

El Boletín del Jubilado

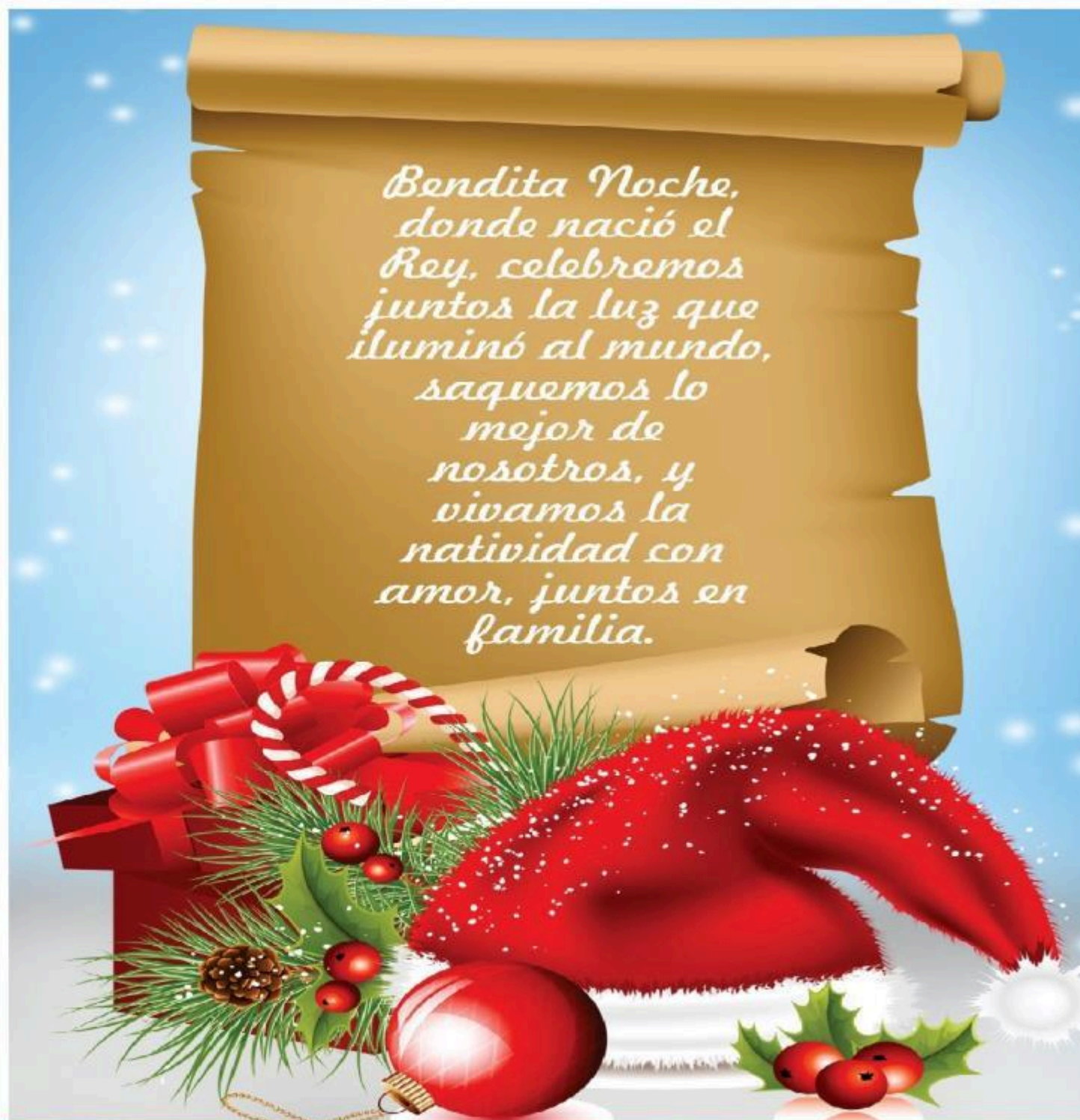
Un periódico para la defensa de los derechos, intereses y dignidad de los maestros jubilados y pensionados de Bolívar.

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. | NOVIEMBRE - DICIEMBRE DE 2017 | Número Edición 242 | VALOR: \$1.000

GENERAL	Pág. 2
- El de la tea encendida en la teoría del loco	
GENERAL	Pág. 3
- Que son las capitulaciones - El matrimonio es de cada día - Consejos para ser una familia feliz y unida	
EDITORIAL	Pág. 4
Editorial - Otra burbuja de jabón, ¿Igualdad pagos salud pensionados y activos? - "¿A dónde me voy con mi hijo?"	
RELIGIOSA	Pág. 5
¿Sabía usted? - Para reflexionar - Disfrutando de una verdadera paz	
GENERAL	Pág. 6
- Un buen nombre Círculos de Estudios Afroamericanos - Origen estructural de los tugurios	
GENERAL	Pág. 7
- No más equivocaciones al elegir Alcalde - Pechugas de pollo a \$40.000 y huevos a \$900, entre los insólitos precios en el PAE	
SOCIALES	Pág. 8
- Notas Sociales - Recordando a Fernando Barros Orozco - Obituarios	
SOCIALES	Pág. 9
- Quinceañero - Primera comunión - Semblanza de Hilda María Roberto de Ponce - Bodas de diamantes profesionales	
GENERAL	Pág. 10
- Segundo Festival de Salsa Cartagena en Clave - ¡Mil veces cantada por fantástica!	
GENERAL	Pág. 11
- El eterno drama pedagógico de educadores y educandos de Colombia - El futuro de las pensiones	
OPINION	Pág. 12
- El buen humor es bueno para la salud - Retazos de indignación - Crucigrama	
POETICA	Pág. 13
- Oración del nieto, que se ha hecho adulto - Tiempos colores al natural - Flor de la juventud - La felicidad	
SALUD	Pág. 14
- Noticia - Feminismo en evolución - Deportes más recomendados en la tercera edad	
SALUD	Pág. 15
- Las múltiples propiedades del cloruro de magnesio - Disfruta de una vejez digna y feliz	
INTERÉS GENERAL	Pág. 16
- Disfrutando los hermosos paisajes del Eje Cafetero y su gastronomía	





Feliz Navidad y Próspero Año 2018

Son los deseos de
AMAJUBOL a todos sus
asociados y familias



Amajubol



CENA NAVIDEÑA

VALOR: \$100.000 P/PERSONA

FESTIVAL DEL BOLERO

VALOR: \$10.000 P/PAREJA

Trofeos Primer, Segundo y Tercer lugar

Fecha: 22 de diciembre de 2017
Hora: 6:00 p.m.
Lugar: Sede principal Amajubol, 2da de Badillo
Teléfonos: 6645661 - 6600123 - Cel. 316 4543594

Boleros
Y ALGO MÁS



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

▶ JUAN V. GUTIÉRREZ MAGALLANES

Aquella premonición se cumplió, como las que había hecho el cacique Hatuey, taíno de la antigua Quisqueya (hoy Haití y República Dominicana), este



Juan V. Gutiérrez Magallanes

jefe aborigen, desde los inicios de la llegada de los españoles, allá por el siglo XV, escrutó las entrañas del conquistador y encontró las intenciones de éste. "El Oro, es el Dios que los españoles adoran. Por estos pelean y matan; por estos es que nos persiguen y es por ello que tenemos que tirarlos al mar... Nos dicen, estos tiranos, que adoran a un Dios de paz e igualdad, pero usurpan nuestras tierras y nos hacen sus esclavos. Ellos nos hablan de un alma inmortal y de sus recompensas y castigos eternos, pero roban nuestras pertenencias, seducen a nuestras mujeres, violan a nuestras hijas. Incapaces de igualarnos en valor, estos cobardes se cubren con hierro que nuestras almas no pueden craquear".

Hatuey, estableció una lucha en contra del invasor, ya él temía a la leyenda que le habían contado sus ancestros, oralidad tradicional que se resumía en lo siguiente: "La Nación de los hermanos del Norte, será gobernada por un hombre de nariz ganchuda, que hará fuego con sus manos y caminará en el bosque de la locura".

El cacique quisqueyo, fue vencido por el poder detonante de las armas del español, pero nunca aceptó las leyes ni la religión de éstos, como se comprueba en las voces que quedaron en la tradición.

Hatuey, encadenado, preguntaba: "¿Y los cristianos también van al cielo?" Le contestaron: "Hay mucho como nosotros en el cielo" y entonces Hatuey dijo: "No quiero ir allá, sino al infierno, por no estar donde estén y por no ver tan cruel gente".

Hatuey creía en la bondad del sol, respetaba el trueno y establecía una relación íntima

El de la tea encendida en la teoría del loco

"El hombre de Nariz Ganchuda reinará a nación del Norte y calentará la tierra"
Anónimo



entre el fuego de la tea que lo alumbraba y el brillo de las estrellas, tenía un profundo respeto por la Tierra, le pedía perdón al horadarle, él sabía que el hombre de nariz ganchuda y melena de oro, irrespetaría a la madre Tierra, por la búsqueda de la "huel que arde" (aceite de piedra o petróleo). En los sueños del Taíno, aparecía un hombre, amarillo, demente que lo perseguía, sin poder alcanzarlo, jamás los ancianos pudieron darle una explicación a lo que se convertía en una pesadilla.

"-Donal Trump, Ted Cruz y Ben Carson- adoptaron la posición de la amplia base evangélica: los humanos no tienen impacto sobre el calentamiento global, si es que se está produciendo"....

"La Tierra, como ser vivo, se acogía a la etnósfera, a la suma total de los pensamientos e intuiciones, mitos y creencias, ideas e

inspiraciones a los cuales ha dado vida la imaginación del hombre desde los albores de la conciencia humana"

Aquella leyenda del "Hombre de Nariz Ganchuda", llegó a los senderos de la niña Evangeline Saint-Clare, y logró narrar al Tío Tom, con la intención de mostrarle la trascendencia de la esclavitud y las posibles tragedias por acontecer. Nada de lo descrito por la niña era nuevo para el esclavo, éste en haciendas anteriores, había escuchado leyendas, que hacían alusión a un hombre robusto de ascendencia alemana, con la conciencia labrada por el oro, era la versión del "Hombre de nariz ganchuda". A la leyenda adicionaban cantos espirituales que se constituían en arrullos y alabaos, algunos con letras temerosas para los niños, uno de esos cantos era el siguiente:

"Negrito duérmete, duérmete ya mira que viene el narizón con sacos de algodón para llevarte ya y venderte por oro a montón".

Por la "etnósfera", el pensamiento del hombre se había universalizado, lo que da fundamento a las predicciones de Nostradamus, cuando pronosticó que: la tercera Guerra Mundial se originaría en el Medio Oriente. El Hombre de Nariz Ganchuda y Melena de tea encendida, pretendía prohibir la entrada de los Musulmanes al País de la Antorcha de la Libertad. Los pensamientos se unificaban para mirar a aquel gobernante como caminante de un sendero de seres apartados del mundo social.

Aliados de la Tierra, llamados "Geofotos", seres de extremada nobleza que conocen la etnósfera, han estado coleccionando las voces y trayectorias del hombre de Nariz Ganchuda, porque han comprendido sus estados emocionales, inscritos como elementos sintomáticos de síndromes demenciales.

Las flores mensajeras de crueles augurios, llegan a la presencia de los Geofotos y dejan voces recogidas de los pregoneros: "Cuál es la Teoría del loco que Donal Trump puede estar usando con Corea del Norte y cuáles son sus riesgos".

El accionar de aquel iniciado en el sendero de la demencia, se torna más peligroso, cuando repudia lo predecible y se acoge a lo impredecible. Busca vivir en un mundo de mañana incierto, donde el verde de la esperanza se ha nublado, porque ahora, viaja en la nave de Fuego y Furia y trata de calmar las voces de la Tierra con mentiras y falsas noticias en plagio a los científicos.

La pesadilla del cacique taíno, tuvo una explicación, cuando los indios americanos de hoy en EE.UU, los Cherokee, al ver intemado al Hombre de la Nariz Ganchuda, en el Centro de Psiquiatría del Hospital General de Massachussets, donde permanece frente a un aparato de internet- hunde un botón rojo y escucha una detonación- Los aborígenes congregaron a las diferentes Reservas Indígenas para rendirle homenaje al legendario Hatuey y darle gracias a la tierra por liberarlos del hombre que caminaba por el sendero de la Teoría del Loco.

Compañero profesor afiliado:

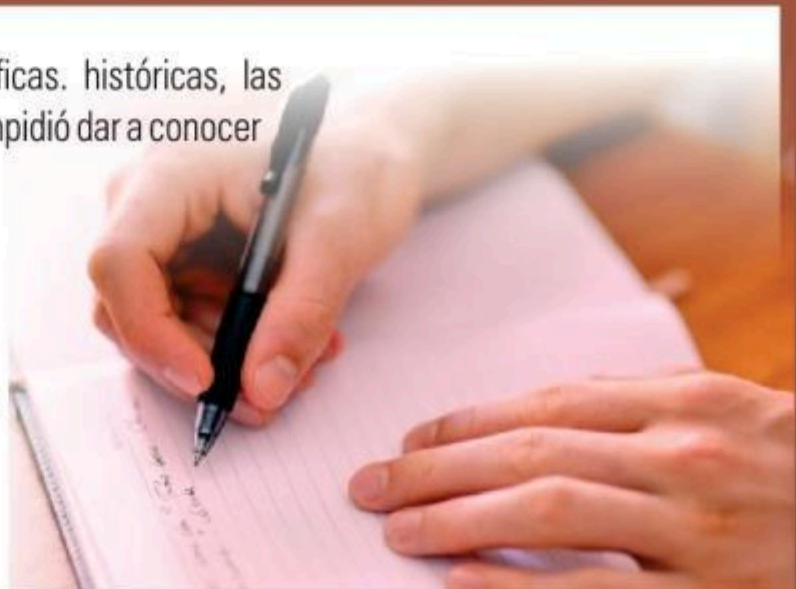
Decídete a escribir, tus opiniones, tus inquietudes pedagógicas, científicas, históricas, las anécdotas, o todo aquello que te haga decir lo que tu ejercicio de activo te impidió dar a conocer

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





Qué son las capitulaciones

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



Jorge Luján López

Una capitulación es un contrato que forma una pareja antes de contraer matrimonio en una notaría.

