

\$2.000



92

EDICIÓN 92 - NOV - DIC / 2020 BOGOTÁ COLOMBIA / AMERICA U\$ 1 - UE 1 www.Sxxi.net - ISSN 2011-5857

El Guavio energía y agua

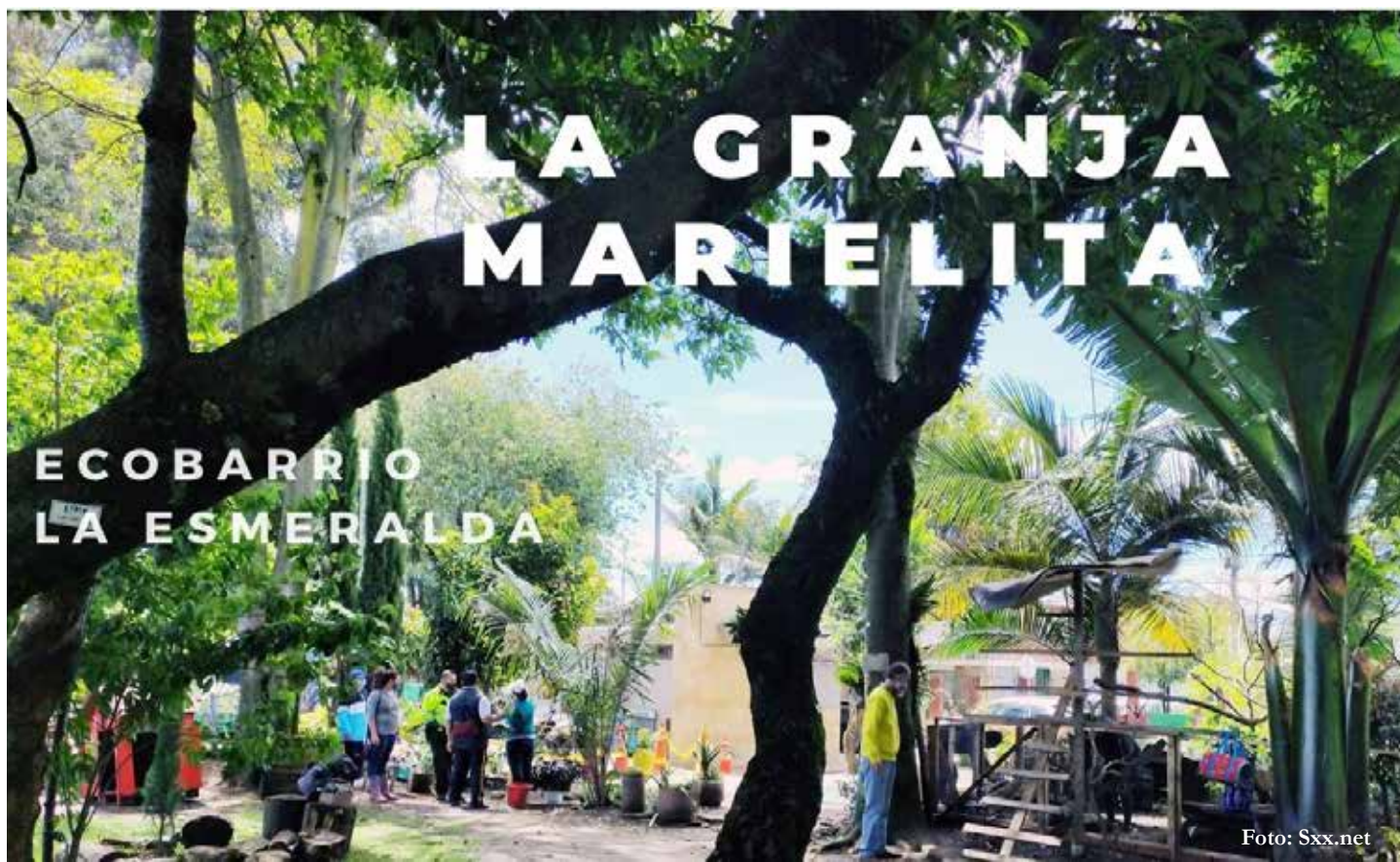


Foto: Sxxi.net

Como solía hacerlo semanalmente, Marielita salía y barría el andén. Podemos decir que era una actividad cívica de mantener el frente de su casa limpia. Son muchas las historias sobre ella y su labor con los vecinos, con la zona verde y, en especial, con la Policía. Trabajaba allí desde hacía 40 años, en una casa grande frente al parque principal del ecobarrio La Esmeralda, ubicada diagonal a una CAI que funciona desde hace años.

Marielita había iniciado una cría de gallinas, pavos, conejos, curies y patos alrededor del CAI, aprovechando la zona verde que bordea las instalaciones, que conectan directamente con el área de canchas de tenis, fútbol, juegos infantiles, y que tiene al lado derecho, la extensa zona de bosque donde hoy crece el Jardín Utópico, otro emblema en la historia de comunidad de este hermoso lugar.

El CAI era su referente y con los policías de turno, Marielita se comportaba como una vecina atenta, ofreciéndoles tinto, agua de panela, hasta el punto que hace un año les celebró, como lo hacía desde tiempo atrás, la Navidad anticipada con lechona. También recogía los nombres y edades de los hijos de los patrulleros para conseguir

obsequios. Para el Año Nuevo no faltaba el ajiaco, y así llevaba a cabo mes a mes, actividades de solidaridad y apoyo cuando alguien lo necesitaba.

Ese domingo 15 de diciembre de 2019, alrededor de lechona e intercambio de obsequios, Marielita se despidió, con la intención de pasar al otro día, a alimentar los animales que por allí merodean, y son la admiración de vecinos y peatones que transitan por el lugar, al ver como conviven en el solar del CAI, y circulan por el parqueadero de motos y la oficina de comando.

