo antioxidante

Mezcla en la licuadora arándanos o jugo de arándanos, fresas y naranjas. El arándano según la Harvard Medical School, es muy bueno para el tracto urinario y para la función renal. También desactiva el poder oxidante de agentes externos y previene la cistitis. Favorece el sistema inmune y el sistema circulatorio.

Consejos para una buena salud mental

La salud mental se refiere al equilibrio que mantiene una persona con su entorno socio-cultural. Estos son algunos consejos para mantener un estado adecuado.

Fomenta la confianza en tí mismo. Acepta quien eres.

Mantener una dieta equilibrada, acompañada de un poco de ejercicio.

Fomenta las relaciones que te hagan sentir bien.

Involúcrate con tu comunidad, de esa manera podrás tener un propósito y sentir satisfacción cuando estés ayudando a los demás.

7. Autocontrol. Aprende a tener el control sobre las cosas, no dejes que el estrés te maneje.

9. ¡Conócete! Aprende a identificar tus estados de ánimo y trata de encontrar la mejor manera para expresarte.

10. Mantén siempre pensamientos positivos, porque los negativos sólo absorben energía y no te sirven de mucho para tener un buen estado de salud mental. Lo mejor será que mantengas optimismo ante la vida, que conozcas lo que te hace feliz y aprendas a equilibrar y a aceptar lo que no puedes cambiar. A final de cuentas, todo se trata de ser feliz.

Aquellos jóvenes de la Juventud Obrera Católica (JOC)

Por JUAN V. GUTIÉRREZ MAGALLANES

Er a n tiempo s en que el agua no se vendía en bolsitas ni botellas y el plástico no había invadido el espacio de las medusas en los Cuerpos de Agua de la Urbe, corrían los años de mil novecientos cincuenta y ocho aproximadamente. No conocíamos el celular y leíamos en el Parque Centenario los cuentos de Dick Tracy, como la ciencia ficción que nunca llegaría.



Juan V. Gutiérrez Magallanes

Un grupo de muchachos éramos de la Juventudes Obreras Católicas, con asesoría del Jesuita Pedro Salazar, íbamos a la reunión los sábados a la seis de la tarde, en el Edificio de San Francisco, donde hacíamos lectura de los Evangelios, no nos metíamos en lo escabroso senderos del Antiguo Testamento, un espacio que siempre me ha causado un poco de temor por la facilidad con que se extermina a la gente que tiene en su vida trazos de momentos en que camina por una línea un poco torcida.

En los Evangelios, mirábamos más que todo la vida de Jesús, con un poco de cercanía a nuestra condición de seres humanos, con todas las posibilidades de errar y reconocerse en ese error, para buscar una solución a la situación fallida. Mirábamos como era posible mantenerse en una vida de justicia, realizando acciones de equilibrio para mantener la equidad en las relaciones con los demás seres.

Éramos jóvenes de sectores populares, con inmensos deseos de superación, ya fuera en realizando servicios generales en determinadas casas de los estratos más alto, obreros en diferentes labores de la ciudad, en construcción, en imprentas, en fábrica de gaseosas y otro oficios, estudiantes de Educación Primaria y Bachillerato, especialmente del Liceo de Bolívar.

Aquello era de una amplia democracia, donde se tenía en cuenta la opinión del compañero y se buscaba darle una explicación con razón dialéctica, muy a pesar de no conocer los fundamentos de la dialéctica, allí estábamos decidiendo una acción de justicia con fundamentó a la lectura que se había hecho sobre algún pasaje de los evangelios, esto sin desconocer el contexto en que estábamos viviendo.

Las reuniones, duraban a aproximadamente dos horas, salíamos a las ocho de la noche del sábado, ya fuera para asistir a otra reunión familiar, que podía ser con carácter festivo o nos íbamos a cine.

A la Juventud Obrera Católica (JOC), llegué por invitación del amigo Alejandro Zabaleta, allá por los años de 1958. Ya él, no vivía en

"A TRAVÉS DE LOS EVANGELIOS, SE HACÍA UNA PRÁCTICA DE VIDA"



Chambacú. Llegó al barrio, que había sido su hábitat, donde se habían gestado sus primeras fantasías y sueños de algún día romperle las vértebras a la pobreza a través del estudio para lograr un mundo de oportunidades, era costumbre en su casa comprar el periódico El Tiempo, por este medio se enteraba de la rotación del mundo y las acciones de sus habitantes.

Hablamos con la amplitud que siempre nos había confraternizado, me expuso con muchos detalles lo que se hacía en las reuniones a través de charlas explicativas sobre los Evangelios y lo bueno que eran las relaciones que se experimentaban entre los compañeros.