En este documento se anotan los bienes que se van a aportar al matrimonio, ejemplo: bienes muebles e inmuebles, donaciones, comisiones, dinero, cuentas bancarias, herencia, joyas, acciones y todo aquello que representen bienes, pueden ser presentes o futuros que se quieren hacer el uno al otro.

En dicha capitulación debe quedar claro qué bienes entran dentro del matrimonio y cuales no entran de la futura sociedad.

CUALES SON LOS REQUISITOS NECESARIOS

Las capitulaciones deben hacerse antes de contraer matrimonio. Debe presentar los siguientes documentos: Documento de identidad, si es persona natural, si es persona jurídica, el NIT de la empresa. Debe presentar una relación detallada de los bienes (muebles e inmuebles) y de todos aquellos bienes que no se van a incluir en la sociedad conyugal, indicando su valor las deudas u obligaciones de cada uno, explicación de cómo quedará constituida la sociedad de bienes, el impuesto predial, valorización, la relación del impuesto de renta y patrimonio que se le paga a la DIAN, el valor del avalúo catastral del año en que se celebra el contrato.

De la misma manera se podrá celebrar el porcentaje que tendrá cada uno con los

gastos del hogar, donde podrán invertir su dinero y qué negocios podrán tener entre otros. Si no hacen esto las parejas, la futura repartición de bienes se tendrá que hacer por lo contemplado en el CODIGO CIVIL COLOMBIANO. Las capitulaciones deben hacerse entre las parejas que posean bienes antes de contraer matrimonio, lo cual evita medida suspiciosa entre matrimonio que de pronto vayan a realizarse por interés.

VIGENCIA. Se debe tener en cuenta que la vigencia será igual a la duración del matrimonio o hasta que se disuelva o se liquide la sociedad conyugal, como también después de que se haya firmado las capitulaciones y el matrimonio consolidado, lo que haya en la capitulación no se puede modificar ni adicionar.

IMPORTANCIA DE LAS CAPITULACIONES.

En el año 2016, cuando se registraron 61.361 matrimonios, de acuerdo con cifras de la Superintendencia de Notariado y Registro, hubo en total 4031 capitulaciones.

Parece ser que este año aumentó en 75% este tipo de contratos. Cada día se hace más común entre las parejas las capitulaciones.

Las ciudades en las que más se firmaron estos acuerdos son Bogotá, Medellín y Cali.

Datos registrados entre Enero y Julio 2017, matrimonio en Antioquia 3.996, capitulaciones 625.

Datos registrados en Atlántico, matrimonios 2057, capitulaciones 102.

Tolima 862, capitulaciones 36.

Valle 4070, capitulaciones 206

San Andrés y Providencia, matrimonio 150,

El matrimonio es de cada día

Por Lic. **FLAVIO CAROL NOVA VERGARA**

"La alianza matrimonial es un tesoro para conservar y cuidar toda la vida, con el auxilio divino y el esfuerzo personal. Los novios deben casarse convencidos de que el camino que emprenden lo correrán juntos. La felicidad, que se les desea el día de la boda, es ciertamente posible en el matrimonio. Con una condición: que cada uno se empeñe en buscarla para el otro."



Lic. Flavio Carol Nova Vergara

Una buena relación matrimonial repercute positivamente en el bienestar físico y emocional, no sólo de los cónyuges, sino también de los hijos y demás miembros de familia. Brindamos algunas claves para aprender a manejar las situaciones cotidianas y así evitar que afecten el "clima" matrimonial.

¡Fuera el egoísmo! Se es egoísta con el tiempo, con el dinero, con los gustos, con el poder, con las decisiones. Darle prioridad a los intereses particulares, es un paso seguro al conflicto.

Negociar en lugar de discutir. La vida matrimonial se basa en una negociación continua, donde no hay ganador, ni perdedor. Por eso la relación y los acuerdos se deben basar en un ganar/ganar. Cada uno deben buscar que los dos ganen en cualquier aspecto: en las decisiones, en lo económico, en lo sexual, en el hogar, etc.

Aceptar mi cónyuge tal como es. Más bien hay que pensar que eso que nos molesta es un rasgo de personalidad de él/ella. El cariño y el ejemplo es la mejor manera de ayudarlo a mejorar sus defectos.

Evitar el mal genio e irritarse por las pequeñeces. Hay que ser paciente y comprensivo. La ira es perjudicial, la risa es beneficiosa. Los problemas, malestares o presiones no justifican el mal humor ni la agresividad.

Estar en casa en cuerpo y alma. Quiere decir que al llegar a casa hay que tener todos los sentidos puestos ahí, y no en el trabajo, ni en la televisión, ni en el celular, ni



en las tabletas. Los pocos momentos para estar juntos, deben ser aprovechados.

Trabajo compartido. No debe hacer sobrecarga en ninguno de los dos, cada quien debe tener unas responsabilidades dentro del hogar.

Aprender a perdonar. Quedarse estancado en el pasado, es negar la posibilidad de vivir un maravilloso presente y futuro.

Las decisiones se toman en conjunto. Pensando siempre en el bienestar de la familia.

La vida debe ser divertida, a pesar de los pesares. No todo puede ser trabajo, rigurosidad, seriedad, temas trascendentales, problemas. La vida está llena de pequeños detalles y el matrimonio se enriquece con ellos. Por eso las distracciones el descanso, los planes familiares, las escapadas románticas, y todas las actividades que rompan la rutina son más que bienvenidas.



Consejos para ser una familia feliz y unida

Todos deseáramos lograr que nuestra familia sea feliz, que al llegar a casa después del trabajo o escuela, todos nos viéramos con alegría. Aunque parezca difícil de creer, esto puede volverse una realidad.

El rabino Shmuley Boteach nos dice lo siguiente: "Cuando vuelvas a casa después del trabajo, procura no llegar abatido o estresado y sobre todo no enciendas el televisor. En lugar de eso al llegar a casa pídeles que te cuenten cómo

estuvo su día en la escuela y tú cuéntales cómo estuvo tu día en el trabajo, de esta manera tus hijos estarán felices de verte y te estarán esperando para platicar contigo".

Como padres, debemos ser conscientes que el primer ejemplo de amor que les damos a nuestros hijos somos nosotros mismos. Es por eso que es muy importante formar una sana relación con nuestra pareja basada en el respeto, el interés en las actividades del otro y el amor.

Compartir los alimentos en la misma mesa es una tradición que ha caído en el olvido. Motivemos a nuestra familia a compartir los alimentos aunque sea dos veces por semana.

"El árbol de los problemas"

Coloca en la entrada de la puerta de la casa un pequeño árbol puede ser natural o artificial y enseña a toda la familia a colgar los problemas en el árbol antes de entrar a casa. Esto evitará que la familia se sienta triste, aburrida y cansada.



El Boletín del Jubilado

FUNDADORES:

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

JUNTA DIRECTIVA DE AMAJUBOL:

Eligia 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 Matorrel Mendoza: Sec. de Recreación y Deporte
Daniel Torán Tapias: Sec. de Prensa y Propaganda
Rosa Adela Camacho Aguilar: Secretaria General
Edufio Quiñonez Ardila: Fiscal

EDITORIALISTA:

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

COMITÉ DE REDACCIÓN:

Jorge Woodbine Morales
Oswaldo Puello Silva
Juan V. Gutiérrez Meza
Rogelio España Vera

COLABORADORES PERMANENTES:

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

Sixta Tulia Cogollo de Polo
Doris Torrenegra de Vega
Adalberto Díaz Santana
Apolinar Cardales Pérez
Hernán Amador Nassar
Félix Ponce Castro
Pedro Olmos Meza
Ángel 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

Otra burbuja de jabón, ¿Igualdad pagos salud, pensionados y activos?

Por M. SC. RAMÓN E. ZETIÉN SANTOYA



M. SC. Ramón E. Zetien Santoya

Recientemente llegó a las oficinas de Amajubol una copia de un proyecto de ley donde se solicita cumplir la igualdad de las retenciones por concepto de salud entre pensionados y activos.

Cada vez que se acerca una elección sea presidencial o de parlamentarios surge alguien "salvador" quien se ofrece para ventilar y conseguir el precepto más sencillo pero democrático de las deducciones del funcionario relacionadas con la salud.

Es curioso que el actual Presidente de la República haya conseguido tan importante cargo del Poder ejecutivo, con los votos de los pensionados, con la promesa de igualar 12.5% con 4%, a sabiendas que matemáticamente no es correcta, pero políticamente ofrecible. Tanto el flamante ejecutivo incumplió, como los anteriores promeseros. El señor Ministro de Hacienda demostró que de cumplirle a los pensionados el país se quedaría quebrado. Sin embargo al poco tiempo un rifirrafe de otros dependientes de la nómina oficial consiguieron un aumento significativo, donde estaban incluidos los parlamentarios y funcionarios de alto rango, con salarios cercanos a 30 millones de pesos mensuales. En las altas Cortes se sonrieron y aprobaron raudamente el aumento que les beneficiaría.

Funcionarios o empleados que ganen un salario mínimo, ¿qué podrían pensar acerca de quienes en tiempos electorales les prometen el oro y el moro?

Curtidos de tanta corrupción nacional: alcaldes, gobernadores, parlamentarios, contratistas y hasta miembros de las Altas Cortes del Poder Judicial, nos asalta la duda la tal noticia de la igualación de deducciones para la salud.

Quienes aún no están pensionados, consideran una dádiva la pensión. Y resulta que olvidan que hay que laborar una cantidad variable de años, donde se les deduce de su salario, religiosamente, una suma de acuerdo con el salario del momento. Es un pago anticipado para sobrevivir en los últimos años de la existencia de una manera decorosa. La pensión no es una gracia, es una devolución sistemática de algo que se pagó durante la vida útil laboral. Justamente cuando el valor adquisitivo del dinero era mucho mayor.

Ahora, cuando el pensionado presenta disminuidas sus capacidades orgánicas (sentidos, aparatos digestivo, excretor, circulatorio, neuronal, endocrino, entre otros), el Estado al cual le sirvió en la medida de sus capacidades, regular, bien excelente, le quita 25% al despedirlo y 12% por la precaria salud en entidades que normalmente a través de sus funcionarios los miran con sorna, a veces con irrespeto olvidando ingenuamente que la juventud es una enfermedad que se cura con el tiempo.

Como seguimos siendo ingenuos y creemos en la humanidad, consideremos que esta propuesta con el pago de nuestros votos, no se convierta en otra fantasías electoral

“¿A dónde me voy con mi hijo?”

“Cuando llueve, esta tierra se convierte en un barro pegajoso que acaba con todo, pero cuando no... por aquí se pone bonito”, Mary Luz Jiménez camina por una de las calles de Isla de León, una zona de invasión de El Pozón, construida a la orilla de un caño de la Ciénaga de la Virgen.

El jueves pasado Dylan de Jesús fue dado de alta, pero no pudo llegar hasta su casa, sino que fue alojado en una fundación como hogar de paso, pues para su recuperación se necesitan ciertas condiciones que su casa no puede cumplir, pero no tener dónde estar con su hijo tiene a Mary Luz llena de incertidumbre.

En UCI desde que nació

“Él tenía que nacer el 20 de abril, a las 37 semanas, pero en la clínica dijeron que aún no era tiempo, pasé toda esa semana con contracciones, pero no me operaron hasta el 25, porque busqué el respaldo de la ginecóloga que me venía atendiendo en todo el embarazo”, cuenta Mary Luz, rodeada de los documentos que ha recogido desde ese día.

Además de la espera, Mary explica que el día de la operación sufrió, presuntamente, de violencia obstétrica, “me pusieron una inyección sin decir qué era, me puyaron varias veces para anestesiarme y aún bajo anestesia, sentí cuando me presionaron en medio del parto”. Lo peor para ella fue que al despertar, siendo más consciente, le avisaron que su bebé había pasado a la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) porque al nacer no respiraba bien y tomó agua de fuente.

El niño estaba entubado. Quince días después le dieron de alta pero antes de cumplir el mes tuvieron que llevarlo de urgencias porque seguía sin respirar bien. “La médica que la atendió dijo que podía tener broncolitis y estridores -ruido al respirar-, pero también creía que tenía una laringomalacia, así que le mandaron una fibroscopia para salir de dudas”. El resultado del examen indicó una masa líquida que obstruía la tráquea, le extrajeron una muestra en mayo y en junio la masa seguía creciendo.

“Otra vez lo metieron a UCI y cuando le dieron de alta dijeron que ya lo que quedaba de la masa se le iba a quitar con el tratamiento. Pero volvió a quedar sin respiración, lo volvimos a llevar a urgencias y otra vez lo dejaron a UCI”.

“La operación trajo más problemas”

En julio los médicos determinaron que la masa no iba a ceder y aunque no era maligna debían removerla con una cirugía. Pero todo eso fue después de que pidiera ayuda de la Defensoría del Pueblo y del Dadis pues nadie parecía interesado en decidir qué hacer con su hijo.

“Lo operaron el 27 de julio y al salir el remedio resultó peor, el médico me dijo que se habían encontrado con la masa enraizada en el esófago y al retirarla cortaron un centímetro”. Dylan de Jesús salió de la operación con una traqueostomía, que se complicó en los siguientes días, le dieron de alta, pero otra vez regresó a la clínica, hasta el jueves que le dieron de alta.