Los vecinos cuentan que el lunes siguiente, un residente salió en su vehículo, del conjunto de edificios del barrio, giró a la izquierda, luego a la derecha, en una calle tranquila, de doble vía; que el señor traía su mascota atrás y se distrajo con ella, o que había tenido una discusión en su casa y salió mal humorado. Cualquiera que fuese la causa de su descuido, se metió al lado de la vía por donde los carros van al oriente, contrario a donde él se dirigía, que era el occidente, y atropelló a Marielita, que barría en ese momento la calle, causando su muerte de manera instantánea.

La comunidad quedó en shock frente al lamentable hecho; se hicieron los preparativos de velación en el salón comunal, y el grupo de policías del CAI le rindieron homenajes como si fuera de los suyos. También un grupo de vecinos de la comunidad, conmovidos con la vida y servicio de Marielita implementó el proyecto denominado Granja Marielita, liderado por Emilia Valenzuela, Blanca Duque, Diana Abello, Claudia Cifuentes, Javier, Marcela y Manuela, amigos que, especialmente los domingos, hacen presencia para alimentar los animales, sembrar plantas o arreglar algún corral.

Una acción inusual de solidaridad continua, un hecho infortunado, y tener al lado del CAI una mini granja, se conjugan para mostrar que la memoria se guarda, la gratitud permanece, la acción colectiva fortalece a las comunidades, el interés de educar a niños y jóvenes sobre el buen trato a animales y plantas debe ser cotidiano, haciendo posible la construcción de una cultura de la dignidad y el respeto, en el marco del valor de las personas, del reconocimiento de su legado afectivo y ambiental, que se concreta en el ecobarrio La Esmeralda en el Jardín Utópico y en la Granja de Marielita, nuestra vecina inolvidable.



Por Andrés D. Salazar Fierro
Sociólogo (UN), Esp. Ambiente.
Ms. Desarrollo Humano.

En la actualidad se está presentando una disputa de poder aparentemente silenciosa, cuyo símbolo podría ser el ojo que todo lo ve. La ciudadanía es ahora más que nunca víctima del registro y control de su comportamiento a través de los medios tecnológicos y, al mismo tiempo, cuenta con herramientas impresionantes para regular y monitorear las acciones de empresas, Gobiernos y Estados.

El Panóptico, ese ojo que lo ve todo, no sólo puede ver sino que también puede registrar, los acontecimientos de todos los ámbitos de la vida de miles de millones de personas a través de la internet. Así mismo, los Gobiernos y las empresas cuentan con estos instrumentos que les permiten ejercer un control o al menos un seguimiento más estrecho a los fenómenos que les atañen.

Es ahí en donde yacen todos los fantasmas y miedos del autoritarismo, fascismo y en general opresión a las personas a partir del control y vigilancia de su vida; el Panóptico de Foucault multiplicado por todas las cámaras que pública o privadamente siguen nuestra existencia. Desde cualquier orilla ideológica habría motivos para el temor, se mira con es-

tupor la manera en que la China ha incorporado la tecnología para tener control estricto del comportamiento de los ciudadanos, individualizando sus conductas a partir del seguimiento, de manera tal, que se les margina, ya sea por opinar contra el régimen, ser deudor, tener infracciones o delitos previos, favoreciendo esta nueva condición de paria para perseguir a las personas limitando severamente su capacidad de gestionar oportunidades, de acuerdo a un algoritmo institucional.

Desde la otra orilla, basta mirar las implicaciones de la inclusión de la tecnología y las redes sociales en la cotidianidad, permitiendo que estos gigantes de la tecnología almacenen incontables datos de nuestro devenir, que en caso de ser usados en contra nuestra, fácilmente nos vulneran, recordándonos que no hay nada más humillante que perder la intimidad.

Sin embargo, al mismo tiempo la ciudadanía cuenta con una mayor capacidad de acceso y control a las esferas públicas, como nunca antes en la historia, en otras palabras, cada vez es más fácil hacer veeduría y control ciudadano sobre lo que

ocurre en la esfera pública. Al respecto, es ilustrativo el dato de la Procuraduría que asegura que cerca del 70% de sus investigaciones se originan en denuncias ciudadanas. En otras palabras, todos podemos ser protagonistas de los procesos que se adelantan en la esfera pública, en los cuales, están en juego nuestros derechos y el respeto a la ley, porque la corrupción es uno de los fenómenos que más nos convendría atacar a los colombianos, a través del control, y exigiendo transparencia a las entidades y autoridades, que si bien son autoridades, lo son, en tanto están sujetas al escrutinio público porque su obligación es hacer cumplir las leyes y los derechos de la ciudadanía.

Las herramientas están servidas y su utilidad dependerá de la participación y protagonismo de las personas para ejercer vigilancia sobre los poderes públicos, de manera tal, que cada vez la ciudadanía, en tanto actor externo a quienes componen el aparato estatal, y ajeno a los grandes sectores y poderes económicos, logre efectivamente poner a su servicio lo que tantas veces se desvía de manera voluntaria para satisfacer o privilegiar los intereses de unos pocos sobre los de la mayoría.

Para llegar a esta singular región, en donde se encuentra una de las más importantes represas del país, la represa del Guavio, se toma por la Calle 85 de Bogotá rumbo a La Calera, luego se llega a Guasca y Gachetá, para seguir hacia Gama o Ubalá, y por cualquiera de estos municipios arrimar a Gachalá.

El recorrido está lleno de verdes espectaculares con ondulaciones de bosques, sembrados y potreros, en donde se destaca la imagen de laboriosidad de los habitantes del territorio, expresada en los colores de cultivos que van llevando al visitante con admiración por la riqueza y biodiversidad de la región del Guavio.

Cuando se arriba a Gachalá ya se ha bordeado la represa del Guavio que impresiona por la cantidad de agua sostenida entre estas montañas y su rebosadero, característica que hizo visualizar el territorio como punto de generación de electricidad desde 1930, por su conformación geológica y la abundancia del preciado líquido.

