



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. | AGOSTO - SEPTIEMBRE DE 2017 | Número Edición 239 | VALOR: \$1.000

GENERAL Pág. 2

- Cartagena, es un paraíso de corrupción
- Colombia, juegos clasificatorios para el mundial 2018

GENERAL Pág. 3

- Con la lucha unificada se alcanza la meta propuesta
- ¡Indignante!
- Amables lectores de nuestra columna "Debate"

EDITORIAL Pág. 4

- Los infractores colombianos tienen diferente categoría social...
- Nubes que se desploman

RELIGIOSA Pág. 5

- ¿Sabía usted?
- La sabiduría
- Tips para seguir adelante...

GENERAL Pág. 6

- El Gringa de Chambacú
- Cartagena de Indias, sitio obligado para unas inolvidables vacaciones

GENERAL Pág. 7

- CÍRCULO DE ESTUDIOS AFROAMERICANOS
- Destrucción del primer templo de Jerusalén
- Una ciudad sitiada

SOCIALES Pág. 8

- Notas sociales
- Obituarios

GENERAL Pág. 9

- Celebraciones Día del Pensionado Mompox y Hatillo de Loba

GENERAL Pág. 10

- No más corrupción, inseguridad y pobreza
- En Cartagena, hasta las "estatuas" roban

GENERAL Pág. 11

- Unos estatutos que esperan ser reformados
- Los dueños del mundo

OPINION Pág. 12

- El buen humor es bueno para la salud
- Retazos de indignación
- Tirar políticos corruptos a la basura es la nueva moda en Ucrania

POETICA Pág. 13

- Cuerpo de gacela
- Adolescencia alegre y fugaz
- Vertiente de la tierra
- Cuentos de Barú

SALUD Pág. 14

- Una buena alimentación rica en hierro

GENERAL Pág. 15

- Cartagena sitiada por la corrupción y el oportunismo político

INTERÉS GENERAL Pág. 16

- Paseo a la Guajira



Amajubol le da la bienvenida al Papa Francisco en Cartagena

En su visita del domingo 10 de septiembre, a Cartagena, el papa Francisco tendrá, como prioridad, a las comunidades pobres de la ciudad. Esos miles de fieles que habitan en los extramuros de la pomposa ciudad de piedra.

El tema central de la visita será la dignidad, el trabajo y los derechos humanos, por ser Cartagena la capital nacional de los derechos humanos.

"Tenemos primero una visita del Papa al barrio San Francisco, para un encuentro con las comunidades de esa parroquia. Luego, el sumo pontífice se trasladará a la iglesia San Pedro Claver (en el centro histórico) donde rezará el Ángelus (oración de mediodía que se hace a la virgen María). Todos los domingos donde esté el Papa hace el Ángelus".

La visita histórica comenzará a primera hora con la llegada del Papa al aeropuerto internacional Rafael Núñez.

Se conoció, que una vez el Papa arribe, la caravana papal hará un primer recorrido por la vía principal del barrio Crespo y se internará en los barrios Torices, Daniel Lemaitre y el sector de Santa Rita, hasta la parroquia del barrio San Francisco, donde bendecirá obras sociales de la Arquidiócesis de Cartagena.

En las instalaciones de Contecar, ya se reunieron autoridades eclesiásticas, administrativas y policivas de la ciudad para sellar los últimos detalles de la visita.

Ángelus en San Pedro

Antes del mediodía, en una carrera contra el tiempo, el Papa ingresará al centro histórico,

donde presidirá la esperada oración del Ángelus en el atrio del santuario de San Pedro Claver.

En este escenario, el Papa también acompañará el cuerpo momificado de san Pedro Claver, también llamado el esclavo de los esclavos, y quien fue beatificado en Cartagena.

No fue revelado el lugar donde el santo padre almorzará, pero es seguro que lo acompañarán el arzobispo Jorge Enrique Jiménez Carvajal y líderes de la comunidad jesuita a la cual pertenece el sumo pontífice.

Multitud en Contecar

El máximo jerarca de la Iglesia católica dedicará un tiempo en horas de la tarde para bendecir la emblemática escultura de la Virgen del Carmen en la bahía de Cartagena, la misma que un rayo había destruido el 9 de agosto del 2015 en medio de una tormenta.

"Estamos preocupados por los detalles, queremos que aparezca ya el calor de Cartagena y el cariño de la gente para que el Papa se sienta a gusto", agregó el nuncio apostólico, Ettore Balestrero, en medio de una caminata que hicieron las autoridades de la Iglesia católica por el centro histórico donde ultimaron detalles.

En horas de la tarde, el papa Francisco presidirá la celebración eucarística en los muelles de Contecar que se espera sea monumental. Hasta este punto, en la zona industrial, se trasladará en helicóptero, que saldrá desde la sede de la Armada en Bocagrande.

En horas de la noche, el Papa y su comitiva serán trasladados desde las instalaciones de



Contecar hasta el aeropuerto desde donde volarán rumbo a Roma.

Para la visita del sumo pontífice, los gremios hoteleros prevén una ocupación hotelera del 100 por ciento, y hay reservas desde Panamá, Ecuador, Venezuela y otras naciones hermanas.

Cartagena fue declarada sede de los derechos humanos de Colombia en la Ley 85 de 1995, y el Día de los Derechos Humanos se celebra el 9 de septiembre, un día antes de la llegada del sumo pontífice a la capital de Bolívar.

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

Cartagena, es un paraíso de corrupción



Cartagena, lugar paradisiaco, bañado de sol, brisa y mar, una ciudad hermosa llena de gente amable y alegre, declarada distrito turístico y cultural en 1991 y, anteriormente, conmemorada en 1984 por la Unesco con el título de patrimonio histórico de la humanidad debido a la importancia que representa a nivel mundial.

Pero este bello y maravilloso lugar no es más que una ciudad que lleva años dormida y que aún no despierta cuyo sinónimo es el conformismo. Donde las esferas sociales se ciegan única y exclusivamente en el fanatismo político, la discordia, la complicidad y el beneficio personal, que a diferencia de las postulaciones del economista Adam Smith, en su obra la riqueza de las naciones, la última señalada no genera ningún beneficio Social ni colectivo, al contrario adiciona al municipio un sinnúmero de inconvenientes.

Es triste que sus pobladores, por simple ignorancia o egoísmo, se hagan los de la vista gorda a los problemas que visiblemente acarrea la ciudad, conllevándola a seguir cayendo en el mismo juego absurdo que la desangra, social y económicamente.

¿Cuándo será que la ciudadanía entienda que no son ellos los que debe rendir pleitesía

ante el dirigente y que es el dirigente quien debe hacerlo ante ellos? ¿Cuándo será que la sociedad comprenderá que los ciudadanos son los que tienen el poder y la disposición para cambiar las cosas?

Lo anterior se refleja en la corrupción plurlateral que existe entre políticos, funcionarios públicos, sociedad y empresas privadas.

El ciudadano se vuelve participe y cómplice de la corrupción en el momento en que este ofrece su voto, visto bueno o simplemente por apartar la mirada a cambio de un bien, un servicio o un cargo.

De las empresas privadas cuando ofrecen dineros, beneficios y patrocinios a dirigentes políticos o ciudadanos para que de esta manera puedan tener vía libre de perpetrar un lugar o institución determinada, a su antojo.

Y de los funcionarios y políticos cuando abusan de su autoridad, se apropian de los bienes que pertenecen al estado (peculado), se apropian indebidamente de fondos que se han destinado para un cargo o función establecido (malversación), cuando por afinidad, preferencia o lealtad se realizan contrataciones, sin tener en cuenta el mérito ni la capacidad para ejercer el cargo (nepotismo), al momento de aceptar sobornos por cualquier motivo o circunstancia, entre otros. un ejemplo que abarca algunos de los mencionados es de como



algunos funcionarios públicos y políticos, en actividades conjuntas y organizadas reclutaron contratistas, utilizando su permanencia laboral como pretexto o la extensión de sus contratos; a su vez incorporaron personas ofreciéndoles, cargos "permanentes" o duraderos, dinero, regalos entre otros "beneficios". Según El

artículo 38 de la Ley 996 de 2005 y en los numerales 39, 40, 41 y 42 del artículo 48 de Ley 734 de 2002, Código Disciplinario Único, lo anterior esta prohibido e incurrir en estas faltas graves, se supone, que genera sanciones que van desde la destitución a inhabilidad general del cargo.

Colombia, juegos clasificatorios para el Mundial 2018

Luego de vencer este martes 0-2 a Ecuador y terminar en el puesto XX de la tabla de posiciones de la Eliminatoria suramericana, Colombia volverá a competir en el camino a Rusia-2018 hasta dentro de cinco meses, cuando se reanude la clasificatoria el próximo 31 de agosto.

A partir de esa fecha, en la que visitará a Venezuela por la jornada 15, quedarán cuatro partidos definitivos para la clasificación al Mundial. Después de enfrentar a la 'vinotinto', será local contra la ya clasificada Brasil, el 5 de septiembre.

En octubre culminará la Eliminatoria con la última doble jornada. El 5, la Selección se despedirá de Barranquilla enfrentando a Paraguay; mientras que el 10 visitará a Perú en Lima, esperando conseguir uno de los cuatro cupos a la clasificación a Rusia, o por lo menos quedar en puesto de repechaje.

Dos amistosos de quilates a mitad de año

La Federación Colombiana de Fútbol le consiguió a José Pékerman dos partidos de preparación dignos de una de las diez mejores selecciones del escalafón Fifa. España y

Portugal serán los rivales en la jornada de amistosos que se realizará a comienzos de junio.

El 7 de junio, la Selección visitará a España, campeona del mundo en 2010 y campeona de Europa en 2008 y 2012. Mientras que el 13 del mismo mes enfrentará a Portugal, actual campeona de Europa en 2016 y que se alista para afrontar la Copa Confederaciones.

Así, Colombia espera por un remate de año definitivo en sus aspiraciones de seguir creciendo y sus sueños mundialistas.



Con la lucha unificada se alcanza la meta propuesta



Por: **HÉCTOR MENDOZA POLO**

El momento histórico de nuestro país, está requiriendo de la lucha firme y decidida de sus habitantes, principalmente de aquellas que no ostentan el poder político, económico y gubernamental, esto nos lo está demostrando el grado de corrupción y la negación de muchos derechos que por ley tenemos como ciudadanos, como trabajadores y como pensionados.

Es digno destacar que estos personajes comprometidos con dicha lucha, se encuentran aglutinados en las Centrales Obreras, La CUT y las Confederaciones de Pensionados, que son las llamadas a velar por la defensa de nuestros intereses...