Necesitan otro hogar

El sábado Dylan cumplió siete meses de nacido. Su madre y su hermanita recibieron con él el nuevo mes en el hogar de paso de la fundación mientras en Isla de León su abuela arreglaba la casa, aunque sabe que mientras se recupera, el niño no puede vivir ahí.

“La primera vez que le dieron de alta, lo mandaron a un hospital, pero ahora la EPS dice que no tiene contrato con hostales, en la casa no lo puedo tener y tampoco tengo para un sitio especial, por lo que se gana el papá del niño, no conseguimos una casa con cielo raso y baldosa, que es lo mínimo que se necesita para que nos den el servicio de homecare”, explica Mary Luz.

El doctor Ramón de las Salas, médico pediatra de la Casa del Niño, explicó que los cuidados del niño se basan en la limpieza de la traqueostomía y aspirar secreciones para evitar que se infecte, pero vivir a orilla de un caño es un factor de riesgo demasiado alto.

Según el especialista, Dylan ha tenido una recuperación satisfactoria, aunque lenta y se le dio de alta porque en este momento están en buenas condiciones generales de salud.

Mientras cuenta todo lo que ha vivido su pequeño de siete meses, Mary Luz rompe en llanto. Su madre, aún de pie frente a ella, llora también: “ojalá esta pesadilla se acabe pronto, porque mientras mi nieto está así de enfermo, mi hija se acaba lentamente”, concluyó la mujer.

Buscan ayudas

El defensor del Paciente Henry Vergara adelanta una campaña para conseguir recursos para tener a Mary Luz y su familia en un hogar con mejores condiciones mientras Dylan se recupera. También tiene proyectado darles una solución definitiva y por eso han pedido a Corvienda que se les priorice en la entrega de un hogar.

Quienes estén interesados en ayudar, pueden comunicarse con **Mary Luz al 3235050442** o al teléfono de **Henry Vergara, 3106152872**.



Para reflexionar

► Por SIXTA TULIA COGOLLO DE POLO



Apreciado hermano, hermana, será que usted hace parte de los que han permitido, que durante el tiempo transcurrido desde la venida del Papa Francisco, hasta ahora se le haya olvidado el objetivo que lo trajo a nuestra bella COLOMBIA, los consejos que nos dejó, las verdades que nos hizo ver y la realidad que estamos viviendo en nuestro país, a través de sus diferentes y disidentes discursos, que llevó a cabo con mucho Amor durante el tiempo que estuvo entre nosotros.



Sixta Tulia Cogollo de Polo

Ojalá que todos los que pusimos interés en su llegada y estuvimos atentos a todos los

pasos que dio con alegría y entrega al otro, hagamos un esfuerzo en hacer eco a todos los llamados que nos hizo, para que nuestro amado país, deje de sufrir o padecer, actuemos con Amor con todos y en todos los momentos de nuestra vida, sin hacer discriminación y seamos un País incluyente, especialmente con los más necesitados.

Recordando siempre el GRAN AMOR que Dios nos dejó. "AMAMOS LOS UNOS CON LOS OTROS, COMO EL NOS AMÓ, teniendo en cuenta que EL nos ama primero, dándolo todo, hasta su propia vida, a cambio de nada. Un AMOR no lo podemos dejar sin recompensa.

El PAPA llevó a cabo doce discursos en COLOMBIA, recordemos los apartes más significativos de estos, para ponerlos en práctica, con la seguridad que todos sus mensajes nos han de servir, para hacer que nuestro país siga adelante y sea ejemplo en el mundo.

¡NO NOS QUEDEMOS EN EL PRIMER PASO. SIGAMOS DANDO PASOS AL FRENTE!

Colombia es un país bendecido por su inmensa riqueza natural

El papa comenzó su discurso con un mensaje ecologista que ratifica el enorme compromiso que tiene con esta causa. "Colombia es una nación bendecida de muchísimas maneras... Colombia es el segundo país del mundo en biodiversidad y al recorrerlo se puede saber que tan inmenso es el señor", dijo. El papa habló de los Farallones de Cali, del Chocó, del Amazonas, elogió las selvas lluviosas y las playas colombianas... Pero aseguró que más importante que todos esos tesoros es saber que "Colombia es rica por la calidad humana de su gente, personas con tesón y valentía para sobreponerse a los obstáculos". Ese mensaje ya había sido incluido en el video que envió al país a comienzo de semana. Francisco ha sido el primer jerarca católico en asumir las banderas de la lucha contra el cambio climático, un tema muy controversial en la geopolítica mundial, y de hecho publicó una encíclica papal sobre ese asunto.

El proceso de paz para él es histórico

El sumo pontífice elogió los esfuerzos para poner fin a la violencia armada y encontrar caminos a la reconciliación. Para él, en el último año se ha avanzado de modo particular. Aseguró que "no queremos que cualquier tipo de violencia restrinja y anule ni una vida más". Y emocionó a los asistentes cuando dijo "quise venir hasta aquí para decirles que no están solos, que somos muchos los que queremos acompañarlos en este paso". El papa aseguró que se ha pasado mucho tiempo en el odio y la venganza y que la soledad de estar siempre enfrentados ya se cuenta por décadas y huele a cien años. "Están presentes en mis oraciones rezo por el pasado, por el presente y por el futuro de Colombia".

La tarea que viene es difícil

El sumo pontífice destacó el esfuerzo que ha tenido el país en construir el camino hacia el posconflicto. "Los pasos dados hacen

retomar la esperanza y confirman que la búsqueda de la paz es una tarea que no da tregua", dijo. Luego, hizo algunas sugerencias sobre la forma cómo se debe construir ese futuro. Explicó que el lema del país dice "libertad y orden", y dijo que esto debería ser un recordatorio de que la sociedad no debe regirse sobre la ley del más fuerte, sino sobre el poder de la ley en sí misma. "Se necesitan leyes justas que no nazcan de la exigencia de ordenar la sociedad, sino de resolver las causas estructurales de la pobreza que generan exclusión y violencia". El sumo pontífice también pidió "no decaer en el esfuerzo por construir la unidad de la nación y, a pesar de los obstáculos, diferencias y distintos enfoques sobre la manera de lograr la convivencia pacífica, persistir en la lucha para favorecer la cultura del encuentro".

El papa recordó que la principal lucha debe ser por superar la inequidad.

El sumo pontífice recordó que existe "una enfermedad que vuelve frágil e indigna la sociedad: la inequidad, la raíz de los males sociales". Luego, pidió centrar la mirada en los marginados y amonados. "Todos somos necesarios para la sociedad... Ahí radica la grandeza de un país en que todos tienen cabida. Todos somos importantes". Recordó que en la vida a veces hay que romper los planes y los protocolos para atender las necesidades de quienes son más débiles como lo hizo él cuando llegó a la Plaza de Armas. "Escuchen a los que sufren. Mírenlos a los ojos y déjense interrogar por los rostros surcados de dolor y sus manos suplicantes. En ellos aprenderán verdaderas lecciones de vida, humanidad y de dignidad, ellos si comprenden las palabras del que murió en la cruz", dijo.

Reivindico el rol de la mujer y la familia

Al final de su discurso, el papa reivindicó el rol de la mujer en la sociedad: "su aporte, su talento, su ser madre en sus múltiples tareas". Hizo un llamado para recuperar los valores de la familia y para que la unidad puedan reinar en los hogares colombianos. "No podemos dejar de destacar la importancia de la familia, soñada por Dios como el fruto del amor de los esposos, lugar donde se aprende a convivir en la diferencia y a pertenecer a otros".

¡Dios nos de su sabiduría para actuar como nos piden nuestro Papa Francisco, Dios nos bendiga todos!

Disfrutando de una verdadera paz

Jesús prometió darnos su paz (Jn 14.27), la misma que le permitió mantenerse dormido durante una feroz tormenta. Sin esa paz, seríamos como los discípulos que se sintieron perdidos y asustados. Pero con ella, tendremos serenidad interior en medio de la tormenta.

Para tener la paz del Señor lo primero es recibir al Señor Jesús como nuestro Salvador personal. Antes de ser salvos éramos, por naturaleza, contrarios a Dios. Pero nuestra redención nos cambió. La Biblia dice que ahora tenemos paz con Él (Ro 5.10) y somos miembros de su familia. El temor a la muerte —una de las razones por las que carecemos de paz— desaparece cuando conocemos la gloriosa verdad de que pasaremos la eternidad con Dios.

Crear en la soberanía del Señor es la segunda condición para tener un corazón tranquilo. En este mundo aquejado de problemas, la

seguridad personal es una gran preocupación. Para combatir el temor, debemos confiar en que Dios está en control de todas las cosas.

La tercera cosa que debemos hacer es entender que Dios conoce nuestras necesidades, y que ha prometido ocuparse de ellas (Fil 4.19). Él es un Padre que se deleita en dar cosas buenas a sus hijos. Es posible que no recibamos todo lo que queremos, pero nos dará lo que sea necesario y bueno para nosotros.

El Señor nos dice que si nuestros padres terrenales saben dar buenas dádivas a sus hijos cuanto más Dios, si él viste a los lirios del campo con mayor razón nos dará a nosotros lo que necesitamos, ya que somos su máxima creación.

Cuando aprendemos a depender totalmente de Dios, creyendo que hemos creído en un Dios Todopoderoso y que tiene cuidado de nosotros, podremos tener paz en todo lo que hagamos.



Un buen nombre



► DORGYS TORRENEGRA DE VEGA



Siempre nos preocupamos por tener cosas y entre más costosas más importantes nos sentimos; pero ignoramos que lo mejor de todo es nuestro buen nombre, que es el espaldarazo y el espejo en que nuestros hijos y familiares se miran, a más de ser el mejor legado a los nuestros ya la comunidad.

Una buena reputación, un buen nombre, vale más que todas las riquezas, éstas pasan, los bienes se acaban, mientras el buen nombre perdura hasta el más allá, de ahí que debemos preocuparnos por nuestro bienestar, pero a partir de las buenas acciones, como la honestidad y el respeto con los demás, amparados en la justicia y la verdad.

Hoy en el país hay crisis de buen nombre, en la a prensa a diario, salen listas de los que sucumben ante el esplendor de la plata, hombres y mujeres que ayer fueron eminentes hoy están en la picota publica casos como los de Obredect y los Togados que comercializaron sus dignidades a cambio de pesos.

En este momento es necesario que rijamos nuestra existencia hacia el bien en el amor y la responsabilidad, para hacer frente a esta situación de antivalores que nos aqueja y que se ha adueñado de nuestra sociedad, por el afán de lucro fácil, echando a un lado los principios éticos y divinos.

También debe surgir una cruzada a nivel de hogar y escuela donde los jóvenes aprendan a manejar situaciones y sepan discernir entre el bien y el mal a partir del buen ejemplo de progenitores y dirigentes de la comunidad.



CIRCULO DE ESTUDIOS AFROAMERICANOS

Origen estructural de los tugurios

► Por HERNÁN G. AMADOR NASSAR

"Las condiciones miserables y deshonrosas de la vivienda solo pueden propagar la enfermedad, el crimen y la inmoralidad. Pueden también sofocar el espíritu



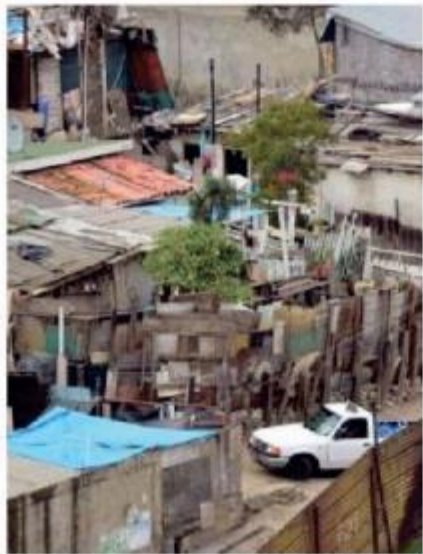
Hernán G. Amador Nassar

y reducir a quienes las habitan al nivel del ganado. Pueden, en verdad, hacer de la vida una carga casi insoportable. Pueden también ser una horrible llaga, una ruina que le roba a la comunidad el atractivo y hace de ella un lugar indeseable. La miseria de la vivienda puede despojar una comunidad, como una cloaca abierta puede arruinar un río" (Concepto de la Corte Suprema de los Estados Unidos de América. Constitucionalidad de la Ley de Renovación Urbana)

¿Por qué los grandes tugurios de la ciudad de San Sebastián de Cartagena de Indias se han formado a orillas de las ciénagas, en las partes más insalubres?

Las marcadas diferencias entre la capacidad adquisitiva de las clases bajas de "La Redentora", que comprende el 60% de la población total de la urbe (1,024.880 habitantes), y los costos de los servicios de las viviendas en nuestro medio citadino, explican en buena parte las causas de la creciente marginalidad habitacional de grandes sectores de "accesorios" y el auge de vastas zonas tuguriales o cinturones de miseria.

Las nuevas zonas tuguriales carecen de servicios públicos y de sistemas sanitarios; en muchos aspectos, carecen de condiciones de seguridad. Tanto la clase alta como la clase media o pequeña burguesía las consideran como una patología o sumidero social. Los políticos y la policía la señalan como un peligroso reto a la ley y al orden. Los conservadores o macartistas están convencidos de que son un semillero de revolución y castro-chavismo. Los ingenieros y arquitectos urbanistas las ven como lo fue



el Barrio de Chambacú o "Esponja", situado en la Isla de Elba, rodeada por el Lago del Ahorcado o Cabrero, un uso inútil de la propiedad urbana y como una "llaga" del paisaje. Los periodistas las tratan como áreas donde se hospeda la delincuencia, el crimen y la prostitución. Los trabajadores sociales se amilanán ante el grado de miseria de esas barriadas, la gran incidencia del desempleo estructural y los ínfimos salarios que padecen sus moradores, así como por la carencia de servicios médicos y alcantarillados, además de lo que ellas consideran una falta de urbanidad, decencia y decoro en los pela'os del barrio, de acuerdo a los patrones de conducta de la pequeña burguesía.