La central hidroeléctrica o casa de máquinas es subterránea y está ubicada en Mámbita, inspección del municipio de Ubalá; entró en funcionamiento el 15 de diciembre de 1992; beneficia de manera directa a este municipio, y también a Gachalá, Gachetá, Gama, Junín y Guasca, por el desarrollo de actividades de pesca y turismo.

Por su parte, la presa está ubicada en la cabecera municipal de Gachalá, y en ella se represan las aguas del río Guavio, Batatas y Chivor. La región es diversa en bosques, con fauna y flora por descubrir y cuenta con vigilancia y acompañamiento continuo de la Corporación del Guavio.

En cualquiera de los municipios, el visitante encuentra sitios sorprendentes, senderos para recorrer, emprendimientos verdes que ofrecen servicios y productos típicos, transversalizados por una política regional integrada en torno al agua y a la cultura Muisca, dos ejes sobre los que se centra el desarrollo y los procesos adelantados por CorpoGuavio y otras entidades territoriales que orientan sus esfuerzos a acompañar los em-

El Guavio un paraíso cundinamarqués



prendimientos turísticos, al desarrollo de procesos educativos, asistencia técnica, fomento de la asociatividad, actividades de promoción, seguimiento y mejora continua, para que la actividad económica tenga sello de calidad y sostenibilidad. En el Guavio, el proyecto estratégico regional Ruta del Agua hacia el Corazón de la Cultura Muisca, es la marca que da a conocer la región, la riqueza natural y cultural de los municipios que integran la jurisdicción de esta bella zona del oriente cundinamarqués.

El Guavio es también provincia, y los ecosistemas que lo conforman contienen reservas forestales e hídricas como la Balsa de Junín, los ríos Gachetá, Moquentiva, Chorreras y Concepción, el

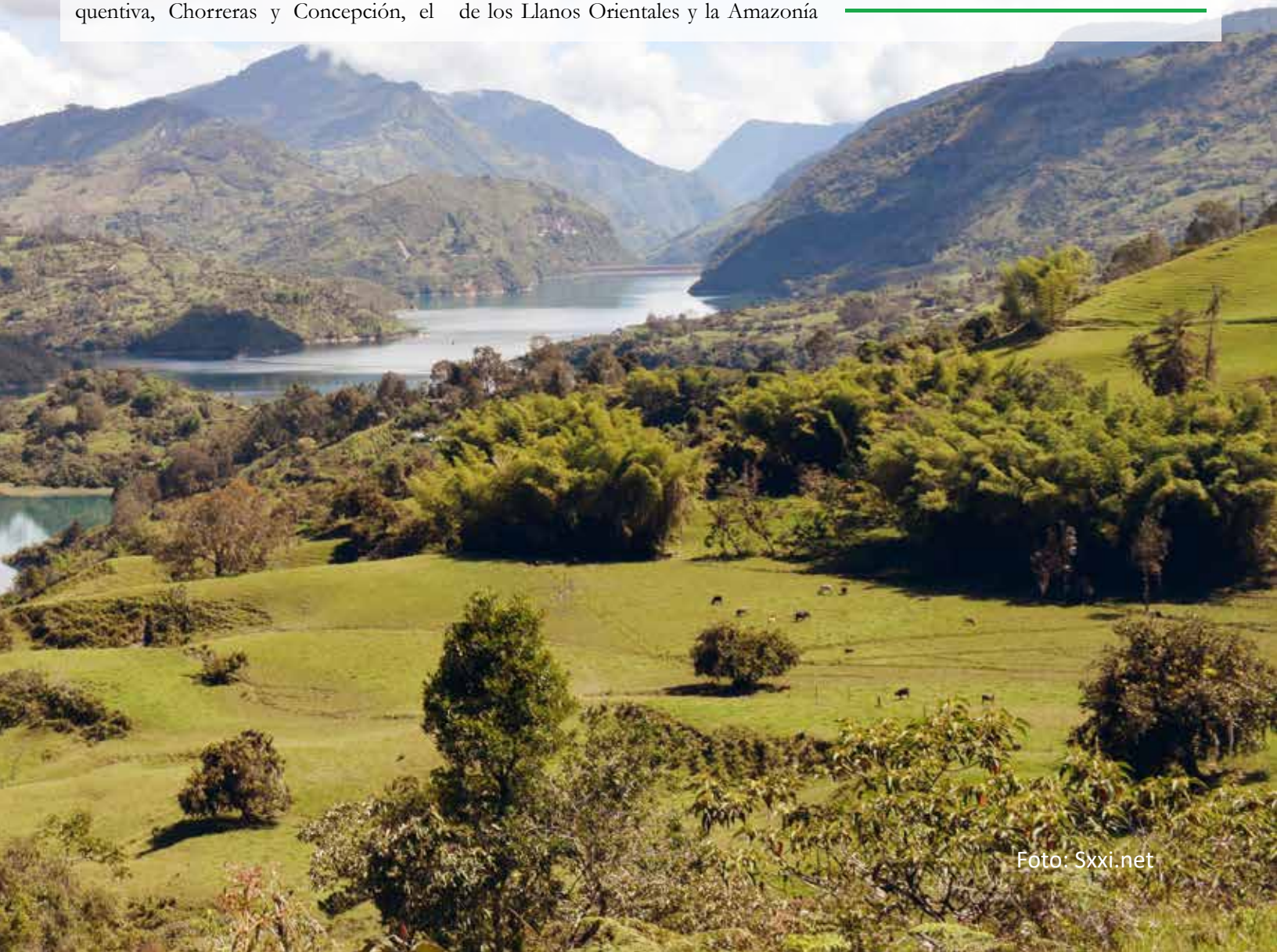
embalse de San Rafael y El Sapo en La Calera, el río Sucio en Gachalá, el Parque Nacional Natural Chingaza (declarado patrimonio hídrico de la humanidad con el título de Humedales Ramsar – y que surte de agua a Bogotá), la Central Hidroeléctrica del Guavio, las lagunas de Siecha, Guasca, y el embalse de Tominé en Guatavita.