Por lo anterior expuesto, es por lo que miro con buenos ojos la reunión sostenida por estos tres órganos ya mencionados (Centrales Obreras, La CUT y las Confederaciones de Pensionados), donde se acordó exigir al gobierno de Juan Manuel Santos:

1. La rebaja del aporte en Salud del 12% al 4%.
2. Reconocimiento del recargo nocturno a partir de las 6:00 p.m. y no a partir de las 9:00 p.m.
3. Aumento de las pensiones en concordancia con el salario mínimo y no de acuerdo al IPC.
4. Pensionar a las mujeres llevando en cuenta la cotización de 1.150 semanas y no 1.300.
5. Reconocimiento de prestaciones sociales a las madres comunitarias.

La respuesta del presidente Santos, fue la no sanción de la rebaja del aporte en salud que venimos haciendo los pensionados, muy a pesar de haber sido aprobado por el Congreso a través de la Ley 170 de 2016 y de haber hecho un acuerdo con los pensionados en su campaña proselitista en pro de reelección.

Las horas extras o recargo nocturno las reconoce a partir de las 9 pm. En cuanto al aumento de las mesadas pensionales teniendo en cuenta el que se hace en el salario mínimo y no en el IPC; a lo planteado en torno a los criterios que se deben llevar en cuenta para

pensionar a las mujeres y el reconocimiento de prestaciones sociales a las madres comunitarias; no ha habido ningún pronunciamiento, se mantiene en la posición de que no hay recursos económicos para ello, pero si los hay para que los ladrones de cuello blanco sigan saqueando las finanzas del estado y haciéndose aumentos desorbitados.

Por haber objetado el gobierno la Ley 170 de 2016, ahora será la Corte Constitucional quien recibirá el proyecto que rebaja el aporte de salud a los pensionados al 4%, después de que el Congreso se ratificó en su posición de aprobación, con relación a las otras Leyes objetadas, estas pasaran a revisión constitucional en la nueva legislatura, la cual se inició ya; nos toca a los sectores golpeados, apoyar e impulsar actividades tendientes a que las peticiones hechas se conviertan en una realidad.

Compañeros y compañeras, no seamos indiferentes a esta problemática, luchemos por lo que nos pertenece, alertemos y orientemos a nuestros hijos, nietos y al pueblo en general para que juntos luchemos por la defensa de nuestros Derechos y por la consecución de una vida digna y equitativa.

Compañeros y compañeras pensionados, no manejen el concepto de que somos una tropa cansada, recuerden que para alcanzar reivindicaciones hay diferentes tipos de estrategias: marchas, plantones, firmatones, peticiones verbales y escritas, etc. Además nosotros tenemos un cúmulo de experiencias importantísimas y necesarias para la consecución de metas e ideales y que estas (el cúmulo de experiencias) no han sido pensionadas, participemos en lo que podamos, recordemos: LA UNIÓN HACE LA FUERZA, no dejemos el trabajo a unos pocos, no nos dividamos.

**UNIDOS VENCEREMOS... ADELANTE,
ADELANTE Y SIEMPRE ADELANTE...**



Amables lectores de nuestra columna "DEBATE"

Luego de un receso de 4 números de nuestra columna en el Boletín de El Jubilado, queremos entregar a ustedes el presente artículo, con el cual pretendemos abrir un gran debate entre nosotros mismos y más allá del círculo de maestros pensionados, sobre las consecuencias que para la ciudad, el departamento y el país se derivan de las malas prácticas electorales en las que incurrimos frecuentemente los ciudadanos. Para la muestra un botón, la crisis de gobernabilidad y los elevados niveles de corrupción que sacuden y avergüenzan hoy la ciudad de Cartagena. Sería muy importante para nosotros que nos permitieran conocer su opinión al respecto.

Cordial saludo del suscrito.

¡Indignante!

Por: **R. E. YEPES BLANQUICETT**
Docente, abogado, escritor y poeta,
afiliado a Amajubol.

Solo así se podría calificar la actitud de los agentes de tránsito, al servicio del DATT, que el fin de semana pasado "vacunaron" a unos turistas holandeses que andaban de paseo y querían conocer y disfrutar la belleza natural e histórica de esta ciudad, para lo cual alquilaron un automóvil con el fin de desplazarse por nuestra paradisíaca Cartagena, la capital turística de Colombia.

Según la denuncia, hecha por el mismo alcalde (e), Sergio Londoño Zurek, los mal llamados "agentes", detuvieron a los visitantes para hacerles una requisita a la bajada del puente de Pasacaballos, pero, al percatarse de que no hablaban bien el español, les exigieron el pago de una suma de 150 dólares, unos 450 mil pesos,



aproximadamente, para dejarlos seguir, constituyéndose dicha conducta en el delito de extorsión, agravada por el hecho de que los supuestos delincuentes se aprovecharon de la indefensión de los visitantes al no entender estos nuestro idioma.

De no ser por la oportuna intervención del alcalde, quien había sido contactado por la propietaria del hotel donde se hospedaba la familia extranjera afectada, en la Isla de Barú, se pudo identificar a los agentes involucrados en este nefasto insuceso que nuevamente

perjudica la imagen del "Corralito de Piedra" como destino turístico internacional.

En un hecho anterior, que ocurrió recientemente este año, unos pescadores de la Boquilla le cobraron a unos turistas idocientos mil pesos por un plato de pescado frito con arroz blanco y patacón! En ese momento, la denuncia también surtió efecto, pero hay muchos casos que han pasado desapercibidos porque no son denunciados o porque las autoridades competentes no toman las acciones del caso, quedando en la impunidad.

¿Qué hubiera pasado si, en vez del actual alcalde encargado, hubiese estado al frente de los destinos de la ciudad el que fue elegido por el pueblo? ¿Habría actuado con la misma celeridad y decisión para salvaguardar los derechos de los turistas extranjeros afectados y la imagen turística internacional de la "Heroica"?

Los cartageneros, raizales y adoptivos, esperamos que hechos como estos no se vuelvan a repetir y que, en caso de que sucedan, sean corregidos y sancionados a tiempo, con el rigor que se merecen.

El Boletín del Jubilado

FUNDADORES:

Ledo J. Villadiego C.
Rafael Tous Brid - Ex Asociado

JUNTA DIRECTIVA DE AMAJUBOL:

Bigia Agames de Almaraz: 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
Eduflo Quiñonez Ardila: Fiscal

EDITORIALISTA:

M.S.C. Ramón Zetien Santoya
EQUIPO DE PROPAGANDA
Sixta Tula 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 Tula Cogollo de Polo
Dorgis Torrenegra de Vega
Adalberto Díaz Santana
Apolinar 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

Los infractores colombianos tienen diferente categoría social...

► Por M. SC. RAMÓN E. ZETIÉN SANTOYA



M. SC. Ramón E. Zetien Santoya

Con motivo de haberse descubierto el soborno Odebretch, salieron a relucir los protagonistas de la novela. Unos salieron con titulares que hacían suponer que se haría una investigación colombiana (exhaustiva). Luego una serie de sucesos o noticias irían borrando delicadamente la anterior, el tema se olvidaba y todos muy contentos.

De alguna manera quedaría involucrado el señor Presidente y el otro candidato que había ganado en la primera vuelta, era políticamente galante que una serie de procesos, problemas, o necesidades enublaran el asunto, se demoraba lo jurídico, se acababa el período presidencial y "echar tierra al muerto" es verdaderamente higiénico. Quedaba de todos modos, ¿cómo explicar la abundancia de votos de un aspirante al senado en Córdoba, coincidente con el aumento súbito de los votos por la reelección presidencial? Tomemos un personaje con poco brillo nacional y justamente apareció con su carga electiva para sí, y para el aspirante presidencial. Agréguese unos cuantos voticos de los pensionados y la suma surge como el genio de la lámpara de Aladino, complaciendo los más íntimos deseos. Uno de los involucrados quien inicialmente había denunciado a quienes recibieron parte del pastel, se retractó. Dijo lo que no dijo y se excusó de lo que no tenía necesidad de excusarse. Le tuvo miedo al tigre después de hacerlo prisionero. Los errores se pagan caros. Ahora queda microminiaturizado a nivel nacional. Aceptor de sobornos y los directores de la campaña electoral, siguen tan campantes como el Johnny Walker. Como el vitral de la iglesia: sin romperlo ni mancharla, virginidad absoluta. Los asesores de la campaña presidencial del Dr. Santos se encuentran impolutos y elegantes. Los corronchos o rurales de la Costa Atlántica, con sus votos entregados y con la mermelada comprometida, y Cartagena entretanto, no le importa a nadie, solo a quienes enriquece, a los piratas de nuevo cuño, sin salud, sin calles, talando los manglares, casi la última esperanza del planeta de permanecer con vida marina, y oxígeno no comprometido especulando con una Quinta Avenida, que no soluciona en nada el caos del tránsito local. Las EPS burlándose del país, con negociados a diestra y siniestra, con la convivencia tácita de la fuente pagadora, los médicos mendigando sus salarios, y los gerentes estrenando nueva nace.

**DE LOS CANDIDATOS
PRESIDENCIALES ¿HABRÁ
QUIEN LE PONE EL
CASCABEL AL GATO DE
LA CORRUPCIÓN?**

Nubes que se desploman



► JUAN V. GUTIÉRREZ MAGALLANES

Aquí el tiempo se acentúa para mostrarnos su infinitud, los hechos se dan con la regularidad de las cosas más simples del paso del agua a través el filtro de las branquias de los peces. Se desploman las nubes, con la única responsabilidad del señalado por los que claman inocencia, por el Dios que hemos elegido para bien de la humanidad. El tiempo rueda, es la bola de hilo que eleva el barilete con el mensaje que nunca llegará y si lo hace, quedará detenido, por los que marcan las cosas de justicia con el sello del momento de su estado de ánimo.



Juan V. Gutiérrez Magallanes

de la plaza de la Ignominia. Nadie puede detener lo que va a ocurrir, todo está enmarcado en situaciones de orden dogmática, asignadas a fenómenos naturales.

La ciudad, está invadida por romeras que conforman coros de canciones celestiales, con inclusión de personas que oran de hinojo en todos los parques y plazas de la urbe, quedan inmóviles, esperando la acción de un Mesías, que ha llegado varias veces y se ha devuelto.

El hombre, al conocer la durabilidad del tiempo, parece que este animal racional, estuviera cansado de estar sobre la tierra y desea volver al mundo imaginario que le cantan en libros míticos legendarios de dioses inexorables.

El hombre, mira los hechos, en posición estática, niega el movimiento de las cosas y nada parece conmoverlo para enderezar entuertos y volver a cubrir los ojos de la Diosa de la Justicia.

Hay una onda energética invasiva, que colma el pensamiento de ese humano que ha olvidado el pensamiento fundamentado en la ética y se proyecta en senderos desprovisto de principios axiológicos.

Cartagena de Indias, continúa siendo acechada por piratas y corsarios, clasificados en diferentes grados, desde los que eliminan sus víctimas por simples monedas, hasta los que cambian las estructuras de moles que tocan las nubes y varían la pigmentación de los que aplican la justicia por el brillo de caudales y permutan la felonía por residencias carcelarias.

