

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. | DICIEMBRE DE 2017 - ENERO DE 2018 | Número Edición 243 | VALOR: \$1.000

GENERAL Pág. 2

- El hombre mantis humano
- La familia

GENERAL Pág. 3

- Algo más sobre el reguetón
- Las 7 razones por las que los padres deben escuchar a sus hijos

EDITORIAL Pág. 4

- Editorial
- ¿40 mil millones de pesos?
- Millonarios es el campeón y ganó su estrella 15!

RELIGIOSA Pág. 5

- ¿Sabía usted?
- Para reflexionar

GENERAL Pág. 6

- Diciembre y los niños
- Círculos de Estudios Afroamericanos
- La teología de la liberación negra

GENERAL Pág. 7

- Nuestro reto: elegir un Alcalde confiable
- Confederación de Pensionados de Colombia (C.P.C.)

SOCIALES Pág. 8

- Notas Sociales
- Obituarios

SOCIALES Pág. 9

- Celebración de cumpleaños de los asociados de julio a diciembre de 2017 en Cartagena

SOCIALES Pág. 10

- Celebración de cumpleaños de los asociados de julio a diciembre de 2017 en Cartagena

SOCIALES Pág. 11

- Celebración de cumpleaños de los asociados de julio a diciembre de 2017 en Magangué

OPINION Pág. 12

- El buen humor es bueno para la salud
- Retazos de indignación
- Volver al corazón

POETICA Pág. 13

- El alcohólico
- La belleza maternal
- Señales de apariencia
- La Navidad
- Rincón Poético

GENERAL Pág. 14

- Descartemos a los mismos con las mismas
- Aplazado primer Festival del Bolero en Amajubol

SALUD Pág. 15

- Santiago y la carta que nunca escribí
- Adicción al internet y las tecnologías
- Beneficios y contraindicaciones del ajo crudo

INTERÉS GENERAL Pág. 16

- Calendario 2018

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

*Que la ternura y la esperanza
de la Navidad
llene vuestros corazones de amor,
paz, alegría y felicidad*



**Feliz
NAVIDAD**
y
**Próspero
Año Nuevo**
2018

▶ JUAN V. GUTIÉRREZ MAGALLANES

"Tengo el convencimiento de que, para definir el amor, la única palabra lo suficientemente amplia que lo abarca es 'vid'. El amor es vida en todos sus aspectos y, si os olvidáis del amor, os olvidáis de la vida. Por favor no hacedlo". Leo Buscaglia.



Juan V. Gutiérrez Magallanes

El hombre, podrá descubrir los arcanos más insondables de la naturaleza, pero nunca podrá eludir, esquivar de los misterios o fenómenos de asombro que envuelve la creación, y así lo contemplamos en el hallazgo de la Mantis Religiosa, si, esa, especialmente la hembra, que después del apareamiento amoroso DEVORA al macho, lo mata, pero ya, éste, ha dejado fecundada a la homicida. Y es aquí, donde, ese gen que induce a la hembra para darle muerte a su cónyuge, es el que se ha trasmutado al hombre en la especie humana, como una forma de venganza contra la misma naturaleza, pero a nivel superior, en cuanto a la escala zoológica.

El hombre mantis humano



"Las estadísticas son alarmantes por los homicidios de género, donde la mujer está llevando la peor parte en la desolación de los hogares, cada tres días muere una consorte, eliminada por su compañero o esposo".

En las etnias humanas, el demoledor, el uxoricida, es el hombre que mata a su esposa o compañera, quien ha heredado ese maldito gen que porta la hembra de las Mantis Religiosas, ha

recibido este nombre por estar en permanente acto piadoso de rezar una oración por sus atávicas culpas de eliminar a su consorte, después del acto de la cópula. Es una penitente por llevar en su estructura genética un cromosoma siniestro.

En esta era, en que se ha acentuado el crimen del UXORICIDIO, en que el hombre después de haber compartido con la mujer los



momentos fecundantes del tálamo copulatorio, la elimina. Fenómeno preocupante para la humanidad.

La modernidad está alarmada, el mundo científico se haya muy preocupado, así como lo inquieta el porte fácil de armas en los Estados Unidos. Es alarmante el UXORICIDIO.

Se buscan elementos que eliminen el desarrollo de ese gen, mutado en el biotipo del hombre. Lo que se ha logrado, después de estudios elaborados, especialmente por biocientíficos, especializados en Bioética Molecular. Se logra la eliminación del Gen Uxoridica, mediante el empleo de charlas permanentes sobre el comportamiento humano, donde se proyectan vivencias del hombre en la compañía de la hembra a través de la historia.

Es un tratamiento fundamentado en el efecto de la palabra y el converseo, donde tienen participación, talleres elaborados por Humberto Maturana Romecín y los textos de Leo Buscaglia, especialmente "Vivir, Amarty Aprender".

▶ Por Lic. MARÍA CASSIANI DE IBARRA

La familia es un plan perfecto de Dios.

Hemos aprendido que la familia es el medio donde se genera el cuidado y desarrollo de la vida, es la primera escuela donde se transmiten valores éticos, sociales y culturales.

La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad.

La familia que logra tener éxito se establece sobre principios de fe: La oración, el amor, la comprensión, la tolerancia, el trabajo y la educación recreativos edificantes.

Los valores de respeto armonía y comprensión permiten regular nuestra conducta.

La familia tradicional es aquella donde el padre trabaja por un salario con que obtiene recursos Económicos para sostener su familia, la madre se dedica a la crianza de los hijos a los deberes del hogar y al cuidado de su marido, pero en estos momentos este papel ha sido alterado por la incorporación a la mujer a la vida laboral, cuando la mujer se incorpora a la vida laboral no puede seguir desempeñando las mismas funciones que venía realizando.

Hay familias en donde la cabeza principal es una sola persona, familias, donde las parejas llevan los hijos de otros matrimonios, familias en donde los hijos son criados por



Lic. María Cassiani de Ibarra



los parientes, se dice que estas familias son disfuncionales o diferentes clases de familias.

Las nuevas generaciones de padres de familias deben aprender más sobre la crianza de sus hijos con el fin de hacer de ellos mejores ciudadanos.

Hoy en día los niños y jóvenes tienen muchas dificultades para hacer buenos ciudadanos el libertinaje, la moda, la música, la delincuencia, el mal ambiente aportan muy poco para el mejor desempeño o social.

Las nuevas generaciones de padres de familia además de aprender más sobre la crianza de sus hijos con el fin que sean mejores ciudadanos.

Las nuevas familias tienen que empoderarse más sobre los temas de mejoramiento social

para combatir los flagelos que atacan a la sociedad hoy en día más y más.

Es por esto que estas nuevas generaciones de padres de familias tienen que saber que para criar mejor a sus hijos deben hacerlo con el ejemplo, que les proporcionen hablar siempre con la verdad, demostrarles mucho amor a sus hijos, que el amor reine en el hogar respeto, solidaridad, armonía, son valores que sus hijos imitarán en los primeros cinco años.

Los niños y jóvenes deben de estar rodeado de gran armonía, los hijos criados en este ambiente señores padres de familia seguramente serán mejores ciudadanos.



La familia que ora unida permanecerá siempre unida



Algo más sobre el reguetón

Por ROGELIO ESPAÑA VERA

Hace unos cuantos años cuando en Cuba se prohibió esta música para los espacios públicos y enseguida un prestigioso musicógrafo cubano Tony Pineli residenciado en Miami, aprovechó la oportunidad para irse lanza en ristre contra las autoridades culturales de ese país, y quien escribe estas notas también publicó por este boletín y por otros periódicos virtuales donde también escribo, un artículo donde expuse mis conceptos con relación a ese fenómeno musical.

Hoy, me lleno de satisfacción, al leer una noticia publicada el lunes 11 de diciembre, por el diario El Universal de Cartagena, aunque desafortunadamente de poco cubrimiento, pero en donde se anuncia que un grupo de Psicólogos, no de los que dictan cátedras, sino los que hacen psicología experimental y científica, el reguetón afecta



Rogelio España Vera

el desarrollo de los niños y provoca un impacto negativo en su aspecto cognitivo, al considerar que hay muchas canciones hipersexualizadas no aptas para la aprehensión infantil y lo peor que los adultos cometen un abuso contra los niños, ya que esta música ayuda a distorsionar la conducta de ellos, es más, sostienen que es una falta de respeto al desarrollo físico y emocional de los infantes y si a esto le agregamos los deshuesadores de valores que inculca la sociedad desde todas sus trincheras.

Hay algo todavía más curioso en las conclusiones de estos investigadores y es que proponen hacer filtros en la cultura que se recibe en las escuelas y las que transmiten los medios masivos de comunicación. Esto me recuerda lo que nos dijo Alfredo Gutiérrez en un conversatorio en Barranquilla y es que Antonio Fuentes tenía dos filtros, uno en la parte gramatical y otro en la parte musical antes de grabar las canciones, para evitar barbaridades y no tener lamentaciones posteriores y de allí el éxito de esa industria disquera.

El caso es que también estos psicólogos consideran el gran papel que debe jugar la escuela en todo este proceso.



Lo poco que yo podría agregar es que en la musicoterapia se recomienda escuchar música de los clásicos y de allí tenemos el Efecto Mozart, música popular que dispare la escala diatónica del tono menor como me lo dijera el maestro Rigoberto Lezama y el Pete Vicentini como una buena y rica salsa.

Nuestro folclor colombiano está saturado con ese amplio espectro de buenas cosas tanto a los ojos como a los oídos y si se quiere convencer escuche a un Alejo Durán, Juancho Polo Valencia o los Corraleros de Majagual y



observe nuestras danzas ancestrales que nos borran nuestras penas porque con sus buenos movimientos nos hacen recuperar el buen humor.