El banquete no es solo de paisaje, sino de una gastronomía exquisita que, desde la abundancia pesquera por la trucha del embalse y las viandas típicas, se encuentra por todo lado, y siempre un agua de panela con queso está a la orden por la exuberante oferta lechera. El Guavio limita con los ecosistemas que suben de los Llanos Orientales y la Amazonía

en los que confluyen especies migratorias, especialmente aves, condición que favorece el desarrollo de actividades de avistamiento y el estudio de estas maravillosas especies que amplían la riqueza natural del territorio..

El tesoro ambiental instalado en El Guavio debe admirarse, cuidarse, protegerse y trabajar para que los organismos públicos y privados a cargo del tema, hagan inversiones para su mejoramiento y sostenibilidad.

Cuando pueda visite El Guavio, ese hermoso paraíso que no está en Suiza, Suecia o Dinamarca, sino en Cundinamarca Colombia.





Claudia López, Alcaldesa Mayor de Bogotá, en sesión con la comunidad de Teusaquillo. La acompañan Esmeralda Hernández, Alcaldesa Local, Hugo Acero Secretario de Seguridad y Luis Ernesto Gómez Secretario de Gobierno, entre otros invitados. Foto Sxxi.net

El Plan de Desarrollo Local es la carta de navegación de la Administración que define metas, acciones, proyectos, programas e inversiones para el cuatrienio. Esto dijo sobre el particular la Alcaldesa de Teusaquillo, Esmeralda Hernández Silva, en su acto de posesión, ante la Alcaldesa Mayor de Bogotá, Claudia López. “En medio de la incertidumbre y dolor que vivimos los colombianos, en Teusaquillo planeamos para la vida. Nuestro plan de desarrollo marcará el futuro de miles de personas y nuestro reto es lograr que ese futuro sea mejor que el presente”.

Teusaquillo contará con fondos por \$61.352 millones de pesos para el mismo periodo, a fin de dar cumplimiento a los cinco grandes propósitos del Plan de Desarrollo Local: hacer un nuevo contrato social con igualdad de oportunidades para la inclusión social, productiva y política; cambiar nuestros hábitos de vida para reverdecer a Bogotá adaptarnos y mitigar la crisis climática; inspirar confianza y legitimidad para vivir sin miedo y ser epicentro de cultura ciudadana, paz y reconciliación; hacer de Bogotá-Región un modelo de movilidad multimodal, incluyente y sostenible; construir Bogotá-Región con Gobierno abierto, transparente y ciudadanía consciente.

Para superar los efectos sociales y económicos desencadenados por la pandemia del Covid-19, la Localidad cuenta con un monto presupuestal de \$9.485 millones; tal presupuesto fue priorizado a través de la Estrategia de Mitigación y Reactivación de la Economía Local, EMRE, una apuesta de la Administración orientada a sumar esfuerzos frente a la recuperación de vida productiva en la Capital.

La propuesta contempla fondos para microempresarios, artistas del sector cultural y emprendedores. Además, la Administración duplicó los esfuerzos para impulsar las Obras para el Empleo, con el propósito de mejorar los indicadores en la tasa de ocupación, fundamental en la recuperación económica de la Localidad y la ciudad.

El primero de estos programas fue diseñado para apoyar la microempresa local; incluye recursos por \$2.842 millones de pesos para beneficiar por lo menos a 264 organizaciones microempresariales y un aproximado de 499 empleados.

Así las cosas, las microempresas que cumplan las condiciones requeridas recibirán 1 SMMLV para 4 trabajadores durante 6 meses, lo que permitirá afianzar los negocios, sostener los trabajadores y sus familias.

Así mismo, se asignaron \$1.766 millones de pesos a la convocatoria Es Cultura Local, dirigida a artistas, emprendedores culturales y creativos de Teusaquillo, por considerarse este sector, el epicentro productivo de la Localidad.

Adicionalmente, la Alcaldía Local, aportará \$441 millones de pesos para el programa en bioseguridad que beneficiará a 150 unidades de trabajo informal, 118 Pymes, 1.340 trabajadores y 206 vendedores informales.

Finalmente, la reactivación económica incluye el programa Obras para el Empleo que contempla el arreglo de 16 segmentos viales que contarán con un presupuesto de \$3.995 millones de pesos, destinados a ampliar la oferta de empleos formales.

En cualquiera de las localidades de Bogotá que usted resida, existe una opción para participar en los procesos que se ejecutan, al igual que en Teusaquillo. Siga la página web y las redes sociales de la Alcaldía Mayor y Alcaldías Locales para conocer las convocatorias de las cuales usted, un familiar, amigo o conocido se pueden beneficiar, y esté atento al desarrollo de obras, programas y proyectos, para enterarse sobre cómo se gestiona lo público y hacer la correspondiente veeduría ciudadana.



Soy la Dra. Clara

ASISTENTE VIRTUAL DE LA SECRETARÍA DE SALUD DE BOGOTÁ

Si has sido reportado por una persona contagiada con COVID-19 o tu prueba salió positiva, la Doctora Clara te contactará a través de **llamada telefónica, mensaje de texto o WhatsApp** para verificar tu condición y hacer seguimiento a tus síntomas de acuerdo con la siguiente escala:



WhatsApp



Llamada



SMS

ALTO: serás contactado por la Línea 123, por tener alto riesgo de morir o sufrir complicaciones por COVID-19.

MEDIO: esta información será trasladada a tu EPS, que te contactará para hacer seguimiento a tu caso.

BAJO: el sistema continuará durante 14 días el seguimiento a tu estado de salud para verificar que no tengas ninguna complicación o desarrolles síntomas de riesgo.

