



# 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. | OCTUBRE - NOVIEMBRE DE 2016 | Número Edición 230 | VALOR: \$1.000

## GENERAL Pág. 2

- Indemnizaciones a trabajadores que son retirados del servicio sin justa causa
- 9 consejos útiles para la capacitación de empleados

## GENERAL Pág. 3

- Presunta carta de la hija de Jorge Eliécer Gaitán al Presidente Santos, a Timochenko (FARC) y a Gabino (ELN)
- Biografía de Jorge Eliécer Gaitán

## EDITORIAL Pág. 4

- Y... la paz, ¿por dónde va?
- Tierra de talentos

## RELIGIOSA Pág. 5

- ¿Sabía usted?
- Colecto
- Darle sentido a la vida

## HISTÓRICO Pág. 6

- Francis Drake en Cartagena de Indias
- Diccionario de Siglas

## GENERAL Pág. 7

- El padre Antonio y su monaguillo Andrés
- La comunicación

## SOCIALES Pág. 8

- Celebración Día del Pensionado sede Magangué y Mompox
- De interés general

## HISTÓRICO Pág. 9

- Pedro, el hombre que no le gustaba la berenjena

## GENERAL Pág. 10

- Amor en el matrimonio

## GENERAL Pág. 11

- Conclusiones del plebiscito

## OPINION Pág. 12

- El buen humor es bueno para la salud
- Retazos de indignación
- Mariano Magallanes "custodio de la Torre del Reloj"

## POÉTICA Pág. 13

- La ciudad ante el Sayón caminante
- Tarde de lluvia en verano
- La quiromanta de Getsemaní

## SALUD Pág. 14

- La dieta depurativa

## POLÍTICA Pág. 15

- Principales causas de la pérdida del Sí

## INTERÉS GENERAL Pág. 16

- Historia de vida del maestro Rigoberto Castro Hurtado

## Presunta carta de la hija de Jorge Eliécer Gaitán al Presidente Santos, a Timochenko (FARC) y a Gabino (ELN)

(Tomado de Internet)

Señor Presidente  
JUAN MANUEL SANTOS  
República de Colombia  
Bogotá

Señor Comandante  
RODRIGO LONDOÑO ECHEVERRI (Timoleón Jiménez)

Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia  
- Ejército del Pueblo (FARC-EP)  
A.D.S

Copia: Señor Comandante  
NICOLAS RODRÍGUEZ BAUTISTA (Gabino)  
Ejército de Liberación Nacional (ELN)  
A.D.S

Ref.: DIÁLOGOS DE PAZ: el Estado ha de pedir perdón

Señor Presidente Santos, Señor Comandante Londoño Echeverri,

He visto con preocupación la insistente afirmación por parte de diferentes sectores, tanto nacionales como internacionales, según la cual, como resultado de un posible acuerdo de paz, los comandantes de las FARC-EP deben ser judicializados negándoseles una amnistía integral. Se pretende así que, después de su potencial desmovilización, les sea vedado incorporarse de inmediato y plenamente a la vida política por vías legales y cívicas.

A mi entender, de imponerse esa tesis, será imposible lograr un acuerdo de paz, ya que la guerrilla - pienso yo - no va a dejar las armas con las que ahora busca la toma del poder para lograr una transformación del actual sistema, a cambio de una pena de cárcel que le daría fin a su parábola de lucha.



Como en derecho las cosas se deshacen como se hacen, pienso que en las mesas de diálogo el gobierno colombiano ha de reconocer que el conflicto que vivimos lo inició el Estado colombiano en 1946, [1] al haber desatado en aquel preciso momento el genocidio premeditado, sistemático y generalizado a las huestes gaitanistas, que avanzaban victoriosas hacia la conquista del poder bajo el liderazgo de mi padre Jorge Eliécer Gaitán.

Tengo toda la documentación probatoria, original y extensa, que hace de ese genocidio al Movimiento Gaitanista un delito de lesa humanidad que está al origen del conflicto.

Pongo a disposición del Gobierno Nacional, de las FARC-EP, del ELN y de los gobiernos que, como garantes, colaboran en el proceso, el siguiente material probatorio:

- 1º.- Los varios memoriales de agravios que, a partir de 1947, mi padre le envió al Presidente Ospina Pérez detallando los nombres de las víctimas a manos del Estado, con los lugares, las fechas y los delitos cometidos por las autoridades.

- 2º.- Las denuncias puntuales, con nombre de las víctimas, los lugares, las fechas y delitos cometidos por las autoridades, publicadas en el periódico Jornada, vocero del Movimiento Gaitanista, publicación que desapareció de la Biblioteca Nacional pero que, afortunadamente, mi familia conserva.

- 3º.- El archivo Gaitán, en el que mi familia guarda miles de cartas originales de denuncia, que a mi padre le enviaban sus partidarios indicando los nombres de las víctimas, los lugares, las fechas y el o los delitos cometidos por las autoridades.

- 4º.- Las pruebas de que el Jefe de la Policía de aquel entonces, el Coronel Virgilio Barco, contrató sicarios en la vereda de Chulavita para generar el conflicto; coronel cuyas fechorías también figuran en el expediente del asesinato de mi padre, desaparecido de los archivos oficiales, pero del cual mi familia conserva copia integral autenticada.

Premeditadamente a esos sicarios los enviaban a las veredas y municipios liberales y, al grito de "Viva el Partido Conservador", sacrificaban liberales indefensos. Luego, los mismos sujetos, viajaban a las veredas y municipios conservadores para, al grito de "Viva el Partido Liberal", arremeter contra la vida y los bienes de inocentes ciudadanos conservadores.

Mi padre recorrió el territorio nacional denunciando este maquiavélico montaje oficial, que buscaba encender la hoguera del odio entre compatriotas. En la colección del periódico Jornada, que mi familia guarda celosamente, se lee en el ejemplar del día 13 de abril de 1947: "Pueblo de todos los partidos: ios están engañando las oligarquías! Ellas crean deliberadamente el odio y el rencor a través de sus agentes, asesinando y persiguiendo a los humildes, mientras la sangre del pueblo les facilita la repartición de los beneficios económicos y políticos que genera tan monstruosa política".



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

# Indemnizaciones a trabajadores que son retirados del servicio sin justa causa

Por **JORGE LUJÁN LÓPEZ**  
Economista, licenciado y Abogado



Jorge Luján López

Las indemnizaciones son sanciones de carácter económico que la ley ha impuesto al empleador o al trabajador, según el caso por el incumplimiento de las obligaciones legales o contractuales. Las indemnizaciones comprenden el lucro cesante y el daño emergente.

## CUALES SON LA CLASES DE INDEMNIZACIONES

Las que se originan a la terminación del contrato.

- 1) Por terminación unilateral del contrato de trabajo, art. 04 (CST)
- 2) Indemnización por falta de pago (Art. 65 CST)
- 3) Indemnización por la no entrega de las dotaciones establecidas en la ley para los trabajadores y quedar debiéndole su valor a terminación del contrato (art. 234 CST y CST cas Laboral Sentencia 10-400 abril 22/98)
- 4) Indemnización por despido de la trabajadora en estado de embarazo
- 5) Indemnización por no pagar oportunamente las mesadas pensionales
- 6) Las indemnizaciones por no pagar el subsidio familiar a los trabajadores con derecho a él y quedar debiendo a la terminación del contrato.
- 7) Las indemnizaciones por no pagar oportunamente las mesadas pensionales.
- 8) Las indemnizaciones por despido de un trabajador discapacitado sin permiso del inspector del trabajo.

Entre las indemnizaciones que se originen por la ejecución del trabajo que tenemos.

La indemnización por no consignar el auxilio de cesantías en el fondo correspondiente que hasta ahora se consigna en el mes de Febrero.

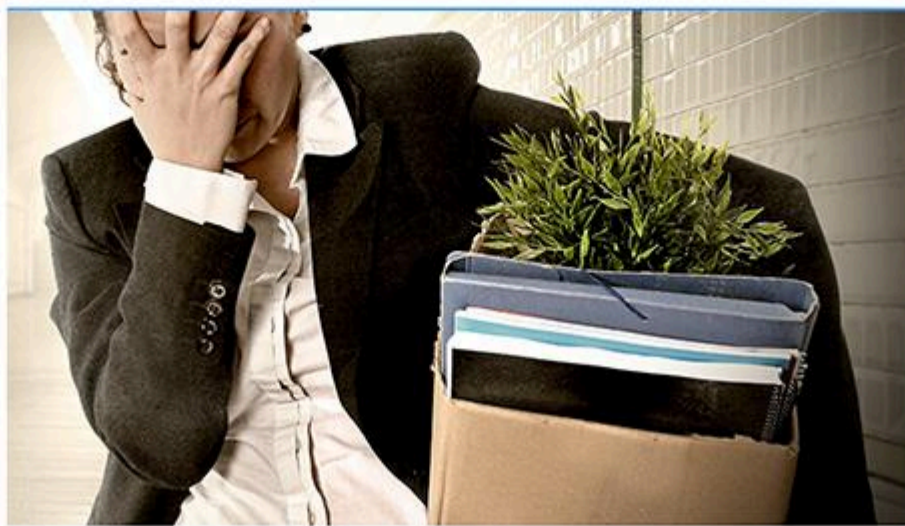
La indemnización por no prestar asistencia médica inmediata al trabajador.

La indemnización por accidente de trabajo y enfermedad profesional por culpa imputable al trabajador.

## INDEMNIZACIÓN POR TERMINACIÓN DEL CONTRATO SIN JUSTA CAUSA

Tanto el empleador (despido indirecto) como el trabajador en cualquier tiempo podrán dar por terminado el contrato de trabajo, sin que se haya configurado alguna de las causales estipuladas.

Cuando esto ocurre la parte que dá por terminado el contrato de trabajo sin justa causa deberá a la otra parte una indemnización según el tipo de contrato que se haya firmado.



## INDEMNIZACIÓN DEL CONTRATO A TÉRMINO FIJO O POR OBRA O LABOR DETERMINADA.

Cuando exista un contrato que se haya celebrado por el término de la obra los salarios que hagan falta por cumplir con el tiempo que hiciera falta para terminar la obra o labor determinada.

En este caso el empleador está obligado a pagar al trabajador una indemnización equivalente al valor del salario del tiempo que falte para la terminación de la obra o labor contratada, sin que esta indemnización en ningún caso pueda ser inferior a quince días (15) de salario.

Cuando el trabajador devenga un salario variable, la indemnización se liquidara con el promedio de lo devengado en el último año de servicio o en todo el tiempo laborado si fuese inferior a un año.

Vamos a ilustrar con un contrato a término fijo cuando el término es mayor de un año. Ejemplo. Una empresa de transporte contrata los servicios de un ingeniero mecánico por 3 años con un sueldo de \$ 1.500.000 (un millón quinientos mil pesos) a partir del 16 de agosto del 2008, este vence el 15 de agosto de 2011. El 27 de Diciembre de 2009, la Empresa de transporte dá por terminado el contrato con el Ingeniero, sin justa causa, lo cual se demuestra con el Inspector del trabajo a con un Juez Laboral.

La Empresa de Transporte debe pagar lo siguiente al ingeniero: del 15 de Agosto al 27 de Diciembre el Ingeniero logró trabajar 289 días.

	Día	Mes	Año	
Fecha de ingreso	27	12	2009	
Fecha de retiro	15	08	2011	
	+	18	07	2001

Total días 589 su contrato era por tres años = 360 días x 3 años = 1080 días la diferencia es de 589 días a razón de \$ 1.500.000 ÷ 30 (días mes) = \$50.000 X 588 = \$ 29.450.000 veintinueve millones cuatrocientos cincuenta mil pesos este será el valor que tendrá que pagar la empresa al Ingeniero Mecánico.

## INDEMNIZACIÓN EN LOS CONTRATOS A TÉRMINO INDEFINIDO

Este presenta dos sistemas la primera reforma. Se presentó mediante el Decreto 2351 de 1965 el cual dispuso. Si un trabajador con contrato de trabajo a término indefinido era despedido sin justa causa y llevaba al servicio del empleador

más de un (1) año tenía derecho por concepto de indemnización a 45 días de salario por cada año y a 15 días de salario por cada uno de los años subsiguientes al primero y proporcionalmente por fracción de año.

Si llevaba (5) cinco años o más y menos de 10 años de servicio al empleador tendrá derecho por concepto de indemnización a 45 días de salario por el primer año y a 20 días de salario por cada uno de los años subsiguientes al primero y proporcional por fracción de año.

Si el trabajador lleva 10 o más años al servicio del empleador y no se acogió a la ley 50 de 1990 y es despedido sin justa causa tiene derecho en primer lugar a ser reintegrado la cual tiene una caducidad de tres meses (significa que tiene tres meses para presentar la demanda). Esto se hace a través de una demanda laboral. Solicitar el reintegro en las mismas condiciones que tenía en el momento de su despido y pagarle todos los salarios dejados de pagar desde el momento en que fue despedido hasta cuando sea reintegrado.

Esta última parte: esto es, el despido de un trabajador con 10 o más años se encuentra vigente.

El segundo sistema o sea los que se acogen a la ley 50 de 1990 esta suprime la retroactividad en su liquidación y el reintegro.

El acogerse a esta ley era voluntario para todos los trabajadores. La Ley 50 del 90 estableció la siguiente garantía para los trabajadores que llevaran 10 o más años al servicio de un empleador y fuera despedido sin justa causa, se hacía acreedor a una indemnización de 45 días de salario por el primer año y 40 días de salario por cada año de los años subsiguientes al primero y proporcionalmente por fracción de año. Según esta ley 50 de 1990 los que fueron despedidos de 1 a 5 años tendrán 15 días de salario adicional por cada año sobre los 45 días básicos del primer año. Según esta ley 50 de 1990. Los trabajadores despedidos de 5 a 10 años tendrán 20 días adicionales de salario por cada año sobre los 45 días por el primer año y proporcional por fracción.

Los trabajadores tienen a su favor que si firmaron una liquidación errónea o en su contra la ley le facilita a que estos errores puedan ser corregidos a tiempo. Por cuanto nuestra Constitución favorece al trabajador en estos aspectos, por la desventaja que tiene el empleado frente al empleador.



## 9 consejos útiles para la capacitación de empleados

Los empleados bien capacitados son la clave del éxito de todas las empresas y especialmente de las PyMes.

Numerosas investigaciones han revelado que los empleados más productivos y exitosos son aquellos que han recibido extensa formación.

**1. Trata a la capacitación como una inversión.** Muchas empresas creen que la capacitación es algo opcional porque no tienen en claro si es una inversión o un gasto. Si bien es cierto que el entrenamiento puede ser costoso al principio, se trata de una inversión a largo plazo en el crecimiento y el desarrollo de sus recursos humanos.

**2. Determina tus necesidades.** Como seguramente no tendrás tiempo ilimitado o fondos para ejecutar un programa de capacitación para empleados, debes decidir antes que nada en que focalizarás la capacitación. Qué competencias o habilidades son las más indicadas para el presente o el futuro de la compañía.

**3. Promueva la cultura del aprendizaje.** En la economía rápida de hoy si una empresa no está aprendiendo seguramente fracasará. Una empresa aprende mientras las personas aprenden. Comuniqué sus expectativas a todos los empleados.

**4. Comience de a poco.** Antes de desplegar su programa de entrenamiento a la plantilla, ensaye con un pequeño grupo de usuarios y recoja sus comentarios.

**5. Elija instructores y materiales de calidad.** La persona que elija para llevar a cabo la formación hará una gran diferencia en el éxito de sus esfuerzos, si se trata de un educador profesional, o simplemente un miembro de persona capacitado.