Ahora los sicarios, no llegan en naos de otros mares, se generan en el suelo colombiano y montan un garito cargado a los bienes de sus artimañas.



Ahora la diosa Temis, desvendada, recorre el mundo clamando por la oscuridad que le permitía mirar a los seres a través de los olores que emanaban de las intenciones que se gestaban en el corazón de los seres, adoradores de Vulcano, creyentes del proceso natural de la reciclación, inconformes con la estructura natural venida al mundo. Causa por la que el hombre se destruye en la búsqueda de una nueva forma, que le sea más agradable.

Los que signan la justicia, compran grandes cantidades de tiempo y juegan con las tragedias de los días y los olvidos de los que ocultan sus ojos con los fragmentos de la venda de la Diosa de la Justicia.

Hay un pregonero que recorre las calles, anunciando las tragedias, señaladas, por las hojas del árbol de la fuente



¿Sabía Usted?



Para reflexionar

Por SIXTA TULIA COGOLLO DE POLO



Sixta Tulia Cogollo de Polo

Aprecia-
dos
her-
manos y
hermanas en
esta columna se
ha hablado
mucho del
PERDÓN pero no
lo suficiente, ya
que como se ha dicho hace parte de nuestro
diario vivir, porque nos permite vivir
plenamente, Ser libres y alegres.

Todos estamos expuestos al sufrimiento y a
todo aquello que nos cause dolor (Como la
enfermedad, el fracaso.....y a causar
dificultades con las personas que están a
nuestro alrededor, lo cual nos lleva a
causarnos dolores, distanciarnos y hasta
hacer cosas, que nos vuelven conflictivos en
las relaciones, que pueden terminar
haciéndonos daño físicos, dejándonos
cicatrices emocionales y espirituales que
nos hagan sufrir y hacer sufrir a los demás,
estas debemos aprender a manejarlas, para
que nuestra convivencia sea más llevadera y
así poder desarrollar nuestro proyecto de
vida. Nadie está exento de pasar por estas
dificultades.

Siempre que fallamos al desobedecer a uno
de los mandamientos de Dios, pecamos
contra él. Siempre que perjudicamos a otra
persona, no solo pecamos contra ella si no
contra Dios. Cuando vemos la enorme
misericordia de Dios al perdonarnos todas
nuestras ofensas, nos demuestra que no
tenemos derecho a retener esta gracia para
con otros. Hemos pecado infinitamente
contra Dios, que lo que nuestro prójimo
podiera pecar contra nosotros. Si Dios nos
perdona tanto. ¿Cómo podemos dejar de
perdonar a otros tampoco?

Cuando vamos hacia a Dios pidiéndole
perdón Él nos lo concede gratuitamente. El
perdón que concedamos no debe tener
límites, de la misma manera que el perdón de
Dios es ilimitado.

Cuando tú decides perdonar, te beneficias
enormemente, lo mismo sucede con todos los
que están a tu alrededor. Ya sea que necesites
perdonar a los demás o la necesidad de
perdonarte a ti mismo, al hacerlo te libera del
pasado y te permite cumplir con tu verdadero
potencial. El perdón permite liberarte de las
creencias y actitudes limitantes. Libera tus
energías mentales y emocionales para que
puedas aplicarlas a la creación de una vida
mejor.

El perdón ayuda a lograr muchas cosas que
deseas. Si no has perdonado, entonces una
parte de tu energía de vida anterior permanece
atrapada en el resentimiento, la ira, el dolor o el
sufrimiento de algún tipo, lo cual te limitará.

Las acciones que tomes y las cosas que creas
que son posibles, todas serán influenciadas por
las decisiones que has tomado de no perdonar.

A medida que aprendas a perdonar, beneficias a
todas las personas que te rodean, tus
pensamientos serán más claros y más positivos
que antes. Tendrás mucho más para dar y más
fácilmente disfrutaras compartiendo lo que
tienes. Serás más amable generoso y más
solidario con los demás, sin hacer esfuerzo para
lograrlo. Tu actitud será más feliz y positiva con
las personas en tu vida y van a responder con
gusto a tu cambio.



**¡DIOS NOS BENDIGA A TODOS Y
NOS CONCEDA EL DON DE
PERDONAR!**

La sabiduría

► DORGYS TORRENEGRA DE VEGA

La sabiduría

Dorgys Torrenegra
de Vega

En este universo
de hombres y
mujeres hay
infinidad de
intelectuales y
eruditos, pero



Dorgys Torrenegra De Vega

¿cuántos son
dueños del don de la sabiduría?; no olvidemos
que cuando Dios le dijo a Salomón: Pídemelo
lo que quieras. Este le contestó: Señor sólo
sabiduría para gobernar a mi pueblo.

Entonces veamos lo que es sabiduría según
los textos bíblicos: el principio de la sabiduría
es el temor de Dios, así como también lo es el
juicio sano basado en el entendimiento para
resolver problemas, alcanzar metas y
aconsejar a otros; también es sensatez y
discernimiento, sabiduría práctica
(Vivencias). La sabiduría conlleva a la
amplitud de conocimientos y son los que
aportan la sensatez y la claridad de Juicio. El
hombre sabio atesora conocimiento como el
fundamento y recurso cuando lo ha de
menester. Otro aspecto es el del



entendimiento que abarca el discernimiento que
añade fuerza a la sabiduría lo que constituye la
discreción y la previsión; la discreción supone
una especie de cautela o auto dominio.

El hombre sensato y previsor edifica su casa
sobre la roca en previsión a una tormenta; el
insensato la edifica sobre la arena, sin medir las
consecuencias. La persona sabia a partir del
conocimiento, recurre a él para resolver asuntos
que le conciernen, saca conclusiones y
experiencias de sus vivencias que integran su
bagaje de sabiduría.

Hablemos entonces de la sabiduría en los
hogares como columna vertebral de estos, la
cual edifica la casa y la familia. Los padres sabios
y otros progenitores no deben utilizar el castigo
en la crianza, sino la sensatez, la disciplina y el
consejo, a partir del discernimiento que da
firmeza y establece las bases del hogar, de ahí
que sigamos con nuestros hijos estos consejos:

- Convivir sin criticar ni condenar.
- Orientar sin insultar.
- La espiritualidad prima como fuente de paz y bendición.

Y en cuanto a nuestro país cuan ajeno están sus
dirigentes de ser sabios, se pelean sus riendas a
trancazos y deliberaciones ácidas al mejor
postor, el ser más recursivo para hacer daño.
Hubo una época en la que cuando hablaba uno
de sus máximos líderes, Alfonso López
Michelsen, todos estábamos a la expectativa de
su palabra pues nos obligaba a pensar. Hoy nos
debatimos en un caos de maledicencia y rencor
con perjuicio para todos y el sol del nuevo
amanecer no se vislumbra en el horizonte patrio.

Tips para seguir adelante...

♡ Dios gracias por mantenerme de pie, aun
cuando a veces todo parece caer en
pedazos...

♡ El Gran Amor de DIOS es el amor sobre
todos los amores, llena vacíos, calma dolores
y se lleva todos los temores.

♡ No puedo presumir de mi amor por Dios
porque a menudo le fallo, pero si puedo
presumir de su amor por mí, porque él nunca
me ha fallado.

♡ Serás el más feliz del mundo cuando
puedas dar sin recordar y recibir sin olvidar.

♡ Mira hacia atrás y sé agradecido, mira
hacia adelante y ten esperanza, mira
alrededor y sé útil.

♡ Disfruta tu vida hoy. Estos son los buenos
viejos tiempos que vas a extrañar en los
próximos años.

♡ No tengas miedo del mañana, porque Dios
ya está allí.

¡ Gracias mi Dios !



♡ Le preguntaron a un hombre: — ¿Que ganas
rezándole a Dios?

Este respondió: — No gano nada, pero te diré lo
que he perdido: La ira, el ego, la avaricia, la
depresión, la inseguridad y el miedo a la muerte.

A veces la respuesta a nuestras oraciones no
está en lo que ganamos, sino en lo que
perdimos.

♡ Vive con fe, no con ansias. Ambas
sensaciones se parecen, la primera atrae las
cosas, la segunda las espanta.

♡ Las batallas de la vida nunca acaban y nunca
las gana el más fuerte, sino el que en ningún
momento duda de que es Dios quien le da la
victoria.

El Gringa de Chambacú

Por JUAN V. GUTIÉRREZ MAGALLANES



En aquel barrio, eran pocas las casas que tenían servicio de agua potable, había que recorrer grandes distancias para llegar a la casa que tenía una tubería a donde llegaba el agua bebibible, así pasaba con la energía eléctrica, la gran mayoría de las casas se alumbraban con lámparas de petróleo, un líquido extraído del petróleo, claro y viscoso que llamaban "gas". Se cocinaba con leña o con carbón, era desconocida la estufa por ese barrio, las calles estaban destapadas a flor de tierra, cuando llovía el agua corría con la libertad del río, había que colocar grandes piedras que sirvieran de puente para poder trasladarse de un lugar a otro. Las casas de manera general eran de madera, tablas viejas que dejaban entrar el sol y permitían que los perros jugaran con las sombras que se proyectaban sobre las paredes. Pero Santana, llegaba impoluto al Liceo.

estudiar en el único colegio oficial público de la ciudad, Liceo de Bolívar, logró pasar y matricularse en primer año de bachillerato, lo que es el sexto grado.

Ya Luis fue cambiando su manera de vestir, le gustaba vestirse de blanco, tanto la camisa, como el pantalón, tenía cuidado extremo en saltar sobre las piedras sin permitir el leve toque del fango que reflejaba la blancura de la ropa. Consideraba que así podía tener dos pantalones sin mostrar que sólo eran dos.

Había tiempo para estudiar y también para lanzar una bolita de caucho que permitía compartir con los del barrio. Ya se le había cambiado el nombre por "el Gringa".

Ahora tenía casi trece asignaturas que estudiar: Historia, Geografía, Religión, Aritmética, Cívica, Música, Caligrafía, Ortografía, Educación Física, castellano, Inglés. Luis observó que el inglés le llamaba la atención, le era fascinante saber como una palabra que se escribía de una forma, se pronunciaba de otra manera, y que si

aprendía inglés, podía trabajar como interprete, lo que le facilitaba cierto dinero. Se entró de lleno con otro compañero, Emeterio, del mismo barrio, que también estudiaba en aquel colegio.

Luis aprendió inglés a la perfección, y lo veíamos hablar con soltura una lengua que para muchos de los vecinos era poco entendible. Ya Luis había dejado de vender los bollos, ahora le tocaba al hermano menor, que miraba con orgullo a su hermano mayor.

