



El Boletín del Jubilado

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

TEMPLO DE SABIDURÍA Y VALORES, DE AMAJUBOL

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

Cartagena de Indias D.T y C. | ABRIL / MAYO DE 2018 | Número Edición 246 | VALOR: \$1.000

GENERAL Pág. 2

- ¿Por qué es importante el concepto de madurez para el educador?
- El maestro imprescindible
- La infelicidad y el dinero

GENERAL Pág. 3

- Día Nacional del idioma

EDITORIAL Pág. 4

- Editorial
- Colombia: expectativas dudosas
- Del Renacuajo Paseador

RELIGIOSA Pág. 5

- ¿Sabía usted?
- Para reflexionar

RELIGIOSA Pág. 6

- La Iglesia Católica en las Indias
- Cuando queremos aceptar la voluntad de Dios

RELIGIOSA Pág. 7

- Círculos de Estudios Afroamericanos
- La muerte en la cruz
- Lengua larki y Maestrina

SOCIALES Pág. 8

- Notas Sociales
- Obituarios

GENERAL Pág. 9

- Consejo Fiscal
- Los efectos del neoliberalismo en la cultura
- A un año... Edith Campo de Potes

GENERAL Pág. 10

- Como podemos lograr la seguridad ciudadana

AMENIDADES Pág. 11

- Crucigrama
- Historieta

OPINION Pág. 12

- El buen humor es bueno para la salud
- Retazos de indignación
- Primer paso de los Quiroz: licencias falsas

POETICA Pág. 13

- El hambre
- Bazurto hoy desde mis ojos
- La lechera y el cántaro
- Claves a seguir para que una persona viva una vida feliz

SALUD Pág. 14-15

- Como llevar una vejez saludable y feliz

INTERÉS GENERAL Pág. 16

- 6 claves efectivas para dejar de quejarte

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

Se comenta en algunos medios que el que sigue a ÁLVARO URIBE VÉLEZ sufre de dos enfermedades curables, que son la ceguera y la sordera; cuya medicina es la lectura. En AMAJUBOL algunos sufren de la misma enfermedad al votar. La medicina en nuestra asociación es la lectura hacia el conocimiento de los estatutos. Al leerlos sabrás quien tiene la verdad y la razón... No hay peor arma para reclamar los derechos y cumplir los deberes que la IGNORANCIA; como dice el adagio popular: "En el país de los ciegos, el tuerto es el rey". Algo análogo sucede en nuestra asociación AMAJUBOL. En el tiempo que he estado al interior de nuestra asociación he concluido, después de largos estudios, que AMAJUBOL y sus afiliados merecen mejor suerte... el gran problema es el desconocimiento de los estatutos que solo se reciben, desde hace mucho, en cada asamblea.

Nunca nos hemos preocupado en programar acciones para socializarlo con sus afiliados. Como dice alguien: "un pueblo ignorante es fácil de dominar", y si a eso le agregamos represión, calumnias y todas las artimañas, es más fácil. Nadie se atreverá a denunciar lo que anda mal. El otro mal, peor, es la indiferencia, mientras a AMAJUBOL lo sigamos manejando domésticamente, sin proyecto a futuro, seguirán las amenazas de tipo económico-social.

AMAJUBOL necesita saltar al siglo XXI para que sea sostenible y no sostenedor. Tiene unas propiedades que son unos elefantes blancos. Para darle esa sostenibilidad hay que hacerlos que produzcan. Para eso se requiere de directivos y funcionarios con verdaderos conocimientos empresariales en el ramo empresarial o en su defecto, capacitación en el ramo, y no al simple parecer. No importa a quien haya que sacrificar, primero es AMAJUBOL.

Si mi cabeza ha de rodar en pro de AMAJUBOL, que así sea.

No es suficiente la buena voluntad y el tiempo disponible, es necesario tener conocimiento

No se puede ser científico al azar

Como tampoco historiador, sino se ha vivido la historia de un país, o ente en particular.



de proyección y transparencia consensuada entre sus directivos y sus afiliados para que estos últimos quieran y se aferran aún más en seguir sosteniendo lo que es de todos los asociados y no a la voluntad de unos pocos. Lo más importante es lograr una verdadera unidad y no la polarización y ausentismo a las sedes.

Los pensionados afiliados a AMAJUBOL, cada día seremos menos por obvias razones; el gobierno al haber alargado la edad de jubilación a los educadores, dilató las próximas afiliaciones.

Nuestra asociación carece de una estadística real, de cuantos afiliados hay, con sus respectivas categorías en su escalafón y cuanto ingresa objetivamente, por tanto, se requiere de estudio profesional, serio y claro.

Al hablar de desconocimiento de los estatutos es porque si eso no hubiera sido así, el día 24 de marzo de 2018 no se hubiera embarcado a votar electrónicamente y no en secreto, con un sistema que está demostrado que se puede

manipular al parecer del interés a quien favorezca... además, su contratación con la empresa X nunca se aprobó en junta directiva y menos se socializó en la misma.

Los estatutos registran lo siguiente:

Artículo 24B (1,2,3,4,5,6,7) parágrafo II.

La elección de la junta directiva se hará SIEMPRE por votación SECRETA, en TARJETÓN que contenga la cabeza de lista o plancha debidamente inscrita, de acuerdo con los estatutos o reglamentación en la resolución de convocatoria, aplicando el sistema de cociente electoral...

La palabra SIEMPRE regirá hasta cuando se reformen los estatutos. Tengo entendido según algunos abogados consultados, que allí se cometió un delito al sufragante que tiene sus consecuencias penales.

Les dejo ese trompo para que me lo cojan con la uña.

No sigan votando a ciegas.

Recomendación a los asociados de Mompox

En las próximas elecciones, no votemos a la ligera y estudien los pro y los contras. Uno de los pro que les sugiero es que tomen ejemplo de los compañeros de Magangué, que con el número de sus delegatarios y delegados, colocan dentro de la junta directiva dos miembros que los presentan directamente, igual pueden hacer ustedes, por lo menos, con el número de votos que aportan en las elecciones pueden llevar un representante directo en el seno de la junta directiva. Así como se les dá los viáticos a los de Magangué, igual se debe hacer con Mompox.



De todas maneras es decisión libre de pensar que es lo que más les conviene como región.

No estoy contra nadie, en particular, sino a favor de AMAJUBOL.

¿Por qué es importante el concepto de madurez para el educador?

Por Lic. esp. APOLINAR CARDALES PÉREZ

Como madurez es el producto de una evolución continua, mediante la cual el hombre se va aceptando no únicamente como ser biosíquico, sino también como ser social apto para proceder con autonomía, es de suma importancia que el educador tenga este concepto muy claro, pues al comprenderlo en toda su extensión y profundidad, le permite entender que la totalidad de la vida humana es la búsqueda de una formación para cada ser, ya sea docente o estudiante, las diferencias entre él y el educando en cuanto considerada como transitoria en el educador, es la que ha de ponerse en comunicación estimulante con la inmadurez también transitoria en el educando. Entender que su personalidad está más realizada que la del estudiante, en un superior o diferente conocimiento de la vida que le permite optar una posición y tener una visión del mundo y del hombre, que, sin que sea reproducida por el educando, ponga a este frente a una vida formada o en formación de conformidad con un procedimiento o peculiaridad entre muchos elegibles.



Lic. esp. Apolinar Cardales Pérez



Tener claro que la inmadurez del docente no es una privación, sino una potencia con capacidad de desarrollarse y ser algo que, en muchas ocasiones, aventajara la clase de vida proyectada por él. Además le permite tener conciencia, que los estudiantes deben encontrar en él uno o varios métodos aprovechables para acumular la cultura en un definido derrotero humano, en el que se mezclen el saber y la experiencia. El educador es una personalidad que ha tomado un camino, que ha escogido o se encuentra en el área de la educación y en ella actúa. Los alumnos buscan su derrotero y podrán o no de acuerdo a la interacción y el grado de principios mutuos considerarse guiados por la personalidad del docente.

Finalmente el concepto de madurez lo lleva a entender que a pesar del inacabamiento de su desarrollo personal y su posición en planos y funciones diferentes a los del educando, no está libre de la exigencia de determinadas condiciones que reproducen la madurez particular de su personalidad como son: el sentido crítico, la creatividad, la sensibilidad a los cambios, su capacidad de reacción inmediata, el sentido de humor y la objetividad en esas relaciones personales, condiciones que deben ser transcritas a los docentes.

No confundir madurez con desarrollo, ya que la madurez se refiere a lo mental o psicológico y desarrollo tiene que ver con el aspecto biológico de la persona

El maestro imprescindible

Por HENRY VERGARA SAGBINI

Antonio García Llach nunca enmarcó su diploma de pedagogo. Prefería el título de MAESTRO, tallado con sabiduría y paciencia, sobre sus manos y sienes.



Henry Vergara Sagbini

Como un sello postal, a cada palabra, don Antonio le encimaba parte de su propia vida. Quizás por eso, cuando el delegado del Ministerio de Educación inauguró el colegio de bachillerato de mi comarca, con solo escuchar el saludo del maestro, lo encargó de la Rectoría, desafiando la ira de los caciques políticos en pleno Frente Nacional.

Desde entonces, en cada aniversario, se escuchan de nuevo los aplausos al valiente cachaquito quien, como era de esperarse, se quedó sin empleo.

El viejo Toño fue un hombre generoso y sabio, o mejor, sabio y generoso. Sus libros constituían la única biblioteca pública de Calamar; y, acostado en una hamaca sanjacertera, oficiaba como aduana y guía sin sueldo a la interminable fila de cimarrones,

desesperados por completar las tareas del día siguiente; a él, por su parte, se le hacía agua la boca, pues no perdía ocasión para enseñar. - ¿Qué buscas ahora? - me preguntó una tarde. - Don Toño - le dije - investigo sobre la Revolución Francesa.

Abandonó de inmediato su descanso, bajó de los estantes tres voluminosos tomos y me sugirió unos textos exclusivos en poder del Notario, aquel estudiante frustrado de Derecho que manifestaba tanto fervor por la gesta de los galos que bautizó a su único hijo con el nombre de Robespierre y era capaz de llevarle el ritmo a la Marsellesa con su máquina de escribir, mientras transcribía las minutas.

Don Antonio volvió al vientre de su hamaca y desde allí desgranó un profundo análisis sobre los orígenes y consecuencia del magno acontecimiento, matizando el relato con anécdotas tan minuciosas que aún me asalta la duda: ¿El Viejo Toño lo leyó o estuvo de cuerpo presente en la toma de la Bastilla?

Se conmovía hasta las lágrimas declamando el Nocturno de José Asunción Silva y, casi sin tomar un nuevo aire, enfrentaba los dragones escondidos detrás de las ecuaciones cuadráticas que el Licenciado Ramón Zetién Santoya, recién desempacado de la Pedagógica de Tunja, le colocaba desafiante al Viejo Toño.

Él conocía, como el que más, la existencia de una preciosa sustancia capaz de enhebrar los anillos de Saturno con el canto del mochuelo; el llanto de un niño con la extinción de las galaxias; el teorema de Pitágoras con las arrugas del abuelo y los colores del arco iris con la sonrisa de Dios.

Todos los días sus ojos de clarividente inventariaban la lumbre interior de sus



discípulos y, cuando no detectaba el pulso de las ilusiones, le recitaba al oído la invicta Desiderata: "No te des por vencido, ni aún vencido".

Manifestaba una profunda admiración por los fabricantes de música y poemas, pues estaba convencido de que se necesita muchísima más exactitud y sinceridad para pulir un verso o una melodía que para calcular el ángulo opuesto a la hipotenusa.

Don Antonio García conocía el poder descomunal de la palabra del maestro y recomendaba utilizarla siempre como bálsamo o dulce aguijón, pero jamás como veneno o guillotina. El Viejo Toño sabía que los muchachos son como los mangos o las naranjas: no todos maduran al mismo tiempo y algunas veces, los últimos frutos guardan el jugo más dulce y apetecido de la cosecha.

Sin duda alguna, maestros como Antonio García Llach resultan imprescindibles; no importa lo raquítico del presupuesto, siempre hará falta un "Viejo Toño", aún en la mente de aquellos que defienden la pedagogía pop, decidida a reemplazar la presencia luminosa del maestro por el afecto electrónico de la Internet.