Tus datos son confidenciales y serán tratados únicamente para cuidarte a ti y a los demás.*

**¡La Dra. Clara la tiene clara
contra la COVID-19!**

* Esta herramienta tecnológica cuenta con respaldo de seguridad informática y protección de datos, los cuales serán manejados solo por la Secretaría Distrital de Salud y las EPS de las personas a las que se realizará seguimiento.

El metro

de Bogotá, a un año de la firma del contrato

El metro, forma breve de decir ferrocarril metropolitano, es un sistema subterráneo, terrestre o aéreo, cuya principal actividad es transportar pasajeros entre el centro y la periferia a través de líneas o circuitos.

El primero se construyó en Londres en 1863, y el segundo en Nueva York en 1868; de ahí en adelante, grandes y medianas ciudades han venido implementando esta forma de movilidad. En 1913 Buenos Aires fue la primera ciudad latinoamericana que lo instauró, siguiendo Ciudad de México en 1969, Sao Paulo en 1974, Santiago de Chile en 1975, Rio de Janeiro en 1979, Caracas en 1983, Lima en 1986 y lo terminó en el 2009. Medellín lo inauguró en 1995, igualmente muchas ciudades intermedias de México, Brasil, Chile y Argentina. Bogotá apenas está iniciando esta obra, después de larga espera y conflictos políticos para su ejecución y desarrollo.

La empresa ganadora entre tres licitantes por 13 billones de pesos, fue APCA Transmimetro con las firmas China Harbour Engineering Company Ltda., subsidiaria de China Communications Construction Company (CCCC), que desarrolla proyectos de infraestructura, carreteras y puentes, ferrocarriles y aeropuertos en más de 80 países en Asia, África y Europa, y la Xi'an Metro Co. Ltd, que se dedica a la inversión, construcción y operación de proyectos de metro urbano en China. En este grupo se encuentra la española Bombardier, filial de una empresa canadiense especializada en la construcción de aviones, trenes y equipos industriales, con 61 sitios de ingeniería y producción en 27 países, una red mundial de centros de servicio y plantas en México y Brasil.

El metro será eléctrico, sin conductor, con 16 estaciones de las cuales 10 conectan con Transmilenio. Contará con 75 ascensores, 96 baterías de baño, 218 pasarelas de conexión entre edificios y estaciones; con 30



trenes, de 140 metros de longitud, 2,90 de ancho y 370 toneladas de peso, y cada uno tiene 6 y 7 vagones. El metro será aéreo a 13 metros de altura con una extensión de 23,96 kilómetros entre Bosa y Chapinero; estará sostenido por 514 columnas y 184 en estaciones y estructuras. Cada columna a 35 metros de distancia con 2,60 metros de diámetro.

Según la empresa Metro de Bogotá: “El metro aportará la capacidad de movilidad adicional y necesaria sobre el corredor oriental de la ciudad (Av. Caracas), zona por donde se mueve la mayor demanda del sistema, y se integrará a una red de transporte público masivo, la cual incluirá nuevas troncales de TransMilenio en la Boyacá, la Avenida Ciudad de Cali y la Avenida 68. En su primera etapa, el Metro tendrá 16 estaciones, de las cuales 10 conectarán con estaciones de TransMilenio. En un horizonte de 12 años, se plantea la extensión de los tramos 2 y 3 de la primera línea

El metro y la corrupción

Una comisión nombrada por la Alcaldesa Claudia López y conformada por la abogada María Margarita ‘Paca’ Zuleta, el economista Dimitri Zaninovich y el ingeniero Ricardo Cárdenas, manifestó en su informe que “No se encontró indicio alguno de actos de corrupción”. El propósito de la comisión fue identificar alertas de actos, hechos, decisiones o elecciones en los que podría haber corrupción, entendida como actos en los que hay un privilegio de intereses particulares en detrimento del intere-

ses generales, como es el caso de soborno, cohecho, prevaricato, uso de información privilegiada, tráfico de influencias, fraudes, entre otras. Por su parte la Alcaldesa de Bogotá expresó: “La conclusión es que podemos estar tranquilos con el proceso contractual que se surtió. Hay cosas por mejorar, sin duda. Que no haya alertas de corrupción no quiere decir que no haya cosas por mejorar, y, además, hay unos grandes desafíos en lo que se relaciona con la ejecución del proyecto”.

Metro a Suba y Engativá

Según dijo la Alcaldesa de Bogotá, “Luego de analizar criterios como el impacto ambiental, los beneficios sociales, de transporte público y de revitalización urbana, se seleccionó como zona prioritaria de expansión la localidad de Suba; y de las alternativas de trazado analizadas, se definió que la expansión del Metro partirá de la Primera Línea del Metro en la Calle 72 con Avenida Caracas, bajando por la localidad de Engativá, a lo largo de la Calle 72, y tomando luego la Avenida Ciudad de Cali llegando hasta Suba”.

En la presente vigencia se hicieron los estudios de prefactibilidad que definieron la zona de expansión y el trazado.

En el 2021 se harán los estudios de factibilidad que decidirán el alineamiento, es decir, si es elevado, subterráneo o a nivel; también se definirá el valor total del proyecto y su costo/beneficio. En 2022 se formalizará el convenio de cofinanciación



trazado concluyeron, que la zona de expansión prioritaria es Suba, y se escogió el trazado de la Calle 72 y la Avenida Ciudad de Cali que cubre las localidades de Engativá y Suba.

“Para sacar estas conclusiones los consultores estudiaron 18 alternativas de trazado, todas partiendo de la última estación de la fase 1 de la Primera Línea del metro en la Calle 72 con Avenida Caracas llegando a Suba. En un proceso de tamizaje por capas, se preseleccionaron las 13 con mejores características, hasta llegar a los 6 corredores principales. Todos ellos se midieron de acuerdo con 31 indicadores que arrojaron que la ampliación debería ser a partir de la avenida Caracas con Calle 72, en dirección occidente, hasta tomar la Avenida Ciudad de Cali y llegar a Suba”, explicó el ingeniero Andrés Escobar, gerente general de la Empresa Metro de Bogotá.