A pesar de nuestra corta edad, éramos capaces de observar el mundo con un poco de inquietud, por los hechos que se daban en aquel barrio tugurio, donde las cosas más elementales se hacían muy necesarias y algunas veces difíciles de lograr. Pero éramos muy optimistas y soñábamos, cuando esto se hace se logran realidades.

Cuando llegué por primera vez a la reunión, no me fue extraña la audiencia que allí se daba, estaban compañeros que a diario veía en el Liceo de Bolívar de la calle del Cuartel. Estaban: Ramón Vanegas, Wilberto González, Elmer Sánchez, Hernán Sánchez y Yáñez; de Chambacú, estaba Clímaco Rivera; Carlos Castillo, obrero de la Fábrica de Gaseosas Román, Lácides Balseiro, Jaramillo y otros buenos compañeros.

Traté y conseguí llevar a otros compañeros de Chambacú, sólo se logró mantener por un breve tiempo uno de ellos, todavía aún, recuerda con mucha gratitud aquellos tiempos, el amigo Emeterio Torres, los que no volvieron, se debió a muchos factores, donde la relación familiar tenía mucho que ver, que no era diferente a la del compañero Emeterio, pero éste fue un

muchacho que sabía desde pequeño, qué era lo que quería en la vida, no importaban los obstáculos, él sabía sortearlos y seguir una línea recta, para el logro de sus objetivos, como hoy, se muestra en su vida.

De aquellos compañeros de Chambacú, que no volvieron a la JOC, les quedó un gran mensaje, actuar bien, y así se muestra hoy, cuando me encuentro con alguno de ellos. Sólo se torció un poco Pacho, pero ya en los tiempos de su madurez, enderezó su vida, muy a pesar que esa parte injusta de la sociedad. No le perdonó su caída y lo llevó al fallecimiento.

Hoy me atrevería a dar por cierto que la lectura de los Evangelios, fue factor determinante para muchas decisiones tomadas por los que allí estuvimos, tales como el compañero que llega a la Universidad Nacional, allá por la década del sesenta y se encuentra con las charlas y lecciones de Camilo Torres y Fals Borda. Vuelve a su práctica evangélica en una pedagogía fundamentada en una Religión Liberadora. Hoy sigue su vida en una práctica evangélica.

Otros se encaminan por estudio de la medicina, en aras de hacer el bien, como fueron Wilberto y Rubén, se quedan en México, donde desarrollan una labor de mucha relación con los evangelios en el pasaje del Buen Samaritano. De igual manera podemos apreciar la vida de ejemplo familiar y social que desarrolla el compañero Elmer.

La JOC, hacía una labor, que yo le llamaría formativa y de oportunidades en los jóvenes de comunidades un poco desfavorecidas. A través de esta organización o agrupación de jóvenes católicos, muchos pudieron cursar parte de los estudios de secundaria en otros departamentos, como en el Valle y Cundinamarca, lo cual les permitía formarse una visión general del comportamiento del hombre colombiano.

Los que alguna vez, asistieron, así fuera por una sola reunión, quedaron impregnado del espíritu de animación que allí se daba, lo que se comprueba, cuando nos encontramos con algunos de estos compañeros, evocan cierto recuerdo que tiene mucho que ver con la JOC.



Por los Licenciados: JULIO MARTÍNEZ NAVARRO,
MARTÍN BALDOVINO RODRÍGUEZ
Y OLIMPO SAMPAYO DEL VALLE.

El maestro Wilson Consuegra Ávila el brillante compositor magangueleño!

compositor llamado Wilson Consuegra Ávila, quien nació el 17 de Diciembre del año de 1942, en el Municipio de Magangué (Departamento de Bolívar). Surgió de una familia conformada por Gamañuel Consuegra Contreras y Victoria María Ávila Espejo.

Realizó sus estudios de primaria en la Escuela Caldas y estudió tres años de Bachillerato en el legendario Liceo Joaquín F. Vélez, después estudió en el Colegio La esperanza de la Ciudad de Cartagena, cuyo Rector fue Antonio María Irrisarri, allí cursó el Cuarto de Bachillerato y el Quinto y el Sexto, en el Bachillerato de la Universidad Libre.