Se calcula que, en general, una vivienda urbana sencilla pero funcional o adecuada tiene un costo real en el mercado tradicional de ochenta millones de pesos para familias de ingresos bajos. También explicaría la explosión de las zonas tuguriales el hecho de que los sectores más afectados por el problema son precisamente los que tienen menos "chances" reales de beneficiarse de las viviendas ofrecidas por la gran mayoría de los programas de Corvivienda en esta ciudad. Esta limitación de oportunidades se sintetiza en dos formas: la primera, es la estrechez de la oferta de este tipo de soluciones. La segunda, consiste en que, aun cuando de nombre pueden tener acceso a los programas de Vivienda de Interés Social (VIS), por lo general estas familias no pueden cancelar las cuotas iniciales ni los pagos mensuales de la deuda o del préstamo. Es "vox-populi" que no pocas de estas familias, para poder afrontar los compromisos de amortización, terminan perdiendo la adjudicación o subarrendando o transformando en local de comercio o producción la modesta vivienda recibida. Es muy diciente de lo anterior que el Instituto de Crédito Territorial anunció en la década del sesenta del Siglo XX que iba a proceder judicialmente contra el 15% de sus adjudicatarios por incumplimiento o atraso en las cuotas de amortización, puntualmente en los barrios de El Socorro, Blas de Lezo, etc.

El hecho más sobresaliente en el análisis de este aspecto del problema es que la languidez

del ingreso de las familias económicamente bajas no constituyen un fenómeno accidental fácil de ser superado de la noche a la mañana, pues los barrios míseros responden a característica estructurales que solo pueden ser cambiada positivamente como resultado de un dilatado y penetrante proceso de transformaciones estructurales. O sea, que la brecha entre los costos de la vivienda y el poder de compra de los sectores populares hacen de las actuales condiciones habitacionales del "lumpem-proletariado" un problema que penetra mucho más allá del campo específico de la vivienda.

Así, como efecto de la anemia del ingreso real frente al exorbitante precio de los servicios de vivienda, grandes sectores de la población de San Sebastián de Cartagena de Indias están aparentemente obligados a marginarse en los contornos periféricos de la urbe en terrenos erosionados o inundables, carente de valor comercial, y con dificultades para ser dotados de servicios o bien hacinarse y promiscuarse en ciertos sectores céntricos en franco deterioro ocupando congestionadas casas de inquilinatos o accesorias como en la Santísima Trinidad de Getsemaní. Están acostumbrados a cosas peores.

Para terminar, cuando un terreno carece relativamente de mercado porque no se puede explotar económicamente ya que es cenagoso, desierto o estéril, etc., se convierte inmediatamente en una atracción para los futuros invasores, con problemas habitacionales, sobre todo cuando son baldíos o áreas geográficas vacantes pertenecientes al Distrito de Cartagena de Indias. El hecho que un terreno tenga un valor comercial lo convierte en inmediato en un factor de resistencia por parte de su propietario en caso de que se quiera ocupar ilegalmente. Este obstáculo es lo que impulsa a la familia de precarios ingresos a preferir las zonas insalubres para levantar sus chozas ya que tienen conciencia que la resistencia que pueda llevarse a cabo para frustrar sus propósitos serán nulas por parte de la policía o el ejército. Estos terrenos carecen de valor económico. Por otra parte, la cercanía a los caños o ciénagas les brinda un medio de subsistencia sin costo alguno a través de la pesca que puedan desarrollar en esa zona. Les alivia el hambre crónica sin mucho esfuerzo.

Por: BENJAMÍN MAZA BUELVAS

Ante la imperiosa e inexcusable convocatoria a elecciones atípicas de Alcalde en Cartagena, como lo consagra el artículo 32 de la ley 1617 de 2013 y en conocidas sentencias de la Corte Constitucional, como la 448/1997. Donde reitera su jurisprudencia sobre la necesidad de convocar a nuevas elecciones, en caso de vacancia absoluta al cargo de Alcalde.



Benjamin Maza Buelvas

Por eso, los partidos, movimientos y sectores políticos alternativos; ya empiezan a sonar nombres y a abrir el abanico en materia de Precandidaturas a la Alcaldía Distrital. Por lo que debemos luchar, porque en esta gran oportunidad, los cartageneros no nos vayamos a equivocar al elegir Alcalde o Alcaldesa. Porque Cartagena no se debe estancar o retroceder en el proceso de transformación de las prácticas políticas, administrativas, culturales y éticas predominantes. Merecemos mejor presente y futuro. Entonces, los electores no debemos dejarnos engañar más, con discursos demagógicos y sofismas de distracción, que sólo sirven para seducir al elector. Por el contrario, respaldar y votar masivamente; por propuestas claras, responsables, financierables y realizables.

Tenemos que luchar incansablemente por superar esta grave crisis, recuperar la credibilidad, la confianza, legitimidad y la

No más equivocaciones al elegir Alcalde

gobernabilidad perdida. Apoyando, eligiendo y empoderando buenos gobernantes. Recordemos que la herramienta más poderosa que nos brinda la Democracia Participativa, es el Voto Popular.

Por tal razón, el momento es propicio para que las Fuerzas Vivas del Distrito, las Organizaciones Sociales y en especial, la auténtica Dirigencia Cívica, Comunal y Comunitaria; lidere, coordine, articule y oriente la cristalización de un serio Proceso de Unidad, Organización y Efectiva Acción; dejando atrás el sectarismo, los celos infundados, el egoísmo, la envidia, la intolerancia, el arribismo, la incoherencia, el protagonismo individual y la división que nos derrota.

Ser Alcalde Distrital de Cartagena, no es asunto de poca monta. Basta ya de improvisaciones y equivocaciones insalvables. Ante la grave crisis, Cartagena sí tiene Solución. Pero demanda de un Alcalde preparado, con reconocido liderazgo, sensibilidad social, talento y talante; con capacidad, experiencia, trayectoria, convencido y comprometido con la importancia de la Defensa y Fortalecimiento de la Descentralización y Participación Ciudadana, y de la trascendencia de la implementación del Acuerdo de Paz; con profundo conocimiento de la problemática que asfixia a la ciudad y capaz de empezar a aplicar las estrategias para su efectiva solución.

El Alcalde debe tener conocimientos generales de la Administración, no tanto como para calificarlo de "todero", pero sí de conocer en forma íntegra, completa e interrelacionada; los aspectos que debe manejar en su gobierno y no



delegar todo el poder de decisión y la autoridad en sus financistas, familiares, amigos, asesores y subalternos.

Por eso, es necesario y conveniente hacer carrera y no improvisar más. La falta de experiencia es un elemento que resta puntos, pues una cosa es aprender la teoría y otra muy distinta necesaria la práctica. Es por esto, que las próximas elecciones atípicas de Alcalde en la ciudad; están revestidas de la máxima relevancia y son propicias para que el elector primario, transforme su actitud y respalde únicamente, al Candidato que no haya defraudado las expectativas de la gente. Que no hipoteque el Presupuesto Público por el apoyo de los gamonales políticos y de los denominados financistas, ya que se convierte en un títere. Y porque el interés de Cartagena y su pueblo, deben primar siempre por encima de los intereses particulares y grupistas. Tampoco debemos seguir apoyando candidaturas cuya única Carta de Presentación sea el poder económico, el

abolengo, la estirpe social o el respaldo condicionado de los caciques políticos.

Este pueblo lo que necesita son soluciones democráticas estructurales e integrales; que combatan la corrupción, la falta de oportunidades, la pobreza, la inseguridad reinante, etc. Procurando siempre que las estrategias para

Pechugas de pollo a \$40.000 y huevos a \$900, entre los insólitos precios en el PAE

Pechugas de pollo a \$40.000, huevos a \$900 y 2.824 kilos de canela que no figuran en actas de entrega de ninguna de las instituciones educativas, son algunas de las irregularidades que evidenció la Contraloría General en el Programa de Alimentación Escolar (PAE), en Cartagena. El PAE es uno de los programas que promueve complementos alimentarios a los niños, niñas y adolescentes de los colegios más vulnerables del país.

Sin embargo, la totalidad de los recursos destinados para este programa gubernamental no se habrían destinado para tal fin. En el marco de la rendición de cuentas de su tercer aniversario de gestión, el contralor general, Edgardo Maya Villazón, presentó este martes 21 de noviembre un nuevo balance en materia de hallazgos, procesos fiscales y recuperaciones.

En este caso, por ejemplo, la Contraloría encontró que el exalcalde de Cartagena, Manuel Vicente Duque Vásquez, contrató de manera directa \$23.427 millones en una situación que, según la entidad, es abiertamente irregular. Duque Vásquez,

Las irregularidades en el Programa de Alimentación Escolar, detectadas por la Contraloría, no solo tiene en aprietos al exalcalde de Cartagena, Manuel Vicente Duque, sino a otros mandatarios por los malos manejos de estos recursos destinados para niños, niñas y adolescentes de escasos recursos.



actualmente, está detenido por cuenta las presuntas irregularidades en la elección de la contralora, Nubia Fontalvo Hernández.

En los contratos se encontraron pechugas de pollo a \$40.000 que, en otros me-ses, el

contratista facturaba a \$7.000. El organismo de control también detectó que el contratista del PAE en Cartagena, para el primer semestre de 2016, adquirió 2.824 kilos de canela por más de \$39 millones de pesos. Sin embargo, este producto nunca llegó a las



escuelas, pues no figura en las actas de entrega de ninguna de las instituciones educativas.

Además, la Contraloría también encontró la compra de 2'600.000 panes con un valor de \$400 pesos cada unidad, empero, solo se entregaron 1'500.000 raciones. "No hay derecho a que después de los malos manejos que venimos denunciando desde 2015, en las auditorías de 2017 se hayan repetido las irregularidades", expresó Maya Villazón.

La Contraloría también evidenció que, durante el año pasado, más de 32 millones de raciones se habrían dejado de entregar por demoras en la contratación y en la ejecución de los recursos. Mediante una actuación especial de fiscalización, la entidad estableció hallazgos fiscales por un total de \$32.951 millones.

NOTAS SOCIALES

► Por ELMIRA 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 su cumpleaños (mes de Octubre - Noviembre de 2017) y le rogamos a Dios que le siga dando muchos años más de vida:

CUMPLIMENTADOS DE OCTUBRE

Beth Corceno De De la Peña	1 - Mayagüez
Petrona E. Nieves Otávaros	1
Ruth Mery Perisian Alcalá	1
Rita Elena Vizcaino Carreño	1
Gustavo Pérez Dejanon	2
María Edith Navarro De Marilla	2 - Barzanquilla
Angel María Betet Ramirez	2 - Santa Catalina
Laudgerio Ouededo Ganem	2 - Talagá Nuevo
Josela María Lipeda de Alfaro	2 - Barzanquilla
Ana Julia Avarado Bastidas	3 - Mompox
Lalya Silveña Padilla Verbel	3 - Guayama - Secra
Zula E. Castellón De Anco	3
Brigida Teresa Alvarado de Vanstrahlen	3 - Mompox
Nancy Martínez Caraballo	3 - Mompox
Francisca Flores Babilonia	4
Apolinar Cardales Pérez	5
Plácido Párra Rodríguez	5
María de las Mercedes Baldiris de Chamorro	5
Josela María Sarmiento Ferrer	5
Rosario de Orta de Morales	5
Lina Del Carmen Mendoza Romero	5
María Del Rosario Caez De Martínez	6
Lacy Gercés De Burgos	6
Dilcio Julio De Paz	6
Bertha Isabel Baraza Anillo	7 San Jacinto
Carmen Elisa Martínez De Marrugo	7
Juana María Batista De Luna	7
Norma Pautt de Rodríguez	8
Enrique Nieto Rodríguez	8
Diego José Bustillo Guelberth	8 San Jacinto
Olivia Beatriz Sánchez Roca	8
Juan de Jesús Conteno Puerta	9 San Martín de Loba
Lastenia Cabarcas Hernández	9
Guillermo De Leon Rodolo González	9
Nancy Estrella Cossio Arzuza	9 Barranco de Loba
Carmen Olivia Jiménez Osorio	9 Tarabaco
Cecilia Mancera De Motule	10 Talagá Nuevo
Pilar del Socorro Mesa Goazo	10 Mayagüez
Martha Cecilia Mesa Lozano	10 Mayagüez
Aida Luisa Feliz De Pérez	11
Femina Pedraza Torres	11 Margarita
Carmen Cecilia Salgado De Tanayo	11
José Cristóbal Gutiérrez Gutiérrez	12 Talagá Nuevo
Alfredo Andrés Sierra Ballesteros	12
Sofía Del S. Guerrero Custode	12
Elsy del Carmen Perea Perea	12 Mayagüez
Daniel Díaz Sánchez	13 Mayagüez
Carmen Solano de Silva	13 Mayagüez
Tally María Torrecilla Solano	13 Mayagüez
William Flórez Pedraza	14
Francisca Baraza De Camargo	14 Mompox
Ana Calixta Blanco Díaz	14
Betsy Teresa Cossio de Cabrera	15
Cargu Elias Cossio Mora	15 Barranco de Loba
Rafael De Jesús Cagello Padilla	15
Petrona Barrios Vasquez	15
Teresita De Jesús Borrero De Duran	15 Mayagüez
Ana María Acosta Romero	16 Sincé
Elita Sánchez de Navarro	17
Haydee María Zúñiga De Espitia	17
Teresa Puello de Llanas	17
María De Jesús Villalón Coronado	17 Mayagüez