¿Qué sigue?

Definir el alineamiento de la expansión, es decir, si será subterránea, elevada o a nivel, el nodo de terminación; el número y ubicación de las estaciones; el costo total del proyecto, y el costo/beneficio. Este proceso técnico se llevará a cabo en el 2021 y concluirá con la aprobación del CONPES. Con la esperanza que la corrupción no se apodere de este proceso deseamos buen viento y buena línea para el metro de Bogotá.

con el Gobierno Nacional para pasar a la etapa de licitación y contratación de obra.

“Este no es simplemente un proyecto de infraestructura, es un proyecto de vida; es devolver a mujeres de estos barrios miles de horas de su vida para que no estén en un trancón sino con sus hijos; devolverles miles de horas a los jóvenes para que estudien; a las empresas de Bogotá, de la región, a los microempresarios horas de productividad. Queremos la vida para estudiar, para producir, para ser felices, y no para pasárnosla en un trancón”, destacó la alcaldesa Claudia López.

Estudio Técnico

Después de meses de estudio, la consultora británico-francesa Steer y Egis finalizó las dos etapas del estudio de prefactibilidad para la Financiera de Desarrollo Nacional (FDN) y caracterizar la expansión del metro de Bogotá.

Dos millones de personas se beneficiarán con esta línea, que actualmente tiene insuficiente oferta de transporte público. Los estudios de prefactibilidad para definir la zona de expansión y el



Comunicación y publicidad

GENERACIÓN DE CONTENIDOS
DISEÑO IMPRESOS
Y AUDIOVISUALES

F.S.XXI 3194106483 / 0312209050



Iota el peor desastre ciclónico en la historia de Colombia



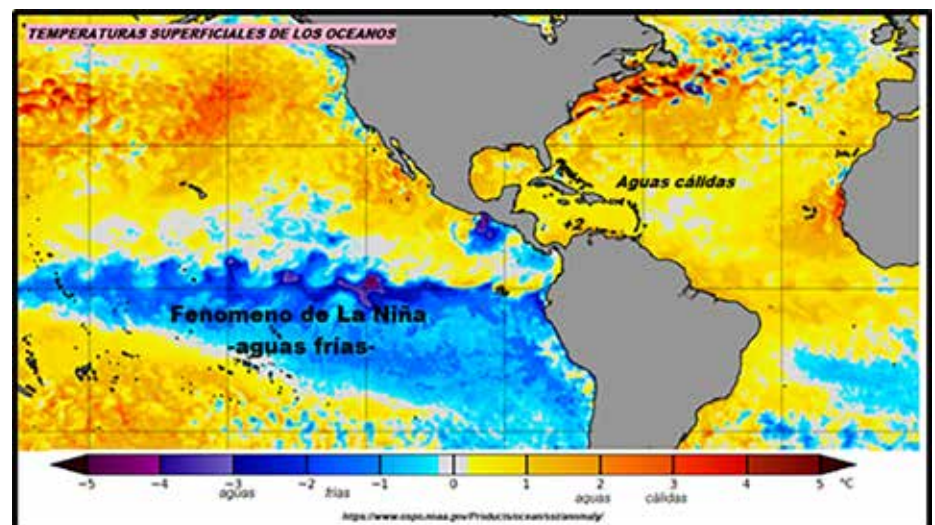
Por: Max Henríquez Daza
Meteorólogo
Desde Francia

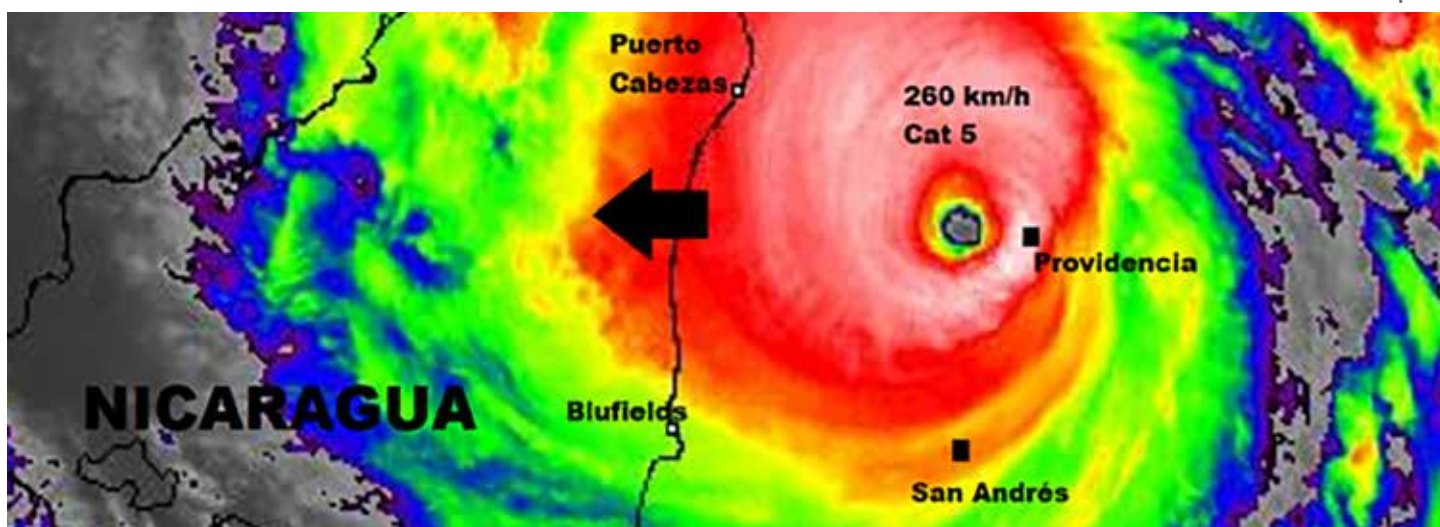
El escenario más catastrófico esperado para San Andrés y Providencia era el paso de un huracán categoría 5, tal como lo dejó consignado en el primer simulacro de evacuación por huracanes que adelantamos en el 2005 entre el Ideam, del cual era yo su Subdirector de Meteorología, y la Dirección General de Prevención y Atención de Desastres-DGPAD, hoy Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres-UNDGR, antes y ahora con la dirección del Dr Eduardo José Gonzalez, quien aceptó y convocó el simulacro. La idea era que la población participara voluntaria y masivamente, y para ello, habían sido invitados por los Bomberos, la Defensa Civil, la Cruz Roja y la Gobernación de las islas, por supuesto. Asistieron muy pocos y hubo grupos de isleños que se molestaron de que desde el continente fueran a imponerle cosas que no sucederían.