**6. Encontrar el espacio adecuado.** Seleccione un lugar de entrenamiento que sea propicio para el aprendizaje. Elija un ambiente tranquilo y lo suficientemente amplio. Asegúrese de que el espacio está equipado con una computadora y un proyector, así puede presentar una sesión de entrenamiento visualmente estimulante.

**7. Aclarar el objetivo de la capacitación.** Algunos empleados pueden sentir que el entrenamiento que está recibiendo no es relevante para su trabajo. Es importante ayudarles a entender la relación entre la formación y la aplicación de la misma en su trabajo desde el principio, así no ven las sesiones de entrenamiento como una pérdida de tiempo.

**8. Que sea permanente.** No se limite únicamente a la formación de nuevos empleados. Bien diseñados y llevados adelante, los programas de capacitación ayudan a mantener los niveles de habilidad de todos los empleado.

**9. Medir los resultados.** Sin resultados tangibles, es casi imposible ver la formación como algo más que un gasto. Decida cómo vas a obtener una tasa aceptable de retorno de la inversión. Determina qué tipo de crecimiento o cualquier otra medida es un resultado razonable de la formación que usted proporcione.

## Presunta carta de la hija de Jorge Eliécer Gaitán al Presidente Santos, a Timochenko (FARC) y a Gabino (ELN)

(Viene pág. 1)

No habla mi padre, como han pretendido quienes quieren responsabilizar al pueblo de la Violencia de la mitad del siglo XX, que se trató de una guerra partidista. ¡No! En todas sus intervenciones, que pongo a su disposición, insistirá en que es una violencia oficial, desatada en forma premeditada, sistemática y generalizada por el Estado colombiano.

- 5º.- La lectura analítica de la Oración por la Paz, pronunciada por mi padre el 7 de febrero de 1948 en una Plaza de Bolívar desbordada por la multitud, con gentes que llegaron de toda Colombia, no deja duda de que mi padre señala a las autoridades como culpables de la persecución y asesinato de sus seguidores.

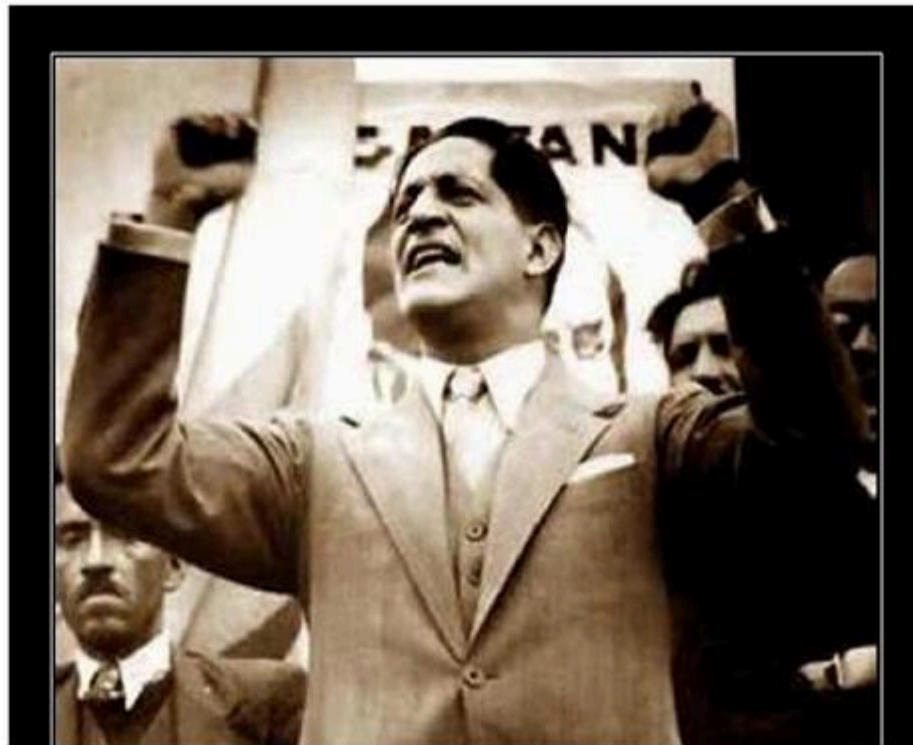
Nadie puede negar que, en esa intervención, mi padre síndica al Estado colombiano y al Gobierno presidido por Ospina Pérez, como responsables del derramamiento de sangre que, como bola de nieve, desembocó en el conflicto armado que hoy vivimos. Allí señaló con precisión, entre muchas otras acusaciones, lo siguiente:

"Señor Presidente Mariano Ospina Pérez: os pedimos que cese la persecución de las autoridades, así os lo pide esta inmensa muchedumbre. Os pedimos una pequeña y grande cosa: que las luchas políticas se desarrollen por los cauces de la constitucionalidad".

- 5º.- Mi familia pone igualmente a disposición del Señor Presidente de la República y de los comandantes de las FARC-EP y del ELN, las centenas de horas de grabación en video y audio que hizo mi hija María Valencia Gaitán, recorriendo en toda su extensión el territorio nacional, donde multitud de víctimas atestiguan que, después del asesinato de mi padre, la persecución violenta contra ellos, por ser sus partidarios, arreció y fue entonces cuando el pueblo se vio obligado a internarse en el monte para salvar sus vidas, armándose inicialmente de machetes y pistolas de fisto, siendo ésta persecución oficial el germen de las futuras guerrillas.

- 6º.- Inicialmente se organizaron guerrillas liberales que, traicionadas por la dirección ahora oligárquica del Partido Liberal - que pactó la desmovilización de la guerrilla para luego asesinar a sus comandantes - hizo que algunos de ellos acudieran al apoyo del Partido Comunista, que les mostró un nuevo camino diferente al de los partidos tradicionales.

- 7º.- El doctor Jorge Leyva es testigo de mi reunión en Casa Verde con los máximos líderes históricos de las FARC-EP. Allí, el líder paradigmático de esa guerrilla, el Comandante Manuel Marulanda Vélez, me contó cómo, al origen de su lucha guerrillera, estuvo el haberse visto obligado, junto con su familia y siendo aún adolescente, a internarse en el monte para proteger su vida, porque sus familiares eran Gaitanista. Es asunto que no se exhibe frecuentemente, por el rechazo que se le tiene, y es comprensible, al hecho de



haber tenido como origen político al partido liberal que, una vez asesinado mi padre, los traicionó.

- 8º.- De igual manera el máximo dirigente del ELN, el comandante Gabino, a quien estoy enviando copia de esta carta, me contó personalmente en el campamento del Coce, que sus orígenes guerrilleros se remontan a la época en que tuvo que huir al monte con su familia, que era Gaitanista, para salvarse de la persecución de las autoridades.

Pongo este cuantioso acervo documental al servicio de los diálogos de paz, a fin de que se reconozca que fue el Estado el que desató el conflicto que se prolonga hasta nuestros días, como detalladamente - con pruebas irrefutables al canto - puedo demostrarlo, a fin de que el Estado pida perdón por este genocidio que ha quedado en la impunidad y que a los comandantes guerrilleros se les otorgue una amnistía integral, por ser la guerrilla consecuencia de la violencia y no su origen. Mi padre no creía que a él lo asesinarían en el marco de ese genocidio. Al respecto decía: "La oligarquía colombiana no me mata, porque sabe que, si lo hace, el país se vuelca y pasarán muchos años antes de que las aguas regresen a su nivel normal".

En 1998 traje a cuento esta frase de mi padre diciendo que, ya que en ese año se cumplían 50 años de su magnicidio, era tiempo de que las aguas regresaran a su nivel normal. Los periodistas mezclaron ambas frases y divulgaron una afirmación nunca hecha por mi padre, según la cual las aguas regresarían a su nivel normal pasados 50 años.

Hoy, pasados 65 años, todos los colombianos esperamos que ese regreso a la normalidad pueda alcanzarse ahora. El Estado, mediante genocidio, rompió el normal proceso democrático. Será necesario que la opinión pública comprenda que el conflicto se inició cuando el Estado pretendió abortar el triunfo popular, que ya era inevitable, con la elección de mi padre como Presidente de Colombia para las siguientes elecciones presidenciales de 1950, lo que representaba la llegada del pueblo al poder.

Estoy dispuesta, en el momento en que me lo indiquen, a aportar el extenso material probatorio ofrecido, que desde hace años mi familia guarda sigilosamente por haber sido perseguido por el Estado para su destrucción, como puedo demostrarlo, pruebas al canto. Primero fue por acción del entonces Ministro de Educación Rodrigo Lloreda, que logró que un agente suyo incinerara la mitad del Archivo Gaitán. Luego, por conjura protagonizada por el propio doctor Andrés Pastrana, en ese entonces Presidente de la República, por sentirse afectado directamente con las pruebas sobre el genocidio que contiene dicho archivo, ya que su padre, el doctor Misael Pastrana, fungía entonces como Secretario Privado del Presidente Mariano Ospina Pérez, bajo cuyo gobierno se dio inicio al genocidio. Por último, bajo la presidencia del doctor Álvaro Uribe, cuando las autoridades allanaron un depósito privado esperando encontrar el Archivo, logrando posteriormente confiscarme decenas de cartas que culpan al Estado del genocidio al Movimiento Gaitanista y que hoy están en manos del Ministerio de Educación.

La marcha victoriosa que adelantaba el pueblo en 1948, bajo la conducción de mi padre, debe retomarse por las vías cívicas en manos de los descendientes de los héroes que cayeron en aquella batalla por una Colombia equitativa y justa, proceso civilista que el Estado truncó y que generó, a la fuerza, el surgimiento de la lucha guerrillera. Es por ello que los comandantes guerrilleros no pueden ser judicializados, sino que deben ser acreedores a una amnistía general.

Quedo, entonces, a la espera de cualquier manifestación que se me haga, por cualquiera de las partes, para aportar las pruebas relacionadas. Atentamente,

GLORIA GAITÁN JARAMILLO  
c.c. 20'144.757 de Bogotá  
Correo-e: gaitanjaramillolgloria@yahoo.es  
Bogotá, D.C.  
COLOMBIA

## Biografía de Jorge Eliécer Gaitán



Político y abogado colombiano (Bogotá, 1903 - 1948). Obtuvo el título de abogado en la Escuela Nacional de Derecho, con una tesis titulada Las ideas socialistas en Colombia. En 1926 viajó a Roma para especializarse en derecho penal, grado que alcanzó con la mención académica magna cum laude. Tras recorrer Europa regresó a su país en 1928 y fue elegido representante de la Cámara, desde donde denunció la masacre de los trabajadores de las bananeras, lo que le valió el título de «tribuno del pueblo», con el que le honrarían los sectores populares.

En 1931, elegido presidente de la Cámara de Representantes, ejerció también como docente de la cátedra de Derecho Penal en las Universidades Nacional y Libre, siendo nombrado rector de ésta última. Su postura en contra del monopolio de la tierra le granjeó un amplio apoyo del campesinado. En 1933 fundó la Unión Izquierdista Revolucionaria (UNIR) y su órgano periodístico El Unirismo, desde donde planteó la necesidad de una reforma agraria.

Elegido alcalde de Bogotá en 1936, llevó a cabo importantes reformas sociales; promovió la municipalización de los servicios públicos; trató de establecer los restaurantes escolares. En 1940 fue nombrado ministro de Educación, emprendiendo una ambiciosa campaña de alfabetización; implantó el zapato escolar gratuito, los restaurantes escolares, el cine educativo ambulante y la extensión cultural masiva. En los años siguientes, Gaitán continuó su intensa vida pública como jurista, político y caudillo. Su acción política se dirigió contra las oligarquías y por la restauración moral de la república.

En 1945 fue proclamado candidato a la presidencia, pero las divisiones internas del Partido Liberal entre los partidarios de Gaitán y los de Gabriel Turbay, favorecieron el triunfo del candidato conservador Mariano Ospina Pérez. Tras esta derrota, Gaitán resurgió con nuevos ímpetus, siendo proclamado jefe único del Partido Liberal. En 1948 recibió el título de doctor honoris causa en Ciencias Políticas y Sociales de la Universidad Libre.

Durante el mismo año obtuvo un resonante triunfo en su carrera de abogado, al lograr la absolución de un militar acusado en la muerte de un periodista. Su asesinato provocó una enorme reacción popular. El pueblo bogotano salió a las calles en señal de protesta. La anarquía y la violencia se adueñaron de la capital. La revuelta se extendió a otras ciudades del país, en lo que fue conocido como el bogotazo.



## 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 Tullia Cogollo  
y colaboradores voluntarios  
**COMITÉ DE REDACCIÓN:**  
Jorge Woodbine Morales  
Oswaldo Puello Silva  
Juan V. Gutiérrez Magallanes  
Rogelio España Vera

**COLABORADORES PERMANENTES:**

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

Sixta Tullia Cogollo de Polo  
Dorgis Torrenegra de Vega  
Adalberto Díaz Santana  
Apolinar Cardales Pérez  
Hernán Amador Nassar  
Félix Ponce Castro  
Pedro Olmos Meza  
Ángel Patemina Masa

**DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:**  
Mila Muñoz Desales  
Cel: 300 6631149

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

## Editorial

## Y... la paz, ¿por dónde va?

Por M. SC. RAMÓN E. ZETIÉN SANTOYA

Después de los resultados del plebiscito, salen a relucir los retroaurispsicos. Quienes predicen después de los finales. Aunque no fue un triunfo aplastante, uno de los dos grupos obtuvo mayor número de votos. Esa es la esencia de la democracia. La mayoría se inicia con la unidad, no con aplastante diferencia.



M. SC. Ramón E. Zetien Santoya

De lado y lado se tranzaron en obtener el favor de los posibles colaboradores en las urnas. La campaña por el SI estuvo más que marcada con el apoyo del poderoso gobierno, televisión, prensa escrita, artistas y escritores, todos a una. Mermeladas hasta producir indigestión. Sin embargo con toda esa parafernalia, no obtuvieron la victoria apetecida. Mucho triunfalismo. Una seguridad antes de aparecer los resultados.

Los del NO acudieron a aportantes nacionales, dadas las expectativas de "entrega" del país a los terroristas, de parecerse de alguna manera a Nicaragua Venezuela, Bolivia, y desde luego al país sede de los acontecimientos, Cuba.

Hubo de parte y parte el desconocimiento ilícito de la realidad. El plebiscito no era por la paz. Era por el acuerdo. Nadie en su sano juicio, quiere la guerra. Con la guerra no hay vencedores. Todos son perdedores.

En toda discusión alguien gana, pierde o empatía. No hay otras opciones. Habiendo un ganador toca ahora- plantear soluciones que beneficien al país. Entre tanto, las FARC como niña bonita del paseo, dejando que se peleen los pretendientes, para escoger los de mayores beneficios para su futuro inmediato, sin descuidar que el tiempo no perdona. Perdonan Dios y los Hombres.

En visita por otras historias, el alcalde de Berlín, mencionó en entrevista, como allá en Alemania la educación oficial es gratuita, desde el pre-



“Hubo de parte y parte el desconocimiento ilícito de la realidad. El plebiscito no era por la paz. Era por el acuerdo. Nadie en su sano juicio, quiere la guerra. Con la guerra no hay vencedores. Todos son perdedores”

escolar hasta la universidad. Gratuita y de calidad. Docentes de tiempo completo. Investigadores, con carga definida. El caso colombiano, la educación privada es en términos generales mejor que la oficial. El porcentaje de jóvenes que ingresan a la Universidad, es mayor en los procedentes de determinados colegios.