Terminó el bachillerato, con mención de honor por su facilidad para expresarse en inglés, merodeaba por el atracadero de los barcos provenientes de los Estados Unidos. Y un día en que las esperanzas se trocaron en hechos, logró entrar a un barco como intérprete de los pacientes que atendía el barco Hope, allí se quedó y navegó hacia los Estados Unidos, donde perfeccionó el inglés y realizó estudios de psicopedagogía.

Cuando Luis Santana, llegó a Cartagena, para laborar en el Instituto Nacional de Enseñanza

Media (INEM), era un joven que había asimilado las características del afroamericano, en todo su fenotipo, se mostraba como el negro norteamericano. Pero sin llegar a perder el reconocimiento para la gente de su viejo barrio, seguía siendo el mismo "Gringa", para los voceadores de prensa y los lustradores de calzados.

Era muy delicado en el trato, no hacía distinción en las relaciones humanas, quizás por eso, la jovencita de veinte años aproximado, lo atendía con especial esmero y permitía que Santana detuviera su mirada en la redondez de sus senos y el entorno de su cintura. Las relaciones se fueron incrementando, hasta lograr escuchar el eco de sus voces en los alares de Marlene.

"Hoy he alcanzado la sonrisa de la luna, He caminado por cimas de suave ébano, llevo en mis manos la suavidad de las palabras que dan alegría a mi corazón"

Para Luis Santana, no todas las mañanas, fueron felices, una de ellas, en que los recuerdos se acentuaron por el presentimiento de que algo andaba mal. Amaneció muerto. La casa se llenó de preguntas y lamentos en medio de un llanto de Lumbalú, muy triste por sus familiares:

"Ay Luis Santana ¡Este dolor es inmenso! Tú que te acompañabas del libro y el trabajo Has dejado la vida en plena juventud, tu ejemplo abre un camino de esperanza y mucha luz..."

El llanto trascendía por las calles y llegaba a las últimas casas que quedaban en lo que fue Chambacú, lo que no interrumpía el coro de los niños en la calle que se desprendía de la Loma de Vidrio y llegaba a los inicios del barrio del Papayal:

"Oh Señor de la luz y la bondad, te pedimos que recibas al niño Lleva una carta de fraternidad Para que los niños puedan a la escuela llegar. Déjalo que entre a tu regazo de amor lleva flores y cintas de color candor"

Cartagena de Indias, sitio obligado para unas inolvidables vacaciones

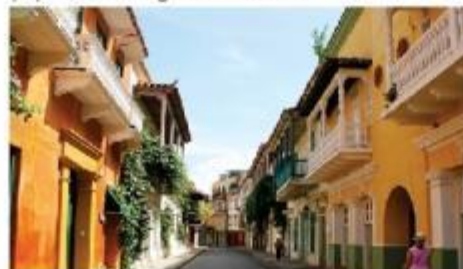
La brisa marina y los atardeceres que transforman los colores de las fachadas de casas de más de 400 años hechizan a los visitantes en Cartagena de Indias. Esta ciudad, Patrimonio Histórico de la Humanidad, conserva la arquitectura colonial de sus construcciones y el conjunto de fortificaciones más completo de Suramérica.

Cartagena, Colombia suma a los encantos de su arquitectura colonial, republicana y moderna, los atractivos de una intensa vida nocturna, festivales culturales, paisajes exuberantes, magníficas playas, excelente oferta gastronómica y una importante infraestructura hotelera y turística. Es una ciudad fantástica que guarda los secretos de

la historia en sus murallas y balcones, en sus construcciones y en sus angostos caminos de piedra.

Enmarcada por una hermosa bahía, Cartagena de Indias es una de las ciudades más bellas y conservadas de América.

Cartagena de Indias, uno de los destinos más populares en auge en el mundo.



CÍRCULO DE ESTUDIOS AFROAMERICANOS

Destrucción del primer templo de Jerusalén

Por HERNÁN G. AMADOR NASSAR

Mi corazón está en el oriente/ y yo estoy en los confines del occidente. / ¿Cómo voy a saberme a cada lo que como? / ¿Cómo voy a gustarme? / Estoy encantado de dejar atrás/ todos los dolores de Sefarad, / solo con tal de ver/ el polvo y las ruinas de tu santuario". (Yehudá Halevi/1085-1140).



Hernán G. Amador Nassar

Los primeros judíos llegaron a la Península Ibérica tras la destrucción del Primer Templo de Jerusalén en el año 586 a.e.c. por obra de las huestes de Nabucodonosor II (605 - 562 a.e.c.), y la Crónica Babilonia observó: "En el séptimo año, y en el mes de Kislev, (Nabucodonosor) reunió sus tropas y habiendo marchado al país de Hatti, sitio la ciudad de Judá, y el segundo día del mes de dar se apoderó de la ciudad y capturo al Rey. Designo después un rey que el eligió, recibió un elevado tributo y lo envió a Babilonia". La fecha exacta fue el 16 de Marzo.

El rey de Babilonia se llevó como cautivos a gran parte de la familia real así como a no pocos ciudadanos de prestigio, entre ellos el profeta Ezequiel. Se quedaron "los



campesinos insignificantes". Como nuevo rey, Nabucodonosor nombró a Natánias, cuyo nombre cambio por el de Sedecías. El territorio del Estado judaíta fue reducido considerablemente. Jeremías no tenía una buena opinión sobre este rey débil, quien de muy buen grado cedió a las insinuaciones de un belicoso partido nacionalista, para conspirar contra Babilonia. Jeremías juzgó la situación política y aconsejó someterse a Nabucodonosor, para salvar cuando menos una fracción del Estado; pero el profeta Jeremías fue difamado como desertor. El reinado de la casa de David había tocado a su fin.

Los que se fueron al exilio no se vieron forzados a practicar los usos y costumbres de los

babilonios, como les había sucedido a las tribus del Norte (Reino de Israel) en el año 722 a.e.c. Vivían en dos comunidades, una en Babilonia y la otra comunidad a orillas de un canal que conducía al Río Éufrates, llamado Kebar, no lejos de Nipur y Ur, en una región con la que bautizaron con el nombre de Tel Aviv ("Colina de Primavera"). Entre el primer colectivo de los exiliados deportados en el año 597 a.e.c. se encontraba un sacerdote o "cohen" llamado Ezequiel.

En ocasión de la toma de Jerusalén el profeta Jeremías compuso una lamentación que señaló la situación de la "Ciudad Santa":

"¡Escucha! Una lamentación se oye desde Sion: ¡Como estamos violentados, mancillados



por ignominia!; pues tuvimos que abandonar nuestro país, dejar nuestras moradas... La muerte trepó por nuestras ventanas, penetró en nuestros palacios, extirpó al niño de la calle, a los jóvenes de las plazas, y yacen los cadáveres humanos dispersados por el campo cual haces tras del segador, que nadie recoge". (Jeremías, Capítulo 9: Versículos 18-21)

Por: LUIS ALFONSO RAMÍREZ CASTELLÓN
RECTOR - I.E. SOLEDAD ACOSTA DE SAMPER

UNA CIUDAD SITIADA

Lo es el sitio de Morillo, es el sitio de todas las penas y problemas que aquejan a la ciudad, lo que la tiene en una de las encrucijadas más grandes de su historia colonial y Republicana.



Luis Alfonso Ramírez Castellón

La inseguridad reinante, la falta de empleo, la crisis educativa y la exclusión social, sumados al escabroso escándalo de corrupción que se le imputa al Alcalde de la ciudad, a la Contraloría como máximo órgano de control distrital y de ñapa, a nada más ni menos, que al Honorable Concejo Distrital, órgano de control político y ciudadano, dicen mucho del estado de postración y deterioro moral al que hemos llegado y que nos convierte en una ciudad y una sociedad enferma y decadente que esta agonizante en una unidad de cuidados intensivos, que pareciera que solo un milagro pudiera salvarla.

Escuchando la versión de la Fiscalía General de la Nación, se puede inferir que la situación del Alcalde Duque es complicada, al parecer solo le queda el camino de dar un paso al costado y que los Cartageneros pudiésemos pensar en conformar un gobierno de

Una ciudad sitiada



reconstrucción ciudadana, capaz de devolverle a la ciudad la fe y la esperanza perdida. Un gobierno basado y fundamentado en el trabajo y el esfuerzo cooperativo, deslindado de intereses partidistas, politiqueros y burocráticos, donde podamos vislumbrar la luz al final del túnel y rescatemos la ética y la moral como principios rectores de las actuaciones de los gobernantes y de los ciudadanos.

Es hora y tiempo de valorar lo sucedido y como

dijera Rafael Vergara en su artículo del sábado próximo pasado "aprovechar que los vientos de agosto llegaron removiendo inercias y avivando esperanzas", para convertir la tragedia en oportunidades y soñar con una ciudad mejor, que sí es posible, desde sus ciudadanos y desde sus potencialidades culturales, económicas e históricas.

Es momento de hacer causa común alrededor de la ciudad, para que como en CEDRON, ese



pueblo enigmático y polvoriento de la novela de Rojas Herazo, aprovechemos no la llegada del Arzobispo en noviembre, sino la llegada del Papa en septiembre y con sus bendiciones y su buen ánimo de latinoamericano y de Franciscano, nos pueda devolver la fe y la esperanza que hoy parecen perdidas y Cartagena, deje de ser la segunda ciudad con mayor exclusión y la tercera con mayor incidencia de pobreza monetaria en el país, como lo demuestran estudios recientes presentados por el Banco de la República.

La dinámica y la dialéctica de la historia de los pueblos, ha demostrado que toda crisis trae consigo su propia solución y Cartagena no es la excepción, esperamos que los buenos hombres y mujeres de esta ciudad, agrupados en la academia, sindicatos, empresariado y organizaciones populares, asuman el rol que les corresponde y saquemos la ciudad adelante.