Lo cierto hoy, es que es el peor desastre por causas meteorológicas que ha sufrido un municipio entero de Colombia en su historia, con un impacto en la infraestructura del 100%, un 80% con destrucción

total. El número de personas muertas fue por fortuna muy bajo, lo cual es un indicador positivo, teniendo en cuenta la intensidad del fenómeno. De esta experiencia deben sacarse unas conclusiones importantes y fijarlas en el ideario colectivo para nunca olvidar lo que pasó, que no es un asunto que deba ser menospreciado y, para el futuro de las islas, adoptar las medidas preventivas, en consecuencia, ahora sí.

En un artículo escrito por Nicolás Bustamante Hernandez en El Tiempo del 21 de noviembre, nos enteramos que el meteorólogo del MIT, Kerry Emanuel, pronosticó en 1987, que estos sistemas ciclónicos tendrían una mayor intensidad en el futuro por el cambio climático, en un artículo que publicó en la revista Nature. La Fundación BBVA lo premió por su fundamental contribución en esa materia, ya que fue el primero en asociar la intensidad de los huracanes con el calentamiento de los océanos, producto del cambio climático. Sin embargo, el entonces Director del Centro Nacional de Huracanes en una conferencia técnica que dictó con ocasión de la re-





unión anual del Comité de Huracanes del Atlántico, regional IV de la Organización Meteorológica Mundial, a la cual tuve el honor de asistir, presentó los resultados de un estudio, realizado por él y su grupo de colaboradores, sobre las tendencias en cuanto a intensidad de los huracanes en la región de cara al cambio climático. Dijo que no había encontrado una tendencia clara y que había certeza de que se estarían presentando huracanes más intensos en el futuro. Sin embargo, la evidencia ha confirmado lo previsto por Kerry Emanuel y, por ello, debemos ser conscientes y preocuparnos. Iota, el sistema ciclónico número 30 de este año, ha establecido un nuevo récord histórico (desde 1851) del número de tormentas y huracanes en una sola temporada, que había sido de 28 en el 2005.

Que causó que Iota fuera tan intenso y porqué en esa trayectoria? Las aguas del océano han estado calientes hasta una profundidad de unos 50 metros, un par de grados por encima de lo normal, lo cual garantizó la “máquina de calor” necesaria para que haya arrancado Iota. Pero también, la disminución de las temperaturas con la altura en la atmósfera fue rápida para favorecer los movimientos verticales, de abajo hacia arriba, suficientemente

fuertes para que se sostuviera el proceso; este fue el mecanismo por el cual este ciclón se alimentó de la humedad que le trajeron los vientos desde la superficie del Caribe hacia las capas más altas de la atmósfera, para el proceso de la condensación violenta que aceleró su intensificación en un tiempo corto. La trayectoria estuvo determinada por esa senda cálida en la superficie del mar Caribe y la estructura de vientos, humedades y presiones que en su momento había allí. En septiembre de 1911 hubo un huracán con trayectoria parecida a la de Iota y fue esa la que escogió como la situación meteorológica extraordinaria capaz de detonar un huracán categoría 5 hacia nuestras islas. Estos casos excepcionales son los que definen los grandes desastres y hay que entender su termodinámica particular con sentido común y excepcionalidad. Infortunadamente, ese caso se dio 109 años después.

Dos factores adicionales complementaron el escenario catastrófico de Iota en el archipiélago colombiano. La presencia de un fenómeno de la Niña (aguas extraordinariamente frías) en la superficie del océano Pacífico tropical y el calentamiento de los océanos como ya lo había planteado el científico del MIT. Ya está comprobado

por los estudios realizados por el Ideam, que cuando hay Niña en el Pacífico, el Atlántico y Caribe se calientan y hay más huracanes en la temporada. Mientras que cuando hay Niño en el Pacífico, pasa lo contrario. Así que todo estaba dado para causarnos el mayor impacto en las islas, pero no es el único sitio del país que estaba en riesgo alto de ser arrasado por huracanes. También lo está la Guajira, aunque haya incrédulos (que siempre los hay) que digan que eso es poco probable. Claro que es poco probable estadísticamente, pero no hay que dejarse sorprender. Este suceso puede suceder en cualquier temporada de huracanes del futuro, porque las aguas superficiales del Caribe se calientan cada vez más y las sendas que lleven grandes huracanes por allí serán más y más probables.

Ya han pasado superhuracanes categoría 5 a solo 200 km de la Guajira, como Iván en el 2004 y Félix en el 2007, y ni hablar del Matthew que alcanzó a posar sus brazos espirales sobre la península y otros sectores del litoral Caribe y la Sierra nevada de Santa Marta. Lo malo es que en la Guajira no hay ni vías en su parte norte para evacuar gente en caso que ese grave escenario se presente y son miles los que componen las familias indígenas que habitan allí.