Cuando Wilson tenía 15 años de edad, comienza a despertar en él, su talento artístico en las artes musicales y también para ejecutar algunos instrumentos musicales y vocalización en muchos temas que sonaban en esa época. Su desarrollo musical, lo ha hecho de manera empírica porque históricamente el municipio de Magangué ha carecido de una Escuela de Bellas Artes, para que los niños y jóvenes con inteligencia musical puedan desarrollar sus habilidades y destrezas y conocimiento en la Música. Su interés por la música siempre ha sido toda su vida. Por ello Wilson afirma: "No todos nacemos con ese Don", frase que lo ha estimulado para continuar adelante y cosechando muchos éxitos.

En sus obras musicales, resaltan el sentimiento y el amor a Magangué, con mensajes ejemplares que logran fortalecer el folclor de nuestra región.

RECONOCIMIENTOS

El Maestro Wilson Consuegra en su trayectoria artística ha recibido muchos reconocimientos por su admirable labor como compositor, entre ellos podemos mencionar los siguientes:

Fue invitado especial en el Colegio LOS BAMBINOS DE ALCANTARA, en la ciudad de Bucaramanga, por ser el creador del Himno de ese prestigioso plantel educativo; Reconocimiento de parte de la ALCALDIA MUNICIPAL DE MAGANGUÉ, en la administración de Marcelo Torres Benavides; Reconocimiento en la Institución Educativa San José N°2; Reconocimiento de parte de la CASA DE LA CULTURA DE MAGANGUÉ

OBRAS MUSICALES

Las obras musicales expresan desde su imaginación creativa la cultura de nuestra región, las vivencias y los amores en las noches esplendorosas iluminadas de fantástica estrella y de luna llena que emocionan los momentos inolvidables de amor profundo en el Puerto de Magangué.

Dentro de sus composiciones, en su mayoría con letra y música de su autoría podemos mencionar las siguientes:

Himno a la Institución Educativa Manuel Atencio Ordoñez (MAO); Bodas de Plata; como homenaje a esta Institución al cumplir 25 años de fundada; Grato Mensaje al Marco Fidel Suarez, Letra de Wilson Consuegra y Música de Chico Cervantes, Mujer Magangueleña; que hace una exaltación muy elegante de la mujer de nuestra región; Las Muchachas de Ahora, que es un tema picante, en su mensaje plasma la identidad graciosa de la mujer actual; Suplica, en Ritmo de Bolero, Salvemos Nuestro Amor, en Ritmo de Bolero, A Mi Querida Magangué, Alejo y su Canoa, en Ritmo de Porro, Alegre Cumbia en Ritmo de Cumbia, Mensaje de Amor, Luisa Fernanda con arreglos de Chico Cervantes, Pregón de Andrés Camilo, con los arreglos de Chico Cervantes, Mi Novia y Su Vaina, Las Bodas de Plata, Yericá Johana, Ricardo Mochuelo Torres Campeón Mundial con arreglos de Chico Cervantes, Estelly María, Cumbia Instrumental, Porro Instrumental entre otras.

LA COMPOSICIÓN MUSICAL EN LA PELÍCULA: LA SANGRE Y LA LLUVIA.

La composición SUPLICA, fue seleccionada para la ambientación musical en la Película: La Sangre y la Lluvia, trabajo cinematográfico, dirigida por el Director payanés, Jorge Navas. Película, que recorrió el mundo, siendo galardonada durante la edición 50 del Festival Internacional de Cine de Salónica al norte de Grecia, recibió premio en Holanda, Francia, México, entre otros. La película plantea la historia de Jorge y Ángela, dos personas que se encuentran en una noche lluviosa de Bogotá.

Hoy en día, nuestro Compositor Wilson Consuegra, se encuentra regocijado por este maravilloso triunfo en su vida, por su gran aporte al CINE colombiano y a la vez a la cultura magangueleña.

Wilson Consuegra ha realizado composiciones musicales en los diferentes géneros musicales como: Música Tropical, Bolero, Salsa, Porro entre otros. Siendo considerado como un BRILLANTE COMPOSITOR MAGANGUELEÑO, que ha promovido la cultura magangueleña en sus formidables composiciones musicales y ha contado con el apoyo del Maestro Chico Cervantes y Omar Cervantes para exponer meritoriamente los mensajes más bellos en la compilación musical, que lo ratifica como el COMPOSITOR DE COMPOSITORES COSTEÑOS que ha expuesto nuestro folclor Caribe, inspirado en la mujer, el paisaje natural del río Magdalena, Ciénagas y vivencias de nuestra cultura.

Sus composiciones han tenido un alto reconocimiento a nivel nacional e internacional por la calidad de sus trabajos discográficos. Llevando con su música el buen nombre de Magangué en todos los rincones de nuestra patria Colombia.



Maestro Rafael Escalona y el compositor Wilson Consuegra.

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