Recordemos, que las crisis por muy grandes que

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

Visitación Angulo De Jiménez - 1
Sol María Amador de Iorett - 1
Sidia Cantillo de Villota - 2
Evelia M. Rincón Arzuza - 2
Mardoqueo Ullamas Villareal - 2
Jaime Caraballo Cano - 2
Yolanda Zabaleta Licero - 2
Cecilia Mercedes Acosta De Rondón - 2 - Magangué
Isabel Batista De Useche - 3
Julio Cesar Mogollón Canchila - 3 - Sincelejo
Félix Manuel Moreno García - 3 - Hatillo de Loba
Eva Yolanda Mozo Cueto - 4 - Barranquilla
Gabriel Enrique Castro Herrera - 4 - Magangué
Luis A. García Montalvo - 4
Luis Alberto García Montalvo - 5
Gloris Lema Montero - 5 - Mompox
Miguel Camilo Torres Brun - 5 - Arroyo Grande
Marlene Del Carmen Castro Martínez - 5 - Arjona
Denia Ruiz Peraza - 5
Maritza Matorel Mendoza - 5 - Magangué
Miguel Tous Brid - 5
Ramona Martínez Bivanco - 6
Isabel Cristina Aguirre Gamarra - 6 - Bayunca
José Manuel Ardila Polo - 7 - Barranco de Loba
Dominga Quintana de Valdelamar - 7
Isabel Cristina de la Rosa Góngora - 7
Mariano Aguilera Menco - 8 - Cascajal
Elvira Rosa Amaris De Morales - 8 - Mompox
Rosario Castro Franco - 8 - Barranquilla
Héctor Julio Comas Jiménez - 9 - Magangué
Jorge Alberto Gómez Peralta - 9
Danilza Ester Gutiérrez Meza - 9 - Magangué
Nilda Cuadro de Méndez - 9
Ana Joaquina Villacob de Baldovino - 9 - Magangué
Luis A. García Ávila - 10 - El Guamo
Hilba Estela Villamil De Ochoa - 10 - Córdoba - Bol.
Bertha Cogollo de Almeida - 11
Fernando Cortina Nates - 11 - Turbaco
Sonia Margarita Correa Nieto - 11
Irene B. Ceballos Martínez - 12
María Antonia Salas De Amaris - 12
María Lentalfa Vidal De Luna - 12
Doris O' byrne Dorado - 12
Dugley Lamar Florián - 13
Alba Marina Morales Gutiérrez - 15
Abel Hernando Vázquez Benítez - 15 - Magangué
Georgy Carmelo Almanza Sara - 16 - San Jacinto
José Eriel Jiménez Tafur - 16

Carmen del Rosario Meneses Toscano - 16 - Mompox
Carmen Cecilia Prens De Ligardo - 16
Eloina Valdez de Bahoque - 17
Ángela Pianeta de Pérez - 17
Carmen Camacho De Álvarez - 18
Nohora Villadiego Montalvo - 18
Mercedes Mendoza Vda. González - 18
Álvaro Alfonso Jiménez Pérez - 18
María Esther Escorcía Navarro - 18
Marina Arias De Pardo - 18
Yolanda Castro Ibañez - 18
Purita Gaviria Pérez - 18
Gabriel Amador Carmona - 19
Gladys Enriquez Estarita - 20
Antonio José Verhels Campo - 20
Adolfo Prins Velásquez - 20 - Magangué
Shila Linares de Bustamante - 20 - Sabana Larga
Vera Judith Ortiz Peña - 20
Ismenia Gracia de Romero - 20
Bertha María Espinoza Gómez - 21 - Turbana
Nohora Batista De Tuñón - 22
Laureano Segundo Castillo Mercado - 22 - Magangué
Epiñano Segundo Gómez Monroy - 22 - Magangué
Elvia María Pacheco Ortiz - 22
Byron Eduardo Córdoba Moreno - 23
Celso Álvaro López López - 3218826388 - 24 - Sincelejo
Fernando López Cárcamo - 24 - Mompox
Ligia Ricardo Patron - 24
Ayda E Barrios Otero - 24
Talma Cecilia Barrios Cañate - 25
Berlides Madarriaga De Franco - 25
Ana E. Ruiz Sampayo - 26 - Magangué
Ana de Jesús Morales de Valdez - 26 - Bonanza
Carmen Alicia Guerrero Correa - 26
Esther Judith Torres Atencia - 27 - Tierra Alta
María Cristina López Benavides - Mompox - 27
Evarista I Romero Salcedo - 28 - Barranquilla
Ana Señas De Villanueva - 28
Victoria Castro Mercado - 28 - Mahates
María de las Mercedes Vivero Buevas - 29 - Corozal
Eleonora Peñalosa Mendoza - 29 - El Carmen de Bolívar
Elizabeth Acuña De Cano - 29 - Mompox
Petrona Pabla Ricardo De Salcedo - 29
América Beatriz Bolaño de Amoroch - 30
Gabriel E. Serrano Díaz - 31
Carmen Olier de Pertuz - 31
Elena Vives Bolívar - 31
Nortencia Díaz De Baena - 31



El día seis de agosto se anotó un año más de vida la docente, SIXTA TULIA COGOLLO DE POLO por tal motivo fue agasajada por su esposo, hijos, nietos y amigos. Le pedimos al TODOPODEROSO que la siga bendiciendo, le conceda muchos años más de vida, salud y se le cumplan todos sus deseos.



Foto equipo de fútbol de Magangué, Senior Master Sub-60.



Plantón de Amajubol Sub-sede Magangué, 18 de julio.

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.

Madre de socia fallecida: ANDREA FELICIDAD BARRAGAN BLANCO Socia: ELVIRA PUELLO BARRAGAN

Esposos socia Fallecido RAFAEL FRANCISCO MERIÑO LÓPEZ Socia: TARCILA MARTÍNEZ DE MERIÑO

Socia: MARTINA OLMOS GUTIERREZ

Socia fallecida: JUANA CANTERO LUNA

Celebración Día del Pensionado en Mompox



El 18 de agosto Amajubol celebró el Día del Pensionado en la ciudad de Mompox, actividad que estuvo llena de mucha alegría y diversión.

Así cumplimos con nuestros afiliados.

Celebración Día del Pensionado en Hatillo de Loba



En la población de Hatillo de Loba (Bolívar) el 19 de agosto se dio cumplimiento a la celebración del Día del Pensionado. Fue todo un evento cargado de mucho entusiasmo. Amajubol llega a donde están sus afiliados

No más corrupción, inseguridad y pobreza



Por: **BENJAMÍN MAZA BUELVAS**

En Cartagena y Colombia, principalmente en épocas electorales, casi todos los candidatos se comprometen a luchar y combatir los flagelos de la corrupción, inseguridad y pobreza; entre otros males, que afectan gravemente a la gente. Pero lo prometido, después de ser elegidos y empoderados por el elector primario, termina sólo en buenas intenciones, sin ningún resultado satisfactorio. Tenemos entonces



Benjamin Maza Buelvas

que dignificar el ejercicio de la política y el desempeño de los cargos públicos, procurando rescatar la confianza y el liderazgo perdido.

Hasta ahora nuestros gobernantes, los partidos políticos y los órganos de control, han sido incapaces de encarar y erradicar estos flagelos con firmeza y sin contemplaciones, porque el Gobierno Distrital no ha evidenciado voluntad política y administrativa, ni tampoco cuenta con las herramientas que garanticen resultados eficientes, eficaces y efectivos. Ya que al decir, de las estadísticas de los entes especializados. La corrupción, la pobreza y la inseguridad, son los problemas sociales, económicos, culturales, ético y políticos, más grave que atacan y afligen a Cartagena y a nuestro país en

general. Luego, sería importante que las Veedurías y las Organizaciones de la Sociedad Civil, trabajen de la mano con la Procuraduría, Fiscalía y Contraloría y Defensoría del Pueblo.

Probado está que la corrupción, la pobreza e la inseguridad; son los principales enemigos de la credibilidad, de la confianza, del desarrollo armónico sostenible y prosperidad de Cartagena, ya que a mayor corrupción, menos educación, menos salud, menos vivienda, menos empleo decente, menos seguridad, mayor pobreza, menos bienestar, etc. Entonces, este es un problema no sólo del gobierno, de la clase política y empresarial, sino que es un problema mayúsculo que incumbe a toda la ciudadanía y por lo tanto, lo debe enfrentar y combatir seriamente la sociedad, es decir, un propósito común entre Estado y Ciudadanía.

Es espantosa la ola de inseguridad y violencia que azota a Cartagena. Y la Administración Distrital, tiene que afrontar este problema sin más dilación, con la seriedad que la gravedad del problema amerita, para lograr la superación pronta de esta profunda crisis de valores humanos que perturba a las comunidades y visitantes de nuestra ciudad.

Recientemente el Departamento Nacional de Planeación, el Dane y "Cartagena Como Vamos", han revelado que Cartagena, es la Segunda ciudad Capital, con mayor Pobreza Monetaria y Exclusión Social en nuestro país. Las causas principales son el desempleo galopante, la desocupación, el subempleo, la informalidad, la falta de oportunidades y en general; la poca Inversión Social y Humana.

Siendo que nuestra Constitución, estipula 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"...

En ese sentido, el Movimiento Ciudadano por una Cartagena Digna y Segura; unida, organizada y en acción permanente; ha dicho al unísono, No Más, Corrupción, Inseguridad y Pobreza. Al convocar una Gran Marcha Ciudadana; contra la Corrupción, Inseguridad y Pobreza; para este viernes, 4 de agosto de 2017; a partir de las 3:00 p.m., partiendo del Cerro de San Felipe, hasta llegar a la Plaza de la Paz, en la Torre del reloj Público; para exigir una Cartagena que garantice los derechos y la estabilidad social, económica, cultural, ambiental y política.

Así que toda la ciudadanía, debe apoyar, asistir y participar masivamente en esta Gran Marcha; sin distinción de raza, estrato socioeconómico, género, credo, partido político e ideología; para actuar en simbiosis; por erradicar los alarmantes y terribles flagelos de la Corrupción, Inseguridad y Pobreza; lo que puede marcar el inicio y mantenimiento de la transformación que requerimos y anhelamos los cartageneros. Debido a que estos males, la apatía y el conformismo de la gente, están impidiendo que nuestro Distrito Especial de Cartagena de Indias, avance, sea incluyente y se desarrolle armónicamente.

En Cartagena, hasta las "estatuas" roban

En video quedó registrado el momento en que dos hombres disfrazados de las populares 'estatuas humanas', que se ubican en el Centro Histórico de Cartagena, aprovechan para sacarle la billetera a una turista, que luego de darle dinero por su muestra artística, se acerca a estos para tomarse una foto. Al parecer, el hurto se presentó en la calle Santo Domingo.

En las imágenes se logra apreciar cuando uno de los hombres mete su mano en el bolso de la víctima y toma su billetera, guardándosela en el bolsillo de su pantalón. Minutos después las tres mujeres se van y el hombre entrega la pertenencia robada a su compañero, quien desaparece del lugar de los hechos.

"El video lo tiene en conocimiento el Comando de la Policía del Centro Histórico,

pues uno de los miembros del gremio de comerciantes lo hizo llegar. A partir de ese momento se están haciendo verificaciones con el personal del cuadrante y las investigaciones pertinentes para ubicar a estas personas", aseguró una fuente cercana al Comando policial del Centro Histórico.

Agregó que no se ha registrado ninguna denuncia, pero con este material probatorio se llevarán a cabo las acciones legales para atacar este fenómeno delincuencia. Además, explicó que se están haciendo controles y retirando a estas personas del espacio público para evitar estos casos.

Las autoridades hacen un llamado a la ciudadanía para que denuncien este tipo de abusos, con el fin de judicializar a los responsables, evitando que afecten la imagen de la ciudad y aprovechen los disfraces para realizar sus actividades delictivas.