La infelicidad y el dinero

Por DORGYS T. DE VEGA

"Arrieros somos y en el camino andamos". Según andemos este camino lograremos la felicidad y/o la infelicidad, llevando consigo como equipaje nuestros valores en este nuestro incierto caminar.

Uno de los motivos que nos hace infeliz es el dinero, no, en sí no es el dinero, sino el ansia insaciable de tenerlo cada día más y más; no importa el cómo ni el motivo, es un afán desmesurado que hasta nos hace perder el sueño hasta exasperarnos y llevarnos a cometer errores contra nuestra dignidad y la familia, entrando así de lleno a la infelicidad, en medio de un caos emocional que atropella el bienestar físico y mental. Todo esto es consecuencia de no valorar lo que tenemos y que Dios a bien nos ha dado, la familia, los amigos, el trabajo; así como servir a los que nos necesitan, bienes estos que por sí solos nos deben hacer felices, pues el dar y valorar nos llena de regocijo y empatía, por lo tanto, debemos dar más importancia a las personas que a las cosas y al dinero, como principio de sabiduría y convivencia fraternal.

En consecuencia, debemos cimentar en nuestros niños y jóvenes los principios éticos y divinos para evitar que se distorsionen y terminen mal.





Día Nacional Del Idioma

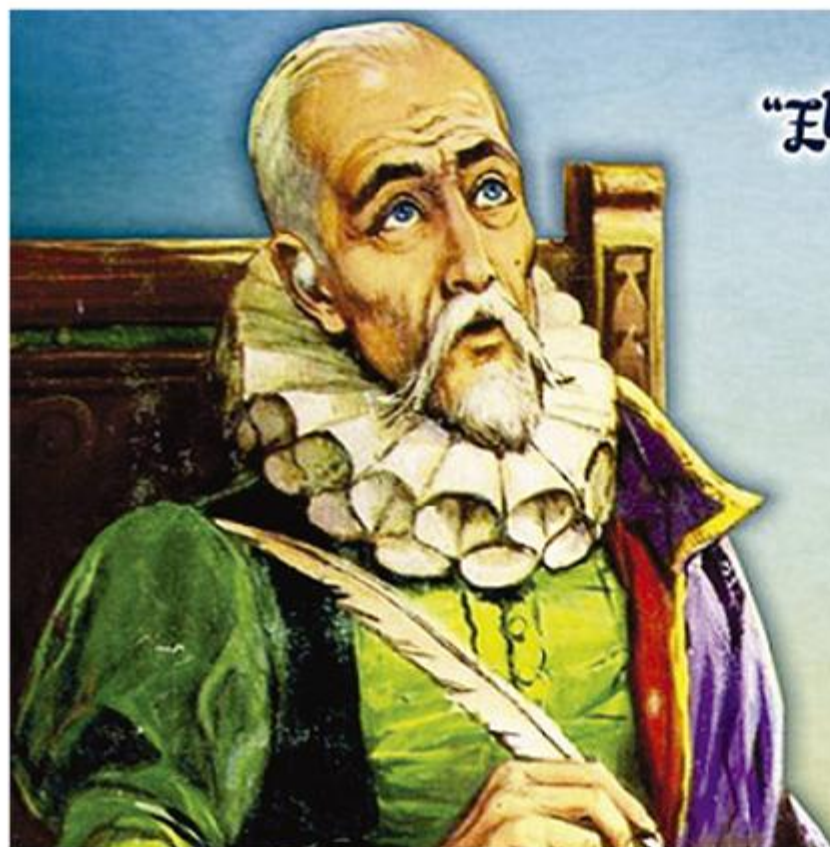
El Día del Idioma es un homenaje a la memoria del gran escritor español Miguel de Cervantes Saavedra, quien contribuyera al engrandecimiento de la lengua española por su obra maestra "El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la

Mancha". Esta novela, publicada en el año 1605, logró consolidar nuestro idioma y su autor llegó a la cima de la gloria de la Literatura Universal, compartiendo honores con Homero, Dante y Shakespeare.

La profunda realidad del personaje ha hecho que el famoso caballero "Don Quijote

de la Mancha" se convierta en el símbolo universal de la lengua española. Por la capacidad de haber creado una fábula y una serie de personajes en los que caben los defectos, las virtudes, las debilidades y aspiraciones de la vida humana, Miguel de Cervantes mereciese el título de "Príncipe de los Ingenios Españoles".

Cervantes preparaba una nueva versión de "El Quijote" que se escenificaría al parecer en América, pero luego de una penosa enfermedad falleció en Madrid, el 23 de abril de 1616. Todos los años, cada 23 de abril, se celebra en el mundo de habla hispana el "Día del Idioma".



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

Día del
Idioma
Abril 23



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 Mateo 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 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
Angel Paternina Masa

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:

Mila Muñoz Desales
Cel: 300 6631149

EDICIÓN E IMPRESIÓN:

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

Editorial

Colombia: expectativas dudosas

Por M. SC. RAMÓN E. ZETIÉN SANTOYA



Con los candidatos escogidos como feria de magos en las poblaciones sin agua, luz eléctrica, salud, educación y demás necesidades insatisfechas, no se hace un caldo de esperanzas.

Se nota improvisación en las promesas embaucadoras, completadas con las barrabasadas de sus compañeros de aspiraciones.

No hay una línea de pensamiento lógico, sensato, con peso específico en estudios previos. Se juega a la "frase impactante", frase que sacuda el aburrimiento del auditorio del momento. Oraciones sobre la marcha. Capturada de lemas súbitos del auditorio.

Se esperaba mucho mas del candidato liberal, De la Calle, o del docente de matemática, Fajardo, excesivamente cauto. Quedan en la batalla Duque y Petro. Al primero se le tilda de biche y con demasiado apoyo de Uribe. No importa que proponga novedades. Y qué tales novedades precisen de recursos definidos, no recogidos de un sombrero de titiritero. Finalmente Petro, con algunas ideas novedosas, se enfrenta a una oposición sin mayores recursos. Asustar con la fotocopia de Venezuela, tan reciente, tan visible, es un engaño bobos. A nadie se le ocurre copiar lo que ya sabe falso. Y se sigue insistiendo como cantaleta, o letanía de velorio.

La tardía retirada de Vargas Lleras del gobierno de las mermeladas lo deja mal parado. Su vicepresidencia fue la estrategia de conquista del poder a futuro cercano, o no tuvo el coraje de enfrentarse a su turno con lo que no estaba de acuerdo.

Poco se dice de educación, salud, vías, desarrollo, salvo frases que alegren la tarde como lluviecita de verano. No existen planes de política gubernamental, sino planes de pollera "colorá", llamativas pero etéreas.

Es urgente que se piense con visión de futuro. ¿Qué se va a hacer con los profesionales que se están especializando, en búsqueda de maestrías o doctorados, si sus salarios son semejantes al de los técnicos, tecnólogos o peritos? El porcentaje de estos profesionales colombianos es incomparable con el países vecinos. Necesitamos personas pensantes, tanto como actuantes. Los primeros son quienes dan las ideas, los creativos, los otros profesionales de pregrado, o de tecnologías son ejecutantes. Sin menospreciar, pero hay que aceptar la realidad.

Las universidades que tienen a su haber varios premios Nobeles están investigando y están produciendo. Las otras universidades, simplemente copian, repiten, rumian y dejan a padres de familia y estudiantes con expectativas frustrantes. Se necesita facilidades para mejorar la calidad educativa del país, en todos los niveles. Un candidato pide cambiar a ICETEX por un Banco!!! ¡¡¡qué creativo!!!

¿SERÁ QUE NO HAY
ESPERANZA PARA UN PAÍS
CON TANTO QUE OFRECER?

Del Renacuajo Paseador



Por M.A.P. FLORENTINO BORBUA DEL CASTILLO
T.P.P. 2500 M.E.N. 24 JUL 1976.

Molino de Viento



Florentino Borbúa Del Castillo

La gran obra literaria, fábula de Rafael Pombo, el poeta colombiano solamente comparable con los encumbrados, laureados y coronados Julio Flórez, Porfirio Barba Jacob, José Asunción Silva, Guillermo Valencia, Rafael Núñez..., cada quien en su especialidad, comienza, se desarrolla y finaliza, como sigue:

"El hijo de Rana, Rin Rin Renacuajo, salió esta mañana muy tieso y muy majo. Con pantalón corto, corbata a la moda, sombrero encintado y chupa de boda. Muchacho no salgas, le grita mamá; pero él le hace mofa y orondo se va. Halló en el camino a un ratón vecino y le dijo amigo, venga usted conmigo. Visitemos juntos a doña Ratona y habrá

francachela, habrá comilona.

A poco llegaron y avanza Ratón; estírase el cuello, coge el aldadón. Da dos y tres golpes. Pregunta: ¿Quién es?. Yo doña ratona; ibeso a usted los pies! Está usted en casa? Sí señor: estoy. Y celebro mucho ver a ustedes hoy. Estaba en mi oficio: hilando algodón. Pero eso no importa. Bienvenidos soy. Se hicieron la venia; se dieron la mano. Y dice el Ratón que es más veterano: Mi amigo el de verde rabia de calor. Démele cerveza; hágame el favor. Y en tanto que el pilla consume la jarra mandó la señora traer la guitarra: Don Renacuajito le pido que cante versitos alegres, tonada elegante. Ay, de mil amores lo hiciera señora; pero es imposible darle gusto ahora. Que tengo el gazonate más seco que estopa y me aprieta mucho esta nueva ropa.

Lo siento infinito don Renacuajito. Aflojese un poco su azul chalequito; que yo mientras tanto le voy a cantar una cancioncita muy particular: "la cucaracha, la cucaracha; ya no puede caminar; porque le falta, porque le falta.."

Mas estando en esa brillante función de baile y cerveza, guitarra y canción, la gata y sus gatos saltan el umbral y vuelvenese aquello el Juicio Final. Doña Gata vieja trinchó por la oreja al niño Ratito maullándole: "¡Holaaa!" y los niños gatos a la Rata vieja, uno por la pata, otro por la cola.

Don Renacuajito mirando ese asalto cogió su sombrero; dio un tremendo asalto. Y abriendo la puerta con mano y narices se fue dando a todos: ¡Noches muy felices! Rin Rin no se vaya; no me deje así. ¡Tú te lo buscaste; cállate infeliz! Y así terminaron; uno, dos y tres: Rin Rin el Renato; y el Rana después. Los gatos comieron; la gata cenó. Y Mamá Ranita..... solita quedó".

Moraleja: Al niño desobediente se lo lleva la corriente.

Posdata: texto incluido a semejanza de clases dictadas en el Colegio Mayor de Bolívar, Escuela de Preescolar; en el Colegio Departamental de Bachillerato Femenino Nuestra Señora del Carmen, cursos 10 y 11; en la Corporación Universitaria Rafael Núñez, facultad de Preescolar, por allá en la década de los 70, cuando creíamos tocar el cielo con las manos.

Correo Electrónico: florenborl@hotmail.com

Celular: 301 795 0312

Maestro en artes Plásticas, (Universidad del Atlántico, Escuela Superior de Bellas Artes Cartagena).

NOTA DE FELICITACIÓN PARA EL COMPAÑERO FLORENTINO:
GRACIAS POR VOLVER A ENCENDER LA LLAMA QUE NOS HACÍA FALTA PARA DARLE
MÁS CLARIDAD AL RECINTO INFORMÁTICO DE AMAJUBOL.

Jorge Woodbine M.

Por SIXTA TULIA COGOLLO DE POLO

Queridos hermanos y hermanas recordemos que el año 2016 fue declarado año de la MISERICORDIA, y en el año 2017 se inició el TRIENIO, CON EL ITINERARIO O EVANGELIO DE LA ESPERANZA.



Sixta Tulia Cogollo de Polo

JESUCRISTO resucitado abre camino de Esperanza para nuestra vida. Esto cambia totalmente el sentido de nuestros esfuerzos, penas, trabajo y sufrimientos por un mundo más humano y una vida más dichosa para todos. Vivir pensando en los que sufren, estar más cerca de los desvalidos, echar una mano a los indefensos.