Las 7 razones por las que los padres deben escuchar a sus hijos

Tomado de una página de Internet

¿Seguro que escuchamos correctamente a nuestros hijos? No son pocos los expertos en relaciones familiares los que opinan que cuando los niños salen del colegio o del instituto, los padres se interesan por si ha ido todo bien o qué es lo que han comido. Una vez que saben que no ha habido ningún problema, «desconectan» del resto de la conversación con sus hijos, «no se preocupan tanto sobre qué han hecho en el recreo, con qué amigos ha estado, ni si quiera por los juegos o modas que le interesan o esa colección de cromos que tanto le gusta...». Indican que es una lástima desperdiciar ciertos momentos porque en ellos podemos aprender mucho más sobre cómo son nuestros hijos.

Susana de Cruylles, psicóloga clínica y terapeuta de familia apunta que precisamente si se escucha a los hijos, los padres tendrán la oportunidad de conocer mejor sus inquietudes, sus ilusiones, dificultades, frustraciones, inseguridades...

Por ello, señala una serie de razones por las que los progenitores deben escuchar a sus hijos:

1. Se genera un mayor vínculo y apego. Cuando tienes a una persona que te escucha es más fácil abrirse a ella. Si se fomenta la comunicación desde niños es más fácil que en la adolescencia los hijos cuenten con sus padres a la hora de expresarles sus sentimientos o posibles problemas.



2. Les estamos dando un ejemplo que les servirá de modelo para que ellos escuchen a los demás y generen empatía.

3. Un hijo escuchado se sentirá importante lo que repercutirá en aumentar su autoestima. La buena actitud incluye las miradas -no basta con escucharle mientras hacemos otras cosas-, los silencios, las caricias..., en definitiva, la expresión emocional también cuenta.

4. También es una forma inteligente de enterarse de los puntos de vista de los hijos sobre diferentes asuntos de actualidad y que pueden afectarle.

5. Les dota de seguridad al saber que hay alguien pendiente de ellos.

6. Escuchar es dotarles de tiempo de calidad.

7. Al conocerles mejor es más fácil prevenir ciertas situaciones porque los padres podrán informarles con antelación.

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



Cambio de nombre

Compañeros asociados de Amajubol.

Existe una propuesta de cambiar el nombre de "Boletín" del Jubilado por otro equivalente al avance adquirido en su desarrollo informativo en general. Por lo tanto, lo invitamos a que participe con sus ideas en el propósito para el nuevo nombre y una justificación breve.

Nombre: _____

Justificación: _____

Proponente: _____

Favor enviar sus propuestas al correo electrónico de Amajubol

El Boletín del Jubilado

FUNDADORES:

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

JUNTA DIRECTIVA DE AMAJUBOL:

Eligia Agames de Almanza: Presidente
Rodolfo Figueroa Padilla: Vicepresidente
Jorge Woodbine Morales: Tesorero
Héctor Mendoza Polo: Sec. de Salud y Previsión
Elvira Puello Barragán: Sec. de Educación y Cultura
Candelaria Matorrel Mendoza: Sec. de Recreación y Deporte
Daniel Terán 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 Tula Cogollo
y colaboradores voluntarios

COMITÉ DE REDACCIÓN:

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

COLABORADORES PERMANENTES:

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

Sixta Tula Cogollo de Polo
Dorgis Torrenegra de Vega
Adalberto Díaz Santana
Apolinar Cardales Pérez
Hernán Amador Nassar
Félix Ponce Castro
Pedro Olmos Muza
Angel Paternina Masa

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:

Mila Muñoz Desales
Cel: 300 6531149

EDICIÓN E IMPRESIÓN:

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

Editorial

¿40 mil millones de pesos?

Por M. SC. RAMÓN E. ZETIÉN SANTOYA



M. SC. Ramón E. Zetien Santoya

Lo que sucede en nuestro bello país, solo se da aquí. ¿Cómo es eso de armar una consulta cuando se sabía el resultado de antemano? En el lenguaje coloquial, "el que apuesta a sabiendas de que va a ganar, es un ladrón, y el que apuesta a sabiendas que va a perder es un tonto".

Los colombianos pagamos una suma seria, por darle algún adjetivo, por una información que era un secreto a gritos. Con tantas necesidades de las que padece el

país, no fue algo serio ni mucho menos de preocupación patriótica averiguar si un aspirante podría ser candidato de representación a un partido. Qué tal que a los otros partidos se les dé por "consultar", con los milloncitos consiguientes?!!!! Si hay por ahí regados 10 mil contados se hablaría de unos 400 mil millones!!!

Eso sí, se acaba de anunciar el aumento de la gasolina corriente y el ACPM, en este mes de los gastos familiares, incluidos matrículas, libros, uniformes y un gran etcétera que adicionan los colegios y universidades. Y con letras minúsculas el anuncio de la reducción de 44 medicamentos, a enfermos en el sistema atracador de salud. Si ya las oficinas encargadas de "atender" a los enfermos, actualmente "clientes" del sistema está colapsando. ¿Se justifica eliminar medicamentos a enfermos que pagaron hace mucho tiempo, cuando eran "activos", ahora en su condición de "pensionados"? ¿Ahora cuándo se dificulta trabajar a mayores subvalorando su experiencia?

La tal paz, como el Nobel, no ha mostrado una cara confiable, verídica, desde la cual se serviría el país como palanca para emprender un desarrollo donde puedan ubicarse profesionales jóvenes, con ideas y sangre nuevas.

Cada vez que se está por concluir un periodo parlamentario aparece un "benefactor" ofreciendo sus buenos oficios, para que al pensionado se le reduzca la obligatoriedad de contribución a los gastos de su salud que el tiempo se ha encargado de deteriorar. Los pensionados que aún tienen espacio para soñar, se emocionan y se comprometen con el politiquito, a contribuir con su voto y el de sus familiares en la nueva justa. Al final del periodo parlamentario no hay votación del proyecto y todos nos quedamos con los crespos hechos.

Eso sí, así como no hay dinero para proporcionar a los enfermos sus medicinas, sí lo hay para consultas de importancia dudosa y de resultados previamente conocidos. La suerte está echada dice el latinajo de marra.

¿HASTA CUANDO SE ENGAÑARÁ AL PUEBLO RASO Y AÚN A LOS DOCENTES?

Millonarios es el campeón y ganó su estrella 15!



¿Cómo pasar de la angustia a la felicidad absoluta en apenas dos minutos? Eso fue lo que vivió Millonarios este domingo en El Campín: cuando parecía que tenía controlada la final del fútbol colombiano, a pesar de no jugar bien, de tener el público en contra porque no había hinchada azul en la tribuna, Wilson Morelo anotó el 2-1 que llevaba la serie a los penaltis.

Pero un par de minutos después, un golazo, lo mejor de la final bogotana, un zapatazo de Henry Rojas, dejó nocaute a Santa Fe y colgó en el escudo azul la estrella 15, un logro por el que muchos no daban un peso seis meses atrás.

No fue fácil para Millonarios esta campaña que ahora lo deja como campeón del fútbol colombiano después de cinco años y que lo vuelve a meter en la fase de grupos de la Copa Libertadores, a la que no llegaba desde 2013. Hasta septiembre, cuando perdió con Nacional en el último minuto en Medellín, las dudas sobre el equipo abundaban. Desde ese día no volvió a perder. Pero el camino no estuvo exento de sufrimientos, incluyendo el partido de anoche, contra un equipo acostumbrado a jugar finales.

Pudo haberlo resuelto muy temprano Millonarios: antes de los dos minutos, Duvier Riascos estrelló un tiro en el horizontal, otra vez con la fórmula en la que, en teoría, es fuerte Santa Fe, el juego aéreo. Pero a partir de ese momento fue el local el que se montó en el partido, aprovechó un callejón abierto por la izquierda de su ataque, el de la derecha de la defensa de Millos. Pero también cuanto hizo ataques por el centro creó peligro. Y a los 17 minutos, un descuido de Ayron del Valle al no presionar la salida terminó con un pelotazo de William Tesillo que hizo tránsito en la mitad y luego cayó al área, donde Matías de los Santos empujó a Jhon Pajoy. Penalti claro que sancionó el juez Wilmar Roldán. Wilson Morelo, el goleador cardenal, anotó el 1-0, y la final comenzaba de nuevo. Todo estaba igual.

Millos se demoró en reaccionar. No tuvo la pelota, pasó trabajos cuando quiso atacar y los jugadores de mitad de cancha hacia adelante parecían ser víctimas de un conjuro, porque el balón les rebotaba sin destino. Era más Santa Fe, pero no supo cómo aumentar la ventaja. Nicolás Vikonis, como en la serie frente a América, se volvió a poner el traje de superhéroe para volar y evitar el

2-0, en otro remate de Morelo. Y, además, todo hay que decirlo, hubo un penalti de Mackalister Silva a Anderson Plata que Roldán no sancionó.

Otra historia

No hubo cambios para el segundo tiempo. Ni de jugadores ni de la forma de encarar el partido. Santa Fe parecía un poco más cerca del segundo, pero Millonarios volvió a sorprender, y otra vez con la misma idea de su rival: levantarle la pelota. Juan Guillermo Domínguez levantó la bola desde la zona izquierda. Andrés Felipe Cadavid anticipó a Héctor Urrego y no metió la cabeza: metió un martillazo, fuerte, duro y abajo, para derrotar a Robinson Zapata.

Con el 1-1 (o mejor, el 1-2, porque ese empate le permitía a Millonarios sacar ventaja de lo hecho el miércoles en el partido de ida, con otro cabezazo, esa vez de Matías de los Santos), el equipo de Miguel Ángel Russo se montó en el partido. Gregorio Pérez, el DT de Santa Fe, mandó a la cancha todo lo que tenía: primero, al jugador más campeón con el club, Omar Sebastián Pérez, para aprovechar el talento y la experiencia de jugar finales. Y, luego, a Juan David Valencia, el autor de los goles para los triunfos en los dos clásicos en la fase todos contra todos. Pero parecía equivocarse en la fórmula: en vez de seguir con la misma idea que le permitió empatar la serie, jugar por abajo, le apostó al pelotazo, que no le dio ningún resultado.