"La idea es que tanto turistas nacionales y extranjeros extremen las medidas de seguridad y estén alerta con sus pertenencias y no den oportunidad a estos delincuentes para que actúen", puntualizó la fuente.

Al cierre de la edición tuvimos noticias que uno de los presuntos delincuentes habría llamado a una emisora local donde reconoció su delito y posteriormente se entregaría a las autoridades para responder por su error.

Unos estatutos que esperan ser reformados

Por: **JORGE LUJÁN LÓPEZ**
Licenciado, Economista y Abogado

Como miembro de AMAJUBOL, estoy obligado a propender por su buena marcha y conservación de esta asociación. Celebro que sus estatutos ya fueron reformados, lo cual ha dejado satisfecho a sus miembros, solo me inquieta el nombre del periódico, cuya presentación y contenido ha progresado muchísimo en estos últimos años. Hago un reconocimiento público y felicitaciones a sus Directores. Conceptúo que el nombre del "Boletín del Jubilado" quedo atrás en la actualidad. El cual podría ser titulado "El Informativo del Jubilado" u otro similar, esto es una simple propuesta.



Jorge Luján López

Me ocupo esta vez de una agremiación (CPU) Club de Profesionales Universitarios de Cartagena, sin fines de lucro, que además de proporcionar esparcimiento, deporte y recreación a sus socios cuenta con un voluntariado femenino que realiza una labor plausible, loable y encomiable en los barrios más necesitados de esta ciudad.

En sesión plena de Asamblea General fui escogido, junto con el Dr. Antonio Marimon y el Dr. Andrés Pérez Batista, personas de vasta trayectoria, experiencias y liderazgo en estas lides, para que elaboráramos un Proyecto de reforma a estos estatutos que datan de enero del 2008.

Como esta agremiación cuenta con cientos de asociados me permito dar a la publicidad algunas de las modificaciones que deben hacerse a estos precitados estatutos. En el capítulo I anotamos. Se denomina Club de Profesionales Universitarios de Cartagena cuya sigla: será CPU es una organización gremial sin ánimo de lucro, con autonomía administrativa, patrimonial y personería jurídica independiente.

En el capítulo tres artículo 13 debemos hacer la siguiente corrección "Los hijos e hijas discapacitados dependientes de los padres podrán continuar con los beneficios de que trata el artículo anterior y no de este artículo. El artículo 17 parágrafo I del capítulo III puede anotarse así: El incremento de las cuotas de sostenimiento, no podrán superar el índice de aumento del salario mínimo legal vigente, según certificación expedida por el Gobierno Nacional. Cualquier incremento superior será sometido a consideración de la asamblea general.

Parágrafo I. Sin excepción, no se creará ningún tipo de cuota extraordinaria, sin la aprobación explícita de la asamblea general.



En el capítulo IV, el literal d) considero inocuo o fuera de la realidad apartarnos de los políticos, cuando son los futuros dirigentes o funcionarios públicos a quien vamos a necesitar más adelante, para el impuesto predial que nos lleva agonizando el presupuesto, para la utilización de las playas, modificación de la edificación o instalaciones del Club.

En el capítulo V artículo 27 quedaría así: La Asamblea General se reunirá semestralmente en sesión ordinaria en los meses de marzo y septiembre y cada dos (2) años el primer viernes del mes de junio con el fin único de elegir los miembros de la junta directiva.

Buzón de sugerencias

En este mismo capítulo parágrafo IV buzón de sugerencias. Instalación de buzón y sugerencias, que será revisado por una comisión de cuatro (4) miembros elegidos dos (2) por la asamblea general y dos (2) por la junta directiva por un año.

Las sugerencias serán insertas en un informe, presentado por la comisión en las sesiones ordinarias, a fin de determinar la aplicabilidad o no de las mismas.

La junta directiva debe pronunciarse sobre el informe expedido por la comisión delegada para atender el buzón de sugerencias.

Inciso adicional de capítulo VII. La competencia del gobierno o administración de la junta directiva, se extiende hasta la posesión de los nuevos miembros de la junta directiva recién elegidos.

En este mismo capítulo se adiciona al artículo 54 delimitación de función del revisor fiscal.

a) Cerciorarse o comprobar de que las operaciones que se celebren o cumplan por cuenta del CPU se ajusten a las prescripciones de los estatutos, o a las decisiones de la asamblea general y de la junta directiva.

En el capítulo relacionado con la "Junta Directiva" se puede adicionar este artículo como para blindar el manejo de los fondos del Club.

A partir de la fecha de expedición y aprobación de esta reforma. Cualquier evento que sea institucional o de otra índole, en el cual el CPU sea responsable y sus costos o inversiones anteriores registraron una pérdida de \$ 10.000.000 diez millones de pesos o más. No se podrá realizar nuevamente este evento sin la aprobación explícita de la asamblea general.

Podemos adicionar a estos estatutos: La figura AD HOC y AD Honorem, no existe en los actuales, la cual no puede ser utilizada si no está establecida en los estatutos, esto podría traernos demandas o contrariedades. Afirmando las investiduras ADHOC y AD NOHOREM podrán ser utilizadas por la Asamblea General o por la Junta Directiva cuando lo estime conveniente.

El artículo 66 modificación. Al disolverse el Club, el liquidador designado por la Asamblea general o por el Juez según el caso, aplicara o utilizara los fondos existentes, el producto de los bienes que fuera necesario enajenar, y el valor de los créditos que recaude, de acuerdo con la Ley: deducidos los gastos de liquidación, el remanente se aplicara a la obra e iniciativa de orden social que previamente se haya designado por la Asamblea General o para otros fines que considere conveniente la asamblea general.

Este será parte del proyecto de reforma de los estatutos que presentaré a consideración de la asamblea general, con la firme convicción que el aporte de mis compañeros designados ilustrará y enriquecerá más este proyecto.

Los dueños del mundo

Por: **JORGE WOODBINE MORALES**



Ninguna guerra tiene la honestidad de confirmar yo mato para robar.

Las guerras siempre invocan nobles motivos, matan en nombre de la paz, en nombre de dios, en nombre de la civilización, en nombre del progreso, en nombre de la democracia.

Si por las dudas tanta mentira no alcanzara, ahí están los grandes medios de comunicación dispuestos a inventar enemigos imaginarios para justificar la conversión del mundo en un gran manicomio y un inmenso matadero.

En rey Lear, Shakespeare, había escrito que este mundo los locos conducen a los ciegos... y cuatro siglos después, los amos del mundo son locos enamorados de la muerte que han convertido al mundo en un lugar en donde en cada minuto mueren de hambre y por enfermedad curable 10 niños y cada minuto se gastan tres millones de dólares en tres minutos en la industria militar que es una fábrica de muerte.

Las armas exigen guerra y las guerras exigen armas y los cinco países que manejan las naciones unidas, los que tienen derecho de veto en las naciones unidas resultan ser los cinco productores principales de armas.

Uno se pregunta, hasta cuando, hasta cuándo.



"Un equipo es una combinación de miles de factores humanos y psicológicos encaminados hacia el mismo objetivo: La victoria". Manuel Gomez Brufal

El buen humor es bueno para la salud

Por JORGE WOODBINE MORALES

En un avión van un padre, su hijo, Putin y Trump. El avión se queda de repente sin combustible pero sólo hay 3 paracaídas y son 4 personas. Entonces dice el Putin: "yo me tengo que salvar porque soy muy importante para mi nación", y coge un paracaídas y se tira. después dice el Trump: "yo me tengo que salvar porque soy el más listo del mundo..." y va y se tira. finalmente el padre le dice a su hijo: hijo mío, sálvate tu que tienes más vida por delante. - Tranquilo, papá, que tenemos dos paracaídas. - ¿cómo que tenemos dos paracaídas? - que sí, papá, que este señor que decía ser el más listo del mundo se tiró con mi mochila del colegio.

- Papá, papá, ¿vos te casaste por la iglesia o por el civil? - ¡Por estúpido!

Tía Teresa, ¿para qué te pintas? - Para estar más guapa. - ¿Y tarda mucho en hacer efecto?

Toc, toc... - ¿Quiénes? - ¡El amor de tu vida! - Imposible. ¡El chocolate no habla!

- Buenas tardes señor, soy el afinador de pianos. - Pero yo no lo he llamado... - Ya, ya, me llamaron sus vecinos.

Pedro Le Dice A Su Madre: - Mamá, mamá, ¿Me Das Dinero, Para Ayudar a Un Hombre Que Grita En La Calle? - Y Qué Grita Hijo? - Heladoo, Heladoo!

Yo vivo a base de Vitamina c - Computadora - Celular - Comida - Cama

- SOLDADO, ¡¡¡FIRME!!! - Ok... pero, en donde firmo mi general??



Jorge Woodbine Morales

Retazos de indignación

Por JORGE WOODBINE MORALES

Indigna que nuestros medios de comunicación le gasten un buen tiempo en detallar, según ellos, lo que pasa en la hermana república de Venezuela.

Le pregunto a los colombianos ciegos, ustedes creen que si lo que pasa en Venezuela estuviera a favor de la oligarquía de ese país Leopoldo López y Enrique Capriles y sus seguidores se hubieran indignado, haciendo el mundialmente llamado y conocido el cacerolazo. No a ellos les perjudica en sus intereses políticos y económicos y a la elite de Venezuela

Fíjense no más, que está pasando en nuestra querida patria Colombia, cuantos Leopoldos López y Capriles han salido a las calles a protestar porque el salario mínimo es una indignación humana.

Porque las E.P.S y las I.P.S están dejando morir infinidad de personas por la mala nula atención que le dan a los clientes, porque las fuentes de trabajos son quitadas para ponerme yo contratados por bolsas de empleo y con humillaciones de los jefes inmediatos o patrones con horarios crueles y hasta trabajando diez horas seguidas totalmente de pie. Porque el presupuesto para la educación y la salud está por debajo de los presupuestos que se implementa para la guerra, que es símbolo de muerte. Dónde están los Capriles que se levanten contra toda esta injusticia, de seguro, que enseguida los tildan de subversivos o de guerrilleros y los judicializan. Pero como no es aquí sino en Venezuela justificamos todos estos actos vandálicos que han causado muchos muertos que por estar del lado equivocado pagan una cuota de sacrificio; por seguir ciegos para donde va Vicente. Los medios dicen y hablan de democracia para Venezuela pero que para Colombia la hay, donde estamos sufriendo la ola más terrible de corrupción, la madre de todos los males que afectan a mi querido país.