Cantalicia María Lambreño de Linares
 Martín Eligio Baldovino Rodríguez
 Ignacio Baena de Herrera
 Estelita Cervantes De López
 Doris Atencio De Mendoza
 Vilma E. Sora Figueroa
 Emelita Guzmán Sorja
 Brígida Arfilla Palencia
 Tarcila María Martínez de Merino
 Rosalba Cortina de Quintero
 Esthira María Siermiento de Fragoso
 Yolanda Barrios de Puella
 Alicia Dol C. Taborda De Puella
 José Joaquín Suarez Castillo
 Mabel Bermúdez De Rodríguez
 Mariela Alicia Castillo Peña
 Alejandrina Tapia de Romero
 Elida Melinares Zambrano
 Ada Alicia Borja de Lacera
 María Betzabe Lora Pérez
 Olga Ester Hurtado Gaviria
 Manuel Salvador Cervantes Roa
 Joaquín Arfilla Grogiani
 Nelly Mora Fonseca
 Adalgiza Vázquez De Pizarro
 Luis Francisco Patrón Villalobos
 Zoila Rosa Pérez Calderín
 Enilda Salas de Vides
 Rosa Adela Camacho Aguilar
 Maximiliano Barros Tafur
 Mónica Alberto Zapata Bustos
 Judith Alcira Duarte Alvarado
 Gustavo Rafael Torres Figueroa
 Ali José Cabrera Ríos
 Dalis De Arco Ariarte
 Esthira Rodríguez Bob
 Hidel Taborda De Saldarriaga
 Cecilia M. Polo De Jiménez
 Nayle Martínez De Esquivel
 Narcisca Jiménez Villalobos
 Luis Fernando Capatzen Pérez
 Amade Villa Rodríguez
 Ampara Ayala De Mendoza
 Claudina Marcela Cruz de Moreno
 Cesar Augusto Cassiani Julio
 Rigoberto Castro Hurtado
 Ampara Alicia Contreras Madrid
 Yusef Principe De Maza
 Nelly Esther Mendoza De Quiroz
 María del Socorro Ojeda Ruz
 Alfredo Ramos Patrón
 Amanda Esther Gordon De Arrieta
 Elida Alcira Revuelto Pacheco
 Rosa Ortega Amador
 Everlinda Isacel Arizant Baeila

CUMPLIMENTADOS EN NOVIEMBRE

Análido Lugo de Bonfante	1
Arnold Cancio Arzuca	1
Eduardo Isabel Beleno Rodríguez	1
Esther María Correa de Rojas	1
Gladys María Rodríguez Polo	1
José de los Santos Suárez Martínez	1
Taliaigua Nieves	1

M

16 El Carmen de Bolívar
18 Magangué
19
19 Turbaco
20
20
20
21 La Victoria
21
21 Taligua Nuevo
22
23 Bucaramanga
23
23 Clemencia
23
23
24
24
24
24
24
25 Lirio
25 Barranco de Loba
25
26
26
26
27
27 Rogador - Bolivar
27
27 Magangué
28
28
28
28
29
29
29
29 Batillo de Lobo
29 Medellín
29
30
30
30 Magangué
30
30 Barranquilla
30
30 Magangué
31 El Carmen de Bolívar
31
31
31 Manzanilla

Pablo Enrique Valencia Horta
 Sonia Santos Batista Jiménez
 Amanda Noemi Pérez de Montalvo
 Carmen Palermína Mercado
 Doris I. Akamiranda De Pajares
 Edith Batista De Martínez
 Ana del C. Muñoz de González
 Blanca Rosa Gaardo Vargas
 Emperatriz Sánchez Muñoz
 Rosa María del Toro de Marimon
 Saladed Fernández Siening
 Virginia Carcho De Marrugo
 Edita Martínez de Gutiérrez
 Manuela Ruiz De Lozano
 Carmen Cecilia Guardo de Marrugo
 Gilma Muñoz Veloz
 Herman Espitaleta Pérez
 Josefina Rapolino De Santos
 María Teresina Quezada Jiménez
 Mariela Martínez Acea
 Modesta Montesino Hoyos
 Josefina del Socorro Pérez Julia Manuela
 Leda Villadiego Castro
 Luis Eduardo Norvénz Chico
 Luisa Sofía Martínez Jiménez
 Magaly Lu Echeñoz de Rodríguez
 David Mendoca Márquez
 Mirtha María Buelvas Fernández
 Silvia García De Becanegra
 Adolfo Antonio Jaraba Rodríguez
 Angéla Gertrudis Castro Gómez
 Dolores Licere de Esquivia
 Emiro Rafael Beltrán Barrios
 Libia Esther Alarcón de Cueto
 Manuel Hernán Sampayo Vinas
 Martha Canedo Borre
 Martha Matos Acosta
 Rafael E. Pajaro Durán
 Yasmira Estrella Pérez de Matoso
 Alicia Herrera De Cabarcas
 Arcelio Del C. Volásquez Carrazzo
 Hilda Del C. Barriaco Santander
 Irma Martínez de Ricardo
 Urbina Lara Martina
 Alicia Amaris De Garrido
 Helena Artaz Castille
 José Ignacio Atencio Oliva
 Maiva del Carmen Cogolló Salas
 Regina Alcázar Castilla
 Rosa Dolores Rodríguez Alfaro
 Víctor Rafael Taborda Silva
 Emelba Del C. Romero Hernández
 Eugenia Ma. Linares Mercado
 Oliva Turizo Mancera
 Edith Marrugo Ospino
 Josefina Martínez de Alarcón
 Martha Isabel Bobista Beltrán
 Nelson José Carracha Córdoba
 Teresa De Jesús Quiroz De Diaz
 Wilson Rodríguez Mora
 Amalia Arbelo de Cassalanth
 Ayda Venera Polo

- 1
- 1
- 2
- 3
- 3
- 3
- 4 Turbaco
- 4 Saplavinto
- 4 Magangué
- 4
- 5
- 5
- 6
- 6
- 7
- 7 Mompox
- 7
- 7 Magangué
- 8
- 8
- 8
- 8 Calamar - Bol.
- 9
- 10
- 10
- 11 Magangué
- 11
- 11
- 11
- 11 Magangué
- 11 Magangué
- 11 Mompox
- 11 Magangué
- 11
- 11
- 12
- 12
- 12 Magangué
- 12
- 12 Mompox
- 13 Hatillo de La
- 13
- 13 Magangué
- 13 Villanueva
- 13
- 13
- 13
- 14 Sincé
- 15
- 15 Mompox
- 16
- 16
- 16 Medellín
- 16 La Victoria
- 16
- 17 Mompox
- 17

Bertha Cagamoso Villa	17
Donaldo Antonio Iriarte Lara	17 Magangué
Maria Esther Rebolledo Cabarcas	17 Santa Rosa
Martha Maria Giraldo Bello	17
Victoria Maria Álvarez Ochoa	17
Amira Ester Ojeda Arango	18 Mompox
Fernando Peña Caro	18 La Victoria
Irma Gutiérrez Magallanes	18
Leonor Pérez De Agudelo	18
Liliba del C. Ospina Bradford	18
Maria Delia Lozano De Arnedo	18 Turbaco
Padre Antonio Olmos Meza	18 Arjona
Zoila Leticia Guerrero Herrera	18
Gladys del Carmen Martínez de Castro	19
Jacinto Navas Villa	19
Leticia Del Carmen Ibañez Hál	19
Virgilio José Carretero Sierra	19 Magangué
Alicia Luz Morán Díaz	20
Argemiro Palencia Vargas	20 Magangué
Fidela Josefa Morales Ortiz	20
Maritza Alvarez Góngora	20
Diana Gelsia Noguera Yee	21
Elizabeth Munera de Graciani	21
Josefa López de Sánchez	21
Rafael Enrique Lobo Muñoz	21 Talagusa Nuevo
Rosalbina Pautt De Quiendo	21
Elida Roa De Mates	22 Turbaco
Escilda Díaz Marrugo	22
Luisa Cecilia Gallo De Borja	22
Nancy Moscote de De Ayala	22
Rebeca Ramos Alcalá	22
Alfonso Perrett Muñoz	23
Edith Racero De Meléndez	23
Hortencia Maria Catalán Reyes	23 Calamar - Bal.
Cecilia Castillo Martínez	24
Florentino Martínez Martínez	24
Luis Alendán Castellanos	24
Beatriz Eugenia Arrieta De Arco	25
Carmen Vargas Martínez	25
Gladys Mendoza de Peña	25
Gloria Bustillo Gómara	25
Isabel Paz Castellón	25
Maria Clementina Pájaro de Reino	25
Martene Villalobos De Ochoa	25
Naijaly Narváez Ruiz	25 Soplayento
Ana Aurora Bolaño de Díaz	26 Mahates
Josefina Villalba de Pino	26
Ruth Del C. Padilla De De Leque	26
Adelina Isabel More De Caballero	27 Bogotá
Atala Morales De Figueroa	27
Paulina Wilches De Díaz	27
Socorro Ayala De Navia	27
Yolanda Díaz De Lemos	27
Yolanda Elvira Mendoza Blanco	27
Alvaro de Jesús Gutiérrez Muñoz	27 Magangué
Félix Ponce Castro	28
Livia E. Villegas Goette	28
Maria Vidal De Ospina	28 Arjona
Miguel Antonio Pacheco Nates	28
Jose D. Ortega Mercado	29

Recordando su aniversario



FERNANDO BARROS OROZCO

04/Marzo/1944 - 07/11/2016 Cartagena Bolívar

Fundó el Colegio de la Pacha con el Profesor Salvador Meza, Wilfredo Guerra, Laboro en zonas de difícil acceso; en Alto de Rosario, La Pacha, San Martín de Loba, Barranco de Loba, La Victoria, fundó el Colegio de Primaria Antonio Ricaurte, gracias al apoyo del Doctor Andrés Ricaurte Armesto y a la Secretaría de Educación. Estuvo vinculado a los Colegio Latinoamericano, Biffi, Liceo del Rosario, en los grados bachillerato la ciudad Cartagena.

Es un hombre de una cultura amplia y universal, aficionado de la literatura e incansable lector y los libros de su biblioteca están llenos de sus notas, apuntes y observaciones, profesor de idiomas, todo este refinamiento cultural se mezcla con un gusto al deporte y reconocimiento en las disciplinas de levantamientos de pesas en las diferentes categorías peso pluma representando a Bolívar en los Juegos Nacionales, Panamericanos.

"Hoy, que la luz de sus ojos se ha apagado, nos queda en la memoria los mejores ejemplos de superación, rectitud y fuerza que seguiremos hasta el fin"

Atentamente

Su Hermano Argemiro Barros Orozco, su Señora Rosario Trespalacios
nieta e hijos Elena de Cartagena Barros Trespalacios, Yocabeth Del
Carmen Barros Trespalacios, Svetlana Barros Trespalacios, David
Fernando Barros Trespalacios y demás familiares sobrinos, primos,
nietos.



Obituaries

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.

Socia fallecida: MARÍA BEATRIZ LÓPEZ DE ARRIETA





El pasado 11 de Noviembre cumplió 15 años ANDREA DEL CARMEN ESTRADA BATISTA hija de nuestra querida socia AMARILIS BATISTA PRIMERA celebración realizada en instalaciones de la Finca Hotel Lago Azul en Calarcá (Quindio). AMAJUBOL le desea mil felicidades.

Primera Comunión



Recibió la Primera Comunión, ASHLY JOHANA CORTINA ALVAREZ hija de nuestra Sec. Aux Contable ANA KARINA ALVAREZ MOSQUERA. Realizada en la Capilla de las Escuelas Salesianas el día 25 de Noviembre de 2017.



BODAS DE DIAMANTES PROFESIONALES

RAMÓN E ZETIEN SANTOYA cumplió el 27 de Noviembre del presente año BODAS DE DIAMANTES PROFESIONALES. Estudió en la Universidad de Antioquia, su pregrado. Y su Postgrados en la Universidad de Cartagena y en el Externado de Colombia, donde obtuvo el título de Magister. El Profesor Zetien ha laborado en Colegios y Universidades oficiales y privados en el Departamento y en otras secciones del País. **Felicitaciones.**

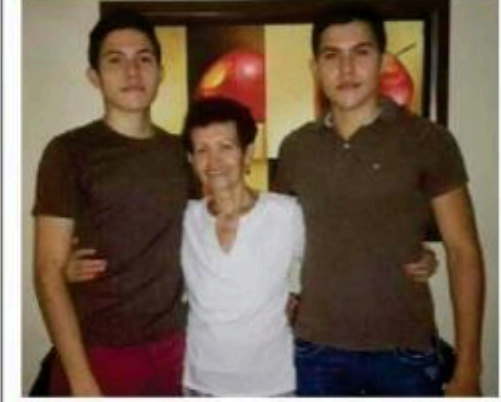
Semblanza de Hilda María Roberto de Ponce

Nació 6 de mayo 1947 - murió 27 de noviembre de 2016

"El matrimonio debe fundamentarse en el conocimiento de las cualidades personales que posibiliten el desarrollo de una familia estable y duradera como fruto de las buenas relaciones, el afecto, el amor y la comprensión - Felix Ponce Castro.

Hilda nació en Tunja (Boyacá). Estudió bachillerato comercial. Trabajó en la Caja Agraria y como estilista en su propio salón de belleza y se caso con Felix Ponce castro en el año de 1.970. En Cartagena, laboró en el Instituto de Bienestar Familiar y en el Inderena.