La ESPERANZA Cristiana, es la fé que nos sostiene por dentro y nos hace más fuerte para seguir corriendo riesgos. Poco a poco iremos aprendiendo a no quejarnos tanto, a no vivir siempre lamentándonos del mal que hay en el mundo, a no sentirnos siempre víctimas de los demás.

Creer que JESUCRISTO ES NUESTRA ESPERANZA, es aprender a dar la vida, el tiempo, nuestras fuerzas y tal vez nuestra salud por amor.

Creer que JESÚS es nuestra esperanza es confiar en que nuestros esfuerzos por un mundo más humano y dichoso no se perderán en el vacío.

Creer que JESUCRISTO ES NUESTRA ESPERANZA, es creer que un día escucharemos estas increíbles palabras que el libro APOCALIPSIS pone en labios de DIOS. "Yo soy el origen y el final de todo. Al que tenga sed, yo le daré gratis el manantial del agua de vida.

Nuestra esperanza tiene un nombre: JESUCRISTO se funda en un hecho; su Resurrección. Todo lo que se encierra en la Esperanza del cristiano capaz de "esperar contra toda esperanza" nace de Jesús, crucificado por sus adversarios, pero resucitado por Dios.

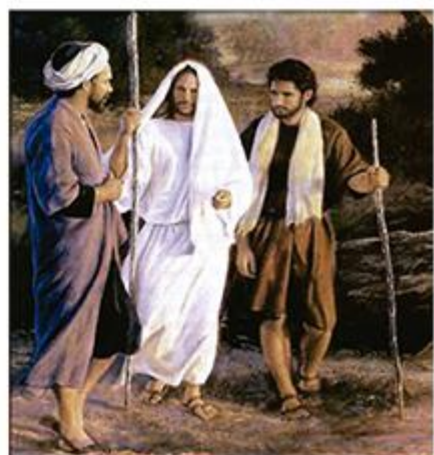
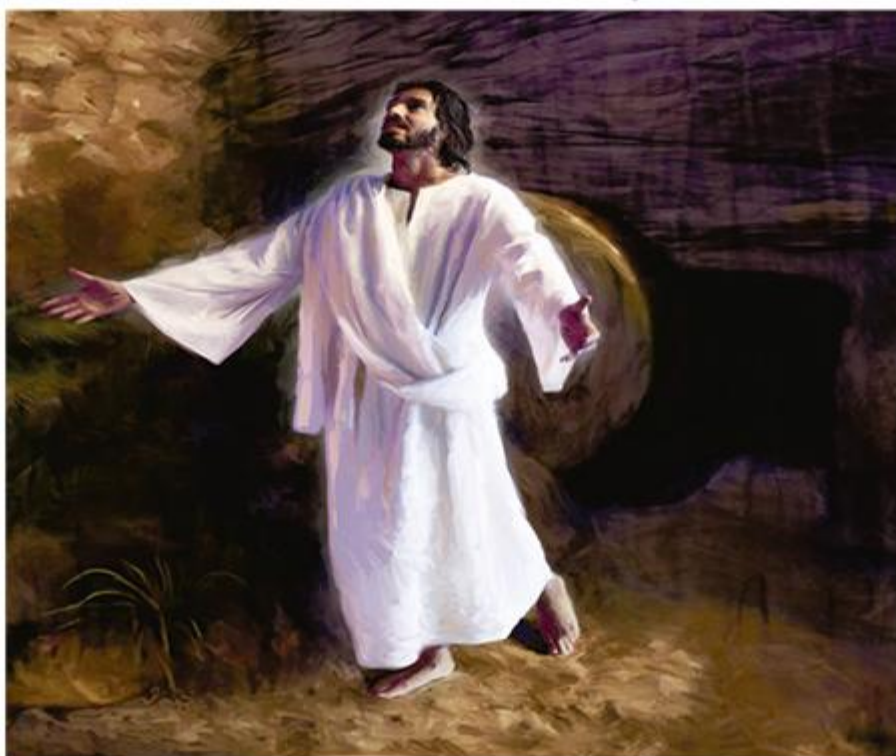
La Resurrección genera al mismo tiempo Esperanza en una justicia última... La resurrección es la última palabra de Dios sobre el destino final de los maltratados. La miseria, el paro, la humillación, la explotación.... no son la realidad definitiva de sus vidas. Dios resucito al crucificado: Esta es la gran Esperanza del mundo de la marginación. Quién, siguiendo a JESÚS, lucha por un mundo justo solidario, un día lo disfrutará, de la Resurrección de Cristo, nace pues antes que nada, una Esperanza.

Tengamos claro que de la Misericordia nace la Esperanza que nos conduce a actuar como Dios quiere que actúen todos sus hijos e hijas, creyendo y esperando en Él.

La primera parte del año de la ESPERANZA aquí en Cartagena a través de Misión Permanente la hemos denominado "DALE ESPERANZA A CARTAGENA" para que teniendo en cuenta todo lo que ha venido sucediendo y sucede en nuestro bello Corralito de Piedra, trabajemos basados en

¿Usted? Sabía?

Para reflexionar



todo esto, con mucha alegría, decisión y compromiso, pidiéndole al Señor que nos de su sabiduría y discernimiento, para que unidos de la mano de DIOS actuemos, para combatir con seguridad todo aquello que tiene sumida a CARTAGENA en la obscuridad, permitiéndole mantener la Esperanza, que todo va cambiar, sacándola adelante, dejando de mirar pasivamente como un puñado de personas ajenas a ella (extranjeros) quieren acabar con lo más representativo de su tesoro, sus niños y jóvenes, abusando de ellos tomándolos como símbolos sexuales dañándoles su vida, quitándole la buena fama a Cartagena a través de su Historia, su belleza Colonial, su gente acogedora.....

NO HAY QUE CONFUNDIR La Esperanza con la espera. Tener Esperanza no es esperar pasivamente, aguantar, ver lo que se nos viene encima. El que vive animado por la Esperanza no se queda pasivo. Se, actúa, reacciona, se mueve, se proyecta. Por el contrario, cuando una persona va perdiendo la Esperanza va cayendo en el desaliento y la pasividad, se le hace difícil creer en algo o en alguien.

Anunciemos la Palabra de Dios con mucha alegría para que brille como una Lámpara en medio de la oscuridad en que estamos viviendo y que a aquellos que la practiquen les brille la Esperanza a través de los profetas.

Dentro de pocos días hermanos y hermanas los cristianos católicos celebraremos de nuevo el gran acontecimiento de PENTECOSTÉS, la venida del ESPÍRITU SANTO en forma de lenguas de fuego que, se repartían y se posaban sobre cada uno de los apóstoles y la Virgen María, esto sucedió cincuenta días después de la resurrección.

Ese día los apóstoles estaban huyendo por miedo a los judíos ya que los perseguían para matarlos, ellos habían entrado a ese lugar temeroso, se pusieron a orar pidiéndole a Dios que se manifestara, recordando que Jesús lo había prometido y así sucedió, envió al Espíritu Santo. Es la fuerza de Dios, la manifestación de Dios en nosotros. El es el Paráclito, nuestro defensor y abogado. Ese día una de las muestras más grande de Misericordia y por lo tanto de la Esperanza.

Durante la oración que todos estaban haciendo se presentó Jesús en medio de ellos y les dijo. LA PAZ con nosotros, dicho esto les mostró las manos y el costado.

Los discípulos se alegraron al ver al Señor Jesús les repitió: La Paz con nosotros como mi Padre me envió yo os envío, dicho esto soplo sobre ellos y les dijo: Recibid al Espíritu Santo a quienes les perdonéis los pecados les quedan perdonados. A quienes se los retengáis les quedan retenidos.

Cuando todo terminó los apóstoles salieron de allí gozosos y valientes, con el deseo profundo de proclamar El Señorío de Cristo.

De tal manera fueron transformados por El Espíritu Santo que supieron llevar la Palabra Dios a muchos lugares del mundo y cumplir a la perfección sus mandatos.

Cada uno de nosotros que escuchamos diariamente la Palabra de Dios debemos convertirnos y renovarnos con el Poder del Espíritu Santo. Estamos llamados a dar frutos y frutos en abundancia y para eso necesitamos vivir un nuevo PENTECOSTÉS, una efusión diaria del ESPÍRITU SANTO.

Cada mañana en nuestra oración personal debe avivarse ese fuego del Espíritu Santo, si así

llegase a suceder nuestra vida cambiaría. Si no hemos experimentado ese gozo y alegría de seguir a Cristo es por que no hemos permitido a Dios Espíritu Santo, renovar nuestro bautismo. Sólo basta que frente al Santísimo o en nuestro hogar, reunidos con nuestros familiares, nos postremos y alabemos su presencia en nuestro corazón y decirle que renueve nuestro existir y transforme nuestras vidas

Una de las manifestaciones de haber recibido al Espíritu Santo es que nos hace reconocernos pecadores y necesitados profundamente de DIOS.

Pentecostal: es el acontecimiento que nos invita a adentrarnos en ese gran mundo que es la humanidad, para que en medio de nuestras dudas, temores, cansancios y debilidades contagiarnos a todos, con la alegría de la salvación en Cristo, con la certeza que sólo en él está la fuente de nuestra vida plena y seguros que si vivimos ese gran acontecimiento con solemnidad recibiremos en abundancia sus dones y carismas.

Estamos urgidos en la iglesia de muchas más personas llenas del espíritu santo, seamos cada uno de nosotros una de ellas, haciendo de nuestra vida un constante pentecostés y así darle Esperanza a Cartagena.

¡Dios nos bendiga a todos!

Oración: Padre bueno y misericordioso, permite que Tú Santo Espíritu esté siempre presente en mi vida, me guíe, proteja, defienda, para que mi vida y la de todos los miembros de mi familia sea un diario "PENTECOSTÉS." Por lo tanto darle ESPERANZA a CARTAGENA.

AMÉN

La Iglesia Católica en las Indias

Por Lic. MARÍA CASSIANI DE IBARRA

Las Indias así fueron llamadas las tierras descubiertas por los españoles. Estas tierras estaban habitadas por hombres, mujeres y niños de la raza indígena.



Lic. María Cassiani de Ibarra

Los indígenas tenían diversas culturas / civilizaciones constituidas por en: viviendas, alimentación, vestidos, adornos, medicinas, ocupaciones, su forma de gobierno, y sobre todo, sus religiones, donde adoraban dioses que podían ser: personas, animales, o cosas que eran sagradas para ellos.

No sabían leer ni escribir, alguno de estos pueblos como los aztecas, en México; los mayas, los del sur este de México, Guatemala, Belice, hondura, y el salvador. Los incas del Perú, y los chibchas en Colombia.

La mayoría de los mayas sabían interpretar y plasmar unas complejas escrituras / jeroglíficos en donde se describía su historia, conocimiento y rituales religiosos.

En la época precolombina la cultura maya sobresalía por sus avances desarrollaron un sistema jeroglífico destacado, arquitectura majestuosa, avances en las matemáticas y astronomía.

Los indígenas celebraban sus ceremonias religiosas al aire libre, la religiosidad estaba presente en todos sus actos. Después de 50 años del descubrimiento del continente americano comenzó la conquista de los pueblos indígenas.

Desde el inicio de la conquista por los españoles llegaron galeones con soldados

armados con fuego y acero para sus guerras conquistadoras, con ellos venían frailes y sacerdotes a participar en conquistas pacíficas.

Los indígenas aguerridos y valientes pusieron resistencia con sus flechas envenenadas, su fuerza y su coraje pero fueron derrotados en la confrontación dispareja.