La gran mayoría de los docentes apoyan su presupuesto familiar laborando en más de una institución educativa. Son los llamados profesores-taxis, porque son contratados por horas, no de tiempo completo. Uno de los daños más notorios son los horarios, a lo que son sometidos los estudiantes, porque no se elaboran para beneficiar a los estudiantes, sino a los docentes.

Ojalá algo quede de esta reunión de alcaldes del planeta, y que los representantes del SI y del NO, aprovechen esta experiencia ya extensa y exitosa, para preocuparse por la educación. El verdadero motor del desarrollo de los pueblos.

**¿ESTÁ INCLUIDA LA EDUCACIÓN GRATUITA EN EL ACUERDO?**

## Tierra de talentos

Por FLORENTINO BORBUA DEL CASTILLO  
T.P.P. 2500- M.E.N. Julio 24 1976

## Molino de Viento



Florentino Borbúa Del Castillo

Hay varias manifestaciones, o clases de talento: literario, musical, espiritual, político, criminal, matemático, etcétera etcétera. En cuestión poblacional, mirado el tema desde un ángulo exterior, Colombia es sinonimia de talentos, y en un caso resaltante, talentos de exportación. Con guerra o sin guerra; con Farc o sin Farc, Colombia siempre ha levantado la batuta en materia de talentos. Estigmatizados con sevicia, por la maldición del narcotráfico, del secuestro, del desplazamiento y la extorsión, por la noble patria de Francisco de Paula Santander siempre se ha sabido que existe en alguna parte del planeta un colombiano que es orgullo de la nacionalidad. (Dos casos para muestra, el del Dr. Patarroyo en asuntos de investigación científica, y el de la mujer ejecutiva en USA, en asuntos de la NASA).

El arte, la literatura, el atletismo y el deporte, renglones nunca estimulados en la dimensión que necesitan, son preseas doradas con las que Colombia siempre ha sabido destacarse en la medallera del buen talento. A nivel universal, México, Brasil y Argentina, -citando sólo países del continente Americano-, han tenido hasta la fecha talentos de gran talla en las artes y el deporte en las personas de Jorge Negrete, Pedro Infante, "Pelé", Rodolfo Valentino, Carlos Gardel y Hugo del Carril.

Por Colombia, MATA DEL TALENTO, responden a lista a través de su historia, nombres como José María Vargas Vila, Arturo Suarez, León de Grey, Rafael Núñez, Jorge Isaac, Guillermo Valencia, Julio Florez, Rafael Pombo, José Asunción Silva, José Eustasio Rivera, Porfirio Barba Jacob, Alejandro Obregón, Enrique Grau, Oscar Collazos, Gabriel García Márquez, David Sanchez Juliaio, los hermanos Manuel y Juan Zapata Olivella, Alfonso Bonilla Naar, Carlos Julio Ramírez, Lucho Bermúdez, Darío Gómez, Matilde Díaz, Leonor González Mina, "Totó la Momposina", Oscar Golden, Carlos Valderrama, las hermanas Amparo y Patricia Grisales, Juanes, Claudia de Colombia, René Higuita, Shakira, Sofía Vergara, Faustino Asprilla, Carlos Vives, Andrés Cepeda, "Fonseca", Galy Galeano, Kike Santander, Radamel Falcao García, Teófilo Gutiérrez, David Ospina, Homar Rayo, Fernando Botero, Nairo Quintana, Oscar Figueroa, James Rodríguez, Catherine Ibarbuen, Mariana Pajón, Jorge Celedón, Silvestre Dangond, Joe Arroyo, Rafael Orozco, Diomedes Díaz, Jean Carlos Centeno, Felipe Peláez, Pipe Bueno y "pare de contar". ¡Gente que ha escrito y escribe diariamente en la pizarra del talento el nombre de Colombia a nivel universal!

En concordancia con lo resaltado, ¿cuál podría o hubiera podido ser el resultado en materia productiva o representativa si Colombia no hubiera tenido que soportar por más de medio siglo los embates de una guerra absurda como la que nos impusieron "Tiro Fijo" y "Timochenco"? ¡No quepa ninguna duda: ¡El resultado habría sido diferente, con inclusión de una gran cifra de nombres que no ha llegado a la meta deseada por falta de oportunidades y de apoyo!

¡Qué orgullosos nos sentimos cuando vimos por televisión la entrega del Premio Nobel de Literatura 1982, llevada a cabo por un rey en Estocolmo (Suecia), a NUESTRO GABO DEL MACONDO DE LAS MARIPOSAS AMARILLAS! ¡Qué orgullosos nos sentimos cuando el Maestro Fernando Botero expone sus esculturas en Marruecos o en Cafarnaum! ¡Qué orgullosos nos sentimos cuando escuchamos cómo se cotiza la "Toti Vergara" como actriz en Hollywood! ¡Qué incómodos nos sentimos cuando Zinedine Zidane como técnico del Real Madrid se contradice exponiendo sobre James! ¡Qué orgullosos nos sentimos cuando vemos pedaleando frente a la pantalla de un televisor a "NAIRO MAN" en cualquier embalaje del mundo!

Esta, sin el empleo de más retórica en materia de sus pobladores, es Colombia, tierra de gente creativa, tierra de talentos.

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

## ¿Sabía Usted?

### Para reflexionar

Por SIXTA TULIA COGOLLO DE POLO

Aprecia-  
dos her-  
manos y  
hermanas sig-  
amos analizando,  
reflexionando y  
haciendo nues-  
tras las enseñan-  
zas sabias de  
Nuestro Padre



Sixta Tullia Cogollo de Polo

Francisco en su libro AMORIS LAETITIA "LA ALEGRÍA DEL AMOR" y recordarles nuevamente que estas palabras no se deben devorar, sino paladearlas, para poder apropiarnos de ellas como lo desea El, demostrando cada día la Alegría del Amor, ese Amor que nos ha dado el Señor gratuitamente, por lo tanto debemos dárselo a los demás de la misma forma gratuitamente.

En el capítulo anterior comenzamos con el Amor en el Matrimonio y se habló de algunos aspectos o características del Amor verdadero, en este capítulo veremos otras, que nos ayudarán a mantener una buena convivencia dentro y fuera del Matrimonio.

Por ejemplo hablaremos del Perdón, que no sólo nos mueve dentro del Matrimonio, sino en todo lo relacionado en nuestra vida. En estos momentos está moviendo a todos los colombianos y porque no decirlo al mundo



entero, ya que a través del PERDÓN podemos obtener la tan anhelada PAZ, teniendo en cuenta que el Señor Todopoderoso, dueño de todo lo que existe nos perdonó todas nuestras fallas o mal comportamiento a través de la CRUCIFIXIÓN de su único y amado HIJO JESÚS. ¿Porqué nosotros no podemos perdonar y de esta manera actuar como EL quiere que actuemos todos sus Hijos?

**QUE EL SEÑOR NOS DE SU SABIDURIA,  
PARA PERDONAR Y A**

**TRAVÉS DE SU MISERCODIA NOS  
CONCEDA LA PAZ TAN ANHELADA**

Por DORGIS TORRENEGRA DE VEGA

## Darle sentido a la vida

Darle  
sentido  
a la vida  
es ponerle ganas a  
nuestro existir de  
nuestro día a día;  
echarle ganas a  
todos nuestros  
quehaceres y  
proyectos, echarle



Dorgis Torrenegra de Vega

ganas a la vida impulsándola siempre hacia adelante, buscando cosas que hacer, creando otras, llenándonos de entusiasmo y de un despertar lleno de alegría cada mañana con ansias de vivir y henchidos de lo espiritual que es el único asidero para lograr la felicidad.

Al hombre siempre lo ha guiado los sueños y estos deben ser a diario con metas claras unidos a la esperanza y a la búsqueda a través de la acción; cuando el hombre pierde esta motivación entra en la depresión el desplome, el abatimiento y se vuelve a la existencia insostenible; la vida pierde entonces su encanto y se convierte en un martirio, situaciones éstas que serán ocupadas por lo inexorable y el deseo de escaparnos al más allá.

Ante esta situación debemos buscar medios de supervivencia como el interés por las personas proyectos viajes asuntos



recreacionales y humanitarios para poder salir a flote. Aquí cobra importancia la transcendencia hacia Dios quien nos abrirá caminos cada vez que toquemos su puerta. Como vemos el sentido a la vida es la fuerza interna que nos impulsa a seguir hacia adelante derribando murallas y a levantarnos si nos caemos siguiendo siempre el camino de la esperanza en un mañana mejor.

Cabe insertar en este comentario la iniciativa de AMAJUBOL de abrir espacio lúdico a sus jubilados, como una forma de dar bienestar a sus asociados, ya que al encontrarnos al contacto personal nos sentimos vivos y podemos hacer mucho como ser altruistas en nuestra forma de convivencia y objetivos de vida dejando acá a nuestro paso huellas al andar



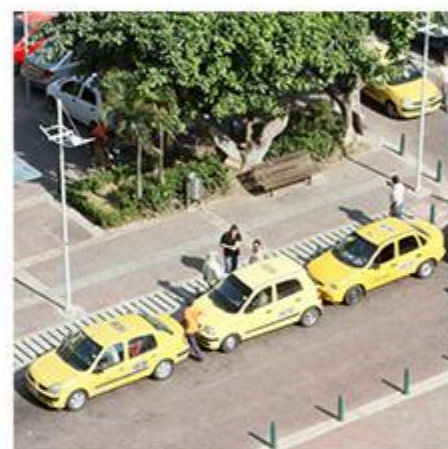
## COLECTO

Por JORGE MARTINEZ PINO

Son las seis de la tarde y en el centro amurallado se precipita la terrible hora pico donde todo se congestiona principalmente los sectores de Chambacu, Puerto Duro y ahora en el paradero de Transcribe. Todo el mundo camina hacia donde están las busetas que los llevarán a sus respectivos barrios en tumultuosa caminata. Muchos corren de un lado para otro para lograr la buseta, ya que esta viene ocupada totalmente o corren ligeramente para coger la que esta medio vacía. Se escucha altaneramente las voces de los parrilleros, anunciando las distintas rutas y las largas colas de los colectivos que ven la oportunidad inmediata de pescar, en rio revuelto, por unos pesos, más por la necesidad de llevar los pasajeros cómodos y seguros a sus casas y por la falta de transporte. Es que una persona que no ha logrado agarrar una buseta, ni siquiera el articulado de Transcribe, pasada las seis de la tarde y necesita urgentemente llegar a su casa para descansar del trabajo; escucha el llamado de Bomba del Amparo repetitivamente da unos pesos más por llegar tranquilos a sus casas. El pasajero está pagando una carrera de taxi cara o normal, repito, por necesidad. Además, estos taxistas tienen sus colaboradores que les llaman a sus pasajeros y reciben un dinero por cada taxi que llenen.

Esta concurrencia desenfadada se ve más en horas de la tarde desde el edificio de Las Villas hasta la puerta de del Reloj Público. Muchas veces escasean los supuestos colectivos y los pasajeros esperan hasta tarde de la noche, pero logran irse. Muchas veces los colectivos que se van no regresan por que el camino es largo debido a los trancones u otras carreras, etc. De todas maneras, es más reconfortante coger un colectivo desde el centro hasta la Bomba del amparo, claro está, según las condiciones económicas del pasajero.

Otro servicio de colectivo organizado y conformado como cooperativa es el que funciona en la plaza de Telecom. Allí los pasajeros esperan los taxis que son abundantes en una fila que es dirigida por uno de los socios de una manera disciplinada. Los taxistas llevan a los pasajeros hasta el barrio Daniel Lemaitre y se devuelven con una abundancia de pasajeros debido a que este



barrio no tiene ruta de buseta o bus desde hace mucho tiempo. Está formada por ex choferes y cada uno aporta una cuota de sostenimiento. Y cada chofer debe dar también una cuota por prestar el servicio. El valor de pasaje es el mismo que el de las busetas. Las busetas cobran dos mil y si pasa otro taxi que no pertenece a la cooperativa que pita buscando pasajeros y cuando la cola está muy larga tú te sales de la cola y lo coges tienes que pagar dos mil barras. ¿Será, porque te saliste de la fila, porque te lo pide el chofer, porque te quiere servir más rápido o porque el que quiere gusto paga gusto?

Al lado de esta cooperativa de taxis existe otro colectivo que se improvisa a las seis de la tarde de una manera desorganizada teniendo en cuenta que los organizadores no son los mismos de todos los días. Pero hay algo importante y es que la gente se va ordenando en fila sin guía, hasta que algunos taxis se van llevando a los pasajeros sin pagar impuesto de ninguna clase.

El barrio Daniel Lemaitre está situado en un punto estratégicamente importante en cuanto a la movilidad vehicular de la ciudad. Esta cerquita del centro, pasando por una gran cantidad de barrios como Torices, paseo de bolívar, Santa rita etc. y debes coger un jeep que te lleva hasta bazurto pagando un pasaje de 1500 pesos

## CIRCULO DE ESTUDIOS AFROAMERICANOS

## Francis Drake en Cartagena de Indias

Por HERNÁN G. AMADOR NASSAR

Desde épocas muy remotas, la piratería constituyó una práctica habitual, generalmente durante las guerras de conquistas; pero en ningún otro lugar revistió un carácter



Hernán G. Amador Nassar

tan agudo, y al mismo tiempo crónico, como en el "Mar de los Caribes", donde se estableció, con fuerza creciente, tan pronto como se conoció el Descubrimiento de América el 12 de Octubre de 1492. En el Nuevo Mundo surgió la piratería como un engendro del naciente capitalismo salvaje, cuyas manifestaciones más agresivas comenzaron a desarrollarse en los países occidentales del continente europeo.