Si realmente el fiscal general de la nación aplicara integralmente la ley anticorrupción a los funcionarios públicos son muy poquitos los que se salvarían y lo más seguro que el país quedaría acéfalo en todos los municipios y capitales

Sr fiscal en Cartagena usted a penas a tocado a Manolo y a su primo con el problema que los aqueja sin demostrar la veracidad absoluta de los hechos; pero por qué sucede y sucedió también con Campo Elías porque pertenece a la gente popular de seguro que si hubiera sido de alguno de la elite de Cartagena o de Bolívar el tratamiento hubiera sido más humano y permisivo para no manchar el buen nombre de la familia

Pero de seguro que si usted sigue escarbando en la mina de la corrupción de Cartagena se va a llevar más sorpresas y los ladrones de guantes de seda y cuello blanco terminarán celdas con barras de oro.

Los medios son los responsables que las verdades sean a medias o distorsionadas favorables a los políticos que tiene nexos económicos o políticos con los dueños de los diferentes medios.

Quiero llamar a todos los buenos y honestos, pobres y ricos de este país para hacer crecer la audiencia de los inconformes a todos las latitudes ancho y largo de este país, a los desplazados y víctimas de la violencia y de la guerra, a los militares ignorados por el estado en su estado de indefensión por haber sido dado de baja sin protección social para su familia. A los pensionados en general y a los egresados de las universidades faltos de oportunidades a los vendedores informales perseguidos por las alcaldías a través del espacio público etc. crezcamos la audiencia que hagamos un alto en el camino y decidir si es conveniente seguir como vamos, rumbo al abismo o alzar la frente y colocar nuestro grano de arena para el perfil de una nueva Colombia hacia un futuro que merecen nuestros hijos, y nuestros nietos y las nuevas generaciones. Qué crezca la audiencia. No es cierto, lo que dicen los conformistas o los corruptos que este país no lo compone nadie. Si hay, lo que pasa es que la gente buena y honesta no quiso nunca codearse con bandidos. Pero llegó el vaso a desbordarse e indignate contra esos malos hijos colombianos hijos de vampiros que dejaron en cuidados intensivos a Colombia. Te invito indignado a que ayudes a que crezca la audiencia y nos decidamos a votar por siempre por gente buena y honesta a partir del 2018 en adelante como una consigna y una bandera. adelante venceremos. El partido debe ser las diferentes necesidades insatisfechas e injustamente negadas. Que crezca, que crezca la audiencia.

Tirar políticos corruptos a la basura es la nueva moda en Ucrania

Casi una docena los políticos han terminado en contenedores de basura por presuntamente estar vinculados a actos de corrupción en Ucrania.

El acto ha sido bautizado como "Trash bucket challenge" y consiste en acorralar al funcionario y tirarlo a la basura con el propósito de humillarlo públicamente.

Varios casos han quedado documentados en videos subidos a YouTube en los que, a veces se le impide a la persona que salga del contenedor una vez se encuentra entre los desechos.

A medida que se acercan las elecciones parlamentarias, que se efectuarán a finales de octubre, el nerviosismo de los políticos va en aumento. Ahora se preocupan por revalidar en los próximos comicios electorales y en mantenerse lejos de los depósitos de basura.

Usualmente, quienes se encargan de aplicar el castigo son integrantes de un grupo radical de derecha y lo hacen para castigar la corrupción y los crímenes del anterior régimen, explica la publicación The Independent.



Aunque muchas personas creen que tirar a un corrupto a la basura es un acto heroico, críticos han expresado que los ataques "están a un paso de ser linchamientos públicos".

La idea inicial de tirarlos a los desechos fue del grupo Odessa, quienes el mes pasado lanzaron a la basura a Oleg Rudenko, al que se le imputa haber recibido un soborno de 45 mil dólares.

Una vez perpetrada dicha acción, se comenzó a popularizar en todo el país y el resto es historia.

No sería extraño que el "Trash bucket challenge" se popularice en otros países y sean más los políticos corruptos que terminen en la basura.

De implementarse en Colombia, serían muchos los corruptos que aterrizarían de cabeza en la basura.

Ojalá se diera en nuestro país, más de uno lo pensaría dos veces, antes de acceder a la corrupción.

Cuerpo de gacela

Por: **HÉCTOR JULIO COMAS JIMÉNEZ**

Tu menudo cuerpo
De gacela acelerada,
Bello y reluciente
Como genuina perla,
Lo acorralo entre mis brazos
Anudados a tu cintura
Vibrante, electrizada,
Y tiemblas y suspiras anhelante.
Tu cabeza guillotizada de deseo
Cae sobre tu espalda, abandonada.
Tus senos, simétricos y firmes
Se levantan tentadores, brujulosos
Y me conducen a las cimas
De tus pezones de almíbar.
Estás en éxtasis, sumergida
Toda en los vapores
Invisibles de tus ansias
Tus labios se ofrecen tentadores
Como frescas flores
Y mi boca, cual abeja escanciadora,
Aplaca su sed de amores
Bebiendo tus mieles
En un beso interminable....
Tu menudo cuerpo
De gacela que me embriaga,
Que transforma mi tiempo,
Que distorsiona mi espacio,
Quisiera poderlo conducir
A un círculo vivo
De reducidas dimensiones
Y colocarlo sobre mi pecho
Cual exótica medalla
Que a todos deslumbrara



Héctor Julio Comas Jiménez

Adolescencia alegre y fugaz

Por: **ÁNGEL PATERNINA MAZA**

Tú
Años atrás en orillas Manzanillo del Bosque
mar arena de mi infancia
y junto a vientos de marineras olas
y sin nave en mano
niños jugaban en brazos de la mar

Entre cien amigos sin ley run run
nos cruzaba la brisa de par en par
jugando como ola en el agua
a la muy dulce libertad sin lastimar

Incontables veces fui a nadar sin tu mirar
y aún sin título de pez mayor
o pescador de almas
pescaba caracuchas sin pescar

Alegría vivaz lo era de nado a nado
por son de mar y pájaros
de verde acuático
entre sardinas y Don manglar

En aquel tiempo coral nunca hubo mes de olvido
de la pelota de voces y beisbol
a cualquier hora de luna
a cualquier ventizca entre cielo y mar

Sin universo encima de mi orilla
jugué al ritmo liberado
del pez paz



Ángel Paternina Maza

Vertiente de la tierra

Por: **SANTIAGO PINTO VEGA**

Busco de los cerros inverosímiles
Del pensamiento
Peces mar adentro
Soy chambaculero de la tierra de tu vientre
Te hice isla
Te hice verde
De caños y manglares
Para construir una casa
De altísimas techumbres
Y secas puertas de cartón y alambre
Fui trabajando de incalculable destreza poética
Seleccione mis eclécticos rellenos
De caracuchas y caracoles
Para ultimar la pobreza
Por amor regreso
No puedo irme sin dejar lo que todavía tengo
En el fondo de mí cae una lágrima
Que no sale cuando lloro
Lo que brota es una redoma amarga
De esperanza y pureza
De un corazón que ha recibido muchos golpes.

Cuentos de Barú

Por: **ROGELIO ESPAÑA VERA**

Hay dos
escrito
r e s
quienes tienen
trabajos sobre
algunos aspectos
relacionados con
las anécdotas de
este pueblo y son
Lácides Cortés y



Rogelio España Vera

El Papi Gómez, incluso algunas las vi publicadas por El Universal de Cartagena, en su revista dominical, pero en mi caso, fui directamente a donde un hijo de esa tierra, quien fuera mi vecino en el Barrio Vista Hermosa, me estoy refiriendo a Robinson Escandón Díaz, bachiller del Liceo de Bolívar, egresado del SENA y exboxeador de cartelera, a quien apodaron El Toro Rúa.

Tuve la necesidad de entrevistarlos porque en las conversaciones, siempre me sorprendía con cosas interesantes y sus anécdotas rayan en lo macondiano, vislumbrándose lo real-mágico.

JUAN BAUTISTA LEÓN ZÚNIGA

Dice el exboxeador de cartelera, que un capitán de barco, quien aún vive, llamado Juan Bautista León Zúñiga, al llegar de Panamá, solicita por Ariel Vargas Yépez, bautizado popularmente como "Puerco Mono", quien tan gravemente estaba que la parca inquieta lo esperaba.

Al enterarse de esa noticia Juancho exclama.

-Así es como me sirve-

Procedió a ir donde su amigo Marcelino, para que le guardara las maletas, porque iba a hablar con "El Puerco".

Al llegar a la sala de su casa, dijo en voz alta.

-¿Qué es de mi amigo, 'El Cerdo'? -

Desde el cuarto recibió la respuesta.

-Amigo, Juan, aquí estoy-

Juan continuó diciendo.

-Usted me sirve en el estado en que se encuentra-

Extrañado su amigo le replica.

-¿Cómo te voy a servir en el estado en que estoy? -

Y continuó la charla entre los dos.

¿Te acuerdas de Mami Martina? -

-La puta esa-

Claro que sí-

-¿Qué tiempo estimas tú que tiene Mami Martina de muerta-

-20 años-

-Ese es el tiempo que tengo de no comunicarme con ella y como tú vas directo para allá, yo hice esta carta y se la entregas personalmente-

Al día siguiente murió

Una buena alimentación rica en hierro

Tomado de una página de Internet



El hierro es uno de los minerales fundamentales para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Por ello, un déficit del mismo podría acarrear graves consecuencias para la salud. Comer alimentos ricos en hierro permite reducir la anemia. Además de complementos vitamínicos, la ingesta de hierro a través de la dieta es otra de las fórmulas más comunes para combatir la anemia.

El hierro favorece una correcta respiración al facilitar el transporte de oxígeno a los tejidos y hace que la sangre circule a un ritmo adecuado. Sirve para activar el grupo de vitaminas B, y estimula la inmunidad y la resistencia física, ya que una de sus funciones principales es la de oxidar la glucosa para convertirla en energía. Además, es imprescindible para la formación de las proteínas de los músculos, las células rojas y los huesos.

Los niños, adolescentes y embarazadas son las personas que necesitan un mayor aporte de hierro. Se trata pues de una de las sustancias más importantes para el correcto funcionamiento del cuerpo.

La carencia de este mineral se conoce como Anemia, y es una de las dolencias nutricionales más extendidas en todo el mundo, tanto en países ricos como en pobres. Esta carencia puede deberse a dos causas: un aporte insuficiente en la dieta o cuando ocurre una pérdida importante del mismo (como las hemorragias o las pérdidas menstruales de la mujer).

Cada persona absorbe más o menos hierro dependiendo del contenido de hierro que haya en su dieta (de origen vegetal o animal), de la cantidad de hierro que tenga en los depósitos (como el hígado) y de la necesidad de su organismo de formar glóbulos rojos (un deportista necesitará más que una persona sedentaria).

Por ello, tener una dieta con un aporte equilibrado de hierro es fundamental para compensar los niveles de este mineral.

Tipos de hierro

A través de los alimentos el organismo absorbe dos tipos de hierro: el de origen vegetal y el de origen animal.