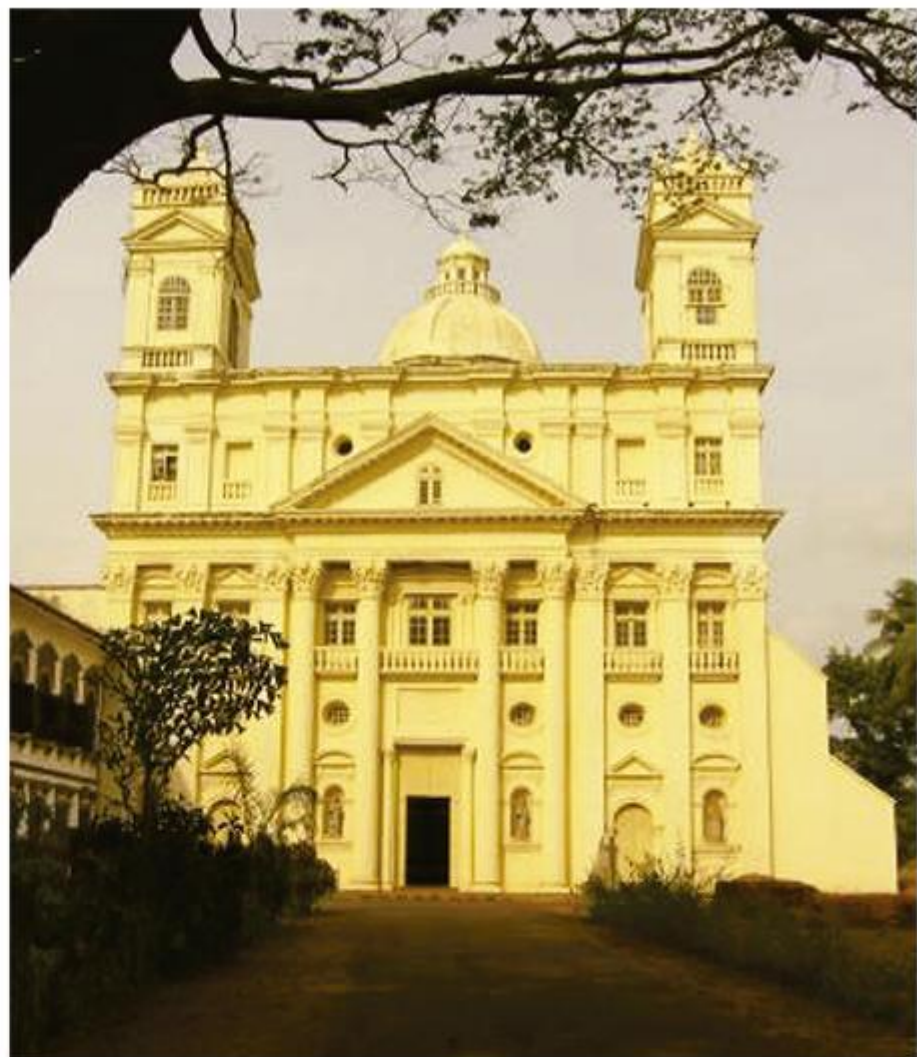
Los indígenas que sobrevivieron fueron secuestrados y esclavizados el grado de violencia con que se realizó la conquista y dominio de los indios nativo fue tan alto que desaparecieron casi hasta la extinción y muy buena parte de sus tradiciones encarnadas en la alfarería, la orfebrería, y la agricultura y sus rituales religiosos.

Con este exterminio los que pudieron escapar se desplazaron a zonas selváticas o montañosas. Con la conquista finalizó el desarrollo que tenían miles de años atrás la cultura nativa.

En todas las expediciones de la conquista llegaron frailes y sacerdotes de diferentes órdenes religiosa: franciscano, dominicos, agustinos y jesuitas algunos de estos misioneros vinieron a hacer fortuna.

La Iglesia Católica en tiempos de la conquista y la colonia adoptaron y respaldaron las guerras, los robos, saqueos y expropiación de sus tierras, la esclavitud de los indígenas.

La Iglesia Católica impulsó la catequización, la enseñanza de la lengua castellana, la construcción de importantes templo, colegios, hospitales, conventos para monjas, la construcción de edificaciones y casas en todos los pueblos donde llegaban durante toda la colonia la iglesia se preocupó por enseñar la cultura y la religión de España a estos pueblos. Los indígenas tuvieron que dejar sus creencias le destruyó sus templos y objetos sagrados para ellos. La Iglesia Católica era la única religión.



Fray Bartomé de las casas fue llamado el protector de los indígenas, ya los indígenas no podían seguir con los trabajos pesados a lo que fueron sometidos; se fueron exterminando sustancialmente en enfermedades que se transmitieron a los españoles.

Fray Bartolomé sugirió remplazar la mano de obra indígena por otra más fuerte y así apareció la esclavización de hombres, mujeres y niños traídos de África.

La esclavitud de los africanos se convertiría en uno de los negocios más lucrativos de la época de la colonia; millones de negros africanos llegaron a América esclavizados, venían en barcos portugueses de forma inhumana

muchos morían en la travesía. al llegar al continente sus costumbres serían remplazadas al igual que la cultura indígena la Iglesia Católica se encargó de cristianizarlos costumbres culturales religiosas fueron remplazadas sistemáticamente y muchos sobre todo las generaciones posterior a los esclavos expatriados profesarían la religión impartida por la Iglesia Católica.

De forma errada o positiva la Iglesia Católica ha sido de mucha influencia en nuestra cultura desde la conquista hasta nuestros días; costumbres y creencias religiosas nuevas han surgido más, sin embargo, la Iglesia Católica ha sido pilar en nuestra sociedad actual.

Cuando queremos aceptar la voluntad de Dios



Jesús nos enseña a abrazar la voluntad del Padre.

"Entonces va Jesús con ellos a una propiedad llamada Getsemaní, y dice a los discípulos: «Sentaos aquí, mientras voy allá a orar.» Y tomando consigo a Pedro y a los dos hijos de Zebedeo, comenzó a sentir tristeza y angustia. Entonces les dice: «Mi alma está

triste hasta el punto de morir; quedaos aquí y velad conmigo.» Y adelantándose un poco, cayó rostro en tierra, y suplicaba así: «Padre mío, si es posible, que pase de mí esta copa, pero no sea como yo quiero, sino como quieres tú.» Viene entonces a los discípulos y los encuentra dormidos; y dice a Pedro: «¿Conque no habéis podido velar una hora conmigo? Velad y orad, para que no caigáis en tentación; que el espíritu

está pronto, pero la carne es débil.» Y alejándose de nuevo, por segunda vez oró así: «Padre mío, si esta copa no puede pasar sin que yo la beba, hágase tu voluntad.» Mateo 26, 36-42

Dejarnos "hacer" por Dios

"Palabra que Yahvé dirigió a Jeremías: Levántate y baja a la alfarería, que allí mismo te haré oír mis palabras. Bajé a la alfarería, y resulta que el alfarero estaba haciendo un trabajo al torno. El cacharro que estaba haciendo se estropeó como barro en manos del alfarero, y éste volvió a empezar, transformándolo en otro cacharro diferente, como mejor le pareció al alfarero. Entonces me dirigió Yahvé la palabra en estos términos: ¿No puedo hacer yo con vosotros, casa de Israel, lo mismo que este alfarero? - oráculo de Yahvé-. Lo mismo que el barro en la mano del alfarero, así sois vosotros en mi mano, casa de Israel." Jeremías 18, 1-6

"Mantente firme en el consejo de tu corazón, que nadie te será más fiel que él. Pues el corazón

del hombre puede a veces advertir más que siete centinelas sentados en su torre de vigilancia. Pero por encima de todo suplica al Altísimo, para que dirija tus pasos en la verdad." Eclesiástico 37, 13-15

"¡Qué hermosas son todas las obras del Señor!, todas sus órdenes se cumplen a su tiempo. No hay por qué decir: ¿Qué es esto? Y esto ¿para qué sirve? Todo se indagará a su tiempo. A su palabra el agua se detuvo como una masa, a su voz se formaron los depósitos de las aguas. A una orden suya se cumple todo cuanto desea. Todas las acciones de los hombres están ante él, y nada puede ocultarse a sus ojos. Su mirada abarca toda la eternidad, y nada le causa admiración. Para los fieles son llanos sus caminos, para los malvados son piedras de tropiezo.

«Las obras del Señor son todas buenas, y él provee oportunamente a cualquier necesidad. No hay por qué decir: Esto es peor que aquello, porque todo será reconocido en su momento. Y ahora con todo el corazón y a plena voz cantad himnos, y bendecid el nombre del Señor.» Eclesiástico 39, 16-21. 24. 33-35

► Por HERNÁN G. AMADOR NASSAR

En el mes de Nisan o Abib (Marzo o Abril) del año 30, Poncio Pilatos, procurador romano de Judea en el Período 26-36, pronunció la sentencia de muerte en la cruz de un campesino de la pequeña aldea de Nazareth, en la Provincia de Galilea ("Círculo de los Gentiles"). En la ciudad de Jerusalén la Pascua judía ("Pesaj") solía ser una época de agitación; en la "Ciudad de David" la dominación romana se vivía con amarga indignación. Poncio Pilatos y Caifas, sobrenombre de José, el Sumo Sacerdote, decidieron ponerle fin inmediatamente a toda persona que generara problemas, por lo que siete días antes, no dejaron de observar la provocativa entrada de Joshua de Galilea en la ciudad encaramado a un burro, saludando a una exaltada multitud que le gritaba: **¡sálvanos, hijo de David!**. El nieto de Joaquín, un oscuro ganadero de ovejas de origen galileo, pretendía hacerse pasar por el esperado Mesías (Messiah=Ma-shee'agh), el descendiente del gran Rey David (1000 a.e.c. - 960 a.e.c.) que liberaría Israel del dominio extranjero. Además, Joshua de Galilea había entrado en el Templo de Jerusalén y derribado las mesas de los cambistas, acusándolos de convertir un sitio sagrado en una "cueva de salteadores" (Evangelio de Mateo Capítulo 21, Versículo 12 y 13). Cuando le crucificaron, "sobre su cabeza" se colocó una inscripción en la que constaba el cargo del que se le acusaba: **"Este es Jesús, el Rey de los Judíos"** (Evangelio de Mateo, Capítulo 27, Versículo 37).



Hernán G. Amador Nassar

CÍRCULO DE ESTUDIOS AFROAMERICANOS

La muerte en la cruz



días del asedio romano de Jerusalén en el año 70, los hambrientos desertores que intentaban escapar de la ciudad sitiada, a un promedio de cinco centenares al día, eran azotados, torturados y crucificados.

Flavio Josefo (37-100), comandante de Galilea durante la guerra contra los romanos, dejó un registro del dantesco espectáculo: **"Los soldados, llenos de rabia y odio, se divertían crucificando a los prisioneros en diferentes posturas; y tan grande era su número que resultaba imposible encontrar espacios para las cruces o cruces para los cuerpos"** (La Guerra de los Judíos).

Una de las cosas más espantosas de la crucifixión era que la víctima no podría recibir sepultura digna. Se acostumbraba a dejar con vida a la víctima para que fuera picoteada por los gólosos. En Judea, si se convenía a los soldados de que cumplieran la ley judía de acuerdo con la cual un cadáver debía ser sepultado inmediatamente después de su muerte, lo podían dejar en una tumba poco profunda donde sería devorado al punto por los canes salvajes que habrían estado merodeando hambrientos alrededor del moribundo.

De origen asirio, la crucifixión fue introducida en Egipto por Alejandro de Macedonia (356 a.e.c. - 323 a.e.c.), de ahí paso a Cartago (Tunez-Norte de África) y luego al Imperio Romano. En el año 71 a.e.c., en la llamada **"Guerra Servil"**, los

romanos hicieron seis mil prisioneros y decidieron dar al mundo una lección: todos los esclavizados prisioneros que comandaba Espartaco (113 a.e.c. - 71 a.e.c.), natural de Tracia (Bulgaria) fueron crucificados a lo largo del tramo de la Vía Apia entre Capua y Roma, separado uno del otro unos 10 metros aproximadamente.

A principios del Siglo I. a.e.c., el Rey y Sumo Sacerdote de los Macabeos, Alejandro Janneo (103 a.e.c. - 76 a.e.c.), hizo crucificar a ochocientos fariseos.

En los años anteriores y posteriores a Joshua de Galilea numerosos Mesías se levantaron contra el Imperio Romano y todos fueron sacrificados por el poder romano. El principal motivo de estas sublevaciones fue el rechazo del pago de tributos a un poder extranjero, ya que los recursos de la tierra de Israel pertenecían a Jehová de los ejércitos, eran por consiguiente sagrados y no podían entregarse a otro rey o señor sino a Jehová. De acuerdo con el Evangelio de Lucas (Capítulo 23, Versículos 1-7), Joshua de Galilea fue acusado de haber prohibido el pago de tributos al Cesar y de haberse proclamado Mesías. Estas acusaciones de sedición contra el Imperio Romano dieron lugar a la condena en la cruz de Joshua de Galilea. Este falleció a las 3 de la tarde del mes de Abril del año 33. Fue sepultado en un lugar desconocido.