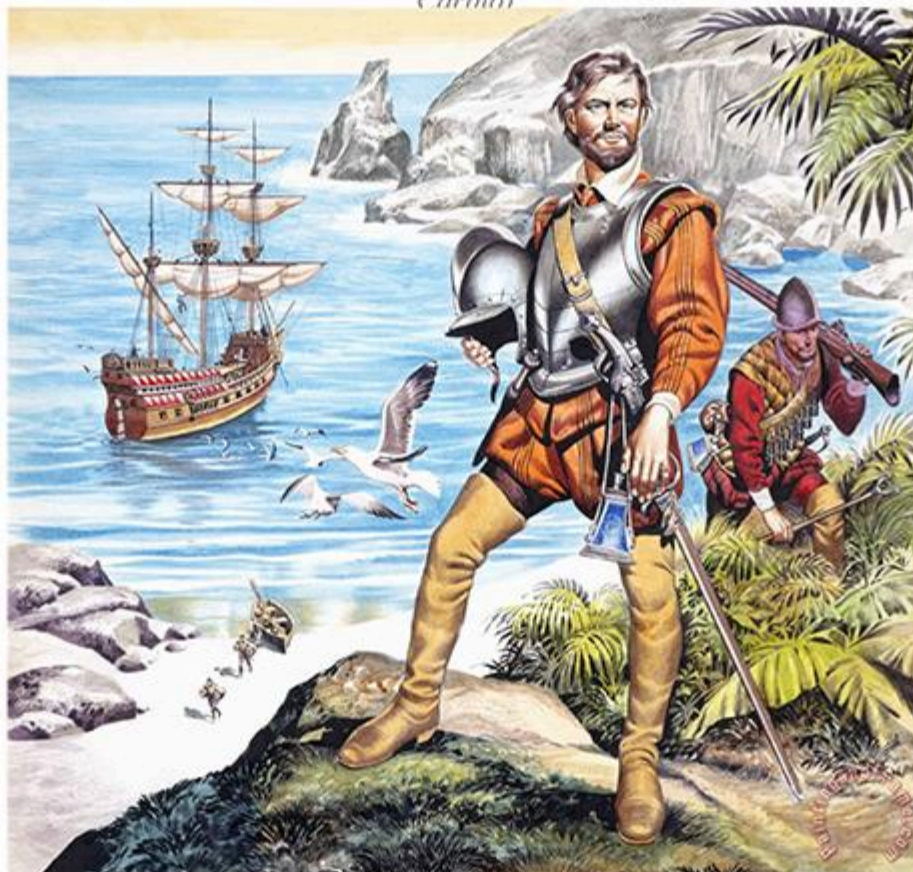
Los países europeos para apropiarse de las colonias recién fundadas por los españoles en el continente americano se valieron de la piratería y el corsaterismo que tuvo una extraordinaria importancia, ya que así se templo inicialmente el acero de los criollos en permanente lucha con los piratas, corsarios, bucaneros y filibusteros, lo que los hizo más aguerridos y los preparó para mayores empeños materializados con la Guerras de Independencia. Los mencionados conflictos congregaron a los indoamericanos, criollos blancos o "blancos de la tierra" y afro-negros en la defensa de la tierra que los alimentaba contra un enemigo común como fue la piratería. Además, la piratería abrió nuevas posibilidades de comercio a los productores criollos; de hecho, se rompió así el monopolio ejercido por la Casa de Contratación de Sevilla desde el año 1503, propiedad de los monarcas españoles. No menos importante fue el contacto de los criollos con los hombres y las culturas de Francia, Inglaterra y Holanda, propiciados por los corsarios y piratas a lo largo de cuatrocientos años. La piratería inglesa en el Nuevo Mundo obedeció a un plan político cuidadosamente implementado por la monarquía anglosajona para debilitar el poderío de España.

En la mañana del 9 de Febrero- miércoles de ceniza- del año 1586, hace 430 años, con una escuadra compuesta de diecinueve navíos con banderas y gallardetes negros y más de tres mil hombres, atacó al puerto comercial de San Sebastián de Cartagena de Indias, Sir Francis Drake (1540 - 1596), natural de Crowndale (Inglaterra).

Defendió la plaza Pedro Fernández de Busto, que en esa época era el Gobernador, y después de una encarnizada lucha en que hubo doscientas bajas por parte de los corsarios isabelinos, entraron a saco a las tres de la mañana, por el Callejón de los Estribos, una de las calles contiguas al Convento de Santo Domingo. Sesenta días después fue abandonada, cuando los lugareños habían entregado ya todas las joyas y objetos aforados en la suma de 107 mil ducados y después de haber sufrido la ciudad el incendio de 240 casas provocados por el pupilo de John Hawkins Knight (1532 - 1595). Este pirata de gran notoriedad cuya audacia burló la prohibición de que las colonias hispano-americanas comerciaran con extranjeros, fue el primer traficante inglés de afro-negros esclavizados con centro de operaciones en la Isla La Española.

El corsario isabelino se dio a la vela el 11 de Abril del año 1586, retornando cuatro días después, lo que fue motivo de que se produjera nuevamente el alboroto entre los habitantes, causando su presencia gran alarma y desconcierto, "el corre que te alcanzo". El motivo del retorno se debió a

"Todas las veces que se hallare este nombre dragón, y lo que por él se dice, se ha de entender por la persona de Francisco Draque". (Félix Lope de Vega y Carpio)



que tuvo necesidad de carenar la nave de Antonio Carozo que hacía mucha agua. El 24 de Abril del año 1586 volvió a izar la velas y esta vez sí abandonó "El Dragón" definitivamente la plaza de San Sebastián de Cartagena de Indias.

De acuerdo con Fray Pedro Simón (1574 - 1628), los afro-negros esclavizados que habían quedado en la ciudad le informaron a Francis Drake sobre los lugares donde sus amos habían escondido los objetos de cierto valor antes de huir hacia Turbaco o hacia los arcabucos o estancias.

Francis Drake empujado por habersele llamado "Pirata" incendió algunas casas del arrabal de Getsemaní que eran algunas de maderas y otras de piedras. Vituperaron las imágenes de las iglesias. Casi todos los días predicaba las doctrinas de Martín Lutero (1483 - 1546), desde los corredores de la casa del gobernador, Pedro Fernández del busto, y otros lugares públicos; sus predicaciones congregaban a un gran número de personas.

Por el Convento de San Francisco, situado en la Isla de Getsemaní, y el Matadero (Parque del Centenario), los franciscanos dieron mil pesos por el rescate; al capitán Bravo Hidalgo le costó su rescate cinco mil pesos, ya que lo tenían preso; Luisa Álvarez canceló la suma de mil seiscientos veinticuatro pesos por el rescate de una productiva estancia localizada en la Isla de Karex (Tierrabomba). De esa manera Luisa Álvarez evitaba que le cortaran y destruyeran los árboles frutales, entre ellos de mamey, de que estaba sembrado del cual se derivaban sus ingresos. El médico portugués Juan Méndez Nieto (1530 - 1616), judío converso, tuvo que pagar una fuerte suma de dinero como "vacuna" a Francis Drake para evitar la destrucción total de la ciudad.

No pocos afro-negros esclavizados se pasaron al bando de los corsarios luteranos, perjudicando los intereses económicos de los vecinos de la ciudad de San Sebastián de Cartagena de Indias. También se pasó a su banda y religión luterana un Indio mestizo estimulado por el afán de libertad y por las honras fúnebres que Francis Drake ordenó llevar a cabo a otro

aborigen americano que traía en su compañía como capitán desde las costas del Sur, donde se le pasó a su creencias religiosas. (Noticias Historiales de las Conquistas de Tierra Firme en las Indias Occidentales).

Después del asalto a San Sebastián de Cartagena de Indias por el corsario Francis Drake el espionaje portugués fue la gran preocupación de las autoridades españolas. Los lusitanos "comerciaban y compraban con las mercancías entradas de contrabando, además de actuar como espías de corsarios". Los prisioneros de la escuadra isabelina confesaron que Rodrigo Mendosa, único portugués que no se dedicaba al comercio en San Sebastián de Cartagena de Indias, ya que atendía una botica, encubría a los espías "que bajo apariencias de arrieros actuaban para Inglaterra". Por el contrario, Jorge Fernández Gramajo, lusitano de origen judío, ayudó a la defensa del puerto comercial de San Sebastián de Cartagena de Indias cuando el ataque de Francis Drake acudiendo con sus propias armas. La piratería fue uno de los factores de la acumulación primaria del capital de Inglaterra, Holanda, etc.

El 16 de Febrero- Día de San Macario- del año 1587, el Cabildo de San Sebastián de Cartagena de Indias ordenó cambiar el destino de los recursos fiscales derivados del cobro de la "Sisa" para financiar el acueducto de Turbaco hacia el fortalecimiento de las defensas de la ciudad que solo contaba con los fuertes de El Boqueron (Club de Pesca) y La Caleta (El Limbo-Entrada a Bocagrande).

En su "Discurso del Capitán Francisco Drake" dice Juan de Castellanos (1522 -1607), el año en el que atacó el puerto comercial de San Sebastián de Cartagena de Indias y la venció:

"Este insigne marino, Francis Drake, / es hombre rojo de graciosos gestos, / más en sus proporciones bien compuesto, / y en plática, medio cortesano; / respuestas vivas, un ingenio presto, / en todas cuantas cosas pone a mano, / en negocios mayormente de guerra, / muy pocas veces, o ninguna yerra".

## Diccionario de Siglas

Por Lic. RANULFO COGOLLO PADILLA



Lic. Ranulfo Cogollo Padilla

**IVAD:** Instituto Venezolano de Análisis de Datos.

**GEI:** Gases de Efecto Invernadero.

**AIS:** Agro Ingreso Seguro.

**ERT:** Empresa de Recursos Tecnológicos.

**PAES:** Programa de Admisión Especial.

**ANTP:** Asociación Nacional de Transportes Públicos.

**AAA:** Asociación Americana del Automóvil.

**AEDP:** Agencia Española De Protección de Datos.

**DIU:** Dispositivos Intra Uterinos.

**ANMAT:** Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnologías Médicas.

**CRN:** Centros de Recuperación Nutricional.

**RNT:** Registro Nacional de Turismo.

**ALTA:** Asociación Latinoamericana de Transporte Aéreo.

**RESA:** Red de Seguridad Alimentaria.

**FEPCO:** Fabrica de Equipo Petrolero Colombia.

**IED:** Improvised Explosive Devices (Artefacto Explosivo Improvisado).

**OMM:** Organización Meteorológica Mundial.

**SAIME:** Servicio Administrativo de Identificación y Migración de Venezuela.

**APROCASUR:** Asociación de Productores de Cacao del Sur de Bolívar y Magdalena Medio.

**IBRAM:** Instituto Brasileiro de Minería.

**MASP:** Museo de Arte de Sao Paulo.

**CRUE:** Centros Reguladores de Urgencias y Emergencias.

**PAT:** Plan de Acción Trienal.

**IICA:** Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura.



# El padre Antonio y su monaguillo Andrés

Por ROGELIO ESPAÑA VERA

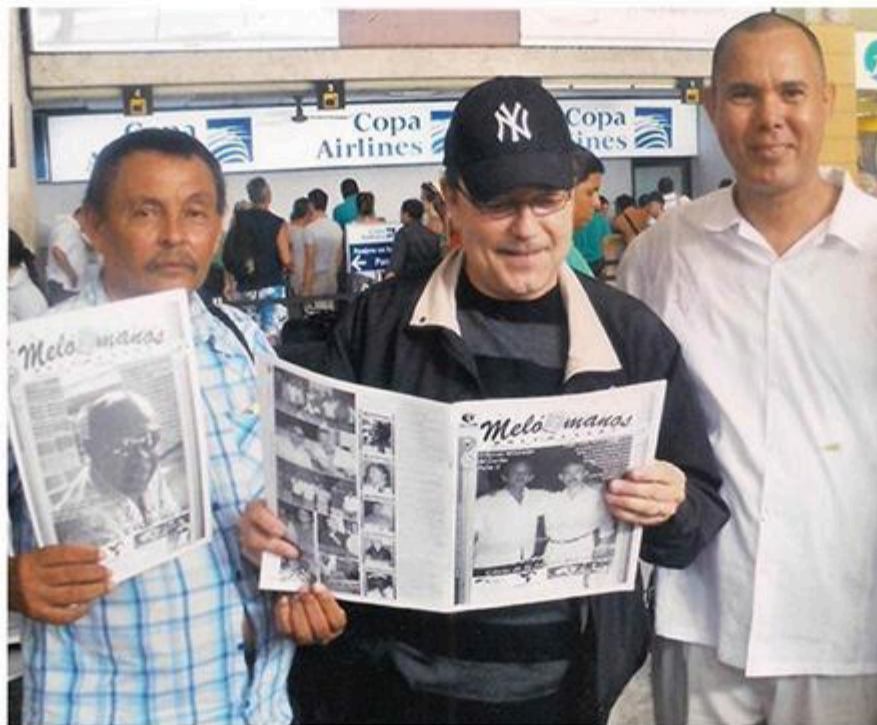


Rogelio España Vera

El investigador, escritor, melómano y rector del CODEBA en la capital del Atlántico Licenciado Aníbal Cotes Ojeda, en cierta ocasión me dijo que Rubén Blades había manifestado en Barranquilla que el tema de Juan Gonzales, se lo había dedicado al argentino-cubano Ernesto "Che" Guevara, pero que por prudencia política, tuvo que ponerle ese nombre. La mejor prueba de esto es que el Doctor Heriberto Martínez Britto, presidente de la Sociedad Bladiana de Colombia e investigador de su obra y quien lo llegara a entrevistar, me obsequió un CD, donde pasada la horrible noche, Rubén se atrevió a decir las cosas por su nombre.

Fueron muchos los temas compuestos y cantados por Rubén Blades, donde este devela la cruda realidad latinoamericana, razón por la cual sus éxitos fueron prohibidos en países como Guatemala, Nicaragua de Somoza, Haití, Argentina, Chile y desde luego El Salvador. En todos ellos habían brutales dictaduras militares, siguiendo las orientaciones del Imperialismo Norteamericano, que tenía como política internacional sofocar las protestas con la represión directa.

" Si me matan, resucitaré en las luchas populares "



El autor del artículo en compañía de Rubén Blades y el Presidente de la Sociedad Bladiana de Colombia Doctor Heriberto Martínez Britto.

El Padre Antonio y su monaguillo Andrés, fue compuesto por Rubén Blades, para denunciarle al mundo la forma descarada en que la Junta militar donde estaba el títore José Napoleón Duarte, mandó a asesinar al prelado de la iglesia católica Oscar Arnulfo Romero que en plena homilía un lunes 24 de Marzo de 1.980, entró un escuadrón de la muerte y desde una camioneta le disparó Marino Samayor Acosta por 114 dólares

OSCAR ARNULFO ROMERO Y GALDÀMEZ, había nacido el 15 de Agosto de 1.917 y en 1942, se ordenó de sacerdote y solo hasta 1.970 es nombrado obispo auxiliar de San Salvador y en 1.977 arzobispo

Fue un fiel adicto de las orientaciones del Concilio Ecuménico Vaticano II y de las conclusiones la Conferencia Episcopal Latinoamericana de Medellín (CELAM) DE

1.968 y de la siguiente en Puebla México en 1.979, producto de eso emerge la Teología de la Liberación del Brasileño Leonardo Bof y del peruano Eduardo Gutiérrez, teorías inspiradas en las enseñanzas del sacerdote colombiano Camilo Torres Restrepo y de los españoles Domingo Laín, Manuel Pérez, Everardo Ramírez e Isaac Rayón y los obispos Helder Cámara, Pedro Casaldáliga y Monseñor Frago de Brasil, Leónidas Proaño de Ecuador, Sergio Méndez Arceo de México y Diego Umaña Luna con Gerardo Valencia Cano, obispo de Buenaventura por COLOMBIA

Hace un mes precisamente el gobierno del presidente Salvador Sánchez Ceren le rindió muchos homenajes y ya fue beatificado por el Vaticano y como cosas de la vida Marisa d' Abuisson, la hermana del Mayor Roberto d' Abuisson quien diera la orden de su asesinato fue quien promocionó su beatificación, desde luego ella pensaba diferente a su hermano y pronto será canonizado y de esa manera entrar al santoral de la iglesia porque el siempre estuvo con los pobres.

Es de destacar que el tiene una estatua en la Abadía de Westminster en Londres y los anglicanos lo tienen ya como un santo.

Pocos antes de su vil asesinato, ya había tenido un atentado y el 9 de Marzo de 1.980 cayó asesinado el sacerdote jesuita Rutilio Grande y todo posteriormente se demostró que todo esto fue fraguado por el movimiento ARENA donde militaba precisamente José Napoleón Duarte quien fuera premiado por la política norteamericana pues llegó a la presidencia en 1.984, pero también recrudesció la situación del país y eso sirvió para que el Frente Farabundo Martí para la Liberación Nacional llegara al poder y por eso su presidente Salvador Sánchez, el mismo que facilitó los acuerdos de paz en Colombia autorizó su merecido homenaje

Por Lic. Esp. APOLINAR CARDALES PÉREZ



Lic. Esp. Apolinar Cardales Pérez

Si en lugar a equívocos la comunicación es la habilidad más importante de las personas. Nos permite establecer relaciones interpersonales auténticas y expresar nuestros pensamientos y sentimientos.