Fue una persona poseedora de grandes cualidades. Rememoró que siendo novios, enfermó en Tunja y fui trasladado de urgencia al hospital de la Universidad Javeriana de Bogotá. Me encontraba solo, grande fue



mi sorpresa cuando apareció Hilda para acompañarme y brindarme la atención y cuidados primarios. Permaneció a mi lado durante tres días. Esta experiencia fue la clave que me indujo a comprender que ella sería mi esposa y amiga para toda la vida.

En 1985 dejó de trabajar en Inderena y se dedicó con mucho amor y esmerada atención en la crianza de sus hijos inculcándoles valores y buenos hábitos. Siempre estuvo comprometida con las actividades deportivas y recreativas acompañándolos en el desarrollo de

ellas. Siguió cumpliendo esta tarea con sus adorados nietos.

Siempre demostró mucho esmero en el cuidado, limpieza y organización de su casa. Su lema era "Todo en su lugar": Era una mujer muy entregada a su hogar y de pocas amistades. Cuando salía a la calle lo hacía con sus hijos y con sus nietos.

Mantuvo buenas relaciones con sus vecinos a quienes saludaba de manera amable y cortés. La desagradaban los chismes o comentarios negativos hacia otros. Nunca tuvo conflictos con sus colindantes.

En lo personal, siempre se preocupaba por estar bien presentada y elegante, con buen corte y color de cabello.

Era muy asertiva y coherente con sus costumbres; una vez un conocido la "saludo" de beso en la mano, de inmediato con fuerza se la retiró diciéndole: a mí me respeta, mi mano solamente la besa mi esposo.

Tenía un fuerte carácter y mucha valentía. Siempre comentaba que le gustaban las actividades militares. Afirmaba que no pudo ingresar por las restricciones existentes.

Hasta en los últimos momentos de su vida mostró la fortaleza que siempre la caracterizó.

Querida "macha", tu esposo, tus hijos y nietos te extrañamos mucho. Siempre vivirás en nuestras mentes y corazones. Nos dejaste muchas enseñanzas que transmitiremos a nuestras futuras generaciones.



Segundo Festival de Salsa Cartagena en Clave

Un gran aporte a la cultura

Por **ROGELIO ESPAÑA VERA**

Del 2 al 5 de noviembre, se realizó en esta ciudad todo un bello espectáculo que fue una gran combinación entre lo académico y lo musical. Verdadero derroche de presentaciones que convencieron y dieron alegría a muchos espectadores que pudimos observar la magnitud del certamen.



Rogelio España Vera

La música afroantillana hace parte del referente musical de Cartagena y mejor aún, que fue un artista de Puerto Rico quien nos recordó dos cosas:

Una, que nos hizo ver que aquí en Colombia muchas orquestas y conjuntos no tienen nada que envidiarle a las agrupaciones musicales de Nueva York, Cuba, o Puerto Rico:

Dos, que Cartagena es la ciudad donde se encuentran las mejores muestras de la autenticidad caribe. Esto también me lo dijo en una entrevista que le hice a la antropóloga francesa Elizabeth Cunin.



2ª Versión Festival de Salsa "CARTAGENA EN CLAVE" José María Ricardo Cerda, Eliécer Marimón Hernández, César Pagano, Edgardo R. Jiménez Arendis "Pachapo" Rogelio España Vera y Antonio Flórez. Salceros de la Mata.

Estos dos conceptos, fueron confirmados por el pianista, compositor y arreglista Edgardo Jiménez Arendis "Pachapo", ese mismo quien nos deleitó con temas como Dunami un Sunchi, Algo Criollo y Changana y Yemayá.

El certamen empezó con varios conversatorios en el Centro de Formación Española el 2 de Noviembre. El primero fue sobre Salsa y Cultura Picotera en Cartagena, en donde participaron William Hincapié y David Borrás ambos

administradores de picós y fue moderado por Eduardo Polanco un investigador cultural.

El segundo fue un conversatorio sobre la vida del músico Hugo "Sabor" Alandete y participaron, el director de Los Heroicos y actor de televisión Boris García, Carlos Díaz Redondo exalcalde de Cartagena y programador musical, Víctor Del Real, músico y director de Grupo Son Travieso y Hugo Alandete Jr director del Grupo Melao y fue

moderado por la exalcaldesa Judith Pinedo Flórez y luego vino la presentación del Grupo Melao.

El día 3 de Noviembre en el Museo Histórico de Cartagena, se dieron dos conversatorios donde participaron Andrés Díaz "Pachanga" de Salsa a la Calle de Cali, Edwin "Guayacán Madera, fundador de la organización cultural La Troja de Barranquilla. José Mardini coordinador de Jóvenes Salseros de Cartagena y Eliécer Marimón fundador de la organización Areito Cultura y Son y fue moderado por la investigadora cultural Joy Helena González.

El segundo conversatorio fue entre el escritor, locutor e investigador colombiano César Pagano con el mismo "Pachapo" sobre La Salsa Brava y después vino la presentación de "Pachapo con Salsa 220 de Oscar "El Gato" Urueta y el cantante Oswaldo Guardo "Michi Boogaloo" cantante de La protesta con el Joe Arroyo.

E4 en la Terraza San Martín del Barrio Los Caracoles, hubo una exhibición de vinilos y una presentación especial del coleccionista Edwin "Guayacán" Madera.

Todo culminó en el Centro Recreacional Napoleón Perea Castro el 5 de Noviembre con las presentaciones de las orquestas Crazy Salsa Son Candela con el virtuoso del violín Alejandro Paez, Pachapo con Salsa 220 del Gato Urueta y el cantante de la Sonora Poncaña Héctor "Pichie" Pérez quien también estuvo con La Terrífica.

También hubo talleres de danza y baile de salsa en varios sitios de la ciudad, lo mismo que en Arjona, María La Baja y El Carmen de Bolívar, lo mismo que muestras de cine caribe.

Felicitaciones a los organizadores como Frank Patiño, Kris Urueta, Laura Martínez, María Fernanda Ferrer, Orlando González, la organización Cultural Arrabales y otros.

ADELANTE MI GENTE SALSA Y CULTURA HASTA LA SEPULTURA

JUAN V. GUTIÉRREZ MAGALLANES

Ella, ha sido cantada por líricos, bardos, trovadores, poetas y todos los juglares que han recorrido el mundo, la han elogiado por los redondeles de sol que alumbran sus calles y dejan en penumbra el interior de sus garitas para anidar el amor, la han adornado con cintas de nubes desprendidas del arco iris que nace de los corales guardianes de la sonrisa del mar.

Sí, es ella, es la que otorga con extrema ternura la virginidad de sus doncellas cuando el sol declina ante la fortaleza del crepúsculo. Vírgenes que emergen de antros oscuros donde las voces se apagaron por el silencio de los que perdieron el derecho a descifrar los mensajes del libro de las verdades.

Ella, en las noches alumbra su rostro de impoluta damisela, va dejando destellos de pureza que inhiben las luces de las libélulas que brotan de las aguas contaminadas de la bahía. Se alimenta de las voces del poeta de media luz, ondas impregnadas en los vértices de las calles, palabras que van perdiendo el pigmento de sus verdades.

Cada noche instala el aquelarre de vírgenes que guardan el sol en sus oquedades y lo venden al menudeo a los que llegaron en el carro de fuego en que regresó el profeta Elías, porque los tasadores son seres extraños que tiritan de frío y dejan sus voces en jitanjáforas grabadas en triángulos y

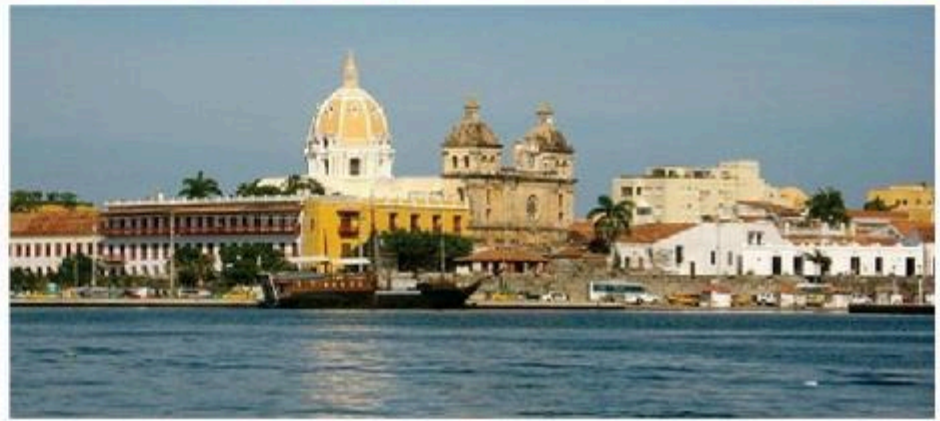
¡Mil veces cantada por fantástica!



compases que circundan las miradas de los ojos de otros dioses.

Ella, divinidad abigarrada por taninos, de corsarios y evangelistas de falsarias, que lotean el firmamento y lo escrituran con juramentos de palabras escondidas por el destello de hojas estimulantes del olvido.

En ella, anclaron los filibusteros, tañeron cencerros de todas las naciones del mundo e instalaron ferias de razones variadas, demolieron murallas y la circundaron con acróbatas de la verdad, animadores para la risa de los oficiantes de la divinidad.



El eterno drama pedagógico de educadores y educandos de Colombia

Por Lic. esp. APOLINAR CARDALES PÉREZ

El eterno drama pedagógico de los docentes de Colombia consiste en los siguientes factores:

- La individualidad del docente en Colombia siempre ha sido olvidada tanto por la sociedad como por las políticas educativas, restándole la importancia que tiene como ser humano en los aspectos: éticos, sociales, económicos, culturales y políticos. En relación a la individualidad del educando, generalmente pasa inadvertida, pues el proceso educativo se centra en las individualidades en cuanto a grupos, sin tener en cuenta que cada hombre es un ser único y por lo tanto, es necesario conocerle y entenderle antes y durante las acciones de ayuda en su desarrollo o de estimularle a realizarlo por sí mismo, ya que el hombre es el sujeto donde comienza y termina todo proceso educativo.



Lic. esp. Apolinar Cardales Pérez



Desde otro ángulo, el docente pasa por alto que toda la investigación relacionada con el sujeto de la educación debe ser orientada por los dos grandes criterios educativos: El genético y el diferencial, y solamente pone en práctica en el desarrollo del proceso educativos uno de estos dos criterios, dejando en inconcluso la formación de estudiantes.

Desde su ubicación social, el docente es un personaje que ha aceptado un papel dentro de la sociedad y por lo tanto, debe ocupar un determinado lugar en un sistema sociocultural definido (el educativo) y en la sociedad en general. Su función representa conductas y respuestas a expectativas no únicamente personales sino esencialmente de los grupos en

los que labora, siendo común que esas expectativas sean antagónica al no coincidir el ideal que el educador tiene de sí mismo con el de las políticas educativas y el de los estudiantes. El docente presenta ante la sociedad y autoridades educativas una imagen de esclavo al no tener independencia para modificar el procedimiento y la disposición pedagógica trazada por la sociedad y el estado. Debido a que las políticas educativas son impuestas por la sociedad, gobernantes y esta es la responsable del modelo del hombre a formar, la escuela y el educador se convierten en la herramienta que avala la permanencia de la comunidad social, lo que justifica la carencia de transformaciones penetrante en el

proceso pedagógico, durante muchos siglos y actualmente la protesta de los docentes unida a la de los dicentes conscientes de ser cautivos del sistema. Las políticas educativas de Colombia tienden a utilizar al docente para aumentar la subyugación social y cultural, como medio para la transferencia sin análisis de contenidos o ideales producidos por la sociedad, a partir de una resignación no paciente sino diligente que constituya una aprobación entusiasta a una tarea que no exige más retribuciones que las aparentes del espíritu. Es con esta estampa como la sociedad y el gobierno apoya la autoridad del educador, pero sin concederle el estatus, ni la distinción que la oratoria gubernamental aparenta reconocerlo; pero la exhortación idealista de este apostolado no persigue otra cosa que disimular el hecho de que, no obstante todos los ditirambos, el educador está condenado a ser el último mono del presupuesto. El bajo estatus socio-económico que se le brinda, impide una preparación más amplia y profunda de los educadores para todos los niveles del sistema y parasistema cuya consecuencia es una deficiente formación del discente.

Actualmente los docentes activos y jubilados y/o pensionados han presenciado la negativa del Presidente y del Ministro de Hacienda de incrementar sus paupérrimos salarios para no quebrantar la ley fiscal, pero dicha ley no se quebranta con los incrementos hechos a la fuerza pública y a los mal llamados "PADRES DE LA PATRIA".

El futuro de las pensiones

Por DANIEL TERÁN TAPIAS

El pasado 23 y 24 de noviembre se realizó en la ciudad de Bogotá, la Junta Directiva Confederal, correspondiente a la presente vigencia 2017. A esta Confederal estuvo presente AMAJUBOL, en cabeza de su presidenta Eligia Agámez y cuatro directivos más. La temática central de este evento se relacionó, naturalmente con el futuro de las pensiones en nuestro país como también la búsqueda de la unidad y la lucha de nuestra Confederación, además de otros temas de interés general de los pensionados colombianos.

En cuanto al tema central, es de anotar que los lineamientos de las principales organizaciones gremiales como ANIF, FASECOLD y de organismos internacionales como el FMI, BANCO MUNDIAL y La OCDE, vienen estimulando el ambiente para una supuesta reforma pensional que arrancaría con el próximo gobierno. Las razones que estos organismos aluden es que las pensiones, especialmente las públicas son una carga demasiado pesada para el presupuesto de la nación. Sin embargo, algunos estudios certifican que el problema no es la falta de presupuesto, sino que la tal reforma pensional busca acabar con el régimen de prima media, y al mismo tiempo con las pensiones y orientar estos recursos para los Fondos Privados de Pensiones para que los grandes conglomerados económicos internacionales sigan enriqueciéndose con los aportes de los trabajadores.