La única vez que Santa Fe se acordó de jugar por abajo marcó un golazo. La jugada nació, cómo no, de los pies de Omar Pérez, que jugó con Baldomero Perlaza. Este dejó mano a mano a Morelo con Nicolás Vikonis.

No fue un campeón brillante Millonarios. Pero sí fue un campeón justo. Resultó ser el equipo que más puntos hizo en el semestre, 48, los mismos de su rival en la final; el que más goles anotó, 34. Tuvo a uno de los artilleros de la Liga, Ayron del Valle (igualado con Dayro Moreno, Yimmi Chará y Carmelo Valencia), el segundo mejor visitante y el primero en esfuerzo, lucha y sacrificio. Ahora volverá a la Libertadores y, antes de eso, tendrá su primer reto en enero, en la Superliga, contra Nacional. Ya demostró que puede ganarle una final a uno de sus grandes rivales, en el clásico más importante de su historia.



Para reflexionar

Por SIXTA TULIA COGOLLO DE POLO

Apreciados hermanos y hermanas en Cristo, con el sabor, el olor y los sentimientos que nos envuelve y embarga el mes de diciembre, me atrevo a afirmar que es el mejor mes del año, durante el cual celebramos la Navidad del niño DIOS, el cual viene cargado de: alegría, bullicio, colorido y sobre todo de mucho Amor, ese AMOR que nace del gran Amor de Dios hacia a todos nosotros sin hacer discriminación, la prueba más significativa que nos dio cuando se entregó a su unigénito hijo, para que sufriera muerte de cruz por nuestros pecados.

Hermanos en este momento la Iglesia está muy alegre y muy emocionada por la llegada de JESÚS EL SALVADOR, es una excelente oportunidad para demostrar ese gran agradecimiento, al Padre y al hijo por ese incomparable Sacrificio. Por eso, hermano y hermana no permitas que este diciembre sea otro más, de agitación y consumismo sino de tranquilidad interior, vida familiar y espiritualidad.

Es contradictorio que se celebre el nacimiento de JESÚS sin paz, sin fe y sólo con residuos de Amor, viviendo llenos de preocupación porque no tenemos con que comprar lo que el mundo del consumismo de una u otra forma quiere sumergirnos en un mar de deudas, que luego se nos dificultaría pagar. Debemos conformarnos con lo que tenemos y seguir el ejemplo del hogar de NAZARETH.

En estos días dedica buen tiempo a orar y meditar, leer algo que te inspire y comparte mucho con los que amas. Antes que concluya el año has un pare en tu vida, olvida todos aquellos sinsabores y acciones desagradables que te han ido sucediendo durante el año, no te dejes marcar por ellos, borra las heridas del Alma, perdónate y perdona de corazón.

La Navidad es que algo hermoso renazca en ti, que Dios sea tu amado y tu amigo, tu fuente de PAZ y que nazca en tu corazón el pesebre, donde debe nacer para tu vida plena.

COMPARTAMOS ESTOS DIEZ PENSAMIENTOS DEL PAPA SOBRE LA NAVIDAD Y APROPIÉMONOS DE ELLOS Y PÓNGAMOSLOS EN PRACTICA EN NUESTRAS VIDAS

Así hemos compilado 10 mensajes oficiales del Papa para vivir auténticamente La Navidad. Un regalo gratuito lleno de significados que podemos compartir,



Sixta Tulia Cogollo de Polo

"guiados por la llama de la fe que ilumina nuestros pasos y animados por la esperanza de encontrar la 'luz grande'. Abriendo nuestro corazón" (24.12.2014).

El pesebre representa la ternura de Dios-"Les invito a detenerse ante el pesebre, porque allí nos habla la ternura de Dios. Allí se contempla la misericordia divina que se ha hecho carne, y que entemece nuestra mirada" (22.12.2015).

Jesús nos dedicó toda su vida, dediquémonos a los demás-

"Jesús no se ha limitado a encarnarse o a dedicarnos un poco de tiempo, sino que ha venido para compartir nuestra vida, para acoger nuestros deseos. Porque ha querido, y sigue queriendo, vivir aquí, junto a nosotros y por nosotros. Se interesa por nuestro mundo, que en Navidad se ha convertido en su mundo. El pesebre nos recuerda esto: Dios, por su gran misericordia, ha descendido hasta nosotros para quedarse con nosotros" (22.12.2015).

El amor de la Navidad no se impone por la fuerza-

"El pesebre nos dice que Él nunca se impone con la fuerza. Recordad bien esto, chicos y chicas: el Señor nunca se impone con la fuerza. Para salvarnos no ha cambiado la historia con un milagro grandioso. Ha venido con gran sencillez, humildad, mansedumbre. Dios no ama las imponentes revoluciones de los potentes de la Historia y no utiliza la varita mágica para cambiar las situaciones. Se hace pequeño, se hace niño, para atraernos con amor, para tocar nuestros corazones con su humilde bondad; para conmovir con su pobreza a quienes se esfuerzan por acumular los falsos tesoros de este mundo" (22.12.2015).

La Navidad es luz, es un camino, más allá de algo emotivo y los regalos-

La Navidad "no se trata sólo de algo emotivo, sentimental; nos conmueve porque dice la realidad de lo que somos: somos un pueblo en camino, y a nuestro alrededor -y también dentro de nosotros- hay tinieblas y luces. Y en esta



noche, cuando el espíritu de las tinieblas cubre el mundo, se renueva el acontecimiento que siempre nos asombra y sorprende: el pueblo en camino ve una gran luz. Una luz que nos invita a reflexionar en este misterio: misterio de caminar y de ver" (24.12.2013).

En esta noche, hay salvación para todos los hombres (TM 2,11)-

"La gracia que ha aparecido en el mundo es Jesús, nacido de María Virgen, Dios y hombre verdadero. Ha venido a nuestra historia, ha compartido nuestro camino. Ha venido para librarnos de las tinieblas y darnos la luz. En Él ha aparecido la gracia, la misericordia, la ternura del Padre: Jesús es el Amor hecho carne. No es solamente un maestro de sabiduría, no es un ideal al que tendemos y del que nos sabemos por fuerza distantes, es el sentido de la vida y de la historia que ha puesto su tienda entre nosotros" (24.12.2013).

Los últimos, los humildes, como los pastores, recibieron al niño-

"Los pastores fueron los primeros que vieron esta 'tienda', que recibieron el anuncio del nacimiento de Jesús. Fueron los primeros porque eran de los últimos, de los marginados. Y fueron los primeros porque estaban en vela aquella noche, guardando su rebaño. Es condición del peregrino velar, y ellos estaban en vela. Con ellos nos quedamos ante el Niño, nos quedamos en silencio. Con ellos damos gracias al Señor por habernos dado a Jesús, y con ellos, desde dentro de nuestro corazón, alabamos su

fidelidad: Te bendecimos, Señor, Dios Altísimo, que te has despojado de tu rango por nosotros. Tú eres inmenso, y te has hecho pequeño; eres rico, y te has hecho pobre; eres omnipotente, y te has hecho débil". (24.12.2013).

No hay lugar para el miedo. La Navidad es amor renovado que vence siempre-

"El Señor nos dice una vez más: 'No teman' (Lc 2,10). Como dijeron los ángeles a los pastores: 'No teman'. Y también yo les repito a todos: 'No teman'. Nuestro Padre tiene paciencia con nosotros, nos ama, nos da a Jesús como guía en el camino a la tierra prometida. Él es la luz que disipa las tinieblas. Él es la misericordia. Nuestro Padre nos perdona siempre. Y Él es nuestra paz. Amén". (24.12.2013)

Vivir la Navidad acogiendo los problemas de quien está a nuestro lado-

¿Tenemos el coraje de acoger con ternura las situaciones difíciles y los problemas de quien está a nuestro lado, o bien preferimos soluciones impersonales, quizás eficaces pero sin el calor del Evangelio? ¡Cuánta necesidad de ternura tiene el mundo de hoy! Paciencia de Dios, cercanía de Dios, ternura de Dios". (24.12.2014)

¿Cómo acogemos la ternura de Dios?

-¿Me dejo alcanzar por él, me dejo abrazar por él, o le impido que se acerque? 'Pero si yo busco al Señor' -podríamos responder-. Sin embargo, lo más importante no es buscarlo, sino dejar que sea él quien me busque, quien me encuentre y me acaricie con cariño. Ésta es la pregunta que el Niño nos hace con su sola presencia: ¿permiso a Dios que me quiera? (24.12.2014)

Bondad, mansedumbre por una Navidad auténtica

"La vida tiene que ser vivida con bondad, con mansedumbre. Cuando nos damos cuenta de que Dios está enamorado de nuestra pequeñez, que él mismo se hace pequeño para propiciar el encuentro con nosotros, no podemos no abrirle nuestro corazón y suplicarle: 'Señor, ayúdame a ser como tú, dame la gracia de la ternura en las circunstancias más duras de la vida, concédeme la gracia de la cercanía en las necesidades de los demás, de la humildad en cualquier conflicto' (24.12.2014).

¡HERMANOS Y HERMANAS FELIZ NAVIDAD Y PROSPERO AÑO NUEVO!

ORACIÓN: Padre Dios permite que en este tiempo maravilloso de navidad nazca el pesebre, en el corazón de todos nosotros, para vivir plenamente.