Existen básicamente cuatro modos de comunicación: hablar, leer, escribir y escuchar, la mayor parte de nuestro tiempo; mientras estamos despiertos la pasamos haciendo estas cosas.

De estos 4 modos de comunicación el que representa la mayor parte de nuestro tiempo es escuchar. ¿Qué paradoja? Dedicamos años y años preparándonos para hablar, leer, escribir bien, pero no dedicamos ni una fracción de tiempo preparándonos para aprender a escuchar correctamente.

## La comunicación



La mayoría de las personas están convencidas de que saben escuchar porque lo hacen continuamente. Pero, en realidad lo están haciendo desde su paradigma o marco de referencia.

En el continuo de la escucha, se puede observar 5 niveles de: ignorar, escucha fingida, escucha selectiva, escucha atenta y escucha empática, que es nivel superior o verdadera escucha porque se realiza desde el paradigma o marco de referencia de la otra persona.

Escucha de verdad implica transcender nuestra propia biografía salir fuera de nuestro



paradigma, de nuestros sistemas de valores, de nuestra propia historia y tendencia de juicios y penetrar profundamente en el paradigma de la otra persona (ponerse en los zapatos de otro). Es la escucha empática, que es una habilidad poco común, es mucho más que una habilidad. Es un hábito que implica primero comprender y después ser comprendidos. Cuando escuchamos con la intención de comprender a las demás personas y no con la intención de responder, se inicia la construcción de una comunicación y relaciones auténticas, lo que genera las oportunidades de hablar con franqueza y facilidad. Comprender exige consideración;



ser comprendido exige valor. La efectividad de este hábito se produce en la combinación de ambos.

# Celebración Día del Pensionado sede Magangué y Mompox

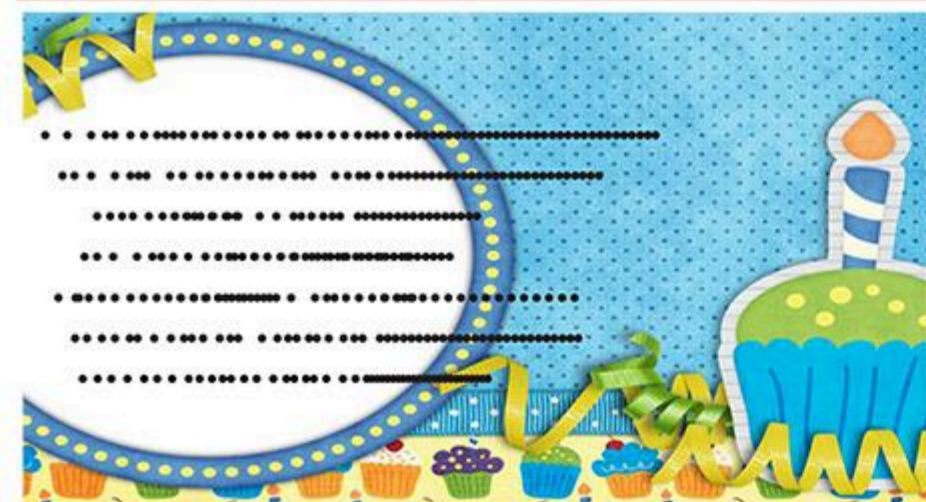


## DE INTERÉS GENERAL

Compañeros asociados de Amajujol: La Junta Directiva ha planeado las actividades de fin de año 2016 con el propósito de implementar una vida pensional digna, espiritualmente bella y saludable. Es por eso que ha programado una jornada campestre en la sede de Arjona para pensionados y sus nietos con juegos y rondas incluido el almuerzo; un paseo al Golfo de Morrosquillo con bus climatizado; cena navideña en la sede principal 2a. de Badillo. Estará a su disposición la compra de todo el paquete de las tres actividades a un precio económico o individual según su interés. Los precios y fechas se las daremos oportunamente. Las inscripciones están abiertas en la sede principal de Amajujol.

ELIGIA AGÁMEZ DE ALMANZA - Presidenta

El día 16 de agosto cumplió sus 100 años de vida el socio residente en Mompox LUIS FELIPE PACHECO HERNÁNDEZ. Felicidades.



## ASOCIACION VOLUNTARIADO LA MILAGROSA INVITA RUMBA T-K



FECHA: Sábado 5 de Noviembre de 2016  
 HORA: De 3:00 a 8:00 p.m.  
 LUGAR: Río Badillo, Calle Larga 9A-32  
 DONACION: \$ 15.000 Mayores de 18 años

"Todo cuanto hagáis a éstos hermanos mas pequeños, conmigo lo hacéis (Mteo 25-40)

Mueve tu cadera con pollera o con disfraz. Concurra y gana premio, y disfruta sin parar.





Por JUAN V. GUTIÉRREZ MAGALLANES



Juan V. Gutiérrez Magallanes

Es un hombre criado con la labor diaria del filo del machete, bajo de estatura y cuerpo en disposición de cuclillas para bendecir lo que pare la tierra, camina con el horizonte cercano, le teme a las lejanías, a Cartagena la conoció cuando cumplió los veinte años, después de pedirle por tres veces la bendición a su madre. Ya su padre le había hablado de la ciudad, le decía que era una urbe, dónde vivió un poeta que le cantó a las cosas más simples de la vida, como hacer poemas a las calles y a las cosas que mostraban deterioro por el uso y el salitre de las aguas del mar.

Su padre describía al poeta como un hombre medio alto delgado con sombrero de alas de luna y copa redonda como la mitad de una totuma con fondo aplanado, fumador de cigarrillo con pitillera, y metía un ojo, por esto lo apodaban el "Tuerto López", sin ser tuerto.

Le advirtió a su hijo que no se dejara deslumbrar, por los que saben hacer trucos con las manos y prometen "gordos" premios, porque éstos son engañadores. Ni tampoco aceptara que le cambiaran el billete de cinco peso, que le había dado, porque le podían hacer lo que llamaban "paquete chileno", pero sí, aprovechara para tomarse un raspado, frente a una de las puertas de la Boca del Puente, y lograra atravesar a una de estas puertas, para llegar a la que llaman Plaza de los Coche, donde hay una estatua inmensa de don Pedro de Heredia, el fundador de Cartagena de Indias, de este señor, el profesor Juan González, dice que se le debe tener miedo a esta estatua, ya que en las noches descende de su base para robarle a la ciudad, él dice, que eso no es invención suya, sino que lo ha leído en los tantos libros de historia sería, que él lee. ¡Así que ojo!

-Ojalá puedas llegar al barrio de Getsemaní y rejunarte con los que todavía juegan tablita y tapita, en la calle del Carretero o Pedro Romero, para que te cuenten la historia verdadera del Grito de Independencia del 11 de Noviembre de 1811, y la participación del cubano Pedro Romero, quien comandó el Ejército de Lanceros, junto con sus hijos, su yerno Muñoz y los hermanos Gutiérrez de Piñeres.

- No te quedes con sólo esta historia, pregúntales por el poeta Jorge Artel, y estoy seguro, que te dirán todo lo que hizo con su poesía, para cantarle a la grandeza de los negros que contribuyeron a edificar las murallas y a engrandecer las riquezas de los criollos de la urbe. No se te olvide escuchar la poesía que hizo a la "Cumbia". Todavía recuerdo un fragmento muy pequeño de esa poesía:

"Hay un llanto de gaitas  
diluído en la noche,  
Y la noche, metida en ron costeño,  
bate sus alas frías  
sobre la playa en penumbra,

## Pedro, el hombre que no le gustaba la berenjena



que estremece el rumor de los vientos porteños....

-Pedro, no busques la estatua de ese otro hombre, muy intelectual que tuvo Cartagena de Indias y hoy es reconocido en otros países, como historiador y antropólogo, Manuel Zapata Olivella, no la vas a encontrar.

- Los cartageneros y los colombianos en general, han sido poco agradecido con este hombre. Él siempre pensó que en los terrenos del sector llamado Chambacú, debían construir el "Parque de las Américas", para erigir los monumentos de los que han hecho la verdadera historia de la ciudad.

-Gusta de la comida, que puedas encontrar en esos lugares donde se ve que es fresca, saben sazonar el pescado, si encuentras al señor Vitalio, que vende arroz de cangrejo en una carretilla, a él, puedes comprarle, como también las huevas de pescado, son naturales y no están mezclada con harina de maíz.

-Se me había olvidado, decirte que en el interior de la Plaza de los Coche, hay un corredor, llamado "Portal de los Dulces", acércate a este lugar y mira toda la variedad de caramelos y dulces en general que hay allí, puedes comprarte un caballito de papaya, un cubanita, una cocada de guayaba con coco y piña. A mí me traes un merenque y un suspiro, para recordar cuando estuve por primera vez en Cartagena.

- De la señora de los pasteles, te recuerdo, que ella, vive todavía en la calle Lomba del barrio de Getsemaní, son pasteles de gallina criolla con cerdo y adobados con las verduras tradicionales, y su achote natural, que con el bijao que los envuelven, toman un sabor de la mejor comida del mundo, te recuerdo, que ella le pone torrijas de berenjenas, desafortunadamente, a ti no te gusta esta planta, cosa que no llego a entender el porqué.

Pedro, no soportaba la berenjena, podían brindársela en todas formas en que este fruto de la familia de las solanáceas, como el tomate y la papa, se podía preparar, pero él no la pasaba. Cuando la veía, sentía torcijones en su estómago y acuosidad en los ojos, que lo llevaban a lanzar gritos de desesperación, -era algo inexplicable- Era una razón, para que en el pueblo lo llamaran con el remoquete de: "Pedro berenjena".

Pedro, cuando entraba a laborar en algunas de las casas de Bocagrande, ponía como condición que no le ofrecieran este vegetal. Era algo indescifrable para los que conocían a Pedro, ya que era un hombre que conocía la jardinería y

hacía de este arte un bello ornato.

El padre de Pedro, seguía haciéndole recomendaciones a su hijo:

- Al bajarte del bus de Ternera, en ese extremo del puente de la Transformación, en tiempos pasados era de madera y no transitaban automotores, sólo carretas y carretillas que entraban al barrio, para llevar diferentes mercancías, ya fuera para la venta o para surtir a las tiendas de aquel entonces.

- Toma el camino de la derecha, ese que va bordeando la ciénaga del Cabrero- Chambacú, verás que toda la orilla está planteada por mangles, de un verde intenso que le comunican quietud a las aguas de ese caño de Juan Angola, hoy en estado agónico, por la amenaza que se gesta en la cercanía del puente Benjamín Herrera, ese que separa a Marbella de Torices.

-Quedarás exhausto por los olores de excremento que contaminan el aire que se respira y la presencia permanente de hombres que exhalan sus desechos y juegan con las últimas bolsas de plástico que flotan sobre las aguas. Al final de este recorrido podrás llegar a la casa-museo de Rafael Núñez, para que conozcas la efigie de este cartagenero, que fue cuatro veces presidente de Colombia.

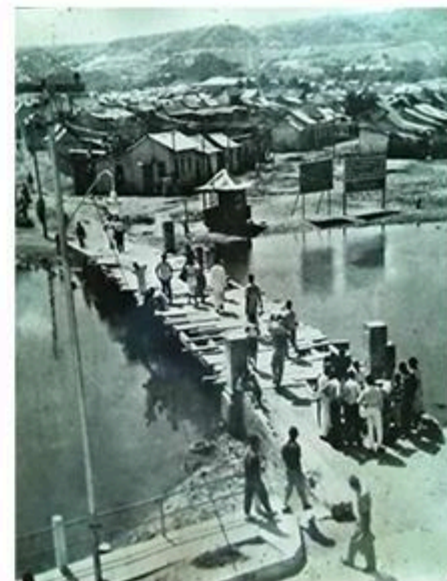
-Ojalá te intereses por conocer la vida de este cartagenero. No te lo voy a pedir sino que te exijo que busques conocer la vida de Rafael Núñez Moledo, nacido el 28 de septiembre de 1825 en Cartagena y fallecido el 18 de septiembre de 1894, en su casa de El Cabrero en su ciudad de origen. -Si lees detenidamente la vida de este hombre, podrás conocer la historia política de Colombia durante todo el siglo XIX, te recomiendo leer el Libro "Rafael Núñez" de Indalecio Liévano Aguirre, lo o cual puede ser complementado con la lectura de la novela histórica de Silvia Galvis: "Soledad, conspiraciones y suspiros".

- Lo anterior lo he sacado de un periódico viejo que me ha traído el señor Juan González.

- Como tú piensas estudiar derecho, así sea, ya en estado de avanzada edad, con esta lectura podrás comprender a la clase política que ha manejado a este país y las condiciones de guerras en que se ha mantenido nuestra noble Colombia.

- No se te olvide ser agradecido con la ciudad que te acoge y mantén las buenas relaciones con las personas que tratas.

Eran las recomendaciones que le hacía el padre a Pedro Berenjena.



# Amor en el matrimonio

Por SÍXTA TULIA COGOLLO DE POLO

## PERDÓN

105. Si permitimos que un mal sentimiento penetre en nuestras entrañas, dejamos lugar a ese rencor que se aneja en el corazón. La frase logizetaio kakón significa "toma en cuenta el mal", "lo lleva anotado", es decir, es rencoroso. Lo contrario es el perdón, un perdón que se fundamenta en una actitud positiva, que intenta comprender la debilidad ajena y trata de buscarle excusas a la otra persona, como Jesús cuando dijo: "Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen" (Lc 23,34). Pero la tendencia suele ser la de buscar más y más culpas, la de imaginar más y más maldad, la de suponer todo tipo de malas intenciones, y así el rencor va creciendo y se arraiga. De ese modo, cualquier error o caída del cónyuge puede dañar el vínculo amoroso y la estabilidad familiar. El problema es que a veces se le da a todo la misma gravedad, con el riesgo de volverse crueles ante cualquier error ajeno. La justa reivindicación de los propios derechos, se convierte en una persistente y constante sed de venganza más que en una sana defensa de la propia dignidad.

106. Cuando hemos sido ofendidos o desilusionados, el perdón es posible y deseable, pero nadie dice que sea fácil. La verdad es que "la comunión familiar puede ser conservada y perfeccionada sólo con un gran espíritu de sacrificio. Exige, en efecto, una pronta y generosa disponibilidad de todos y cada uno a la comprensión, a la tolerancia, al perdón, a la reconciliación. Ninguna familia ignora que el egoísmo, el desacuerdo, las tensiones, los conflictos atacan con violencia y a veces hieren mortalmente la propia comunión: de aquí las múltiples y variadas formas de división en la vida familiar". 113

107. Hoy sabemos que para poder perdonar necesitamos pasar por la experiencia liberadora de comprendernos y perdonarnos a nosotros mismos. Tantas veces nuestros errores, o la mirada crítica de las personas que amamos, nos han llevado a perder el cariño hacia nosotros mismos. Eso hace que terminemos guardándonos de los otros, escapando del afecto, llenándonos de temores en las relaciones interpersonales. Entonces, poder culpar a otros se convierte en un falso alivio. Hace falta orar con la propia historia, aceptarse a sí mismo, saber convivir con las propias limitaciones, e incluso perdonarse, para poder tener esa misma actitud con los demás.