Es de anotar que en estos momentos los Fondos Privados, tienen en sus arcas más de 270 billones de pesos y el 10% de esa suma, 27 billones de pesos pueden estar disponibles para que estas entidades inviertan en las bolsas internacionales generando grandes ganancias pero para ellos, no para los trabajadores ni para fortalecer las pensiones. En conclusión se busca aplicar en nuestro país el modelo de ahorro individual que se practicó en Chile durante la dictadura de Pinochet y que fue replicado en Colombia a través de la ley 100, impulsada por el genio de Uribe Vélez. En estos momentos los trabajadores y pensionados chilenos libran una ardua batalla por la derogatoria de este modelo debido a que el 90% de los pensionados reciben apenas un salario mínimo.

En cuanto a la ley que fue aprobada en el Congreso que disminuye los aportes de los pensionados al 4% y objetada por el presidente Santos, el Comité Ejecutivo de la CPC, viene conversando con congresistas de las diferentes bancadas para que las comisiones conjuntas rechacen dichas objeciones y sea la Corte Constitucional quien tenga la última palabra al respecto. Esta acción debe estar acompañada de la movilización de los pensionados y sectores de las organizaciones sindicales.

Por otra parte el Comité Ejecutivo rindió el informe anual, en donde se puede resaltar la gestión que se llevó a cabo para salvaguardar el patrimonio económico de nuestra Confederación. Esta gestión se dio a mediados de año y consistió en la venta del piso 6 del

Edificio Antares por la suma de 1.150 millones de pesos y la compra de dos nuevas y modernas oficinas en el Edificio San Martín, en pleno centro de Bogotá. Con esta transacción se logró evitar la pérdida de la antigua sede de la CPC, que se encontraba embargada. En estos momentos una de las oficinas nuevas se encuentra arrendada por un valor de 2.800.00 pesos.

También fue aprobado en el seno de la Confederal un pronunciamiento político en apoyo al proceso de paz con justicia social, al cumplimiento por parte del gobierno de dichos acuerdos y un rechazo rotundo a los enemigos del proceso que buscan hacer trizas estos acuerdos para seguir usufructuando réditos políticos a costa de la guerra. Los pensionados de Colombia estamos convencidos que sin paz nuestros nietos y biznietos nunca podrán acceder a una pensión cuando lleguen a la edad requerida. De igual forma se dio una voz de apoyo para los diálogos con el ELN, y así consolidar una paz firme y duradera que nos permita salir de esta crisis en que se debate nuestra patria.

El evento fue clausurado por la compañera Eligia Agámez, en representación de AMAJUBOL, quien reiteró a los asistentes y a los pensionados de la CPC, la disposición de seguir trabajando por la unidad de nuestra organización y por la dignificación de este sector de la población que dio lo mejor de sus vidas para fomentar educación y riqueza a nuestra nación.





► Por JORGE WOODBINE MORALES

- ¡Doctor tengo 90 años y acabo de dejar embarazada a mi novia de 25!
 + ¡Pues yo el Sábado maté a un jabalí disparándole con el dedo, sin escopeta y sin rifle!
 - No puede ser, alguien dispararía en tu lugar y no lo viste.
 + Ahí quería llegar yo...

¿Cuánto cuesta ese oso de peluche?
 - \$400
 - Me lo llevo
 - Sí, espere... Estos billetes son falsos.
 - ¡Ja! ¿Acaso el oso es de verdad?



Jorge Woodbine Morales

Retazos de indignación

► Por JORGE WOODBINE MORALES

Indigna que Marta Lucía Ramírez salta del conservatismo promoviendo alianza con el Centro Democrático en entrevista con el periodista Juan Roberto Vargas, mostró estar en contravía con el acuerdo de Paz dejando entrever que seguirá la situación guerrillera de URIBE y principia dando fuerte de política sucia contra los otros candidatos. En ningún momento, se le escuchó decir como resolvería los problemas más dicientes como la salud, severos castigos para los corruptos entre otros...

LOS CANTANTES SE PONCHAN

Indigna ver en los grandes conciertos como la euforia del ÉXITO hace que dos hombres, entre comillas, se besen en público. Será que se están saliendo del closet. ¿Será que después de maíz crispeta?

Ni para decir que tienen costumbres argentinas, es verdad que hay libertad de géneros, pero entonces díganle la verdad al público, y no lo justifiquen con la expresión que lo quiero como si fuera mi hijo. ¡Háganme el favor.!

CARTAGENA Y SU TURISMO.

Indigna que un colombiano para ir a los EEUU, ha de someterse a distintos vejámenes para sacar la visa, si es que se la dan. Si logra

obtenerla e ir al país del norte lleva el Karma invisible de ser un narco en potencia no importando que clase de título profesional u gubernamental tenga.

Desde cuando sale del aeropuerto extranjero es perseguido sigilosamente cada centímetro que transita. En cambio los turistas Norte Americanos se pasean semidesnudos por el Centro Histórico con una cerveza en la mano y nadie dice nada y antes por lo contrario los asedian los vendedores y algunas chicas de turno para que hagan de las suyas como en la antigua Cuba.

Por las noches visitando los antros en holgorio sublimizado con droga nadie los recrimina antes por el contrario los cuidan... Porque hemos tenido la percepción que el gringo es superior o es de otro planeta y no hacemos respetar nuestro territorio.

En días pasados salió la fotonoticia que un místico posando desnudo encima de la gorda Botero que se encuentra en la Plaza de Santo Domingo que castigo se le dio, ninguno, y el mister muerto de la risa.



MORDEDOR
 JUGUETE
 SONAJA
 LLANTO
 NIÑERA
 MAMÁ
 CANCIÓN
 PAÑALERA
 CHUPON
 CUNA

CRUCIGRAMA

A	M	I	G	A	S	R	S	C	A	S	O	N	A	A	J	I
X	O	A	E	O	A	B	O	Q	W	N	A	N	Ñ	X	C	L
B	R	D	T	M	J	B	N	I	Ñ	E	R	A	B	A	N	A
C	D	N	E	C	U	N	A	O	A	I	X	C	T	L	A	N
H	E	O	U	C	J	R	J	N	I	C	Ñ	A	I	L	E	T
G	D	T	G	S	C	R	A	Q	U	C	M	G	M	A	R	E
U	O	E	U	C	Ñ	I	N	P	J	O	S	A	N	N	I	D
P	R	I	J	P	C	A	M	A	M	A	A	C	S	T	T	P
M	A	A	M	C	U	N	I	Ñ	C	A	N	C	I	O	N	M
J	A	V	U	B	I	P	Ñ	C	W	N	O	P	U	H	C	S
O	N	P	A	Ñ	A	L	E	R	A	E	A	D	W	M	T	A
B	C	N	C	I	P	A	Ñ	M	O	R	D	R	D	O	R	X

Oración del nieto, que se ha hecho adulto

► **JUAN V. GUTIÉRREZ MAGALLANES**

Oíganme, ustedes que están en una dimensión más cercana que la mía,
Escúchenme el mensaje que les envío.
Soliciten nuevamente, para mí,
aquella fuerza que poseían cuando eran joven,
porque ahora siento que desfallezco en optimismo.
Quiero sentir esa energía abrazadora,
que los envolvía en todos los actos que emprendían.
Necesito sentir todas las mañanas el deseo grandioso de los héroes,
de esos seres que siempre están dispuestos a sobrepasar las barreras más difíciles
que les presenta la vida.
Escúchenme, ustedes son mis heraldos,
a ustedes he acudido en todos los momentos,
en que me presento a grandes encuentros,
ya sea para luchar ante la voracidad,
del pez más grande del océano
o del caimán que algunas veces,
se me atraviesa en las calles de Cartagena,
conduciendo una de las tantas motos,
que circulan por esas calles sin andenes.
Bríndenme la confianza de Prometeo,
la valentía del Magalla en la Punta de la Tenaza,
ese valor para luchar con el Róbalo Congo.
Permítanme usar las oraciones de Carmito Herrera,
oraciones que empleaba para congrega a los meros
del viejo Puente de Pasacaballos.
Concedánme la seguridad del viejo Tránsito,
sí, esa que utilizaba frente al cruce de las Cuatro Calles en el mar del Caribe.
Facilitenme tomar el rocío de la mañana junto al olor de la verdolaga.
Déjenme respirar con valentía las palabras del último Caribe de las Costas Antillas.
No permitan que a mis pensamientos se arime el temor.
Guíenme por los caminos de los valerosos.
Permítanme recorrer la misma trayectoria del bisabuelo Justiniano.
Concedánme la égida de la confianza, que ésta me cubra en todos
Los momentos de mi vida.
No permitan que desfallezca.
Favorezcan a los dioses de la canción, para que siempre en mi corazón
Se escuche la Sinfonía de la Alegría, y me sienta como un soldado heroico.
Todas las mañanas, me levantaré con el corazón henchido de valor,
Disputaré al sol su brillantez, para darle luz a mis ideas y así poder empedrar
el camino de la felicidad, que permanentemente he de recorrer.
Entonces, caminaré mirando el bien que hacen los cartageneros:
reteniendo la orina, hasta encontrar un baño público,
guardando la basura en sus bolsillos, hasta encontrar una caneca,
escuchando un vallenato o una champeta en el tono del buen oír,
esperando que el semáforo esté en verde para poder atravesar la calle,
brindando amabilidad a las personas que va encontrando en su camino.
Estará reluciente la estatua de Benkos Biohó en la Plaza de los Coches.

Flor de la juventud

► Por: **SANTIAGO PINTO VEGA**



Soy fruto de juventud
tengo lo que pertenece al mundo
vivo el calor de un amor puro
soy un niño recién parido
que disfruta del placer desconocido
del que nació para ser eterno.

Busco lo que nunca he conocido
vivo para morir fresco y musical.

Vivo poeta único y reverente
embriagado infinitamente puro
claro de amaneceres tibios.

Vivo único, poético, cantor virtual
infinitamente claro de amaneceres limpios
donde se puede ver el pasado,
el presente y el futuro con el hombre
en el centro creador infinitamente puro.

Tiernos colores al natural

► Por **ÁNGEL PATERNINA MAZA**

Desde lo más alto aire del firmamento hasta el final del horizonte
permanece el blanco azul cielo
entre Sol y Sol y sin fronteras

Desde el acontecer de Cartagena de aguas entre mimos
siempre en sus bordes de bahía entre dichos
brilla el gris azulejo y el verde mar de lagos

Desde mi amanecer hasta el final de la razón de ser del día sin iguales
como un lienzo de diamantes
destella el mar azul marino entre sus olas playas

Desde el amanecer del aire y de lo más íntimo de mis ojos sonríe el manglar
tan pino como el verde ser de los cerros miradores
y el verde en flores y sus orillas sin calles consigo

Al despedirse el Sol de la tarde por el Caribe arriba de estrellas
siempre la noche se viste de negro desde tus ojos
hasta envolverse en universal oscuridad

Amigos amigas
el color del Cielo es hijo único de Sol Señor y su diestro azul de mar

Vecindad

Sol de lunas y el Amor Señor son mi genio y figura del color del hondo mar



Ángel Paternina Maza



► Por Lic. **MARÍA CASSIANI DE IBARRA**

La felicidad tiene un extraordinario valor para la humanidad.

Desde tiempos antiguos hasta nuestros días, filósofos,

psicólogos y demás pensadores y escuelas filosóficas han tratado sobre la felicidad, cada uno de ellos tienen diferentes enfoques sobre la felicidad, ya que la ella implica las sensaciones, esta es relativa es relativa dependiendo como se sienta la persona y que lo hace sentir bien.

Nadie es capaz de determinar con certeza lo que verdaderamente le hace feliz, sin embargo, la queremos todos.

Algunos psicólogos han definido mediante test la felicidad y han dicho que es como un medio de bienestar que influye en las actitudes y comportamientos de las personas.



Lic. María Cassiani de Ibarra

Las personas siempre la anhelan, y saben que la tienen cuando se cambia de no tener a tener cosas nuevas obtenidas dado al sacrificio impuesto por haber alcanzado una meta. Entonces sienten alegría, satisfacción, relajación y reposo, esto es bien.

Los invito en estos momentos de nuestras vidas, a irradiar acciones que le permitan sentir feliz a todos los que nos rodean.

Dice la Santa Biblia que la felicidad es amar a Dios y guardar sus mandamientos.

La felicidad es la esencia de la Paz.

Les deseo muchas felicidades en estas navidades, y próspero año nuevo 2018.



Noticia



POR UNA VIDA DIGNA: MÁS VIDA A LOS AÑOS

LA UNIVERSIDAD DEL NORTE TE
INVITA A ASISTIR A UNA CHARLA Y
ACTIVIDADES DONDE TE DIVERTIRÁS Y
APRENDERÁS

DEL 21 DE OCTUBRE AL 2 DE NOVIEMBRE
DE 2017 EN EL SALÓN DE LA
COMUNIDAD DE LA UNIVERSIDAD DEL NORTE
EN CARTAGENA DE INDIAS

Por **MARÍA JOSE HERNÁNDEZ WOODBINE**
Estudiante de Medicina



Medicina de la Universidad del Norte (María José Hernández Woodbine, David Domínguez, Juan José Espitia, Jhon Wainer y Carlos Rojano) como parte de la asignatura denominada Salud y Envejecimiento que cursan bajo la orientación de la doctora Ana Liliana Ríos.