Diciembre y los niños



Diciembre nos une con su magia de fraternidad, luces y colores. Por eso, todos lo añoramos y nos llena de gozo; pero son los niños los de la dulce espera ya que son el centro y artífices de esta fiesta de amor y de juguetes en la espera del niño Dios, la que se anuncia en vitrinas y puestos repletos de muñecos, balones, carros y un sinfín de entretenimientos, muchos hoy desplazados por juguetes electrónicos que no dan cabida a la creatividad infantil.

Como afirmo, son los niños los dueños de esta fiesta de cumpleaños de Jesús niño, entre pitos y maracas, sueños e ilusiones; todos sueñan con esta fecha para acunar en sus brazos una muñeca de trapo o una que camina, así como corretear sobre patines en calles y parques, creándose una atmósfera de felicidad y contento enmarcada en una sinfonía de colores, rojo, verde, oro y en un aire musical de villancicos salpicados con sonos navideños de antaño.

Son fechas que se entrelazan sumiéndonos en un aire de espiritualidad que nos hace de nuevo, sentirnos niños y así recordar esas navidades de siempre a los acordes de la Nanita Nana y la Víspera de Año Nuevo.



CIRCULO DE ESTUDIOS AFROAMERICANOS

La teología de la liberación negra

Por HERNÁN G. AMADOR NASSAR

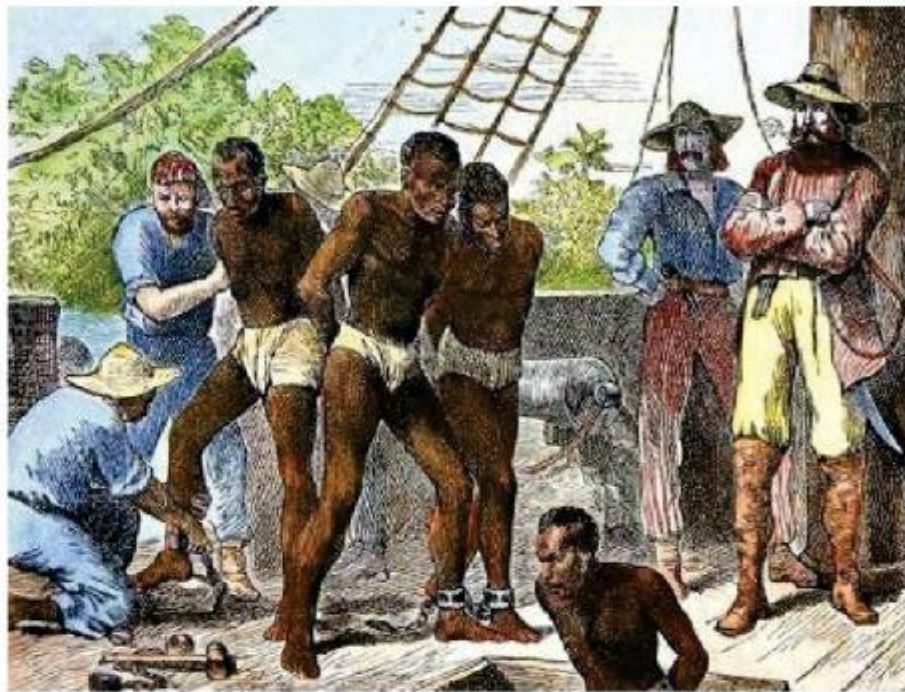
"La teología no es universal, sino que está ligada a contextos históricos específicos" (James Hal Cone)



En el año 1619 una fragata holandesa ancló en las costas de Virginia (USA) con veinte "negros" que habían sido capturados en el Occidente del Continente Africano y transportados al Nuevo Mundo por la fuerza. En el año 1660, la condición de los mencionados afro-negros quedó definido. Eran personas esclavizadas, que podían ser comprados y vendidos, azotados, encadenados y separados de sus tribus, mujeres e hijos. Los afro-negros fueron introducidos al cristianismo como personas esclavizadas, y el "Éxodo" pasó a ser su historia. Al comienzo conservaron su religión tradicional: los esclavistas eran cautelosos con su conversión al cristianismo, por miedo a que los afro-negros utilizaran la Biblia para solicitar la libertad y derechos humanos fundamentales. Pero el cristianismo les pareció a los afro-negros esclavizados una religión hipócrita, puesto que los predicadores citaban la Sagrada Escritura para justificar su esclavitud. Los predicadores citaban la maldición de Noé, de su nieto Canaán, el hijo de Jam, antepasados de los pueblos africanos: "Siervo de siervos sea para sus hermanos" (Génesis, Capítulo 9, Versículo 25). Los predicadores aludieron a las instrucciones de Saulo/Pablo de Tarso (5-67) sobre de que los esclavizados tenían que obedecer a sus amos: "Esclavos obedeced a vuestros amos de este mundo con respeto y temor, con sencillez de corazón" (Epístola a los Efesios, Capítulo 6, Versículo 5). No obstante, hacia el año 1780 los afro-americanos esclavizados habían re-definido la Biblia con sus propios términos.

El "Spiritual" fue central en su cristianismo; se trataba de una canción basada en un tema bíblico, que iba acompañada de taconazos, sollozos, palmadas y chillidos que habían caracterizado al culto africano. Solo alrededor de un 5% de los afro-negros esclavizados podían leer, así que los espirituales se enfocaron en la esencia de la historia bíblica en vez de en el sentido literal de las palabras. Los afro-negros norteamericanos crearon su propio "canon dentro del canon", igual que Martín Lutero (1483-1546): Jacob luchando contra el ángel, Josué entrando en la Tierra Prometida y Daniel en la guarida del león. Pero el Éxodo fue la narración más importante: Norteamérica era el Egipto de los afro-negros esclavizados, pero algún día Dios los liberaría: "Cuando Israel estaba en la tierra de Egipto/iOh, deja ir a mi pueblo!/ Tan oprimidos que no lo podían soportar/iOh, deja ir a mi pueblo!/".

Los afro-negros esclavizados utilizaban la historia del Éxodo, para ayudarlos a soportar



las condiciones deshumanizadoras en las que vivían y para demandar justicia. Los espirituales persistieron hasta mucho después de que Abraham Lincoln (1809-1865) aboliese la esclavitud en el año 1865. La historia del Éxodo inspiró a Martin Luther King Jr. (1929-1968) durante el movimiento por los derechos civiles en la década del sesenta del Siglo XX, y tras los asesinatos de Malcom "X" Little Norton (1925-1965) y Martin Luther King Jr., el teólogo de la liberación negra James Hal Cone (n. 1936) sostuvo que la teología cristiana debía convertirse en teología negra, totalmente identificada con la causa de los oprimidos y afirmadora del carácter divino de su lucha por la libertad.

Una misma lectura podía ser interpretada para servir a intereses diametralmente contrarios. Cuanta más gente se animaba a hacer de la Biblia el foco de la espiritualidad, más difícil resultaba hallar un mensaje central. Al mismo tiempo que los afro-negros estadounidenses recurrían a la Biblia para desarrollar su teología de la liberación, el Ku-Klux-Klan (KKK) la empleaba para justificar el linchamiento de los negros. El KKK se originó después de la Guerra Civil de Estados Unidos de América (Guerra de Secesión) el 24 de Diciembre de 1865. Promovían el racismo, así como la supremacía de la raza blanca, la homofobia, el antisemitismo, el anticatolicismo y el anticomunismo. Era una organización terrorista de extrema derecha. En el bienio 1866 - 1867, el KKK irrumpió en las sesiones religiosas de la comunidad afro-negra estadounidense e invadió los hogares de esta comunidad para robar armas de fuego, con el pretexto de desarmar a los afro-negros de la guerra civil. El KKK buscó el control político y social de los esclavizados liberados. En particular, intentó socavar la educación, el avance económico, el derecho a portar armas y los derechos electorales de los afro-estadounidenses. Los integrantes del KKK aseguraron haber asesinado a más de ciento cincuenta negros en un solo condado

de Florida, y cientos más en otros condados. La base social del KKK se encontraba constituida por una caótica multitud de grupos anti-negros, granjeros pobres y resentidos, destiladores ilegales de whisky, jóvenes aburridos, sádicos, violadores, trabajadores blancos con miedo de la competencia negra, patrones tratando de aplicar una política laboral rígida, ladrones comunes, e inclusive algunos esclavizados liberados y algunos republicanos blancos que tenían intenciones criminales particulares. El KKK fue una fuerza paramilitar que servía a los intereses del Partido Demócrata y a aquellos que deseaban la restauración de la supremacía blanca. La década del noventa del Siglo XIX vio el mayor número de linchamientos que ha habido en USA.

Un Song que se convirtió en el símbolo musical de la protesta contra la discriminación racial fue "Strange Fruit" (1939) cantada por Eleanor Fagan Gough (1915-1959) conocida como Billie Holiday y apodada Lady Day. La canción trata de la fruta extraña que pende de un árbol: un negro linchado y colgado: "los árboles sureños cargan extrañas frutas".

Pero la historia del Éxodo no significaba la liberación para todo el mundo. Los israelitas que se rebelaron contra Moisés en el desierto fueron exterminados, y los cananeos indígenas fueron masacrados por los ejércitos de Josué. Las teólogas negras feministas, tal como Delores S. Williams (n.1937) señalaron que los israelitas tenían mujeres esclavizadas, que, en realidad, Yahvé ordenó a Abraham (2018-1843 a.e.c.) que abandonase en el Desierto de Beer - Seba a la esclavizada egipcia Agar junto con su hijo Ismael (1932-1795 a.e.c.). La sola escritura podía orientar a la gente en dirección a la Biblia, pero nunca podría proporcionar un mandato absoluto: la gente siempre podría hallar lecturas o textos alternativos para mantener un punto de vista contrario u opuesto. Llegado el Siglo XVII, la gente religiosa comenzó a ser hondamente consciente de que la Biblia era un libro muy confuso, y esto en un momento en el que la claridad y la racionalidad eran apreciadas como nunca antes.