108. Pero esto supone la experiencia de ser perdonados por Dios, justificados gratuitamente y no por nuestros méritos. Fuimos alcanzados por un amor previo a toda obra nuestra, que siempre da una nueva oportunidad, promueve y estimula. Si aceptamos que el amor de Dios es incondicional que el cariño del Padre no se debe comprar ni pagar, entonces podremos amar más allá de todo, perdonar a los demás aun cuando hayan sido injustos con nosotros. De otro modo, nuestra vida en familia dejará de ser un lugar de comprensión, acompañamiento y estímulo, y

será un espacio de permanente tensión o de mutuo castigo.

## Alegrarse con los demás

109. La expresión jairei epi te adikia indica algo negativo afincado en el secreto del corazón de la persona. Es la actitud venenosa del que se alegra cuando ve que se le hace injusticia a alguien. La frase se complementa con la siguiente, que lo dice de modo positivo: sygjairei te alétheia: se regocija con la verdad. Es decir, se alegra con el bien del otro, cuando se reconoce su dignidad, cuando se valoran sus capacidades y sus buenas obras. Eso es imposible para quien necesita estar siempre comparándose o compitiendo, incluso con el propio cónyuge, hasta el punto de alegrarse secretamente por sus fracasos.

110. Cuando una persona que ama puede hacer un bien a otro, o cuando ve que al otro le va bien en la vida, lo vive con alegría, y de ese modo da gloria a Dios, porque "Dios ama al que da con alegría" (2 Co 9,7). Nuestro Señor aprecia de manera especial a quien se alegra con la felicidad

del otro. Si no alimentamos nuestra capacidad de gozar con el bien del otro y, sobre todo, nos concentramos en nuestras propias necesidades, nos condenamos a vivir con poca alegría, ya que como ha dicho Jesús "hay más felicidad en dar que en recibir" (Hch 20,35). La familia debe ser siempre el lugar donde alguien, que logra algo bueno en la vida, sabe que allí lo van a celebrar con él.

## Disculpa todo

111. El elenco se completa con cuatro expresiones que hablan de una totalidad: "todo". Disculpa todo, cree todo, espera todo, soporta todo. De este modo, se remarca con fuerza el dinamismo contra cultural del amor, capaz de hacerle frente a cualquier cosa que pueda amenazarlo.

112. En primer lugar se dice que todo lo disculpa panta stegei. Se diferencia de "no tiene en cuenta el mal", porque este término tiene que ver con el uso de la lengua; puede significar "guardar silencio" sobre lo malo que puede haber en otra persona. Implica limitar el juicio, contenerla inclinación a lanzar una condena dura e implacable: "No condenéis y no seréis condenados" (Lc 6,37). Aunque vaya en contra de nuestro habitual uso de la lengua, la Palabra de Dios nos pide: "No habléis mal unos de otros, hermanos" (St 4,11). Detenerse a dañar la imagen del otro es un modo de reforzar la propia, de descargar los rencores y envidias sin importar el daño que causemos. Muchas veces se olvida de que la difamación puede ser un gran pecado, una seria ofensa a Dios, cuando afecta gravemente la buena fama de los demás, ocasionándoles daños muy difíciles de reparar. Por eso, la Palabra de Dios es tan dura con la lengua, diciendo que "es un mundo de iniquidad" que "contamina a toda la persona" (St 3,6), como un "mal incansable cargado de veneno mortal" (St 3,8). Si "con ella maldecimos a los hombres, creados a semejanza de Dios" (St 3,9), el amor cuida la imagen de los demás, con una delicadeza que lleva a preservar incluso la buena fama de los enemigos. En la defensa de la ley divina nunca



debemos olvidarnos de esta exigencia del amor.

113. Los esposos que se aman y se pertenecen, hablan bien el uno del otro, intentan mostrar el lado bueno del cónyuge más allá de sus debilidades y errores. En todo caso, guardan silencio para no dañar su imagen. Pero no es sólo un gesto externo, sino que brota de una actitud interna. Tampoco es la ingenuidad de quien pretende no ver las dificultades y los puntos débiles del otro, sino la amplitud de miras de quien coloca esas debilidades y errores en su contexto. Recuerda que esos defectos son sólo una parte, no son la totalidad del ser del otro. Un hecho desagradable en la relación no es la totalidad de esa relación. Entonces, se puede aceptar con sencillez que todos somos una compleja combinación de luces me molesta. Es mucho más que eso. Por la misma razón, no le exijo que su amor sea perfecto para valorarlo. Me ama como es y como puede, con sus límites, pero que su amor sea imperfecto no significa que sea falso o que no sea real. Es real, pero limitado y terreno. Por eso, si le exijo demasiado, me lo hará saber de alguna manera, ya que no podrá ni aceptará jugar el papel de un ser divino ni estar al servicio de todas mis necesidades. El amor convive con la imperfección, la disculpa, y sabe guardar silencio ante los límites del ser amado.

## Confía

114. Panta pisteuei, "todo lo cree", por el contexto, no se debe entender "fe" en el sentido teológico, sino en el sentido corriente de "confianza". No se trata sólo de no sospechar que el otro esté mintiendo o engañando. Esa confianza básica reconoce la luz encendida por Dios, que se esconde detrás de la oscuridad, o la brasa que todavía arde debajo de las cenizas.

115. Esta misma confianza hace posible una relación de libertad. No es necesario controlar al otro, seguir minuciosamente sus pasos, para evitar que escape de nuestros brazos. El amor confía, deja en libertad, renuncia a controlarlo todo, a poseer, a dominar. Esa libertad, que hace posible espacios de autonomía, apertura al mundo y nuevas experiencias, permite que la relación se enriquezca y no se convierta en un círculo cerrado sin horizontes. Así, los cónyuges, al reencontrarse, pueden vivir la alegría de compartir lo que han recibido y aprendido fuera del círculo familiar. Al mismo tiempo, hace posible la sinceridad y la

transparencia, porque cuando uno sabe que los demás confían en él y valoran la bondad básica de su ser, entonces sí se muestra tal cual es, sin ocultamientos. Alguien que sabe que siempre sospechan de él, que lo juzgan sin compasión, que no lo aman de manera incondicional, preferirá guardar sus secretos, esconder sus caídas y debilidades, fingir lo que no es. En cambio, una familia donde reina una básica y cariñosa confianza, y donde siempre se vuelve a confiar a pesar de todo, permite que brote la verdadera identidad de sus miembros, y hace que espontáneamente se rechacen el engaño, la falsedad o la mentira.

## Espera

116. Panta elpizei: no desespera del futuro. Conectado con la palabra anterior, indica la espera de quien sabe que el otro puede cambiar. Siempre espera que sea posible una maduración, un sorpresivo brote de belleza, que las potencialidades es más ocultas de su ser germinen algún día. No significa que todo vaya a cambiar en esta vida. Implica aceptar que algunas cosas no sucedan como uno desea, sino que quizás Dios escriba derecho con las líneas torcidas de una persona y saque algún bien de los males que ella no logre superar en esta tierra.

117. Aquí se hace presente la esperanza en todo su sentido, porque incluye la certeza de una vida más allá de la muerte. Esa persona, con todas sus debilidades, está llamada a la plenitud del cielo. Allí, completamente transformada por la resurrección de Cristo, ya no existirán sus fragilidades, sus oscuridades ni sus patologías. Allí el verdadero ser de esa persona brillará con toda su potencia de bien y de hermosura. Eso también nos permite, en medio de las molestias de esta tierra, contemplar a esa persona con una mirada sobrenatural, a la luz de la esperanza, y esperar esa plenitud que un día recibirá en el Reino celestial, aunque ahora no sea visible.

## Soporta todo

118. Panta hypoménei significa que sobre lleva con espíritu positivo todas las contrariedades. Es mantenerse firme en medio de un ambiente hostil. No consiste sólo en tolerar algunas cosas molestas, sino en algo más amplio: una resistencia dinámica y constante, capaz de superar cualquier desafío. Es amor a pesar de todo, aun cuando todo el contexto invite a otra cosa. Manifiesta una cuota de heroísmo tozudo, de potencia en contra de toda corriente negativa, una opción por el bien que nada puede derribar.



Esto me recuerda aquellas palabras de Martin Luther King, cuando volvía a optar por el amor fraterno aun en medio de las peores persecuciones y humillaciones: "La persona que más te odia, tiene algo bueno en él; incluso la nación que más odia, tiene algo bueno en ella; incluso la raza que más odia, tiene algo bueno en ella. Y cuando llegas al punto en que miras el rostro de cada hombre y ves muy dentro de él lo que la religión llama la "imagen de Dios", comienzas a amarlo "a pesar de". No importa lo que haga, ves la imagen de Dios allí. Hay un elemento de bondad del que nunca puedes deshacerte [...] Otra manera para amar a tu enemigo es esta: cuando se presenta la oportunidad para que derrotes a tu enemigo, ese es el momento en que debes decidir no hacerlo [...] Cuando te elevas al nivel del amor, de su gran belleza y poder, lo único que buscas derrotar es los sistemas malignos. A las personas atrapadas en ese sistema, las amas, pero tratas de derrotar ese sistema [...] Odio por odio sólo intensifica la existencia del odio y del mal en el universo. Si yo te golpeo y tú me golpeas, y te devuelvo el golpe y tú me lo devuelves, y así sucesivamente, es evidente que se llega hasta el infinito. Simplemente nunca termina. En algún lugar, alguien debe tener un poco de sentido, y esa es la persona fuerte. La persona fuerte es la persona que puede romper la cadena del odio, la cadena del mal [...] Alguien debe tener suficiente religión y moral para cortarla e inyectar dentro de la propia estructura del universo ese elemento fuerte y poderoso del amor". 114

119. En la vida familiar hace falta cultivar esa fuerza del amor, que permite luchar contra el mal que la amenaza. El amor no se deja dominar por el rencor, el desprecio hacia las personas, el deseo de lastimar o de cobrarse algo. El ideal cristiano, y de modo particular en la familia, es amor a pesar de todo. A veces me admira, por ejemplo, la actitud de personas que han debido separarse de su cónyuge para protegerse de la violencia física y, sin embargo, por la caridad conyugal que sabe ir más allá de los sentimientos, han sido capaces de procurar su bien, aunque sea a través de otros, en momentos de enfermedad, de sufrimiento o de dificultad. Eso también es amor a pesar de todo.

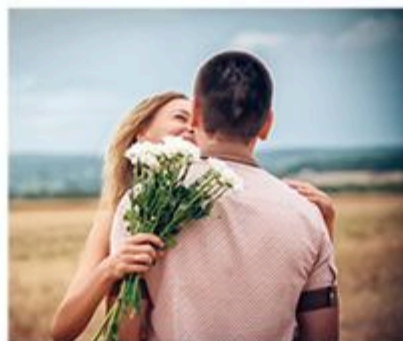
#### Creer en la caridad conyugal

120. El himno de san Pablo, que hemos recorrido, nos permite dar paso a la caridad conyugal. Es el amor que une a los esposos, 115 santificado, enriquecido e iluminado por la gracia del sacramento del matrimonio. Es una "unión afectiva", 116 espiritual y oblativa, pero

que recoge en sí la ternura de la amistad y la pasión erótica, aunque es capaz de subsistir aun cuando los sentimientos y la pasión se debiliten. El Papa Pío XI enseñaba que ese amor permea todos los deberes de la vida conyugal y "tiene cierto principado de nobleza". 117 Porque ese amor fuerte, derramado por el Espíritu Santo, es reflejo de la Alianza inquebrantable entre Cristo y la humanidad que culminó en la entrega hasta el fin, en la cruz: "El Espíritu que infunde el Señor renueva el corazón y hace al hombre y a la mujer capaces de amarse como Cristo nos amó. El amor conyugal alcanza de este modo la plenitud a la que está ordenado interiormente, la caridad conyugal". 118

121. El matrimonio es un signo precioso, porque cuando un hombre y una mujer celebran el sacramento del matrimonio, Dios, por decirlo así, se "refleja" en ellos, imprime en ellos los propios rasgos y el carácter indeleble de su amor. El matrimonio es la imagen del amor de Dios por nosotros. También Dios, en efecto, es comunión: las tres Personas del Padre, Hijo y Espíritu Santo viven desde siempre y para siempre en unidad perfecta. Y es precisamente este el misterio del matrimonio: Dios hace de los dos esposos una sola existencia". 119 Esto tiene consecuencias muy concretas y cotidianas, porque los esposos, "en virtud del sacramento, son investidos de una auténtica misión, para que puedan hacer visible, a partir de las cosas sencillas, ordinarias, el amor con el que Cristo ama a su Iglesia, que sigue entregándola vida por ella". 120

122. Sin embargo, no conviene confundir planos diferentes: no hay que arrojar sobre dos personas limitadas el tremendo peso de tener que reproducir de manera perfecta la unión que existe entre Cristo y su Iglesia, porque el matrimonio como signo implica "un proceso dinámico, que avanza gradualmente con la progresiva integración de los dones de Dios". 12



## Conclusiones del plebiscito

Por DANIEL TERAN TAPIA

Una vez concluida la jornada de refrendación de los acuerdos firmados en La Habana y tras el revés sufrido en las urnas es hora de evaluar los aspectos que influyeron en la no aprobación de dichos acuerdos.

1. El exceso de confianza del gobierno basado en las encuestas que daban un alto margen de favorabilidad por el Sí. Esto no permitió que el gobierno no tuviera un discurso claro y contundente frente a la opinión pública y por lo contrario cada partido trató de sacar ventaja y ser protagonista por encima del propósito central.
2. La alta tasa de abstención de la población para este evento. La explicación de este fenómeno es que la clase política ha corrompido a los votantes quien en la mayoría de los casos lo hace por algún interés o beneficio personal. Todavía la gente no tiene la cultura de la participación ciudadana y poco le interesa los temas de trascendencia para el país. Al presidente Santos ya se la había sugerido que no sometiera estos acuerdos a las urnas porque corría el riesgo, sin embargo se confió demasiado.
3. La campaña de desprestigio que impulsó la oposición contra los acuerdos y que logró confundir a la opinión y que los defensores del Sí no lograron desvirtuar. Temas como el Castro chavismo, la impunidad, las curules en el congreso los beneficios económicos a los guerrilleros fueron aprovechados muy bien por los detractores de los acuerdos y sembraron muchas dudas, miedos e incertidumbres en muchos votantes que lograron cambiar su voto a última hora o abstenerse de ir a las urnas.
4. Las cartillas sobre la sexualidad que sacó el Ministerio de Educación en plena campaña y

la ideología de género que rebotó a las iglesias colombianas, especialmente a las evangélicas cuyos pastores expresaron que votar a favor de los acuerdos era entregar el país a satanás. La mayoría de estos fieles cambiaron su voto por lo argumentos expuestos, que entre otras cosas eran falsos.

5. Los recursos para el plebiscito no llegaron a los municipios y hasta el momento no se sabe para dónde cogieron. Los alcaldes estaban maniatados para promover las votaciones.

6. Como si esto no fuera suficiente, en la costa caribe el huracán Mathew no permitió que la gente cumpliera con el deber de participar oportunamente y se esperaba que esta parte del país fuera decisiva en la aprobación de los acuerdos. En la costa atlántica ganó el Sí pero no en forma contundente como todos preveían.

7. Las preguntas que surgen ahora es que hubiera pasado si hubiera ganado el Sí con el mismo margen. Ya los uribistas habían creado un ambiente en contra de la Registraduría para deslegitimar el proceso.

8. Por último, es notable resaltar que aquellas poblaciones y sectores don la violencia del conflicto ha golpeado con mayor contundencia se expresaron en favor de los acuerdos y en las grandes ciudades donde el conflicto no se puede equiparar terminaron decidiendo por los otros. Se espera que los promotores del NO le demuestren al país que efectivamente están de acuerdo con la paz mas no con los acuerdos y contribuyan a salir adelante con este proceso. Me muestro pesimista de parte del Centro Democrático. Ellos van a dilatar este tema hasta las próximas elecciones presidenciales. Su interés no es la paz sino el poder.