Lengualarki y Maestrína

► Por Lic. FLAVIO NOVA VERGARA



Flavio Nova Vergara

- Amiga chismo, desde el año pasado no la había visto más.
- Lo mismo digo yo, amigo Lengui. Y Feliz Año nuevo le deseo y que este año nos favorezca a los dos mucho mejor que el del año pasado, aaah, veo que cambio de nombre.
- Si, lo que pasa es que, este, se acomoda más a mi profesión.
- Le diré que visité su asociación.
- Aaah, por fin fue; ¿cómo le pareció?
- Le diré que fui muy bien recibido. El joven que me atendió me trajo una silla, me prestó el periódico y, luego, me brindó un tinto.
- No, eso sí le digo, ellos son tres y no sabría decirle cuál de ellos es el más amable.
- A la entrada dentro de una casilla vi a una jovencita morena medio adormitada.
- Aaah, esa debe ser Araminta. Lo que pasa es que ella atiende mucho teléfono y eso la cansa, pero le diré, que esa personita y nuestra secretaria auxiliar que trabaja en el segundo piso son dos personas inigualables en atender a las que las necesitan con gran amabilidad y cortesía; son personas muy educadas.
- Si usted lo dice es porque así es
- Cuando hay una fiesta en la misma asociación, si usted viera como trabajan esos muchachos; llevando regalos, comidas, jugos, etc, de allí que deseo charlar con nuestra directora a la que felicito por su nuevo triunfo en las urnas, para que con mayor facilidad y sudor menos, les compre a cada uno un par de patines!
- Ya veo que usted si estima a esos muchachos, amiga maestrína, bueno, la verdad es que se lo merecen, hasta la próxima amiga.

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 Abril de 2018) y le rogamos a Dios que les siga dando muchos años más de vida:

Enith Josefina Chimá Chimá	1	Francisco Palomino Gutiérrez	15
Manuel Francisco Romero Carmona	2	Alma Eucaris Del C. Paz De Muñoz	15
Remberto Enrique Centeno Cogollo	2	Helda Luz Cedeño de Cantillo	16
Juan Alberto Arellano Pérez	2	Jorge Enrique Martínez Pino	16
Edilma María Rocha de Navarro	2	Olga Leonor Mendoza de Muñoz	16
Divina de Daza de Guerrero	3	Olga Castillo de Barrios	17
Remberto Enrique Márquez Baldovino	3	Marrugo Llamas Concepción	17
Gloria Coneo Mercado	3	Judith Fortich De Torres	17
Santi Vidal Ortiz Arrieta	3	Roberto Carrillo Montero	17
Emilse Esther Díaz de Pedraza	4	Fernelia Peña Pinto	17
Graciela Castilla De Marrugo	5	Emilce Acosta De Jaspe	18
Lucy Esther Torrecilla de Solorzano	5	Edith Esther Peña Ospino	18
Justiniana Rodríguez Pérez	5	Hugo Leal Rojas	19
Julia Pájaro De Cabarcas	6	Martha Isabel Gómez Arias	19
Carlos Manuel Feliz Pérez	6	Catalina Tovar de Castro	19
Ninfa Julio Julio	6	Virginia María Gómez Cárcamo	19
Yina Martínez Comas	6	Miguel Valoyes Martínez	20
Gloria Elena Acuña Lara	8	Violet Ward Salcedo	20
Amira Ortiz de Salas	8	Gloria Inés Hernández Arrieta	20
Argelina Barrios Hernández	8	Remberto Ríos Pomares	22
Arturo Vides Zúñiga	9	María Auristela De Moya Osorio	22
María Elena Peña Arroyo	9	Delfina Pinilla De Julio	22
Jorge Mendoza Mosquera	10	Eugenia De Jesús Padilla Constante	22
Ana M. Cortina Guerrero	10	María Eugenia Teherán de Pertuz	22
Heriberto Manuel Rico Reyes	10	Yasmina Manjarrez Alcázar	23
Amira Pacheco Medrano	11	Rita Aminta Creciente Taibél	23
Bertilda Campo de Grau	11	Anaya Díaz Libia	24
Jesucita Del C. Rodríguez Baena	11	Yolanda Salom de Julio	25
Carmen Amelia Cabeza Jurado	12	Posidia Vergara Álvarez	25
Elsa Yanes de Taborda	12	Adriano Amado Bolívar Beltrán	25
Esterlina Sara Figueroa	13	Adalberto Antonio Álvarez Riquet	26
Ursus Ezequiel Atencio Rodríguez	13	Alba Esther Gaviria de Pardo	26
Gladys María Guerrero de Miranda	13	Edith Esther Sarmiento García	26
Dalíz Miranda Hernández	13	Albertina María Genes García	26
Judith Narváez de Martínez	13	Albania Moreno Díaz	26
Myriam Orozco Durán	13	Carmen Gloria Aguirre Cerón	27
Rafael Enrique Fonseca Vides	14	Lucila Taborda De Arévalo	27
Dioselina Esquivel De Porto	14	Cecilia Gómez Cuentas	27
Sara Esther Vergara De Martínez	14	Carmen Del S. Palomino De Espriella	27
Evelina De J. Aguas De Benavides	14	Rosa María Castaño Robles	27
Ana J. Espinosa de Y. R. Cabarcas	15	Ruby Graciela Méndez González	28
Yolanda J. Velázquez Cano	15	Alcira Regina Zabaleta De González	29

Primer Mes



Arnaldo Manuel (Pablo)
Escudero De Alba

1913 - 2018

Alma de Cristo, Santifícame
Cuerpo de Cristo, Sálvame
Sangre de Cristo, Embriágame
Agua del Costado de Cristo, Lávrme

Pasión de Cristo, Confortame
Oh mi buen Jesús, Oyeme
y dentro de tus llagas, Escóndeme
No permitas que me aparte de Ti

Del enemigo malo, Defiéndeme
En la hora de mi muerte, Lámame
Y mándame ir a Ti
Para que con tus santos te alabe
por los siglos de los siglos.
Amén

Recuerdo a su memoria
Familiares y Amigos

Cartagena 12 de Abril de 2018

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.

Socio fallecida: LIDUVINA AYCARDI LICONA.

Socio fallecido: GUIDO E. RIVERO JIMENO.

Madre de socia fallecida: REBECA MARENCO MARTÍNEZ Socia BEATRIZ YOLANDA BOLÍVAR MARENCO.

Padre de socia fallecido: ARNALDO ESCUDERO DE ALBA Socia: SONIA ESCUDERO CUETO.

Socia fallecida: CARLOTA DE LA ROSA DE BUELVAS.



Consejo Fiscal

Por Lic. esp. APOLINAR CARDALES PÉREZ

Las organizaciones real y verdaderamente democráticas, como lo han hecho ya algunas de ellas, para que la oposición llegue al poder sin que se produzcan traumatismo en el manejo de asuntos que interesan a todos sus asociados. Una clave para que ocurra, es que se mantenga y cuando sea preciso, se refuerce la independencia de todas y cada una de las personas que conforman la Junta Directiva. También, cuando sea necesario que se creen nuevos organismos independientes que funcionen lejos de los vaivenes de las jornadas electorales y eviten sus efectos nocivos sobre la calidad de Burocracia y la orientación de sus políticas. En este contexto se hace necesario que las organizaciones creen organismos independientes con gran técnica para evaluar la situación fiscal, realizar proyecciones, estimular el costo y el

impacto de decisiones tomadas por la Junta Directiva, igualmente con el presupuesto.

Para lo anterior, es necesario que las organizaciones con problemas fiscales y presupuestales creen el Consejo Fiscal, el cual no tendrá ninguna responsabilidad sobre el manejo de las políticas fiscales, por lo tanto, no se apropiará de las funciones de la Junta Directiva pero si aportará sus estudios, cálculos, conceptos y a las deliberaciones, y debates previos a la toma de decisiones.

Este Consejo Fiscal debe ser conformado por cinco asociados de reconocida integridad y ética; debe ser asociados voluntarios que no generen ninguna erogación.

En AMAJUBOL, el Consejo Fiscal podría evaluar en forma anticipada el impacto fiscal de las decisiones de las Juntas Directivas. Como se

informó, los estudios del Consejo Fiscal no serían vinculante, pero sin duda iluminarán el análisis de las personas que conforman la Junta Directiva en lo relacionado con materia de alta complejidad técnica financiera y presupuestal.

En el aspecto económico, se busca que el Consejo Fiscal independiente, y no únicamente la Junta Directiva de turno, que podrían tener la comprensiva tentación de analizar su propia gestión con lente positivo; también contribuya con sus opiniones técnicas sobre la situación fiscal y sus proyecciones en el corto y mediano plazo.

De esta manera, se enriquecería la discusión y tendría puntos de vista alternativos que contribuirían en la discusión mejoría del diseño y la vigilancia de la política fiscal de la organización.

A un año... Edith Campo de Potes

Septiembre 12 de 1.944
Abril 23 de 2017

Por DORGYS T. DE VEGA



Dorgys T. de Vega

Detenemos en el tiempo, viajar al pasado y visionar entre nubes blancas e irisadas a los que fueron parte de nuestros afectos, amores y desvelos en el oasis de la vida, nos llena nostalgia pesar e incertidumbre; al no poder compartir hoy anhelos, alegrías y quimeras; No poder saludarte en el aura de cada amanecer pues, ya Edith, nada es posible, pues partiste, el Señor te llevó consigo, se llevó a la hija, esposa, madre y amiga ejemplar. Aún hoy el corazón se sobrecoge de dolor y llora, el alma gime en medio de la soledad y el abandono. Nos conforta tu encuentro con Cristo y el legado de tu buen nombre y acciones, pues diste lecciones de vida cariño, entrega y generosidad, en este mundo donde fuiste ícono y paradigma de mujer y madre. Tu semilla en el campo de los números fue fecunda y hoy eres un referente entre tus exalumnos.

Y como el dolor no se puede acallar, pues los sentimientos son grandes y profundos, ni enmudecer para así clamar al cielo por tu descanso eterno. A ti Edith te cubre hoy la misericordia divina y tu nombre figura ya en la historia familiar de los Campo y Potes, así como la de tus amigas. Y tu nombre y tu memoria se exaltan permanentemente como un monumento a tu grandeza como mujer, madre, esposa, hija y amiga. Hoy, Edith, este 23 de Abril estando presente en todos los que te amamos, y renovamos nuestras voces de condolencias a tu Señora Madre BERTILDA CAMPO a tu esposo Israel y a tu hijo el Dr. Israel Potes Campo.

Descansa Edith en paz, y en el regazo del señor y un manojo de flores a tu tumba como emblema de tus valores.



Los efectos del neoliberalismo en la cultura

Por ROGELIO ESPAÑA VERA

Es muy triste ver como la cultura de los pueblos del Tercer Mundo cada día es menos visible y va poco a poco perdiendo fuerza y, antes por el contrario, la cultura de las potencias imperialistas va en un notable ascenso.



Rogelio España Vera

Una amiga de Puerto Rico me decía que ya la bomba y la plena, lo mismo que la música jíbara casi no la ponen en las emisoras y solo para la temporada navideña es cuando los boricuas pueden escuchar esos ritmos que tanta gloria le dieron a ese país, ya los alegres temas de Ramito, Ovidio González, Cortijo, César Concepción y muchos más que hicieron posible la grandeza de ese país, se arrinconan para abrirle paso a los Daddy Yankee, J Balvin, Farruko y muchos ruidosos intérpretes que son impulsados por la industrias disqueras y ahora de memorias o USB. Los efectos de la payola tienen adormecida a la juventud que ni siquiera acuden a la línea del menor esfuerzo para entender lo que está pasando.



El mismo fenómeno está sucediendo en México, tanto que hay más de uno que están planteando quitarle el mérito a la ranchera para que no sea la música identitaria de ese país, lo mismo ocurre en Brasil con la zamba y otro tanto en Argentina con el tango y así sucesivamente.