Por: BENJAMÍN MAZA BUELVAS

En Cartagena existe un profundo descontento, porque los últimos Alcaldes no han logrado cumplir las expectativas



Benjamín Maza Buelvas

esperadas y la crisis se ha agravado, por la interinidad reinante, al no aplicarse verdaderas políticas públicas de gobierno, ni líneas estratégicas apropiadas que la superen y permitan Mayores Inversiones Sociales.

Esto evidencia, que así no podemos enrumbarnos por el camino correcto. Por lo que urge, que el Presidente Santos convoque, hoy más que ayer, a elecciones ya, porque tenemos el derecho, la libertad, la legitimidad y la autonomía indelegable, de elegir nuestro Alcalde en propiedad.

Es irrefutable afirmar, que a los cargos públicos deben acceder siempre los mejores hombres y mujeres, sin importar el estrato socioeconómico; con el fin de poder definir e implementar la transformación de las instituciones en eficientes, eficaces, efectivas y transparentes; lideradas por verdaderos Administradores del Tesoro Público, convencidos de la trascendencia del servicio a la ciudadanía, sin exclusión, ni discriminación alguna. El Talento Humano es esencial y determinante para el desarrollo de un buen gobierno.

Infortunadamente, el elector primario, se viene equivocando en la decisión de elegir a gobernantes; cuyas mentes estaban presuntamente obrunbladas, por la ambición de lograr objetivos no muy claros, al decir de

Nuestro reto: elegir un Alcalde confiable



las investigaciones, adelantadas por los entes de control y judiciales; siendo así, incoherentes e inconsecuentes en su proceder, pues no tuvieron el menor reparo en implementar prácticas impropias, desoyendo el clamor popular; con espíritu bastante inconexo, basados en dudosos intereses; y en consecuencia, no han gobernado por amor al interés del pueblo, sino a su insaciable sed de quien sabe qué propósitos. Por lo que nuestro reto, es elegir un Alcalde confiable.

Es el mismo pueblo, quien tiene que sopesar la voluntad política y la vocación de servicio de los candidatos, para poder interpretar su trayectoria y la coherencia entre lo que

prometen y lo que efectivamente pueden cumplir; porque después no hay autoridad para lamentarse. Es cierto, que así como se logra sentir la respiración y el latido de una criatura; se puede captar el sentir, los objetivos, la honestidad, la sinceridad, la sensibilidad social y la intención de los candidatos; que generan confianza en las masas. Nuestro vehemente llamado, es a aquellos indiferentes y abstencionistas, a votar por el mejor del momento.

Tenemos el imperativo histórico y patriótico, de recuperar la actitud y decisiones positivas de nuestros gobernantes y dirigentes; cultivar credibilidad, legitimidad y confianza en

nuestras instituciones democráticas; para asegurar la gobernabilidad perdida; porque muchos han preferido la adhesión sumisa al poder mediático; antes que defender con dignidad sus principios, su ética, convicciones e intereses de Cartagena y de la gente que los eligió y empoderó.

Para ello, se requiere que el nuevo Alcalde, implemente el Trabajo en Equipo y sea capaz de disputarse en el ámbito nacional, los espacios institucionales y las oportunidades; que nos ha ganado el Centralismo Dominante, por la falta de unidad y compromiso para recobrar: el liderazgo, la credibilidad, la confianza, la legitimidad y la gobernabilidad perdida; con el máximo objetivo de conseguir los recursos necesarios y suficientes, que combatan el flagelo de la corrupción, el desempleo, la pobreza, la exclusión, la inseguridad, la inequidad e injusticia social; que puedan garantizar el bienestar que se requiere.

En fin, el Alcalde Distrital que elijamos, debe tener talante, autonomía e independencia mental para tomar decisiones y actuar; con el apoyo, seguimiento y control social de las Fuerzas Vivas. Lo que obligará a que no se tuerza, no se elitice, no hipoteque el presupuesto público, ni sea títere de patrocinadores. Que tampoco olvide, que la actividad política debe enaltecer y no envilecer a los gobernantes y dirigentes.

Porque un Buen Alcalde, tiene que asimilar y aplicar, que sin salirse del marco legal; tanto el liderazgo, como la capacidad de gestión, la autoridad y el poder son para ejercerlos dignamente. Por eso, en sinergia, Sí podemos superar esta grave crisis y empezar a lograr soluciones estructurales e integrales, iniciando por mantener la esperanza, la armonía, la crítica propositiva, la actitud positiva y la unión de esfuerzos y voluntades.



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

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

LA CONFEDERACIÓN DE PENSIONADOS DE COLOMBIA CPC Y EL COLECTIVO DE TRABAJO UNITARIO DE PENSIONADOS Y JUBILADOS DE COLOMBIA

INFORMAN SOBRE COMO VA EN EL CONGRESO DE LA REPUBLICA LA LEY 170 DE 2016 QUE REDUCE DEL 12 AL 4% EL APOORTE EN SALUD:

El día jueves 7 de Diciembre de 2017, nos hicimos presentes en el Senado de la República la Confederación y el Colectivo Unitario realizando lobby, con todos los senadores a su vez presionando en el sentido que en esa plenaria del senado fuera aprobada la ley antes mencionada. Es de manifestar que esta ley la llevaban casi en el punto 10 del orden del día y por presión de los asistentes pensionados (as) fue posible que la ubicaran en el 1º punto del orden del día y sin mayor discusión fue aprobada por mayoría de los senadores en el Congreso de la República.

El día de mañana martes 12 de Diciembre 2017 regresaremos al seno congregacional Cámara de Representantes, con el objetivo nuevamente de presionar y hacer lobby con el fin de que el Presidente de la Cámara Rodrigo Lara Restrepo la ubique el proyecto ley en el orden del día y sea debatida el miércoles 13 de Diciembre de 2017 y aspiramos que de igual manera como se procedió en el senado se proceda en la cámara de Representantes a su aprobación. De no darse las indicaciones anteriores este proyecto de ley quedaría para su aprobación para la próxima semana del mes en curso.

La Confederación de Pensionados de Colombia y el Colectivo de trabajo Pensionados y Jubilados estamos conscientes que en un momento dado se pueda dilatar este proyecto por parte del gobierno nacional. En razón a que ya había sido aprobada tanto en senado como en cámara lo más posible es que deba tener éxito en su aprobación y sea enrumbada hacia la Corte Constitucional. Es de anotar que la Corte Constitucional saldrá a partir del 19 de Diciembre a vacaciones y regresa a mediados de Enero que a nuestro parecer correrá los términos jurídicos de ley.

En consecuencia, hemos llamado a mantenernos en estado máximo de alerta a nivel Distrital, Departamental y Nacional previendo que debemos estar atentos con la cuarta en el trámite de dicha ley que ha sido tan complicada su aceptación por parte del gobierno. Estamos convencidos que con el máximo estado de alerta, con todos los pensionados(as) haremos denuncias públicas, con el fin de que transcurra a la corte constitucional y que la declare exequible.

A pesar de que estamos, en época navideña los invitamos a estar atentos al desarrollo de esta tarea con compromiso de unidad, movilización, organización y lucha.

Os saludamos fraternalmente

¡DESEANDOLES UNA FELIZ NAVIDAD Y UN PROSPERO AÑO 2018!

ORLANDO RESTREPO P.
Presidente

ROBINSON EMILIO MASSO A.
Secretario General

COMITÉ COORDINADOR

GILMO DELGADO NOGALES MIGUEL MORALES CORONELL JUAN MURDZ

Seguridad Integral y el bienestar de los pensionados y jubilados de Colombia

Transversal 6 No. 27-10 piso 6 Edificio Antares (Frente a la Plaza de Voros) Bogotá D.C.

Teléfono: 5666046 3188230910 E-mail: boletinpc@gmail.com

NOTAS SOCIALES

Por ELVIRA PUELLO BARRAGÁN

La Asociación de Maestros Jubilados de Bolívar, "AMAJUBOL", hace extensivo el más grato sentido de felicitaciones a este grupo de asociados en los sendos días de sus cumpleaños (mes de Enero de 2018) y le rogamos a Dios que les siga dando muchos años más de vida:

Tuñá Hiestros de Gutiérrez	1	Teresa De Jesús Menio Salazar	17
Juan Elías Díaz Díaz	1	Necia Elera Tom Nigell	17
Dora María Díaz Díaz	1	Tomasa Barrios De Gómez	17
Emilio Del S. Aparicio De Alandato	1	Betty Del C. Angulo Crespo	17
Marlene Isabel Marcano Oviedo	1	Estelma Meléndez de Maturana	18
Auristela Gómez Zúñiga	1	Fernando Velásquez Cowen	18
Cenit Almaraz de Castillo	2	Beatriz Martínez De Rivem	18
Leonor María Blanch Calvo	2	María A. Martínez De Buelvas	18
Victoria Bustamante Escalante	2	Lidia Del Carmen Pérez Cárcamo	18
Enilda E. Mendoza De Puella	2	Edesio Ramón Fonseca Soto	19
Rafael Antonio Pacheco García	2	Juan Miguel Guerrero Babilonia	19
Anais Matute Segundo	3	Julio Enrique Caredo Piñeta	19
Herlinda Caballero Arias	3	Ana Carmela Domínguez de Bojia	19
Carmen Elisa H de Fonseca	4	Doris Esther Cabrera de Pallares	19
Ayda Yanes Vargas	4	Nereyda Maritza Amato de Gory	19
Erodith Coronado Zambrano	4	Ana Esther Chávez Cerro	19
María Elisa Bustos De Arco	4	Amelia Rosa Salcedo De Conco	20
Héctor Mendoza Polo	5	Luís Roberto Barrios Ladema	20
Aminta Elera Rojas Salcedo	5	Manuel Francisco Méndez Polanco	20
Rosa Antonia Cabarcas Aniza	5	Luís Guillermo Guerrero Herrera	21
Elizabeth Acevedo De Cañate	5	Gilberto Casiani Sosa	21
Ima De Los Reyes Lezama Tajón	5	Mercedes María Díaz Pajaro	21
Justina Vivanco de Marjamez	6	Teresa González de Triarte	22
María De los Reyes Dix De Rios	6	Josefa Bocerra de Ramirez	22
Carmen Esneado Caer Tunzo	6	María E. Barrios Torres	22
Glady Ospino De García	6	Carlos Ramírez Alvarino	22
Isabel María Díaz De Díaz	6	Silvia Rosa Guerra Angaita	22
Anelisa Regino Zamora De Gutiérrez	6	Robinson José Jiménez Merlano	23
Guillermo del Carmen Pastoriza De Bruzo	9	Elizabeth Jiménez López	23
Lelia Ruth Custodio De Para	9	Nancy Ojeda Benavides	23
Blascer Emilio Herrera Tovar	10	Doris Torrenegra De Vega	24
Evangelina Cabarcas González	10	Cándida Salgado Morán Díaz	24
María Dionisia Acosta Pineda	10	Zaido Martínez De Buendía	24
Alejandra Higinio Castaño Arguez	11	María Emperatriz De Rodríguez Rubio	24
Aurelio Berrio Portuz	11	Jenny Marina Carvajal Herrera	24
Marlene Raquel Hernández Romero	11	Pablo Elvira Romero De Velasco	25
Esthira Arias Pedraza	11	Georgina Herrera De Blanco	25
Raquel Cabarcas Hernández	11	Emilio Julio Pérez	25
Libardo E. Guardo Manrique	12	Dagoberto Bustos Rodríguez	26
Adalberto Enrique Rios Pino	12	Lumila Matute Tunzo	26
Olga María Ruz Sampayo	12	Leticia De La Hoz De Botel	27
María Ignacia Salgado Sotelo	12	Domingo Pajaro Díaz	28
Hernogenes Rafael Cizon Narváez	13	Rodolfo Rafael Figueroa Padilla	28
Colombo Julio De Flórez	13	Gustavo Camillo Montero	28
Vilma Vides De Arrieta	13	Elizabeth M. Guardo De De la Espinella	28
Griseida Barrera De García	13	Carmen Elena Díaz de Mendoza	29
María D. Villarreal De Hernández	14	Pedrona Pajaro De Mayra	29
Ana María Gómez Pérez	15	Martha Cecilia Torres González	29
Nidia Pájaro de Pacheco	15	Ligia Bertha Gómez de Munillo	29
Martha García De Walker	15	Bertayda Polo Guerrero	29
Noris Flores Barrios	15	Antonio José Antuz Dicette	30
Daniel Segundo Terán Tapia	16	Jacinta Rodríguez De Fonseca	30
Irene Castilla Castro	16	Inés Aurora Rodríguez De Romero	30
Abel Antonio Pérez Vergara	17	Adalgiza Zambrano Quintana	30
Arnolfo Díaz Bello	17	Luís Eduardo Ardila Polo	31
José Antonio Guerrero Canedo	17		

CUMPLEAÑOS DICIEMBRE

Familiares de Familiares de nuestra compañera Ana Gómez de Blanquicett, estuvieron de cumpleaños, ellos son:

1° Ailan Hamet Blanquicett Marrugo
5 Matías Santiago Blanquicett Marrugo
13 José Alejandro Blanquicett Herrera
31 Milly Carolina Velásquez Blanquicett

24 Noviembre Miguel Gómez Carreazo

Reciban de parte de Amajubol nuestras más sinceras felicitaciones y sigan cumpliendo muchos años más.



GRADOS

Recibió su Grado de Preescolar en el colegio Cabañita la niña Milly Carolina Velásquez Blanquicett.

También recibió su grado de Administradora de Empresa y Salud Ocupacional Magyuri Robledo Blanquicett.

Para las graduandas felicitaciones y muchos éxitos hacia el futuro.

Obituarios

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

Madre de socia fallecida: AMIRA NIÑO DE GUERRERO Socia: GLADYS MARÍA GUERRERO DE MIRANDA

Socia fallecida: ENITH ISABEL SALGADO GERMÁN

Socia fallecida: AMELIA LORDUY DE PÉREZ



Celebración de cumpleaños de los asociados de julio a diciembre de 2017 en Cartagena

El Sábado 16 de diciembre de 2017, la Asociación de Maestros Jubilados de Bolívar, Amajubol, celebró la actividad de los cumpleaños del mes de julio a diciembre en la sede campestre.

La asistencia fue muy concurrida, donde se disfrutó en armonía y llena de muchas historias entre los compañeros profesores. Terminando la programación con la llamada hora loca.



Celebración de cumpleaños de los asociados de julio a diciembre de 2017 en Cartagena



¡FELIZ CUMPLEAÑOS!

Celebración
de cumpleaños
de los asociados
de julio a
diciembre
de 2017 en
Magangué

El Sábado 16 de diciembre de 2017, la Asociación de Maestros Jubilados de Bolívar, Amajubol, celebró la actividad de los cumpleaños del mes de julio a diciembre en la sede de Magangué. Fue una reunión en donde los asociados disfrutaron de un día agradable acompañado de una deliciosa comida.



El buen humor es bueno para la salud

Por JORGE WOODBINE MORALES

¿Cuál es la diferencia entre un árbol y un borracho?

Que el árbol empieza en el suelo y termina en la copa. En cambio, el borracho comienza en la copa y acaba en el suelo.

Un tipo en un bar pide una cerveza. El camarero pone el posavasos, el vaso y la cerveza. Al rato vuelve a pedir otra cerveza. Se la sirve de igual manera, con otro posavasos. Momentos después pide la tercera cerveza y dice:
- Camarero, otra cerveza, pero por favor, esta vez sin galletita, que están un poco rancias.

En una cárcel, un preso comenta indignado a su compañero de celda:

- Es un poco ridículo lo que están haciendo conmigo.

- ¿Por qué?

- Porque me metieron aquí por robar pan, y ahora me lo traen gratis todos los días.

Una mujer celosa le pregunta a su marido:

- ¿Con cuántas mujeres has dormido?

Él le responde:

- ¡contigo nada más!, porque con las otras no me da sueño.

Están en el colegio Pepito y sus amigos todos en la misma aula y llega el profesor de arte diciendo:

- A ver, alguien que me diga cómo se hace el verde.

- Muy fácil - responde Susana -, mezclando el azul y el amarillo.

- Muy bien - responde el profesor - y pregunta a Jaimito:

- A ver Jaimito, ¿cómo se hace el púrpura?

- Fácil profesor, mezclando el rojo y el azul.

- Bien - responde el profesor -.

- Bueno, la campana suena en unos minutos, así que veamos Pepito:

- Dime, ¿cómo se hace el café?

- Muy fácil profesor, con leche y azúcar al gusto.



Jorge Woodbine Morales

Retazos de indignación

Por JORGE WOODBINE MORALES

POR UNA COLOMBIA MÁS JUSTA

Indigna aquellos votantes que depositen su voto por candidatos que pertenecen al clan de la corrupción y el de la toga.

Insinúo un abanico de candidatos confiables para una nueva Colombia para:

1. Los que pertenecen al 65% de los que no votan.
2. Los que quieren educación pública hasta universidad.
3. Las víctimas de la ley 100 en la SALUD y las otras víctimas
4. Los que quieren el desarrollo agrario tecnificado.
5. Los que quieren apoyo para los microempresarios.
6. Preferencia por las empresas colombianas con productos colombianos.
7. Impuestos más altos para las extranjeras
8. Los que quieren un empleo con salario digno.
9. Si eres quien detesta los políticos corruptos
10. Si eres de los que quieres una Paz con Justicia Social.

Vota por uno de estos candidatos de tu preferencia y este es el abanico donde está el futuro de Colombia y las nuevas generaciones...

Sin miramiento de partido por un programa de gobierno social y en mira de una Paz duradera:

Humberto De La Calle; Jorge Robledo; Gustavo Petro; Claudia López; Sergio Fajardo Piedad Córdoba.

Y por los senadores, alcalde gobernadores, concejales que lo apoyen en sus campañas.

En caso de unirse en coalición social más que políticas sin egoísmo y sin arribismo, tendremos una Colombia más justa. El triunfo será rotundo y de todos los colombianos

VIVIENDAS GRATIS

Indigna que ahora VARGAS LLERAS "cogotazo" desee aparecer como el mesías por entrega en su ministerio de casas de interés social. Ese era una obligación del gobierno, no su voluntad particular, ni menos de sus recursos. Quiere utilizarlo como medio electorero para sus pretensiones presidenciales. No hay tipo de vivienda mas incómodo y no digna que este. Además su costo es producto de los impuestos que pagamos todos los colombianos y como todo proyecto va cargado de un barril de mermelada. Indigna Que votemos por corruptos.



► JUAN V. GUTIÉRREZ MAGALLANES

Volver al corazón

"A las Normalistas de la Promoción del 1967"

Aquí estamos para refugiarnos en nuestros corazones y extraer de él los más gratos recuerdos, de ese mundo lleno de fantasías que nos embargaba y nos hacía soñar, eran sueños que se eternizaban porque nos impulsaban a marchar sobre una trayectoria que nos mostraba una meta plena de satisfacciones.

Ahora reímos cuando nos encontramos, abrimos sin ninguna precaución nuestros

corazones, buscamos ese pretérito escondido, para extraerle anécdotas y volver a repetirlas sin el asomo del posible fastidio. Hacemos del encuentro un conversar que elimina el tiempo transcurrido.