El primero es el conocido como Hierro no Hemo. Éste se absorbe en menor medida. Está presente en alimentos de origen vegetal y en los lácteos. Este hierro de origen vegetal se absorbe en poca cantidad porque los vegetales contienen sustancias que lo dificultan: el ácido fítico (presente en lentejas, garbanzos y cereales integrales), el ácido oxálico (contenido en espinacas, acelgas, coles, espárragos y chocolate) y los taninos (se hallan en el té, el café y los vinos).

Y el segundo, el de origen animal, es el llamado Hierro Hemo, presente en la hemoglobina (glóbulos rojos) y en la mioglobina (músculos) de las carnes rojas, el pavo, el conejo, hígado, el pescado (sardina, pescadilla, lubina, rape), los crustáceos (almejas, chirlas, berberechos, mejillones) y la yema de huevo.

A pesar de que su proporción en la dieta es inferior a la del hierro no hemo, éste se absorbe hasta tres veces más. De ahí su importancia.

Alimentos con hierro

Independientemente de su origen (ya sea animal o vegetal) existen algunos alimentos con alto contenido en hierro que deben incluirse en la dieta si queremos tener unos buenos niveles de Hierro y combatir anemias:

– **Mariscos de Concha:** Ostras, Almejas, Mejillones y Berberechos: Contienen alrededor de 7 mg. de hierro por cada 100 gr. Sin embargo, son alimentos poco habituales en las dietas diarias y de elevado costo.

– **Pescados:** Entre ellos los de más contenido en hierro por cada 100gr de producto son: Anchovas (6,7mg) , Sardinas (4,8mg) y boquerones (2,5mg).

– **Cereales integrales:** Tienen entre 7 y 18 mg. por cada 100 gr. Sin embargo, al ser de origen vegetal y contener mucha fibra, este hierro se absorbe con mayor dificultad. Ex: Germen de Trigo (7,5mg), Levadura de Cerveza (17,5mg).

– **Yema de Huevo:** 7mg/100gr, mientras que en el huevo entero el porcentaje baja a 2,5mg/100gr.

– **Visceras:** Hígado de ternera y Morcilla de sangre roja: Contienen alrededor de 10 y 13 mg por cada 100 gr. El hierro es de origen animal y por ello éste se absorbe muy bien en el organismo.

– **Legumbres:** Soja, Alubias, Lentejas, Garbanzos: Son las legumbres que contienen mayor cantidad de hierro no hemo con entre 8 y 6 mg. por cada 100 gr respectivamente en orden decreciente. Aunque su absorción es menor a la del hierro de alimentos de origen animal, su bajo costo y otras propiedades nutritivas que contienen las convierten en dos de alimentos idóneos para combatir la anemia.

– **Verduras de hoja verde oscura:** Espinacas y acelgas: Son dos vegetales verdes que contienen entre 4 y 3 mg. por cada 100 gr, la col lombarda (4mg), y el perejil de 5 a 20mg!. Alcachofas, guisantes, remolacha, brócoli, coliflor están alrededor de los 2mg.

– **Carnes:** La vacuna, la de pollo, pescado, pavo, cerdo, etc., contienen de media 2,5 mg. por cada 100 gr. Además de ser un hierro de fácil absorción es el más habitual en la dieta diaria. Aunque en la edad adulta se recomienda la moderación en las carnes rojas.

– **Frutos Secos:** Almendras 3,8mg/100gr y Nueces 2,9mg. Pero los más ricos en hierro son los pistachos y las pipas de girasol.

– **Frutas:** Uvas, Mango.

Para aprovechar todo el hierro

Además de tomar alimentos ricos en hierro (ya sean de origen vegetal o animal), hay que seleccionar también otros que favorezcan la absorción de ese hierro. Por ejemplo, los cítricos y otros alimentos ricos en vitamina C ayudan a que el hierro se absorba mejor. La vitamina C, presente en los cítricos (naranja, mandarina, kiwi, pomelo, fresa), el tomate, el pimiento y el perejil, ayuda a la absorción del hierro. Por ello, para subir los niveles de hierro se recomienda combinar unos garbanzos con ensalada de tomate y pimiento o unas lentejas con una naranja de postre.

Los tomates y los vegetales verdes oscuros junto con alimentos ricos en hierro como carnes rojas o pescados, también ayudan a aprovecharlo mejor. Eso sí, hay que reducir en las comidas el consumo de té y de café y de los alimentos ricos en fibra.

Otro dato a tener en cuenta a la hora de diseñar una dieta para combatir la anemia ferropénica es no abusar de los productos con calcio, ya que este mineral puede disminuir la absorción del hierro.

Cartagena sitiada por la corrupción y el oportunismo político

► Por Lic. LUIS CARLOS FUENTES PÉREZ*

Los errores políticos suelen ser capitalizados por intereses particulares que distan mucho de la búsqueda del bien común, fin



Lic. Luis Carlos Fuentes Pérez

último de la acción de gobernar. Con esta premisa nos podemos aproximar al fenómeno que viene sucediendo en Cartagena con la elección de sus alcaldes, en especial los ganadores de las últimas tres elecciones, incluida la atípica de Dionisio Vélez. El asunto es lo relacionado con la actitud de los ciudadanos electores, quienes los eligen conociendo o al menos sospechando (por ser algo de vox populi), que sus campañas son financiadas por terceros, generalmente personajes o grupos que se sabe son cuestionados por el origen oscuro de sus dineros, y que esas inversiones las recuperarán éstos, direccionando la administración desde la sombra y/o apoderándose del presupuesto de la ciudad. Como es de lógica, el alcalde en estas condiciones no pasará de ser una marioneta que se mueve y actúa a capricho del titiñero, por algunas rebanadas del jugoso ponqué para sí mismo y algunos de sus más fieles "calanchines".

La resultante de esta reiterativa conducta electoral no puede ser algo diferente de las consecuencias que está sufriendo la ciudad en la actual coyuntura: ausencia total de una administración decente y mucho menos eficiente; enorme retroceso en las inversiones para los sectores sociales, de donde se derivan situaciones como tener uno de los más bajos niveles de calidad educativa, una salud donde el principal indicador es el paseo de la muerte, una juventud abandonada a su suerte sin empleo, ni deporte, ni recreación que le permita consumir en algo

edificante las energías, que por sustracción de materia dedican al pandillismo y la delincuencia generalizada; una ciudad sin capacidad de generar empleo, pero con una población de más de 100.000 personas en la economía del rebusque, incluidos todos los sectores de la economía informal, que lo único que reciben del gobierno distrital que no tiene para ellos siquiera una política pública, son los ultrajes de una represión salvaje, pasando por encima de los derechos que les reconocen la Constitución, las leyes y la jurisprudencia; una ciudad con todos los índices de bienestar y desarrollo por debajo de la media nacional, en fin, una ciudad donde solo reinan la corrupción y el oportunismo político del más bajo pelambre.

Pero más grave que todo lo anterior son los remedios que periódicamente nos viene suministrando el gobierno central, so pretexto de conjurar la crisis que el mismo monitorea, como sucedió con la fallida administración de Campo Elías Terán Dix y que nos la quieren reeditar esta vez, con los más elevados niveles de saqueo económico (corrupción) y oportunismo político de nuestra historia reciente. Sí, es cierto que la administración de Manolo Duque puede ser considerada entre las peores que haya tenido la ciudad, donde nadie con un mínimo de sensatez la puede defender, razón por la cual debe afrontar las consecuencias de sus actos y omisiones; pero ello no amerita la obra de teatro que se ha montado sobre el caso, donde pretenden sumergir a la ciudad con el más rampante oportunismo político, en el fondo de un triangular conflicto de intereses, donde en uno de los lados tenemos al cuestionado fiscal general magnificando los hechos ocurridos, en procura de convertirlos en chivo expiatorio, tendiendo así una cortina de humo que oculte por un tiempo su presunta participación en los grandes escándalos de corrupción de la multinacional brasileña Odebrecht y el del fiscal anticorrupción-corrupto, metiendo a la cárcel a Manolo, su primo JJ, la procuradora Nubia Fontalvo, al concejal Jorge Useche y algunos otros personajes presuntamente implicados en



los temas materia de investigación, quedando de paso como el salvador de Cartagena, con lo cual limpia el camino a la candidatura de su jefe político Vargas Lleras en la ciudad.

Este personaje, Vargas Lleras, está en el segundo lado del triángulo como beneficiario potencial del trabajo de su copartidario, y a la espera también del empujoncito electoral de su protector, el Presidente Santos; y éste es el tercer lado que cierra el triángulo con una carambola a tres bandas: el alcalde Sergio Londoño Zurek (e), quién tiene la misión de aquí a diciembre de cuadrar el tablero de Ajedrez para administrar los recursos de los megaproyectos de la ciudad los dos años que faltarían, para salir por la puerta grande en su último año de gobierno; Vargas Lleras, quien

puede ser su candidato para sucederlo en la presidencia, ganaría muchos votos en Cartagena, que hoy no tiene; y El fiscal general, Néstor Martínez Neira, cuya misión es poner tras las rejas a Manolo y su combo, para buscar la manera de evitar su regreso, o tener que realizar elecciones atípicas. Es por todo esto que lo mejor para la ciudad sería acelerar la convocatoria a elecciones atípicas mediante la renuncia de Manolo, para que los cartageneros recuperáramos la alcaldía, antes que ésta quedara bajo el arbitrio de la presidencia de la república.

Dirigente sindical y político
E-mail lucarfupe@hotmail.com
Cel. 314 565 3548 - 318 587 4421

Compañero profesor afiliado:

Decídete a escribir, tus opiniones, tus inquietudes pedagógicas, científicas, históricas, las anécdotas, o todo aquello que te haga decir lo que tu ejercicio de activo te impidió dar a conocer

Escribe lo óptimo que puedas.

El Boletín no es un privilegio de unos pocos, sino de todos sus afiliados y colaboradores particulares.

Esperamos tus escritos a CUARTILLA Y MEDIA, hasta el día 10 de cada mes.

JORGE WOODBINE MORALES
Director



Paseo a la Guajira

Del 14 al 16 de julio, se llevó a cabo un paseo de integración a La Guajira, en donde un grupo de nuestros asociados pudo disfrutar del hermoso paisaje y los sitios turísticos de la hermosa Guajira, lugares de encantos, inspiración de poetas y canciones vallenatas que son leyendas y pinturas clásicas.



Eje Cafetero, próximo destino a visitar del 9 al 13 de noviembre de 2017



Transporte en cómodos buses
Alojamiento en la Finca Hotel Lago Azul - Calarcá
Alimentación: Desayuno y Cenas por noches de alojamiento
Ingreso al Parque Nacional del Café
Ingreso al Parque Panaca
Recorrido Cultural Cafetero RECUCa con bitute (almuerzo)



Lugar de encuentro: Biblioteca Distrital Jorge Artel

Hora: 5:00 a.m.

Valor: \$1.000.000 p/p