En Colombia todavía el fenómeno es mucho más complejo porque se viene arrasando con la música ancestral y ya no hay respeto hacia lo propio y lo peor nos están vendiendo la idea de que la música que se está imponiendo es la propia cuando en verdad no es otra cosa que basura cultural como se dice en el Caribe.

Los Mister Black, los Maluma, los Yatra y que se yo no permiten escuchar la sabrosura de una

salsa, un buen vallenato de Alejo Durán, Juacho Polo Valencia o los alegre rimos de Guillermo Buitrago.

En otras palabras esto es lo que se llama sociológicamente desculturación, como lo dice melancólicamente una canción boricua, ya no se escucha el rigodón ya todo está perdido por la civilización o como también lo ratifica nuestro músico sabanero Máximo Jiménez en muchas de sus canciones

¿QUÉ HACEMOS AMIGO PARA QUE NO NOS ARREBATEN NUESTRA CULTURA?

Como podemos lograr la seguridad ciudadana

Por Lic. JORGE LUJÁN LÓPEZ
Abogado

1. JORNADA ÚNICA

Empezaremos haciendo hincapié en cambiar la doble jornada de estudio que tenemos actualmente por



Jorge Luján López

la Jornada única. Como decimos que la historia es la maestra de la vida. Si hacemos historia mucho antes de la Constitución del 91, los que estudiamos antes la década del 50 del 60 teníamos que ir al colegio en la mañana y en la tarde para completar la jornada de estudio. Antes no teníamos tiempo para hacer vagancia en la jornada de estudio. Hoy estamos en presencia de la doble jornada especialmente en los Instituciones educativas oficiales, ellos tuvieron que disminuir la intensidad horaria de las asignaturas, para lograrlo. De manera que la edificación o el local no solo se implantaran la doble jornada sino que muchas veces lo están utilizando, hasta para otras jornadas que es la nocturna. Nunca antes quienes estudiamos por la mañana y debíamos regresar por la tarde, para poder completar la jornada de estudio. No quedaba tiempo libre para vagancia, ¿pregunto qué tiempo teníamos para hacer pandillas o para inventar logros o desaciertos que atentan contra la convivencia pacífica? Utilizar este tiempo libre, para atracar, extorsionar o asesinar, violar.

Posiblemente el primer mandatario que estableció en ese entonces la doble jornada lo hizo con muy buena Fé, esperando que todos los colombianos tuvieran mayor acceso al estudio. Creo acertar que fue el Dr. Carlos Lleras Restrepo, quien para nosotros fue un gran mandatario. Como ejemplo de lo anteriormente expuesto, lo podemos observar en algunos planteles privados que son de estratos altos, en donde los niños y jóvenes ingresan al plantel, desde las 7:00 AM y almuerzan en el colegio y regresan a sus casas a las 4:00 Pm o 5:00 Pm. Aquí no hay lugar para vagar y jamás se dan estos casos en estos jóvenes porque, no hay tiempo libre para la vagancia que es madre de todos los vicios.

Hoy en día los jóvenes de las instituciones oficiales aprovechan la otra jornada que están libres para formar pandillas, o para realizar toda clase de delitos y fechorías. Esto sería imposible si instauramos la jornada única, especialmente en el sector oficial y trabajamos hasta las 4PM, si ya se empezó a establecerla, hay que continuarla porque lo que tenemos actualmente no está dando resultado

2. EDUCACIÓN OBLIGATORIA

Las autoridades están en la obligación de hacer cumplir lo establecido en la constitución y las leyes que la educación es obligatoria, no es salir a las calles implorarlo a los padres de familia que manden sus hijos a estudiar, sino que debemos hacer como se



hace en otros países, mantener un control y vigilancia para aquellos niños y jóvenes que no están estudiando o faltan a clases porque si la educación es obligatoria, por lo menos en los niveles de primaria, media y secundaria hay que ejercer una vigilancia constante como se hace en países como Estados Unidos donde van unos gendarmes a las casas de los padres de familia, a indagar porque el niño o el joven, no está asistiendo a clases y hacen los correctivos que el caso amerita

3. REFORMA A EL CÓDIGO PENAL

Cuando estos jóvenes delinquen y les dan libertad al día siguiente, culpamos a la policía, culpamos al juez, que le da la libertad, pero estos no son los culpables, sino las leyes y normas del código penal permiten que si no lo sorprenden Infraganti, hay que liberarlo, que si no hay pruebas, el defensor exige la aplicación de Habeas Corpus antes de la 72 horas hay que liberarlos. En otras ocasiones el abogado defensor empieza a manipular las citaciones y audiencias, para lograr el vencimiento de

términos. Yo pregunto tácitamente se está dando la resocialización que es el objetivo fundamental, que se busca cuando están en cárcel intra mural una persona. Todo lo contrario, muchos de ellos están delinquir dentro de las cárceles, esto hay que reformarlo porque no está dando los resultados esperados. Son nuestros legisladores, precisamente los que acabamos de elegir, representantes y senadores, quienes pueden elaborar unas leyes que estén de acuerdo con la realidad que estamos viviendo. Este es un clamor popular, que están exigiendo en todas las regiones de nuestro país, tanto en el sector citadino, como el sector rural donde estamos conviviendo con atracos extorsión, violaciones, feminicidio, homicidas. Las normas que nos rigen, no están dando lo que esperábamos de ellas, hay que modificarlas sin atentar contra los derechos humanos.

Nuevamente insisto que si privamos de la libertad a unas personas es con el deseo de que estudien, en la cárcel, trabajen, en el campo que

ellos se sientan más preparados. De tal manera, que al salir de las cárceles, tengamos una persona que pueda vivir en armonía y ser convivente e integrarse a la comunidad, en donde por circunstancias especiales se vio separada por algunos errores que cometió y de los cuales nadie está exento. Aplicamos aquel proverbio coloquial que dice "quien se sienta libre de pecado que tire la primera piedra".

4. CASA POR CÁRCEL

Debemos reestructurarlo, no es posible que por corrupción, por feminicidio por violación carnal por extorsión y por homicidio haya casa por cárcel. El juez de ejecuciones y penas, debe estudiar minuciosamente los antecedentes de la persona, antes de proceder a dar casa por cárcel, que es algo que todo el que delinque lo busca afanosamente, para así burlarse de la Justicia. ¿Dónde quedo la famosa resocialización del imputado? Si no lo estamos logrando, insisto nuevamente se hace indispensable una reforma profunda al Código Penal.----





CRUCIGRAMA

MORDEDOR
JUGUETE
SONAJA
LLANTO
NIÑERA
MAMÁ
CANCIÓN
PAÑALERA
CHUPON
CUNA

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



El buen humor es bueno para la salud

Por JORGE WOODBINE MORALES

La esclavitud no se abolió, se cambió a 8 horas diarias.

si car es carro y men es hombre carmen es untransformer.

Esto es uno que entra en una tienda de pinturas y pregunta:

- Oiga, perdón, ¿tiene pintura color azul oscuro?
- ¡Claro!
- Claro no, he dicho azul oscuro...

- ¡Vamos yo y Nacho.
- No hijo, ¡vamos Nacho y yo.
- ¿Cómo? ¿Entonces yo no iba?

Estaba un tipo con un perro a su lado, cuando pasa alguien y le pregunta:

- Oiga, ¿su perro muerde?
- No señor.
Entonces se anima a pasar, pero el perro lo muerde.
- ¡Mire cómo me dejó! ¿No me dijo que no mordía?
- Es que este no es mi perro.

Una vez le dijeron a un tipo que su mujer le estaba poniendo los cuernos con su mejor amigo y el tipo llegó a la casa y echó al perro.

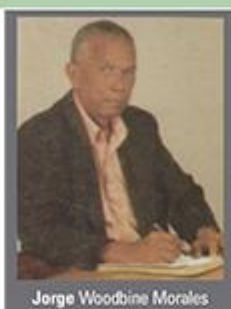
Estaba un cochinito comiendo muy a gusto, cuando llega una gallina y le dice:

¡Te van a matar!
El cochinito sigue comiendo despreocupado, y la gallina le vuelve a decir:

¡Te van a matar!
Después de algún rato que ella le siguió diciendo lo mismo, el cochinito enfadado le pregunta:

Bueno, ¿Y por qué dices que me van a matar?

A lo que la gallina le contestó:
Es que oí al patrón que decía:
Mañana le dan chicharrón a la gallina.



Jorge Woodbine Morales

Retazos de indignación

Por JORGE WOODBINE MORALES

Indigna que una institución como la nuestra conformada por intelectuales y científicos en la educación, dejemos pasar un estilo de votación como la que

ocurrió el día 24 de marzo de 2018, en Asamblea General Ordinaria, donde por desconocimientos estatutarios dejamos que se utilizara un mecanismo de votación diferente establecido en los estatutos de AMAJUBOL que a su texto dice: Art. 24B del (1 al 7) parágrafo II: La elección de Junta Directiva se hará SIEMPRE por votación secreta, en TARJETON que contenga el CABEZA de lista o PLANCHA debidamente inscrita de acuerdo con los ESTATUTOS o reglamentación en la resolución de CONVOCATORIA aplicando el sistema de cociente electoral... En la práctica esas elecciones se utilizó el voto electrónico digital, contraviniendo la legalidad estatutaria. Allí se cometió lo que se llama delito al sufragante... Por otro lado, no dejó de ser una falta de respeto a las canas, respaldadas con la tercera edad y a la intelectualidad.

Eso fue sorpresivo, por muy moderno que haya sido, porque a la mayoría de nosotros nos ha dejado los avances tecnológicos. Lo que más indigna (no estoy dolido) es que se contrató una firma X sin la aprobación previa de la Junta Directiva lo que también es violatorio a los estatutos, que dice: Art.30H Numeral 6 "ordenar las cuentas de gastos aprobados por la Junta Directiva dentro del Presupuesto"...

Indigna también que este procedimiento electoral no se socializó en los pros y sus contras con los directivos y menos con sus afiliados en una situación legal previa.

Eso sin mencionar toda la parafernalia previa a las elecciones para garantizar los votantes hacia el sector o plancha que más conviniera.

LOS DIRECTIVOS Y TODOS LOS ASOCIADOS EN GENERAL POR LO MENOS MERECEMOS RESPETO.

Primer paso de los Quiroz: licencias falsas

El 23 de abril del 2017 era domingo y en Cartagena transcurría la vida con la tranquilidad de un pueblo donde nada pasa. El Universal anunciaba en su título principal una jornada de vacunación, con 10 mil dosis disponibles y en las noticias secundarias más importantes aparecían los cuidados que se deben tener para evitar la muerte de menores de edad en vehículos.

Se hablaba en Cartagena del riesgo del desplome del cerro de La Popa y de la eterna espera de los carromuleros para que les reemplazaran los animales por motos, mientras en Blas de Lezo, el edificio Portales de Blas de Lezo II se alzaba sin licencia de construcción e incumplía las normas urbanísticas.

Hoy hace un año, ya se habían construido en la ciudad cerca de 47 edificaciones con licencias falsas, pero el silencio y la falta de verificación de los funcionarios encargados reinaría hasta finales de esa semana, cuando la tragedia destapó el escándalo.

No era reconocido el nombre de Wilfran Quiroz Ruiz, pero ya era el líder de lo que hoy se conoce como el 'Clan Quiroz', responsable de 36 construcciones ilegales en la ciudad, 20 de ellas apenas confirmadas por la Fiscalía la semana pasada y por las cuales se procesarán a los miembros del clan.

Cómo lograron los Quiroz armar un imperio ilegal sin mayor intervención de las autoridades es un asunto que todavía la justicia colombiana está resolviendo y que involucra a servidores públicos. La Fiscalía general está segura de que todos los delitos imputados fueron hechos con dolo y premeditación.

El mismo método

Según la fiscal que le imputó cargos a Quiroz por cinco delitos relacionados con los edificios Brisas de Blas de Lezo, Brisas de Los Alpes y Alpes 31, la forma como se construyeron y diligenciaron los documentos requeridos de las



obras fue exactamente la misma y con base en la falsificación de la licencia de construcción.

Aunque hoy todavía no se han comenzado procesos judiciales de las otras edificaciones, cuyo riesgo fue certificado por la Universidad de Cartagena y está siendo revaluado por la Universidad Nacional, la Fiscalía construyó una línea acusatoria con base en la cronología del registro de la constitución del reglamento de la propiedad horizontal y todo lo que ello conlleva.