JA JA JA JA  
**El buen humor es bueno para la salud**

Por JORGE WOODBINE MORALES

**GUAPO**

Estaban dos borrachos en un bar y uno le pregunta al otro:

- Oiga compadre, hip, ¿por qué a usted le gusta tomar?.

Y el otro le contesta:

- Pos para verme más guapo, bello, y hermoso.

El primer borracho vuelve a preguntar:

- Y, ¿por qué dice que se ve más guapo, bello y hermoso?.

- Pos, porque cuando llego a mi casa mi mujer me dice, "muy bonito, muy bonito".

**EL ARBOL Y EL BORRACHO**

¿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.

**A SEGUIR CON LA JUERGA**

Esto son dos que iban súper borrachos en un bar a punto de cerrar:

- Oye, ¿por qué no vamos a mi casa para seguir con la juerga?.

- No, mejor a la mía, que está cerquita.

- A ver, veamos cuál está más cerca.

Llegan a la esquina, se detienen y dicen:

- Ya llegamos, esta es mi casa.

- No puede ser, también es la mía.

- Llamaremos. Así sabremos de quién es.

Llaman a la puerta, sale la dueña y dice:

- ¡Muy bonito, padre e hijo borrachos!.

**EN LA CARCEL**

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.

**ESCUELA IDEAL**

En la escuela, la maestra dice:

- A ver Pepito, ¿cómo te imaginas la escuela ideal?.

- ¡Cerrada, maestra!.



Jorge Woodbine Morales

**Retazos de indignación**

Por JORGE WOODBINE MORALES

**ASOCIADOS Y SOCIOS**

Indigna que algunos cooperativas desde su inicio no le digan las verdades a sus miembros quienes con sus aportes

constituyen el verdadero capital de la sociedad. El socio o asociado en las cooperativas, según la superintendencia nacional de cooperativas, en su inicio en la ley cooperativa tiene la misma connotación. Muchos asociados o socios suponen que al momento de retirarse le deben devolver su capital acumulado más los intereses que genero sus aportes sobre las ganancias al capital general. Según con el transcurrir del sistema cooperativo parece ser que una cosa es ser asociado y otro ser socio. El socio se constituye el verdadero dueño de la entidad cooperativa y el asociado es un contribuyente que no goza del mismo privilegio que el socio. Eso lo entendía en las sociedades netamente mercantiles más no en las empresas solidarias.

Esta situación la llegan a conocer los socios asociados cuando deciden retirarse de las cooperativas. Este juego de palabras socio o asociado es propio de las empresas netamente mercantil donde los fundadores que inician con su capital montar una empresa con determinado servicio para buscar clientes a los que denominan clientes asociados pero no participan de las ganancias netas sino del servicio, mientras el capital que aportan como asociado incrementa el capital bruto sin intereses sobre su capital, que al retirarse se le entrega devaluado ni si quiera amparado en este sentido.

La cooperativa netamente constituida es de economía solidaria donde cada uno de sus afiliados son dueños de los activos y pasivos del cooperativo sin discriminación de poder de aportación.

Peor son las cooperativas que utilizan esta fachada para hacer préstamos millonarios en dinero en efectivo pero en la contratación aparece como si la persona hubiera comprado electrodoméstico o muebles etc. o sea en especie. Sin ser socio ni asociado. Aún peor estas cooperativas suso dichas venden esas deudas sin el consentimiento del cliente por sumas exorbitantes creándole un gran dolor de cabeza al deudo. Afortunadamente parece que se está haciendo algo al respecto. Ojala fructifique a favor de las víctimas.

**REFORMA TRIBUTARIA VS. LA PAZ**

Indigna que mientras hablamos de paz, y la necesitamos, con justicia social, se habla en el congreso de llevar a cabo la reforma tributaria que en boca de gente lega se entiende el gravamen de impuesto a los artículos de primera necesidad y otros menesteres, los cuales los que pagamos son los ciudadano de a pie. A Dios rogando y con el garrote dando. Como hablamos de paz si vamos a sangrar el bolsillo de la mayoría de los colombiano que no tiene otra opción si no pagarlo presionado

Por qué no le ponemos mano dura a la corrupción galopante en todos los sectores públicos y privados para que vea que los recursos económicos alcanzan. Pueden poner miles de reformas tributarias pero igual se la seguirán robando del erario público. Quien se roba un dinero privado lo castigan ejemplarmente pero el que se roba un dinero del gobierno, cuando mucho, le dan la casa por cárcel.

**EL SI Y EL NO FÓRMULA POLARIZANTE**

Indigna que medios periodísticos televisivos mantengan la misma tónica represiva de seguir polarizando al país con sus encuestas simplistas del sí y el no para seguir perpetuando rebatiña entre los colombianos ingenuos que creen en ellos alrededor de cual quiera tema sin darle herramienta al televidente, al libre desarrollo del pensar y que los medios sean los que saquen estudiosamente lo que realmente piensan sobre lo tratado..

Por qué no hacen preguntas abiertas de libre respuestas donde se note fehacientemente cual es el resultado enriquecedor de los encuestados. A este tipo de encuesta le llamo el palenque de los galleros donde se ponen a pelear a los del sí y del no. los incautos caemos como mosca en goma.

**ALCALDIA ELITISTA**

Indigna que la alcaldía de Cartagena haya autenticado una aristocracia. Es inconcebible que a pesar de tener un edificio históricamente invaluable el despacho del alcalde duque funcione en el barrio aristocrático de Bocagrande. El hábito no hace al monje. El ser humano vale más por lo que sabe que por lo que tiene.

**Mariano Magallanes "custodio de la Torre del Reloj"**

Por Lic. FLAVIO NOVA VERGARA



Lic. Flavio Nova Vergara

Originario de Pasacaballo, Magallanes lleva más de 8.000 días dándole "cuerda" al reloj, oficio al que llegó por azar en 1.994 cuando comenzó a trabajar en la Alcaldía de Cartagena.

Era novato y asumió el compromiso que sus compañeros del área de mantenimiento rechazaron en varias ocasiones.

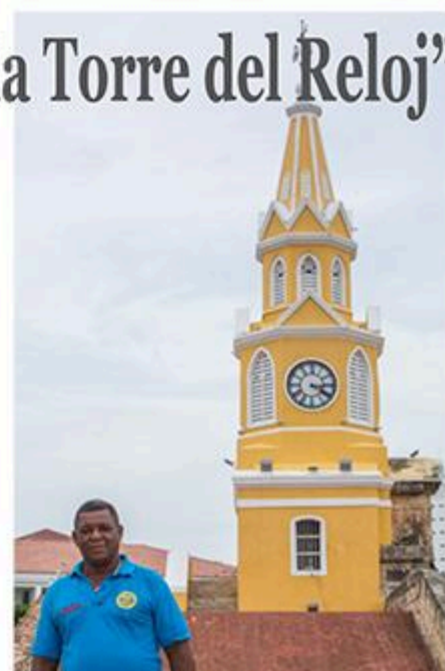
"Este era un puesto que a los compañeros no les gustaba porque decían que era perder el tiempo, es decir, trabajar de gratis, porque había la obligación de venir todos los días y en ese momento no pagaban esas horas", cuenta Mariano al girar la manivela que iza las pesas que mueven el reloj.

Nadie comprendía la trascendencia que tiene preservar el legado histórico que data

de 1.874, años en el que se adaptó a la puerta principal del cerco amurallado (construido en 1.631) un reloj de torre traído de Estados Unidos.

Magallanes le dio valor a una tarea diaria que demandaba horas extras en sus labores, que no sabe de festivos o feriados, ni de cumpleaños o compromisos familiares.

"A través del tiempo le fueron reconociendo su trabajo. Sea primero de Enero, Semana Santa o Fiestas de la Independencia, todos los días tiene que venir a darle cuerda porque el péndulo oscila de 8 a 4 de la tarde. Es un compromiso muy grande"



Tomado del periódico El Universal

## La ciudad ante el Sayón caminante

Por VALERIANA MAGALLANES



Hay miedo en salsa agria de la ciudad.  
Se camina con el temor en los bolsillos y no prestan la risa a los que vuelan en mecánicos bicicletas fatales.  
La ciudad tuerce sus calles para olvidar el temor de las miradas.  
Voces orantes por pretéritos escondidos en fototecas que narran historias olvidadas se labran en piedras frágiles las noticias de los muertos que compiten con los de la Periferia.  
Todos lloran por igual. No hay diferencias.  
la ciudad ambula por calles pantanosas pregonadas por los que venden la risa envuelta en mendrugos de abrazos del malqueriente de la Urbe.  
Ayer vendía gotas de sudor y lo lapidaron para tomar el número de la suerte y brindar por la alegría que no se tiende al sol de las mañanas.  
Esta ciudad iguanada se ha mutado en un changón andante ruge en el silencio de los invocadores de la muerte  
Las terrazas y los patios conversan con el vuelo de los alcatraces las voces no caminan sobre las hojas caídas de los almendros.  
Los que moran sobre la superficie de la ciudad temen el crepúsculo corren persiguiendo la claridad de la luna para protegerse con el resplandor de su regazo.  
Las noches se colman de añoranza por el devenir del sol, y el olvido del cancerbero que invita al submundo de la ingravidez.  
Quiero la ciudad de calles abiertas, colmadas de risas obsequiosas de adioses en corolas de Siempre Vivas que aromatizan el aire con el canto de la esperanza

Nada nos impedirá vernos bajo el sol radiante.  
Ni los ruidos sordos del gentío en la calle, ni el Sofocante calor húmedo sobre nuestra piel al aire  
Tal como somos, en esta ciudad de todos y de nadie.  
Ningún rumor de miedos ni de espantos  
Lograrán trocar nuestras risas en llantos y desesperanzas  
Ni se callarán los pregones en las plazas de la ciudad vieja  
Por los vaticinios perversos y tendenciosos  
De aquellos codiciosos que insisten en sembrar desconfianza,  
Ante la visión de cadenas rotas y conciencias libertarias.  
Nada se remedia condenándonos al fracaso  
Todos sonreiremos por igual  
No escribiremos más páginas de sangre y lágrimas  
Ni usaremos las mismas energías debilitadoras  
Que puedan abatir nuestro alegre corazón.  
Dentro, muy dentro nuestro existe el poder  
De materializar el deseo de la paz anhelada;  
Disfrutaremos lo que realmente somos,  
La luz que buscamos, la felicidad que merecemos  
La abundancia y la riqueza que poseemos  
La belleza que expresamos.

## Tarde de lluvia en verano

Por ÁNGEL PATERNINA MAZA

Mitad de julio dos mil dieciséis  
de paso por el andén casi oscuro del atardecer  
diviso como trueno como danza como gira el viento alegre  
hacia las bajas nubes mías

El cielo entre gris se desgarró de a mil en cien  
sin decir vuelvo a ti, sin callar alguna vez

Es la lluvia que vibra rumorosa desbordada  
y lo cálido se refresca de plenigotas diáfanas

Las calles de mi pradera son ríos riachuelos olas entre ruidos y voces que  
bajan de sur a norte y retornan  
a ritmo de pájaro en vuelo con algún desdén contaminante

La casa que cubrimos hojas y sombras del amor  
por momentos como hielo enmudece  
en la última oscuridad entre cielo gris de amante

Por trechos de olvido, muros rotos, ramas hojas y piedras  
vuelan sin pájaros, sin miradores recios en el entorno;  
vaivén urbano de muy pocas mariasas

Y como un mar  
y como un árbol en la intemperie suelo ser  
sin que tantos y yo pongamos más y más olas a la obra de las aguas  
en ojo y corazón de verdes almas



Ángel Paternina Maza



## La quiromanta de Getsemaní

Por JUAN V. GUTIÉRREZ MAGALLANES

La Negra Manuela Hurtado era el *Alter ego*  
en la sombra de Solita Román Polanco  
ocultaba el sol con sus manos y limpiaba los  
hicacos con el vaho de sus olores escondidos  
Manuela conocía los caminos trazados  
por las cenizas del tabaco de María Bernabé  
eran senderos en el pensamiento de la  
*niña Soledad*.

La Inquisición se había extinguido ante los  
faroles de los anales antiesclavistas.  
Los cantos adivinatorios de María Bernabé  
se escuchaban en el Getsemaní  
y alegraban los oídos de Soledad, eran  
voces que anticipaban sus sueños y dejaban  
en olvido las premoniciones de Jovito Salonga,  
abuelo de María Bernabé, en los amoríos  
de José Prudencio y sus requiebros a la hija  
del Matancero.

*El tiempo había transcurrido.*

El negro Lorenzo Solís, conocía los secretos  
de Rafael Wenceslao, caminaba sobre sus huellas  
para ocultar las travesuras del niño de la casa,  
trenzaba sus miradas con Manuela y olvidaban  
los secretos de la niña del Cabrero y el joven  
del barrio del empedrado.

La negra adivinatoria de Getsemaní leía los  
surcos de las manos de la niña Soledad,  
anunciaba la marcha triunfal y el solío  
en la casa del Cabrero, sin importar el  
color morado de las uvas y el canto  
de ranas, alcatraces y crustáceos

# La dieta depurativa

**Autor: Dr. Salvador Giménez**  
(Tomado de una página de Internet)



*Lo primero que hay que tener en cuenta es que los alimentos consumidos aporten solamente nutrientes y no contengan partículas sintéticas. Para que esto sea así, los productos naturales y ecológicos serán los más fiables.*

gran tamaño (contaminados con metales pesados), alimentos precocinados, refrescos, chucherías, aceites refinados, sal refinada, grasas animales y aditivos alimentarios.

Los alimentos prioritarios en la dieta depurativa provienen del reino vegetal: granos integrales, legumbres, verduras, frutas y semillas. Una dieta compuesta por estos alimentos mejora el tránsito intestinal, es rica en líquidos, micronutrientes y ayuda a limpiar el hígado.

Un cereal con enormes propiedades depurativas es la avena; se trata de un grano rico en fibra, aminoácidos y minerales. Tomar avena para desayunar evita el estreñimiento y aporta hidratos de carbono de lenta absorción. Recomiendo desayunar un bol de copos de avena finos (preferiblemente cocidos si hay dificultades en su digestión) con semillas molidas y frutos rojos (ricos en antioxidantes). Este muesli se puede cocer con agua mineral o con bebida del mismo cereal.

Los licuados verdes ricos en clorofila y potasio también son indispensables en esta pauta. Lo ideal es tomarlos en ayunas por la mañana y entre comidas principales. Estos licuados actúan sobre el hígado, son alcalinizantes y aportan enzimas que ayudan a mejorar los procesos digestivos. Recomiendo el jugo de pepino, apio, manzana, perejil, acelga y papaya.

El uso de la fitoterapia también es interesante en este proceso. La cola de caballo, el diente de león, el ortosifón o la ortiga son algunas de las plantas con propiedades depurativas y diuréticas. Tomar una infusión a media mañana vendrá bien para eliminar líquidos. Sin embargo, no recomiendo consumirla por la tarde porque podemos tener dificultades para dormir si tenemos la diuresis aumentada.

Las verduras con mayor efecto depurativo serán las verduras ricas en azufre (cebolla, ajo), las hojas verdes ricas en clorofila, los vegetales amargos (alcachofa, escarola, endivia, achicoria, apio), las raíces (nabo, remolacha, zanahoria, rábanos) y los espárragos. Estos alimentos serán la base de la alimentación depurativa, por ello tenemos que consumir al menos cinco piezas al día en comida, cena y en los licuados vegetales. Recomiendo hacer un caldo depurativo para tomar dos veces al día con una verdura de cada grupo.