Diez lustros, cinco décadas, dos generaciones han sido escritas en el libro que guardamos en el corazón, donde las voces de los primeros adioses se juntan para recordar las imágenes de los que fueron capaces de

unificar sus miradas con el brillo de nuestros ojos, nos enternece y acariciamos el tiempo que aparentemente se ha ido y lo rescatamos con el eco de una canción, sí ya sea, esa balada, Capri Césti Fini o Festival en Guararé, como acontece con la iconografía de aquella película, La Novicia Rebelde. Esto que nos da, no se inscribe en la nostalgia, porque no hay dolor, sino recuerdos con nobleza que nos hacen brotar una tierna sonrisa, como mariposa que vuela en el viento de los años vividos.

Volvemos a las aulas para recoger las lecciones que quedaron impregnadas en los semblantes de todos nosotros, esas frases, que servían para marcar las figuras de nuestros maestros y con ellas podíamos editar un libro de símbolos biográficos. ¡Ah que alegría!, es inmensa la emoción, volvemos a gozosos para mostrar los frutos producidos en el árbol de la esperanza, ese que plantamos en la turbulencia de la adolescencia y supimos cultivar en el tálamo magisterial de nuestra Colombia.

Las calles de Cartagena, se vuelven a mostrar en nuestro imaginario con los gritos de Arturo el Loco, Imbre, los sabores de la Kola Román, los encuentros de besos seniles de don Simón, acompañados de la mirada esquiva de Doña Susa en las oraciones cuasi reflejas de Moisés (Tutanka), adornadas de los polinomios de Tiberio Trespacios con la policromía de las pintas de Romero Aguirre y Fernán Caballero Vives, todo aquello acompasado de los pasos de doña María Elena Tono, con la advertencia cuidadosa de doña Cleme: "A dónde va Vicente al golpe de la gente". Todo quedó enmarcado en recuerdos que nos hacen volver a la gratitud del encuentro.

Hay una condición sine qua non, para la humanidad, ser Mujer, Maestra y Madre. En lo ecuménico de la humanidad, Toda Maestra es Madre, porque como dije anteriormente, Ella fecunda en el tálamo magisterial de la patria para formar seres sabios en la humildad y el bien de una nación. Por eso y por todos los momentos que hemos vividos, hasta llegar a este magno encuentro, permitido por Dios, debemos darle gracias y brindar como tributo, nuestra alegría con la mayor satisfacción del mundo.

El alcoholíco

► Por HÉCTOR JULIO COMAS JIMÉNEZ
Magangue Bolívar



Héctor Julio Comas Jiménez

El alcoholismo es un vicio
De la uva derivado
Que en el humano ha causado
Los más graves estropicios.
El hombre olvida su oficio
O malogra su profesión,
Por la maldita adicción
A los hábitos etílicos.
Todo se le va en función
De perniciosas fantasías,
A la noche la llama día
Y a los ronquidos canción.
El mismo se cree un león
Cuando se embarra cual cerdo,
Siendo manso se vuelve peleón
Y parece loco no cuerdo.
El borracho, de noches insomnes,
Insiste en alzar el codo.
Dice que en todo tiene razón
Y habla en tono solemne.
Cree que el mundo lo atiende
Cuando habla desde un balcón,
Si alguien grita se ofende
Y echa pestes el bufón.
Solo descansa los ratos
Que duerme como un lirón;
Luego vuelve al ron barato
Que pasa con su limón...
El alcoholíco en su mundo
Cierra la curva viciosa,
Que lo conduce a la fosa
De su placer nauseabundo

La belleza maternal

► Por SANTIAGO PINTO VEGA



Santiago Pinto Vega

¡Cómo lloran las madres
Con sus escuálidos hijos!
Temo que me encuentren
Con mi mirada en sus ojos.
¡Cómo me pierdo en ellos
Para darles socorro!

¡Soy un milagro de la tierra!
Una gota de agua
Recibí de la luna
Y del reflejo del sol
El suelo húmedo
Donde nace la esencia de la flor.

¡Soy un milagro de la tierra!
Apenas una hora de nacido
Y ya brilla el sol.

Una hora más de vida
Y ya escucho el rumor
De las estrellas.

Una hora más
Y ya transmigran mis ojos
Hacia los pájaros.

Una hora más
Y mis labios
Sobre el pezón tibio

Señales de apariencia

► Por ÁNGEL PATERNINA MAZA



Ángel Paternina Maza

Si así como bien caminas sonríen tus ojos
que viva el mar del amanecer

Si así como brillan tus labios me miras
otros nunca cortaran de un dejo su mirada

Si así como hablas sincero de amor en dolor
otras fueran las palabras del mundo sin perdón

Si así como ríes descalzo de odios y abrigo roto por dioses
por nada sería la intolerancia de recios mundos

Sin desquerecer quiero que de corazón ames
lo que otros no quieran sublimes sin atajos

Valioso es mostrar amor entero en rostros árboles
que lo que sale del viento perfumado de tantas flores

FE DE ERRATA O CORRECCIÓN Ángel Paternina Maza

Mas con mi sombrero de Bolívar grande en papel
y ruana tricolor en mente
voy caminando vestido de lo tuyo con amigos
y cien recuerdos

ESTO CORRESPONDE AL FINAL DEL POEMA; LO QUE SIEMPRE LLEVO DE TUNJA, que ya fue publicado

Rincón Poético

CARTAS A ISABELLA

► Por M.SC. RAMÓN E. ZETIÉN SANTOYA

Verdad, ¿Qué no la has olvidado?
No, Isabella, no la he podido olvidar,
La encuentro en todos los lugares,
Entre las letras de mis libros,
En los balcones oscurecidos por la lluvia,
En las canciones de entonces,
En el susurro del viento en los caminos.
¿Quién inventaría al olvido?
El olvido es una esquila de luz húmeda,
Que se apoya en el tiempo, en el espacio,
En el corazón, la mente, la vigilia y el sueño.
Por eso inventaron los ríos
Para que recibieran las lágrimas después de los besos,
Las caricias, las citas que no se cumplieron.
Por eso inventaron los mares,
Para recibir las lágrimas, poder diluirlas
Y repartirlas en las geografías del corazón
Por eso inventaron las montañas,
Para que cubrieran de nieve,
A los enamorados que la guerra se llevó
Dejando a novias y viudas esperando en el puerto.
Por eso inventaron a los dioses
Para que sirvieran de puente
Entre la realidad y la esperanza.
Pero los dioses descubrieron
Que realidad y esperanza
Eran la misma incertidumbre del olvido.

LA NAVIDAD



¿ Que es Navidad ?
pregunte a mama
un día muy dulce
como el mazapán.
¿ Que es Navidad ?
pregunte a papá
un turrón muy rico
que aprendes a dar.
¿ Que es Navidad ?
pregunte a la abuela
El día que un Niño
nos enseñó a amar.

Descartemos a los mismos con las mismas

Por: **BENJAMÍN MAZA BUELVAS**

Al vencerse el plazo para la inscripción de Candidatos al Senado y Cámara de Representantes, el pasado lunes 11 de diciembre. No hay derecho, no se justifica, que la mayoría de los partidos y movimientos políticos, hayan inscrito las candidaturas de los mismos con las mismas, o de los mismos en cuerpo ajeno.

Porque están convencidos de la ingenuidad, pasividad, insensatez, olvido e inconsecuencia de los electores. Aunque todavía tienen la oportunidad de hacer los cambios y rectificaciones en sus listas, hasta el lunes 18 del presente mes. Por eso, la ciudadanía tiene que reaccionar para no seguir reeligiendo y empoderando, a aquellos que no han cumplido fielmente con sus compromisos de campaña, ni tampoco han ejercido cabalmente sus funciones y competencia legislativas.

Aquellos que fueron inscritos sin la anuencia del elector, hay que ignorarlos y no apoyar la imposición de ese tipo de Candidaturas, escogidas en conciliábulos. Debido a que este estado de cosas, deben transformarse para bien de Cartagena, Bolívar y Colombia entera. La idea es descartar a los mismos con las mismas. Sabemos que dentro de las listas de candidatos, también hay luchadores incansables y con sensibilidad social y humana.

Los electores nunca deben olvidar, que muchísimos de los elegidos, desde el

momento en que se les entrega la Credencial; sufren de metamorfosis, se transforman como por encanto, padecen de amnesia y se olvidan de los electores que lo eligieron y empoderaron con su voto. Luego no conocen, no saludan, no contestan el teléfono ni los mensajes, no atienden, se vuelven arrogantes y mucho menos gestiona la solución de la problemática que aqueja a las comunidades. Tampoco cumplen con los compromisos adquiridos. En conclusión, hay que discernir con claridad meridiana antes de elegir, para no equivocarnos más al votar y elegir a nuestros Congresistas, el domingo 11 de marzo de 2018.

No olvidar que al establecerse el Estado Social Democrático de Derecho en la Constitución de 1991, la Participación Ciudadana, se convirtió en la herramienta idónea para materializar la justicia, la libertad y la igualdad. Para superar los privilegios, la exclusión, la desigualdad, las injusticias y los atropellos, y además, porque la Inclusión Ciudadana nos acerca a una mayor convivencia armónica y pacífica; y a un mutuo respeto por los derechos humanos universales y a la construcción, en la diferencia y diversidad, de una Cartagena y una Colombia comprometida con la dignidad humana.

Hemos insistido, persistido y no desistiremos en recordar que la clave para votar bien, es que los electores actuemos unidos y organizados, respaldando sólo a verdaderos líderes y lideresas para las Corporaciones Públicas, que tengan propuestas viables y realizables y compromisos claros en gestionar la solución de



los problemas que afectan al pueblo. Con ese fundamento, entonces **SÍ**, podemos decidirnos a ejercer libre, autónoma, democrática y legítima, el derecho y responsabilidad de votar, en forma masivamente, arrolladora y contundente; con la firme e irreversible convicción, que el elegido es la mejor alternativa.