No es reciente

El 2 de diciembre de 2013, narra la Fiscalía, Wilfran Enrique Quiroz concurrió ante la Notaría 1a para constituir el reglamento de Propiedad Horizontal de Brisas de Blas de Lezo, uno de los edificios construidos. Su licencia de construcción era la número 304 del 18 de octubre de 2013, con cinco pisos y 10 apartamentos, todos a nombre de Quiroz Ruiz.

El edificio ya estaba hecho cuando se suscribió la propiedad horizontal, pero la licencia no fue diligenciada antes de construir. De hecho,

explicaría el ente investigador, nunca fue diligenciada.

Tampoco estaba diligenciada la licencia de construcción de los demás edificios, pues el documento con que concurrió Quiroz ante los notarios fue demostrado como falso en un ejercicio de experticia del ente acusador.

Era la forma como actuaba el clan y era quizás lo mismo que planeaban hacer tras culminar la obra de Portales de Blas de Lezo II, cuyo desplome evidenció que la valla de curaduría era falsa y no tenían ningún otro permiso para construir. En los tres edificios en mención, la Secretaría de Planeación constató que ninguna de las estructuras cumple con lo estipulado en el Plan de Ordenamiento Territorial (POT).

Conseguir el reglamento de propiedad horizontal le abrió el portal para justificar la legalidad de los edificios y tras obtener este documento público falso, Quiroz inscribió las escrituras en la oficina de Instrumentos Públicos, haciendo errar al servidor público e incurriendo en fraude procesal.

Paso a paso

Con la inscripción de la matrícula inmobiliaria y la puesta en venta de cada uno de los apartamentos, logró lo que la fiscal especializada Liliana Guardo definió como "el crimen perfecto". Un engaño en cada paso que permitía el propósito final: enriquecer su patrimonio a costa del detrimento de particulares y evadiendo impuestos, afectando también los recursos del Estado.

Pero el engaño no solo pretendía ahorrar en impuestos, sino también obviar los estudios previos a las construcciones y utilizar materiales de baja calidad. Un negocio redondo que se mantuvo oculto durante por lo menos cinco años, que enriqueció al clan y a sus cómplices, cobró 21 vidas inocentes y tiene en la incertidumbre a las más de 100 familias que fueron estafadas.

El hambre

Por HÉCTOR JULIO COMAS JIMÉNEZ
Magangüé Bolívar



El hambre,
Tiene la voz en las tripas
Y el eco en la cocina.
¡El hambre qué dura es,
El hambre cómo lástima!
¡El hambre tiene poder,
Cómo extermina vidas!

El hambre duele en el pecho,
En el llanto de los hijos
Y el sufrir del afligido.
El hambre vive al acecho
Del menos favorecido.
¿El hambre de dónde es,
En qué lugar se origina?
¿El hambre será terrenal,
Acaso será marciana
O de pronto venusina?

¿El hambre tendrá color,
Será negra, blanca,
Cobrizo o amarilla?
¡Qué importa si tiene piel
O si se conoce su origen!
El hambre siempre es cruel
Y los pobres la maldicen.

El hambre es voraz y canibal,
Enflaquece las costillas
Y doblega las rodillas.
El hambre sabe de alquimia,
Transmuta la inanición
En horribles pesadillas.

¿El hambre tendrá partido
O una tendencia política,
Podría ser capitalista
O del partido comunista?
El hambre es la sin razón
De todos los poderes
Que ahora dominan la tierra.
¿De qué sirve gobernar
Si no se evitan las guerras?
¡Si no se busca la paz,
Como salida correcta,
Capaz de eliminar el mal
Que el hambre representa!

La lechera y el cántaro

Llevaba en la cabeza
una lechera el cántaro al mercado
con aquella presteza,
aquel aire sencillez, aquel agrado,
que va diciendo a todo el que lo
advierte:
¡Yo sí que estoy contenta con mi
suerte!

Porque no apetecía
más compañía que su pensamiento,
que alegre le ofrecía
inocentes ideas de contento,
marchaba sola, la feliz lechera;
y decía entre sí de esta manera:

"Esta leche vendida,
en limpio me dará tanto dinero,
y con esta partida
un canasto de huevos comprar quiero,
para sacar cien pollos, que al estío
me rodeen cantando el pío pío".

Del importe logrado
de tanto pollo mercaré un cochino;
con bellota, salvado,
berza, castaña engordará sin tino
tanto, que puede ser que yo consiga
ver cómo se le arrastra la barriga".

"Llévarelo al mercado;
sacaré de él sin duda buen dinero;
compraré de contado
una robusta vaca y un ternero,
que salte y corra toda la campaña,
hasta el monte cercano a la cabaña".

Con este pensamiento
enajenada, brinca de manera,
que a su salto violento
el cántaro cayó. ¡Pobre lechera!
¡Qué compasión! Adiós leche, dinero,
huevos, pollos, lechón, vaca y ternero.

¡Oh loca fantasía,
que palacios fabricas en el viento!
Modera tu alegría;
no sea que saltando de contento,
al contemplar tu dichosa mudanza,
quiebre su cantarillo la esperanza.

No seas ambiciosa
de mejor y más próspera fortuna;
que vivirás ansiosa
sin que pueda saciarte cosa alguna.
No anheles impaciente el bien futuro
mira que ni el presente está seguro.

Fábula de Samaniego

Bazurto hoy desde mis ojos

Por ÁNGEL PATERNINA MAZA

Cada vez que pienso andando
Bazurto es mi pasión entre sudor y valor

Cada vez que soy coche desde mis ojos
por orillas del lago las Quintas y Avenida central
en mis sienes reza el aviso:
Bienvenido a tu Mundo del Granel a mil

Cartagena de Bazurto alivio del que ama
del que sufre a lágrimas
y dicha del sonoro ruido a paso pum pum
y del todo mil a dos y hasta el sin fin

Bazurto y sus ventanas trópicas
abren antes de abrir las suyas el sol
y luego quehaceres
le madrugan a la noche

En tanto que con cierto amor al puro pez mil
brinda al aire fiel sin mi
granos flores hojas sueltas
y cualquier verde tierra del ancho dar venir

Bazurto todo grano en viva vida
todo ful de luz y día
todo listo por quien salta vuelve y canta
cual pez vela a su misma mar



Ángel Paternina Maza

Claves a seguir para que una persona viva una vida feliz

Respeto, Confianza, Disciplina, Honestidad, Humildad y Perseverancia

Por DANILSA VALDES

RESPECTO

Si te respetas así mismo
Y respetas a los demás
Vivirás una vida
Llena de felicidad.

CONFIANZA

La confianza nace de uno
Que si quieres ser alguien en la vida
Pues esta se consigue
Escalando cada día más, más y más.

DISCIPLINA

Es importante para la vida
Si disciplinas tu cuerpo, tu mente y tu alma
Con ellas aprenderás a controlarte
Es la mejor manera de seguir siempre adelante

HONESTIDAD

Ser honesto en esta vida
Es muy difícil de practicar
Eso es de cada persona
Ya que es un don de Dios nos dá.

HUMILDAD

Es lo más hermoso de un ser humano
Ni con las riquezas y bellezas se alcanzará
Pues somos iguales ante Dios
Y esa humildad el señor nos compensará.

PERSEVERANCIA

Si perseveras lograrás
Muchas cosas en tu vida
Con: Respeto, Confianza, Disciplina, Honestidad, Humildad
Y mucha perseverancia "lo alcanzarás".

DIOS TE BENDIGA





Como llevar una vejez saludable y feliz

Tomado de una página de Internet

Desde el nacimiento hay que prepararse para la vejez. El secreto está en llevar un estilo de vida saludable y en controlar los factores de riesgo modificables. La idea es crear una cultura de la prevención. No hay que limitarse solo a ir al médico cuando ya la enfermedad está presente.

El primer paso de la prevención debe ser una buena información, que sea educativa, sobre el cuidado de su salud integral.

También, hay que tener en cuenta que la familia juega un papel muy importante en la salud física y mental de un anciano.

En general, para alcanzar una vejez sana es importante que siga estos consejos: 1. Dieta. Siga una dieta balanceada que incluya los diferentes tipos de alimentos. Evite el exceso de grasas saturadas y de azúcares.

Un anciano sano debe consumir todos los grupos de alimentos, aproximadamente 2000 calorías, 20 por ciento menos de lo que come un adulto. Debe preferir carbohidratos complejos como arroz, papa, pastas, pan y no comer muchos azúcares; incluir proteína de origen animal y vegetal y consumir bastante fibra (frutas, verduras y avena).

Dentro de los nutrientes importantes a cuidar están el calcio (leche y derivados), para evitar la osteoporosis; el cromo (aceite de maní, granos y productos de mar), evita que se vuelvan intolerantes a la glucosa; zinc (carnes, lácteos y productos de mar), ayuda a la función inmune y mejora el apetito, y selenio (carnes, lácteos, huevos y granos - maní y nueces incluidos), es un antioxidante contra el cáncer.



Si existen enfermedades como la diabetes o la hipertensión, la dieta debe adecuarse según las indicaciones del médico. También hay que tener en cuenta las interacciones entre los medicamentos y los micronutrientes.

En general, es importante que use condimentos naturales: tomillo, laurel, ajo, cebolla, perejil y limón; que consuma sus comidas bajas en sal y que proporcione un ambiente agradable en el momento de comer: mantel, vajilla, cubiertos,

utilizando colores contrastantes, y buena compañía.

2. No fume ni beba licor.

Hay que recordar que dejar de fumar a cualquier edad ha demostrado, según muchos estudios científicos, ser benéfico para la persona. Un ejemplo claro de ello es la disminución del riesgo de enfermedad cardiovascular después de dos años de haber dejado de fumar, independientemente de la edad.

3. Haga ejercicio en forma moderada y rutinaria. Hay que realizar ejercicios en el cuello, para fortalecer los músculos en forma rutinaria. Sentado, en una silla, ya que en algunas oportunidades puede producir mareo y vértigo, suba y baje la cabeza. Llévela al lado derecho y al izquierdo. Gírela en forma circular.

- Estire sus hombros. Súbalos y bájelos.

- Practique alguna actividad diaria, pero antes de iniciar cualquier programa asesórese de un experto en el tema y hágase un chequeo médico previo.

- Recuerde que el ejercicio reactiva el organismo y todos sus sistemas y garantiza un buen funcionamiento.

4. Evite los excesos desde el punto de vista físico, mental y laboral. Estos pueden conducir a la aparición de algunas enfermedades.

5. Controle su presión arterial, por lo menos cada seis meses, mucho más si ya tiene más de 60 años.

6. Una de las enfermedades más importantes en las mujeres ancianas y que se puede prevenir y tratar en forma curativa, si se diagnostica precozmente, es el cáncer de seno.

Existen medidas de prevención primaria como es el autoexamen de seno e incluso la realización de mamografías (especialmente en aquellas mujeres con antecedentes familiares de cáncer de seno) que son muy útiles para prevenir esta enfermedad.

El autoexamen debe realizarlo cada mes, palpando sus senos para detectar cualquier cambio que debe consultar con su médico.

7. En los hombres, es importante que dentro de su chequeo rutinario se tenga en cuenta el examen de próstata. Existe no solamente el método del tacto rectal sino medición de sustancias en sangre que pueden orientar hacia la prevención de enfermedades como el cáncer de próstata.

8. En ambos grupos es importante controlar los factores de riesgo de cáncer de pulmón. No fume. O de cáncer de piel: no abuse del sol, utilice protector solar y no se exponga entre las 10 de la mañana y las 3 de la tarde.

9. En Colombia es frecuente el cáncer gástrico. Si tiene antecedentes familiares y síntomas a nivel gastrointestinal consulte a su médico, él le podrá orientar. También modifique sus hábitos de dieta. Incluya frutas y verduras. Evite picantes, condimentos, alcohol...

10. Controle su visión cada año.

Para personas mayores de 60 años se recomiendan chequeos anuales para detectar cataratas, glaucoma y enfermedades de la retina.

En pacientes con diabetes o hipertensión arterial, quienes tienen mayores riesgos de presentar enfermedades en la retina como hemorragias o trombosis venosas, estos controles son más indispensables.