En alianza con la Secretaría de Salud de AMAJUBOL encabezada por Héctor Mendoza y la Secretaría de Educación y Cultura de AMAJUBOL encabezada por Jorge Woodbine, se lograron convocar 20 adultos mayores para llevar a cabo el cronograma del proyecto, que incluyó actividades de estimulación cognitiva, información acerca de derechos en salud y ley 1850 de 2017, información sobre hábitos de vida saludables, evaluación de riesgo cardiovascular y de depresión, entre otras actividades dinámicas e interactivas que permitieron crear un espacio exitoso enfocado en la población adulta mayor.

Esperamos este tipo de actividades puedan replicarse en un futuro no muy lejano.

Deportes más recomendados en la tercera edad

Existen multitud de ejercicios físicos apropiados para todas las personas a cualquier edad, siempre y cuando no se realicen de manera excesiva en términos de peso ni de carga de tensión, tanto general como localizada.

La cuestión más destacable es saber incorporar la actividad física al estilo de vida que tienen las personas mayores, por eso se buscan deportes que ofrezcan alegría y diversión, que es la mejor manera de que los practiquen correctamente y sintiéndose a gusto.

La edad no debe ser un obstáculo para practicar deporte, ya que cuanto más tiempo y esfuerzo inviertan en conservar y aumentar su capacidad de movimiento, más disfrutarán de una mayor independencia y vida social.

Las actividades físicas más convenientes para las personas mayores son:

Caminar, Montar en bicicleta al aire libre o estática, Bailar, Natación, Yoga, Tai Chi, Gimnasia aeróbica de bajo impacto, Aquafitness (gimnasia en el agua).

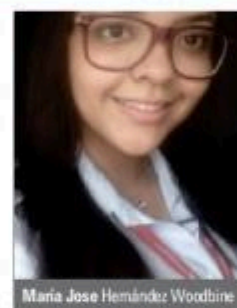


Feminismo en evolución

La osadía de emanciparse como sinónimo de revolución feminista: el cometido necesario para la consecución de una humanidad ilustrada



Liberarse de la cobardía y la pereza de servirse de la propia razón es ilustrarse para Kant. Acarrea la determinación definitiva de usar íntegramente la inteligencia. Tal aspiración implica el uso continuo de la razón pública, que se constituye en la única manera de llegar a la ilustración. Sin embargo, es difícil no estar emancipado y son pocos los que alcanzan el propio esfuerzo de espíritu para derrocar la comodidad de que otros piensen por ellos.



María Jose Hernández Woodbine

Nacer mujer ha sido históricamente un predictor de opresión. Hemos cumplido el papel de esclavas del pensamiento masculino, reservando un recóndito hueco para la opinión de la mujer. Por siglos, la voluntad femenina ha sido el espejo de la autorización del gran patrono de la humanidad: el hombre. Si es tan cómodo no estar emancipado para los hombres, ilustrarse para las mujeres es aún más engorroso. No sólo porque a veces carezcamos de la valentía para hacerlo, sino porque nos enfrentamos a tres enemigos adicionales: haber adoptado la dependencia como una segunda naturaleza, ser sofocadas en cualquier intento de autonomía como designio machista y que los estereotipos denigrantes de género estén anclados a nuestra biología. Por ello, osarse a ser emancipada es una gran revolución feminista.

Kant afirma que, si bien no vivimos en una época ilustrada, sí lo hacemos en una época de ilustración. Pero cabe plantearnos otra pregunta: ¿vivimos en una época de ilustración femenina? Según la UNICEF, de un total de 101 millones de niños y niñas sin escolarizar, más de la mitad son niñas. Según la UNESCO, en África subsahariana, se calcula que 9.5 millones de niñas nunca asistirán a la escuela. Según la ONU, casi 15 millones de niñas menores de 18 años a nivel mundial contraen matrimonio cada año (unas 37.000 al día). Son estos los obstáculos que entorpecen cualquier indicio de la reliquia de la ilustración femenina.

¿Cómo adquirir autonomía cuando eres una de 200 millones de mujeres y niñas que se han visto sometidas a la ablación genital? ¿Cómo emanciparse cuando eres una de cada 3 mujeres en el mundo que ha sufrido violencia física o sexual, principalmente por parte de un compañero sentimental? ¿Cómo atreverse a servirse de la propia razón si te mutilan a los 7 años, te obligan a contraer matrimonio a los 9, te impiden ir al colegio cuando alcanzas la menarquia a los 12, te hacen víctima de trata de personas a los 15, te convierten en madre adolescente a los 19, te violentan sexualmente a los 30 y te asesinan acusada de brujería a los 40? ¿Cómo lograr que la mujer haga uso público de la razón si es acallada en cualquier intento de libertad o de hablar en nombre propio? ¿Cómo lograr ser mujer e ilustrada en una sociedad machista? Es pues a través de una revolución feminista.

La revolución a la que me refiero no es un pretexto de mujeres arpias y ansiosas para conquistar el mundo y castrar a todos los hombres. En cambio, el feminismo, aboga por la equidad de género, una cuestión que beneficia a hombres y a mujeres, y que no desea excluir al género masculino sino involucrarlo en la construcción de un mundo donde somos percibidos como iguales. La solución está precisamente en Kant, quien propone hacer uso público de la razón para enfrentar la tétrica realidad humana subordinada a la pereza y a la cobardía de pensar por sí mismos. ¿Cuándo escucharemos a nuestra razón que grita suplicando implementar la equidad de género para mejorar la economía, la educación, la salud, el desarrollo social, la pobreza, la mortalidad general y la realidad entera de los países? ¿Por cuánto tiempo más tendremos miedo al cambio? Si hombres y mujeres alzamos al unísono nuestras voces para promover la equidad de género en todos los contextos y culturas, estaremos siendo los seres ilustrados que creyó posibles Kant, y tal vez en esa utopía de humanidad totalmente ilustrada, no será necesario el feminismo porque todos serán lo suficientemente osados para ejercer íntegramente su inteligencia y alentar la autonomía de los demás. Mientras tanto, emanciparse para las mujeres seguirá siendo un sinónimo de revolución feminista.

Las múltiples propiedades del cloruro de magnesio



Tomado de una página de Internet

Los beneficios del cloruro de magnesio puede ayudar a tratar una gran serie de padecimientos, tales como la depresión, migrañas, problemas en los huesos y los riñones entre muchos otros males que puede tratar. Es apto para todas las edades y puede ser un complemento ideal para cualquier dieta saludable.

A medida que la mediana edad el ser humano experimenta una baja de energía, fatigas y enfermedades que disminuyen nuestra calidad de vida, esto es debido a que después de los 40 años, el organismo humano comienza a absorber cada vez menos magnesio de su alimentación, provocando vejez y enfermedades, debe ser tomado de acuerdo a la edad.

El cloruro de magnesio produce un equilibrio en los minerales en el organismo, reactiva las funciones vitales de los órganos, acelera los riñones a modo que evita la acumulación del ácido úrico.

Trabaja en la descalcificación de la membrana de las articulaciones y ataca la arteriosclerosis calcificada para evitar infartos; purificando la sangre vitaliza y oxigena el cerebro; devuelve y conserva la juventud hasta avanzada edad.

El magnesio y la presión arterial

El magnesio disminuye la tensión de la musculatura vascular al mejorar la circulación y bajar la presión arterial.

Magnesio e infarto del miocardio

Estudios científicos avalan el hecho de que las personas que sufren infarto agudo del miocardio presentan deficiencia de magnesio. La misma arritmia puede producir la muerte, como en el caso de deportistas.

Cálculos renales

El consumo adecuado de magnesio disminuye la probabilidad de que se formen cálculos renales, reduce el riesgo de calcificaciones en lugares inadecuados.

Calidad de los huesos

Mejora los problemas relacionados con la osteoporosis hasta en 80%, y existe una relación importante entre el consumo de calcio y la absorción de magnesio.

5. Tratar el asma

En pacientes asmáticos se ha encontrado un 20% de deficiencia en magnesio. El magnesio ayuda en el tratamiento del asma, mejora las defensas y ayuda a disminuir la inflamación.

6. El magnesio y la fatiga crónica

En la fatiga crónica se ha encontrado (aunque no siempre) bajos niveles de magnesio. El magnesio mejora la conversión de los alimentos en energía y el estado físico, por lo que es útil en personas cansadas y en deportistas.

7. Curar migrañas

Ayuda a curar las migrañas, sobre todo porque la presentación de cloruro tiene una acción muy específica sobre el hígado graso y la acumulación de bilis.

8. Mejora la función de los riñones

El cloruro de magnesio colabora en el buen funcionamiento de la función renal, al mantener las vías urinarias oxigenadas y libres de acumulaciones de calcio.

9. Síndrome metabólico o síndrome X

El magnesio puede tratar a fondo la resistencia a la insulina, que es una de las causas principales de la hipertensión esencial.

10. Mejora la función hepática

Sobre todo en paciente alcohólicos se debe consumir suplementos de magnesio, porque el consumo de alcohol disminuye los niveles de este mineral en el organismo. Además, el cloruro de magnesio mejora el hígado graso, presente en todos los alcohólicos.

11. Combate el estrés

El cloruro de magnesio tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso, por esta razón es muy empleado para promover el buen descanso. También puede ser utilizado para calmar los nervios irritados y sobreexcitados. Es de gran utilidad especialmente con las crisis epilépticas y convulsiones en las mujeres embarazadas.

12. Regular la menstruación

Por su gran capacidad regulatoria de las glándulas y entre ellas las sexuales, el magnesio tiene un efecto de regulación sobre los síntomas premenstruales y menstruales,

previniendo de esta manera los problemas en esta área.

13. Mejora la digestión

La ingesta de magnesio regula la producción de ácidos estomacales por que controla el pH de las mucosas, reduciendo así los síntomas de acidez y digestiones pesadas.

14. Disminuye el riesgo de padecer diabetes

Mejora la sensibilidad a la insulina, reduciendo la inflamación sistémica y por ende disminuyendo de riesgo de padecer diabetes.

15. Prevención del parto prematuro

Puede ser un tratamiento elegible para disminuir la incidencia de parto prematuro.

16. Mejora el PH corporal

Este compuesto mejora notablemente la acidez en la sangre, produciendo un efecto de neutralidad, lo que mejora el pronóstico en enfermedades e infecciones.

17. Previene la constipación

El cloruro de magnesio ayuda en la hidratación del intestino, procurando un ambiente más húmedo a nuestras heces.

18. Normaliza los niveles de colesterol

Los efectos de este suplemento regulan la cantidad del conocido "colesterol malo" y aumentan el colesterol bueno, procurando el equilibrio necesario para disfrutar de una buena salud.

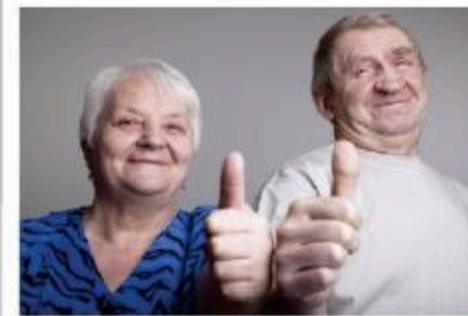
19. Magnesio y tumores

Estudios científicos han comprobado que existe mucho menos cantidad de magnesio en las células cancerígenas, aumentar el consumo de cloruro de magnesio asegura que nuestras células se mantendrán saludables, de esta manera se puede evitar la aparición del cáncer en muchas ocasiones.

20. Mejora las funciones cerebrales

Se ha comprobado que el uso y consumo de magnesio potencia las funciones cerebrales de aprendizaje en los más jóvenes así como que detiene el deterioro de estas funciones durante la vejez.

Disfruta de una vejez digna y feliz



Cuando las personas sobrepasan los 60 años y a medida que pasa el tiempo, piensan que irremediablemente el año próximo será el último de su existencia. Sin embargo, llegar a la vejez no es sinónimo de que la vida ha llegado a su fin, por el contrario es una etapa que se puede disfrutar como cualquier otra. Te recomendamos lo siguiente para tener una vejez digna y feliz.

1. Cuida tu presentación personal: procura arreglarte todos los días. Viste tu ropa favorita y ponte perfume para oler rico.

2. Realiza actividad física: puedes ir al gimnasio, caminar por el parque, salir de paseo con tus nietos y amigos. Evita realizar esfuerzos extremos, sobre todo si tienes problemas del corazón o presión arterial. Antes de decidirte por alguna actividad, consulta a tu médico.

3. Aleja los pensamientos negativos: nunca te creas más viejo y más enfermo de lo que en realidad estás. Este tipo de pensamientos, sólo te hacen sentir vacío. Recuerda que a nadie le gusta estar escuchando historias de achaques, enfermedades u hospitales. No olvides que todo es cuestión de actitud.

4. Cultiva el optimismo: sé positivo en los juicios, de buen humor en las palabras, risueño de rostro, amable en tus gestos. Se tiene la edad que se ejerce. La vejez no es una cuestión de años sino un estado de ánimo.

5. Ponte activo: trata de ser útil a ti mismo y a los demás. Hazte necesario. Realiza tus actividades por ti mismo hasta donde sea posible y ayuda a otros. Ayuda con tu ejemplo, con tu alegría, con una sonrisa, con un consejo, con un servicio.

La vida se hizo para disfrutarla, no importa la edad que tengas. Alégrate de llegar a esta edad y de poder transmitir tus conocimientos y experiencias a las próximas generaciones.



Disfrutando los hermosos paisajes del Eje Cafetero y su gastronomía

La Asociación de Maestros Jubilados de Bolívar, siempre cumpliendo las actividades proyectadas. Fue con el paseo recreativo al Eje Cafetero. Un paseo, a este lugar, muy placentero donde pudo disfrutarse de los lugares anunciados en el paquete ofrecido, también se pudo degustar de la deliciosa gastronomía y del folclor lugareño.

¡¡¡Magnífico, espectacular!!! fueron las expresiones de evaluación de los viajeros a este lugar. Ojalá sigamos realizando estos proyectos turísticos recreativos.