Nuestra Democracia Participativa, no pasará de ser una simple retórica; mientras no existan gobiernos y dirigentes políticos comprometidos en generar las condiciones para la Participación Efectiva de la ciudadanía, y además, la mayoría de las Organizaciones Sociales preparadas, activas y conscientes de sus derechos a conquistar, y de los deberes que deben cumplir, para hacer realidad los postulados democráticos. Ojalá se erradique también de las campañas, la guerra sucia, la intolerancia, el desprestigio de la competencia y cualesquier tipo de cizañas, amenazas de palabras o hechos. Porque en política se combate las ideas y no a las personas.

Debemos aunar esfuerzos y voluntades, trabajar en sinergia y coadyuvar en la

culturización política de la ciudadanía, para poder ser protagonistas y determinantes en la elección de nuestros Dirigentes y Gobernantes. Siempre recordemos que la política es una actividad conexas e inherente al Ser Humano, y como tal, es una rama de la ética y la moral, cuyo objetivo es servir a la gente, por lo que se debe ejercer dignamente y con lujo de competencia. Pues, no se trata de andar después, lamentándonos de nuestra asfixiante problemática, criticando, renegando y echándole la culpa en los tertulíaderos únicamente a los gobernantes y dirigentes políticos de turno.

NOTA: Este pertinente e importantísimo artículo, puedes leerlo en la página 2A - EDITORIAL - del Periódico "La Verdad", en la Columna - ZONA DE OPINIÓN - Edición del jueves 14 de diciembre de 2017. También Diario Digital Noticartagena, Periódico El Acontecer, Periódico el Resplandor, Boletín del Jubilado, de Amajubol, Web. TV. Cartagena de Indias, Facebook, Google, WhatsApp, Twitter, You Tube, Instagram y demás Redes Sociales.

Favor emitir tus valiosos y significativos comentarios. No olvides, Reenviar y Compartir.



APLAZADO PRIMER FESTIVAL DEL BOLERO EN AMAJUBOL

Disfruta de este género musical tan cálido y maravilloso

Un evento que permite recobrar el valor del Bolero a través de la Sec. de Educación y Cultura de AMAJUBOL, apoyados por un grupo de socios participantes y su comité.

Día: Viernes 23 de Febrero del 2018

Hora: 5:00 p.m.

Valor: \$30.000 por pareja.

Inscripciones: A partir del 02 de Enero del 2018

Trofeos Primer, Segundo y Tercer lugar

Dirección: Centro, Calle Segunda de Badillo No. 36 - 59

Tel: 6645661 - Cel: 3167417238

Santiago y la carta que nunca escribió...

Por M. SC. RAMÓN E. ZETIÉN SANTOYA



La última vez que conversé con Santiago tenía enfundada la tricolor de la Selección Colombia. Se veía radiante pues acabábamos de empatarle a Brasil y, los intensos dolores que atravesaban cada una de sus células, desaparecieron como por arte de James y Falcao. Pero no fue por mucho tiempo pues, sus enclenques fortificaciones orgánicas no lograban detener la marcha de la leucemia aguda, dispuesta a devorarlo.

Santy, humilde, de solo doce añitos, jamás encontró respuestas a su desventura. Preguntaba a sus padres por qué a él y no a los demás jovencitos de su camada, quienes sonreían, estudiaban y soñaban con ser goleadores.

Durante una de sus frecuentes recaídas, Santiago preguntó si se iba a morir. El oncólogo lo tomó de la mano asegurándole que su enfermedad podía curarse si el tratamiento se

cumplía tal como él lo formulaba. Al niño le retornó la esperanza y, después de interminables noches al borde del abismo, volvió a sonreír y se quedó dormido.

Lo que Santiago no sabía era que sus padres, inútilmente, ya habían agotado todas las herramientas legales y, de rodillas, ante jueces y magistrados, suplicaron que hicieran valer su derecho a la vida, a la salud. Incluso su caso, junto a otra veintena de niños como él, fue llevado ante la CIDH, declarándole medidas cautelares y, ni aun así, aparecieron los refuerzos terapéuticos suficientes para liberarlo de su mortal enemigo.

Una noche, mientras veía el noticiero, apareció el ministro de Salud, Alejandro Gaviria, completamente calvo como él, declarando públicamente que le detectaron cáncer linfático el lunes, lo operaron el martes y el miércoles le iniciaron quimioterapia. Todo fue tan rápido y eficiente que, un mes después, ya estaba incorporado a sus labores ministeriales, convencido de alcanzar su curación definitiva. De inmediato, Santiago saltó de su lecho de enfermo y dijo a su madre que escribiría al doctor Gaviria para que lo atendieran a él también en el mismo lugar y con los mismos medicamentos pues ansiaba



tener tiempo para convertirse en futbolista profesional.

Pero a Santy no le alcanzó el tiempo para suplicarle equidad al zar de la salud, pues Alejandro Gaviria tiene más de 50 años y Santiago apenas completó media docena. Fue una lucha desigual donde ni el Ministerio, ni mucho menos la justicia, levantaron un dedo para protegerlo. Pero guardamos la esperanza de que el Dr. Gaviria se atreva a mirar a los ojos llorosos e indignados de los padres de Santiago, a ver si, de aquí en adelante, puede vivir o morir tranquilo.

Adicción al internet y las tecnologías



Te contamos cómo podemos identificar si nuestros hijos, amigos o nosotros mismos estamos enganchados a la red, el teléfono móvil o las nuevas tecnologías y cómo podemos prevenir la adicción a Internet.

Son muchos los padres y chavales que se preguntan si están enganchados a la red y si eso les puede acarrear problemas de diversa índole. Estas son las señales o señales de alarma que os ayudarán a identificar si tú mismo o alguien de vuestro alrededor está sufriendo adicción a Internet, y qué soluciones puedes emplear para atajar el problema:

El joven se aísla de la familia, se encierra en sí mismo porque piensa constantemente en conectarse a Internet. Para solucionar este tema es positivo poner el ordenador en una zona común de la casa, por ejemplo, el cuarto de estar. Muchos padres cometen el error de ponerlo en la habitación del hijo, de esta forma, es más difícil que puedan saber qué hacen sus hijos en la red.

La rutina del joven cambia de tal forma que todo lo demás pasa a un segundo plano y su

interés por Internet se convierte en el centro de su vida. Es importante ofrecer a los jóvenes valores pedagógicos en relación con el uso constructivo de Internet. Por ello, informa a tus hijos sobre lo importante que es proteger su vida privada evitando la publicación de fotografías personales en las redes sociales.

El carácter del afectado cambia, se vuelve irascible y sufre cambios bruscos de humor. Muestra menos interés por las relaciones sociales y se muestra ausente y distante en eventos de grupo. En estos casos, los padres tienen que hablar con el joven sobre esta situación para ayudarle a tomar conciencia de que algo no va bien. La comunicación mejora las relaciones familiares y la salud emocional de sus miembros.

Sufre ansiedad en caso de no poder conectarse a Internet y se comporta como si fuese una tragedia. El bajo rendimiento en los estudios es habitual en alguien que tiene adicción a Internet. Para prevenir este punto es positivo eliminar Internet de casa y mejor potenciar el uso de la enciclopedia como herramienta de consulta en los estudios. También es adecuado contar con un profesor particular para que apoye al adolescente en la asignatura en la que tiene dificultades.



Beneficios y contraindicaciones del ajo crudo

El ajo es uno de los alimentos que más se emplean por sus propiedades medicinales como alimentarias. Hay numerosos remedios caseros y tradicionales que lo utilizan para combatir numerosas enfermedades, sin embargo, el ajo tiene ciertas contraindicaciones que hay que saber.

Es un anticoagulante natural

Posee principios activos anticoagulantes que hace que la sangre esté más fluida, previene por lo tanto, coágulos y trombos, que causan infartos, trombosis, derrames cerebrales, etc.

Si embargo, si se toman una cierta cantidad de ajo crudo puede potenciar el efecto de ciertos medicamentos anticoagulantes, lo que podría provocar riesgo de sangrado.

Para la hipertensión y tensión baja

Sus propiedades vasodilatadoras afectan negativamente tanto a personas con tensión alta como baja.

No tomar con otros medicamentos

Las propiedades del ajo pueden potenciar o impedir el normal funcionamiento de anticoagulantes, fármacos para el corazón, hipertensión, anticonceptivos, corticoides, medicamentos para el colesterol.

Si usted se está medicando, lo mejor es que consulte con su médico o especialista para su caso concreto.

Otras contraindicaciones del ajo crudo

Cuando se tiene problemas de cualquier sangrado, previa o tras una operación debemos evitar su consumo tanto en crudo como en preparado, pues su consumo hace que disminuya la cicatrización de las heridas.

Durante el embarazo y lactancia

Las mujeres embarazadas, bebés en lactancia y niños pequeños, no deben de comer preparados medicinales de ajo.

Estómagos delicados

Todo aquel con el estómago sensible al ajo, no deberían comerlo, pues incluso comiendo poco el estómago de éstos manifiesta acidez, se producen eructos, gases e incluso vómitos.

Hipertiroidismo

Afectan a personas que tienen hipertiroidismo, ya que el ajo tiene yodo, y debe evitarse su consumo en exceso en estas condiciones.

Diabetes

Pacientes diabéticos que tienen tratamiento para reducir los niveles de glucosa en sangre, deben evitarlo, pues posee propiedades hipoglucemiantes y puede potenciar los efectos de dicha medicación, provocando un descenso de la glucosa.

Calendario 2018

ENERO

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FEBRERO

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

MARZO

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ABRIL

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAYO

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JUNIO

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JULIO

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AGOSTO

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SEPTIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

OCTUBRE

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DICIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					