En los mayores de 70 años, además de las cataratas se pueden encontrar degeneraciones seniles de la mácula, que es la parte más importante de la retina. Es una enfermedad degenerativa que no tiene tratamiento efectivo actualmente y que se considera causada por una mala circulación a nivel retiniano.

Esté atento también a signos de alerta y consulte: visión de mosquitos o cuerpos flotantes. Visión de luces los cuales son sospechosos de desgarros o desprendimientos de retina; dolor intenso en horas nocturnas o sitios oscuros como teatros; pupilas de diferente tamaño, cambio súbito en la visión, entre otros.

11. Controle su audición anualmente. En esta etapa pueden presentarse algunas disminuciones en la agudeza auditiva. Si son muy notorias existen tratamientos y aparatos especiales para ayudarlo.

Además, evite ruidos que dificulten la comunicación: gritos, música estridente; no utilice gotas o aceites no formulados, si observa pérdida súbita de la agudeza auditiva o molestias, acuda al médico.

12. Visite a su odontólogo con frecuencia, mínimo una vez al año (mejor cada seis meses) y mucho más si tiene alguna molestia.

Use hilo dental dos veces al día, no utilice palillos, cepille los dientes después de cada comida, con cepillos de cerda suave, limpie las prótesis (cajas) con cepillos de cerdas duras.

13. Acuda a un control médico general, mínimo una vez al año o en un tiempo menor si sufre de algún problema o si así lo sugiere su médico.

La idea es determinar, de manera prematura, posibles enfermedades y/o evitar su aparición.

Tenga presente que la seguridad social para el anciano ha sido de las que más se ha beneficiado con la Ley 100 y se ha aumentado la cobertura del 20 al 60-65 por ciento.

14. Quite de su diccionario el concepto de minusvalía. Usted no es incapaz, ni social ni psicológicamente, por el solo hecho de ser anciano.

No se descalifique así mismo por su edad. Usted es y seguirá siendo productivo y útil para su familia, para la sociedad y para el Estado, incluso aunque otros digan lo contrario.

15. Busque niveles altos de autoestima, rodeándose de cariño y amor de la familia y de los amigos.

La baja autoestima solo le traerá consecuencias negativas como el abandono, el aislamiento y la soledad e incluso podría empeorar algunas enfermedades.

Mejor, ría con frecuencia por motivos reales, busque afecto y cariño.

Las familias no deben olvidar que su presencia es fundamental para la calidad de vida de los abuelos. Quienes no poseen familia como estructura socio cultural pueden tener un equivalente con los amigos.

16. La Constitución establece derechos para los ancianos, pida que estos sean respetados.

17. No olvide que en Colombia hay más de tres millones de personas mayores de 60 años, muchas de ellas no solamente con altísimas capacidades decisorias sino con experiencias que solo los años les han podido dar.

Si aprendiéramos de ellos y les tuviésemos en cuenta para grandes decisiones del país es muy factible que encontraríamos mejoras notorias de nuestra población.

18. Aprenda a manejar su tiempo libre. Este es uno de los principales problemas de los ancianos, más aún en una cultura como la nuestra que limita y aísla. El anciano ante el no hacer nada, termina inmovilizándose casi por completo. La frustración ante la inactividad se hace mayor.

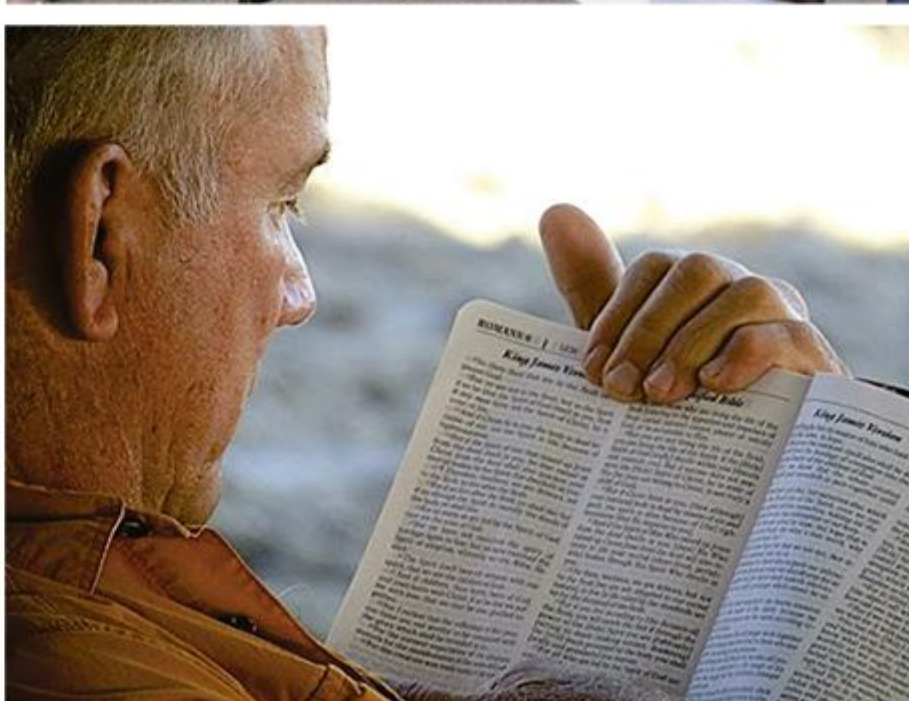
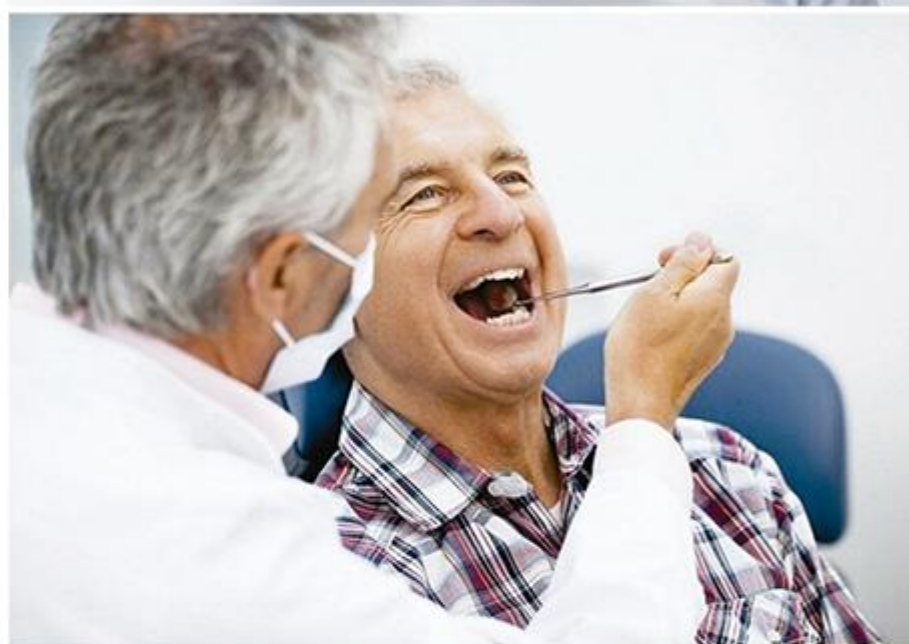
19. Tenga momentos de recreación y esparcimiento (tertulias, juegos de mesa, teatro, paseos, música).

20. Ejercite la espiritualidad a través de concepto que tenga de Dios.

21. Evite accidentes. No utilice sillas para alcanzar objetos, apóyese en el pasamanos, evite la cera excesiva en los pisos, evite tapetes que se deslicen al caminar sobre ellos, coloque en la ducha o tina, tapetes de caucho; no deje objetos pequeños en el piso, use zapatos cómodos, de tacón bajo con suela de goma para realizar caminatas.

Amemos a nuestros ancianos, ellos son una bendición para nuestras vidas. No los dejemos de lado, no los ignoremos ellos necesitan mucha comprensión, tolerancia y por sobre todo mucho AMOR.

Recordemos que un día vamos a estar en la posición de ellos.



6 claves efectivas para dejar de quejarte

Tomado de una página de Internet

"Quejarse es inútil y una pérdida de tiempo. No lo pienso hacer nunca".

Stephen Hawking

¿Eres consciente de la cantidad de veces al día que te quejas? Me refiero a todas las quejas: las pequeñas porque la cola del banco es interminable, porque la economía del país es un desastre. Probablemente esta sea la primera vez en tu vida que te detienes a pensar cuántas veces al día te quejas.

Es que vivimos en una sociedad inconformista por definición en la que promovemos a diario una tendencia a la queja. Por supuesto, si no existiera cierto grado de inconformidad con determinadas situaciones nos quedaríamos siempre estancados en el mismo lugar. Se trata más bien de entender que esas ideas superadoras que surgen en forma de quejas pueden canalizarse por otros caminos...

Quejarse daña nuestra autoestima y nuestras relaciones personales. Por eso, hoy te contamos 6 claves para que dejes de quejarte y abras la vida en todo su esplendor:

1. Empieza por ser consciente

Ser consciente de que te quejas es el primer paso para dejar de hacerlo. Para lograrlo tienes que tener en cuenta que pensar en el pasado y preocuparnos por el futuro no tiene sentido. Entonces, quejarse por las acciones realizadas y por los eventos que puedan sucedernos en el futuro es un ejercicio inútil. Mejor reflexiona sobre tu presente, disfruta

todo lo que tiene para ofrecerte y resuelve las situaciones a medida que van ocurriendo. Imagina todo lo que puedes lograr hoy.

2. Piensa en positivo

En teoría parece muy rápido y sencillo, pero, en la práctica, no lo es tanto. Transformar los pensamientos negativos en positivos requiere una dosis cotidiana de fuerza de voluntad. Si antes de verbalizar la queja pasamos ese pensamiento por un tamiz interno, lo transformamos en positivo. En consecuencia, nuestro rol cambia: nos movemos del lugar de víctimas y habilitamos una mirada más abierta con respecto a nuestra realidad. Cultivar pensamientos positivos es una de las claves fundamentales para dejar de quejarse.

3. Juzga menos

Nadie es mejor que nadie y todos cometemos errores. Esto es así básicamente porque somos seres humanos con nuestras virtudes y nuestros defectos. Busca lo positivo en cada persona, agradece el encuentro con cada uno de ellos y no emitas juicios. También deja de juzgarte a ti mismo: aparta ese deseo de controlar todo y esa ansiedad que generan las posibles consecuencias. Hazte más elogios y felicítate a ti mismo por cada paso dado.

4. Cambia tu perspectiva

Recuerda que la decisión está en ti. El mundo a tu alrededor puede ser más o menos caótico, pero eres tú quien decide su efecto en tu realidad. No dejes que una mala noticia en el informativo amargue tu día y mucho menos le arruines el día a otra persona. Antes de emitir una queja, justo en ese momento que llegan las



palabras a tu boca, respira y reflexiona. ¿Esta queja ayuda a construir una propuesta mejor? ¿Existe una forma constructiva en la que pueda brindar un aporte o será mejor callar? Este tipo de preguntas cambian tu perspectiva y te ayudan a tomar conciencia de que no existe una única salida.

5. Aprende a adaptarte

Puedes que estés pensando que cuando te quejas es porque te ves inmerso en una situación injusta de la que no querías formar parte. Bien, este tipo de situaciones nos suceden con frecuencia pero la clave está en evitar estancarnos en la queja y tener la capacidad de adaptarnos a la nueva situación. Los cambios que se dan en nuestra vida siempre ocurren por una razón. Permite que transcurran y fluye con ellos.

6. Sé responsable por tus actos

Tu presente no es casualidad. Los actos que realizaste en el pasado te condujeron al lugar en el que te encuentras hoy y todos es fruto de tus propias decisiones. El control de tu vida no lo tienen esas personas de las que te quejas, lo tienes tú. Admite tus errores y sigue adelante. Evita dedicarles tu atención a los errores de los demás. Mejor coloca tu energía en perseguir tus sueños: ¡solo tú puedes traerlos a tu vida!

Las quejas se esparcen como humo contaminando tu interior y las personas que te rodean. Por eso, es muy importante que empieces a tomar conciencia de esta realidad y que logres cambiarla. Recuerda que puedes superarte a ti mismo y, en el camino, ayudar a otros a que logren también este objetivo.



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

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