No debemos olvidar la ingesta de agua filtrada o mineral, aproximadamente 1,5 litros al día y evitar el agua del grifo, a menudo contaminada y muy rica en cloro.

Recomiendo seguir el esquema de la página anterior durante tres días para hacer una buena depuración. Los dos primeros días prescindiremos de proteínas animales e incorporaremos granos integrales y legumbres en la comida (lentejas con arroz, azukis con quínoa, garbanzos con mijo) y verduras en la cena. El tercer día también sumaremos una ración de pescado en la cena.

Las dietas depurativas no deben prolongarse mucho en el tiempo debido a que frecuentemente poseen menos cantidad de proteínas de las recomendables. Es más adecuado hacer un día depurativo cada 10-15 días, que llevar este plan durante más de una semana. La pauta propuesta de tres días podemos hacerla al principio de cada estación. La combinación de distintas proteínas vegetales (granos, legumbres, semillas y frutos secos) contribuye a no comprometer la masa muscular y poder mantener la actividad diaria sin problemas. No se recomienda hacer ejercicio físico de elevada intensidad estos tres días.

Lo normal será que esta pauta regule el tránsito intestinal. No obstante, si existe estreñimiento, es necesario tomar medidas para que el proceso depurativo sea eficiente. Un remedio sencillo, eficaz y poco agresivo es el zumo de aloe vera biológico puro, tomar una cucharada sopera de zumo diluido en 150 ml de agua templada en ayunas por la mañana suele resultar eficaz. Las semillas de lino puestas en agua caliente durante 8 horas y tomadas en ayunas por la mañana también pueden funcionar. Otros remedios eficaces son los enemas de café, muy interesantes cuando estamos depurando el organismo. O incluso asistir a unas sesiones de hidroterapia de colon. Nunca hay que olvidar el papel fundamental del intestino en la entrada y salida de tóxicos.

Con esta pauta dietética también se consigue alcalinizar el organismo, disminuir el estrés oxidativo producido por los radicales libres, perder grasa corporal y líquidos corporales, limpiar el intestino, depurar el hígado, aportar luminosidad a la piel y sentirse más vital. No se trata de una dieta indicada para perder peso a largo plazo, para ello tenemos que tener una continuidad durante más tiempo. Pero sí puede ser una buena opción para comenzar un tratamiento de pérdida de peso y comenzar con un hígado más depurado.



La palabra "depurar" significa purificar o limpiar. Por ello una "dieta depurativa" será aquella que nos ayude a expulsar de nuestro organismo aquellas moléculas o sustancias que resulten extrañas y por lo tanto "ensucien" o "intoxicuen" el interior del cuerpo.

Vivimos en una sociedad con un entorno altamente tóxico, estamos rodeados de multitud de químicos sintéticos que llegan a nuestro cuerpo a través de la piel, la comida o la respiración. Por ello es necesario aprender a depurarse y limpiar el organismo con frecuencia; yo recomiendo hacer un día depurativo cada 10 días o al menos una vez al mes.

Para comprender cuál es la mejor manera de eliminar toxinas, es importante reflexionar sobre las capacidades limpiadoras de nuestro organismo.

El cuerpo está en constante contacto con numerosas sustancias naturales y artificiales. Estas pueden tener una utilidad para el cuerpo y resultar beneficiosas (nutrientes o agua) o resultar inútil. En este último caso, el organismo tiene que metabolizarlas (transformarlas) para no intoxicarse y poder expulsarlas correctamente.

El intestino es uno de los primeros filtros que tienen que pasar las sustancias que provienen de la alimentación. Si la barrera intestinal está sana, las partículas extrañas podrán ser eliminadas en las deposiciones. Sin embargo, si hay exceso de permeabilidad intestinal, entrarán en el organismo e irán al torrente sanguíneo, al igual que todas aquellas que entren a través de la piel o de la respiración. Una vez llegan a la sangre, serán filtradas por el hígado, un órgano que posee numerosas enzimas (de fase I y II) que las transforman en sustancias menos tóxicas para nosotros. Los metabolitos resultantes de esta transformación podrán ser eliminados por distintas vías como la renal, biliar o el sudor o ser acumulados en ciertos tejidos y órganos.

Entendido este proceso es decisivo comprender la importancia de impedir que las sustancias lleguen al organismo para evitar una sobrecarga hepática y el acumulo de sustancias extrañas en el cuerpo. Pero vivimos en un "mundo químico" y a veces esto es inevitable, por ello hay que consumir alimentos que regulen el tránsito intestinal, mejoren la función hepática y estimulen la diuresis para poder expulsar las toxinas de forma eficiente. El intestino, el hígado y los riñones serán nuestros aliados en este proceso.

Lo primero que hay que tener en cuenta es que los alimentos consumidos aporten solamente nutrientes y no contengan partículas sintéticas. Para que esto sea así, los productos naturales y ecológicos serán los más fiables. La alimentación debe priorizar el consumo de proteínas vegetales frente a las animales en una proporción 70/30. El exceso de proteínas animales aporta una mayor cantidad de amoníaco, provocando mayor acidez y dificultando los procesos de limpieza.

Los alimentos a evitar son: azúcar, harinas refinadas, productos cárnicos, pescados azules de



Por BENJAMÍN MAZA BUELVAS



Benjamín Maza Buelvas

Después de cuatro días del Plebiscito para refrendar el Acuerdo Final de Paz, es conveniente y necesario reflexionar, en torno a las principales causas de la pérdida del Sí. Porque existen diversas versiones al respecto.

Señalemos que los mensajes de los defensores del No, fueron más unificados que los del Sí. Con sus mentiras los del NO, manipularon y engañaron a muchos incautos que no habían leído el contenido y sentido de los puntos del Acuerdo Final para la Terminación del Conflicto y la Construcción de una Paz Estable y Duradera. Lo cual le dio mayores dividendos electorales, especialmente en la sociedad ultraconservadora miedosa a los cambios. Las Redes Sociales cumplieron un papel determinante para generar miedo, rencor, resentimientos, sed de venganza con las Farc-Ep y satanizar las bondades del Acuerdo; que buscaba lograr la tan ansiada Paz con Justicia Social; que el pueblo reclama desde hace 52 años de guerra fratricida.

Los promotores del NO, supieron aprovechar el descontento de la mayoría de los sectores por las políticas económicas, sociales, laborales y pensionales vigentes; logrando politizar y polarizar al país. Valiéndose de la impopularidad del Presidente, pregonada por las encuestas de los dueños de los medios de producción del país, convirtieron el Plebiscito en una votación contra Santos, quien es tildado además, de carácter débil ante la Comandancia de la Farc-Ep.

Ante la difícil situación que atraviesan los venezolanos, Uribe y sus séquitos se aprovecharon de la indiferencia, del altísimo abstencionismo, la baja cultura política de muchos ciudadanos; ya que disminuyó la compra-venta de votos; de la confianza y triunfalismo de los partidos de la Unidad Nacional; infundieron miedo y terror, mediante el sonsonete mediático de que votando Sí, se le entregaría Colombia dizque al "Castrochavismo" y al Comunismo. Sin expresar la realidad, que el rol de Venezuela y Cuba, se circunscribió a respaldar el proceso de diálogo y concertación; el primero como acompañante y el segundo como garante.

Uribe en unión del ex Procurador Ordóñez y del Pastor Arrázola entre otros, pregonan que rechazaban el Acuerdo, porque se "vulneraba" la institución de la familia. Porque se le había incluido lo referente a la

# Principales causas de la pérdida del Sí

“ Los promotores del NO, supieron aprovechar el descontento de la mayoría de los sectores por las políticas económicas, sociales, laborales y pensionales vigentes; logrando politizar y polarizar al país ”

"ideología de género". Según los Uribistas y demás copartidarios, al apoyar el Acuerdo y votar Sí, implica también aumento y mayores impuestos. Uribe resalta que los Acuerdos atentan contra la propiedad privada y la "dignidad" de las Fuerzas Militares.

Sin decirle al pueblo la verdad verdadera, que consiste en que al no concretarse el propósito de la Paz con las Farc-Ep, Sí necesariamente, se tendrá que subir los impuestos para seguir sufragando los efectos gravísimos y costosos del conflicto armado, por la inversión en armas y la atención que debe brindarse a las víctimas. Los tributos que sí contempla el Acuerdo Final, son para los latifundistas dueños de tierra, que los han eludido y evadido, porque el país no cuenta actualmente con un verdadero Catastro en el Campo, originando que los grandes dueños de la tierra, casi no pagan impuestos. Y precisamente, el Acuerdo, conlleva a la actualización de la base de Datos del Catastro y a la implementación de un sistema para el cobro del Impuesto Predial.

También le hizo mella al Sí, la distorsión de la verdad por parte de los impulsores del NO, de una falsa impunidad para los culpables de crímenes de guerra y de lesa humanidad. Sin embargo, el Acuerdo Final es claro en que los miembros de las Farc-Ep que hayan cometido delitos menores serán indultados, mientras que los crímenes graves serán juzgados en un Tribunal Especial, mediante Justicia Transicional. Quienes digan toda la verdad y se comprometan a reparar a las víctimas, pagarán entre cinco y ocho años de trabajo comunitario, y los que se demoren o no lo hagan pagarán entre cinco y 20 años de cárcel, esto aplica no solo para las Farc-Ep, sino también para las Fuerzas Militares y los civiles implicados. No es justo que el rencor del ciudadano haya vencido el perdón del campesino, víctima de la guerra. Luego, con mayor compromiso, tenemos que insistir, persistir y jamás desistir en el logro de la Paz.



“ Las Redes Sociales cumplieron un papel determinante para generar miedo, rencor, resentimientos, sed de venganza con las Farc-Ep y satanizar las bondades del Acuerdo; que buscaba lograr la tan ansiada Paz con Justicia Social; que el pueblo reclama desde hace 52 años de guerra fratricida ”

# Historia de vida del maestro Rigoberto Castro Hurtado

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

*“Con la Historia de vida, no solo conocemos al personaje; sino la realidad social, política, económica, cultural en determinado período del contexto local, regional y nacional”*

El profesor Rigoberto Castro Hurtado, además de dedicarse en su vida como educador y hacer parte de la Administración de la Educación en Magangué, su vida la ha combinado con la Poesía, Música, el Deporte y liderazgo comunitario. Es así, que es un gran declamador de poesías, amante de la música tradicional, como el Vallenato, la Salsa, la Balada, el Bolero, y la Ranchera. Como futbolista, hizo parte del equipo de Fútbol el Huracán de Madrid; en Magangué, en los equipos de Ricaharina, Bolívar entre otros. Por su cuerpo corre esa vena artística y posee un verdadero sentido de pertenencia e identidad cultural por el Corregimiento de Madrid y Magangué. Esto es reflejado en su liderazgo, como miembro de la Colonia Madrileña en Magangué. Quienes han trabajado incansablemente en proyectos en beneficio de Madrid, principalmente en la construcción y reparación del puente que conduce a este corregimiento, adecuamiento del camino de Magangué a Madrid. Es considerado como un gestor comunitario muy querido en la comunidad por su espíritu colaborador incondicional. Su carácter humilde, sensible, amigable, colaborador, buena gente y con una sonrisa alegre, expresan la personalidad de un hombre formado con muchos valores, que los practica en su cotidianidad.



Lic. Rigoberto Castro Hurtado



Con Ana Pineda Renal en la fiesta del pensionado.

El Maestro Rigoberto Castro Hurtado nació el 30 de Octubre de 1939 en el Hospital San Juan de Dios de Mompos. El Médico que atendió a su madre en el parto, se llamó Salvador Méndez. La madre estuvo en Mompos después del parto alrededor de tres meses, que en esa época era el tiempo de cuidado de la mujer que paría. Lo bautizaron en las Boquillas, Corregimiento de Mompos. Después su madre se trasladó al Corregimiento de Candelaria (Mompos), su tierra natal. En Candelaria, Rigoberto, vivió hasta la edad de 9 años y allí los padres lo llevaron al Corregimiento de Madrid (Municipio de Magangué), en el año de 1948. Ahí vivió con una abuela. Sus padres fueron: Juan Antonio Castro Moreno y Sabina Hurtado Caro. Sus abuelos paternos fueron Justo Castro y Concepción Moreno Gordon y los abuelos maternos fueron: Nicolás Hurtado e Isabel Caro.

Esposa: Marian Rico Gil; entre sus hijos se encuentran: Teresa Castro Rico (Administradora Financiera), labora en la Secretaría de Educación Municipal de Magangué; Rigoberto Castro Rico (Contador Público); Lucía Castro Rico (Bacterióloga), trabaja en la Clínica Santa Teresa; Marena Castro Gaviria (Licenciada en Español y Literatura), trabaja en la Institución Educativa San José N°1 y en el Instituto Técnico Cultural Diocesano; y Elkin Castro Gaviria (ex policía).

Sus estudios en la primaria, los realizó hasta el 4°, en la Escuela Rural de Varones de Madrid - Magangué. Los profesores fueron: Fabio Salazar, Mario Aguilera Menco, Daniel Mora y Evaristo Rodríguez.

En el año de 1957, ingresó al Colegio Liceo Joaquín F. Vélez de Magangué, a cursar el 5° de primaria; cuyo director fue el profesor Ezequiel Atencio Campo, seguidamente, realizó todos los estudios de secundaria, logrando recibir el Título de Bachiller Académico en el año de 1963 (El año de la gran huelga).

En la década de los 90, Rigoberto Castro Hurtado, recibió el Título de Licenciado de Español y Literatura, por intermedio de la Universidad del Atlántico. Luego terminó su labor como pagador del Magisterio de Magangué, tanto de primaria como de Secundaria y los Docentes aledaños a Magangué, como Cicuco y algunos del Municipio de Mompos y Córdoba Bolívar.

En el año del 2003, Magangué, fue certificado en Educación y terminó, su ciclo como Supervisor activo y su retiro forzoso fue en el año de 2004.

### GESTIONES COMO MAESTRO JUBILADO

El Maestro Rigoberto Castro, siempre ha tenido una gran capacidad de liderazgo, situación que se evidencia, cuando ya en el uso del buen retiro del Magisterio, fue Presidente de la ASOCIACIÓN DE MAESTROS JUBILADOS DE BOLÍVAR (AMAJUBOL), Magangué, en el período comprendido entre el año 2006 al 2012. Actualmente es miembro de esta Asociación; también forma parte de la ASOCIACIÓN DE PENSIONADOS NACIONALES DE BOLÍVAR (APENNALBOL), en el cargo de Fiscal, en la Subdirectiva de Magangué.

### ACTIVIDAD DEPORTIVA EN MAGANGUÉ

En cuanto a la gestión deportiva, fue miembro de la LIGA DE FUTBOL MUNICIPAL DE MAGANGUÉ, en la década de los años 70 y de los 80, fue integrante de la JUNTA MUNICIPAL DE DEPORTES (COLDEPORTES - MAGANGUÉ)



Con el Comité de Fútbol de Magangué año 1.970



Ayudando a construir el puente sobre El Chorro en el camino a Madrid.



Inauguración de la sede de AMAJUBOL en Magangué 2.012, con Manuel María Maturana Q.E.P.D.



En el homenaje póstumo al educador Álvaro Barcha Corsi. Agosto 2.015



Como directivo en reunión de APENNALBOL año 1.995