IMAGINA ESTO: Dormir en una finca de estilo antioqueño, rodeada de guadua, café, platano y árboles frutales, un hilo de agua y toda la tranquilidad y seguridad de un excelente condominio. Podrás despertarte a tomar un delicioso café montañero, jugar rana, minitejo o a las cartas y después un chapuzón en la piscina. Estamos cerca del Parque del Café y Panaca y de todos los pueblos pintorescos del eje cafetero. Habitaciones para pareja y grupo familiar. Vive esta experiencia en las montañas cafeteras del Quindío. ¡Te lo mereces!

QUE INCLUYE: Habitación matrimonial y/o familiar con cama doble y auxiliar. (Máx. 3 personas) Nevera y opción de cocina. BBQ. Café montañero, botellón de agua. Ducha de agua caliente. Camino de la guadua, el café y la fruta. Habitación familiar. (Máx. 5 px). Parqueadero 24-H.

INFORMES
300 558 7371

MONTENEGRO QUINDIO



Todas hemos sentido alguna vez en la vida, o toda la vida, que nos falta tiempo. Tal parece que las horas marchan de prisa imposibilitando cumplir los propósitos que nos hicimos al iniciar el día; y así continuamos, jornada a jornada, tratando de resolver lo que dejamos pendiente, en una carrera loca por ganar algo que no logramos, naturalizando una situación anómala, que doblegó los sueños de muchas mujeres que quisieron y no pudieron ser. Aquí la explicación.

¿Qué es la pobreza de tiempo?

“El tiempo no me alcanza”, “no me rinde el tiempo”, dicen las mujeres que se debaten a diario en faenas domésticas como el cuidado de hijos, el apoyo a sus tareas escolares, atención a personas mayores o con discapacidad, la preparación y suministro de alimentos, compras y limpieza del hogar; sumado, en muchos casos, a extenuantes jornadas de trabajo formal o informal que exigen doble o triple jornada laboral.



Ana Patricia Cerón Guerrero
Psicóloga. Esp. Desarrollo Infantil
patyceronguer@gmail.com

La ciencia ha resumido esta realidad en un concepto denominado pobreza de tiempo que tiene que ver con la drástica reducción del tiempo libre de las personas, especialmente mujeres, que impide su desarrollo personal, educativo, recreativo, de ocio y hasta su descanso. La carencia de tiempo, que avasalla más a la mujer que al hombre, acarrea conflictos y tensiones entre las actividades relacionadas con la economía del cuidado, el trabajo fuera del hogar y otras actividades que la mujer podría adelantar, como por ejemplo, estudiar.

Las mujeres que se encuentran en esta situación, se consideran pobres de tiempo, en razón a que tienen menos de 3 horas al día para dedicarse a sí mismas y a su desarrollo personal. Los estudios muestran que las mujeres más vulnerables a padecer este tipo de pobreza tienen hijos menores de 6 años o personas con discapacidad a su cuidado. Su vulnerabilidad se acrecienta, si no cuentan con el apoyo de un hombre comprometido con la crianza de sus hijos en un acto de corresponsabilidad, o de familiares o entidades que constituyan su red de apoyo.



¿Cuánto tiempo dedican las mujeres a labores no remuneradas?

Según la Encuesta de Uso del Tiempo del Dane, las mujeres invierten el 89.5% del tiempo en tareas domésticas no remuneradas, en tanto el hombre participa en un 62%. Los resultados de la encuesta muestran la correlación directa que hay entre la pobreza de tiempo y pobreza monetaria: las razones para este desenlace son apenas obvias.

Consecuencias de la pobreza de tiempo en la vida de la mujer

1-La falta de tiempo impide el crecimiento en el área educativa y laboral remunerada de la mujer, considerándose como otra manifestación de las inequidades de género. Actualmente se propone analizar la dimensión del tiempo como una variable fundamental a tener en cuenta para superar la pobreza, sobre la base de la libertad de las mujeres, para que ellas puedan ser y hacer de acuerdo a las particularidades, sueños y deseos personales.



Foto: Ghotic

2-La pobreza de tiempo afecta la autonomía femenina, en especial, la autonomía económica que las convierte en personas vulnerables a distintas formas de maltrato.

3-Esta condición de desventaja para la mujer, agudiza la brecha de desigualdad entre los géneros en relación con el tiempo dedicado al espacio doméstico y labores de cuidado que debería ser compartida en igualdad de condiciones.

4-La salud física y mental de la mujer se ve ampliamente perjudicada por la pobreza de tiempo.

Las Manzanas del Cuidado, una experiencia que reivindica el valor del tiempo de la mujer

En respuesta a esta necesidad, y con el fin de empezar a hacer justicia a la mujer cuidadora, visibilizando y reconociendo el valor de su tiempo, la Administración de la Alcaldesa de Bogotá, Claudia López, está implementando la iniciativa

denominada Las Manzanas del Cuidado, que en un solo espacio ofrecerán a hogares de jefatura femenina, servicios de la Casa de Igualdad de Oportunidades, lavanderías, jardines infantiles, centros de atención a personas con discapacidad, áreas de alimentación, servicio de formación a cuidadoras, educación flexible a cargo de la Secretaría de Educación, cursos de emprendimiento, clases de gimnasia, entre otros.

El propósito de este proyecto es reducir la feminización de la pobreza, brindar espacios de libertad para que las mujeres accedan a capacitarse y contrarrestar la crisis económica provocada por la pandemia; una apuesta interesante de esta Administración que apunta a brindar a la mujer especialmente vulnerable, oportunidades de avance. Pero, a este esfuerzo de la Administración Distrital le hace falta el compromiso irrestricto del Gobierno Nacional apoyando la iniciativa e implementándola en todo el país, ampliando la gama de ofertas y oportunidades para la mujer colombiana.

¿Qué más se puede hacer?

1-El hombre juega un papel importante en el logro del objetivo de apalancar a la mujer para que pueda crecer. En ese sentido, su participación activa, solidaria y comprometida en la crianza de hijos e hijas y actividades de cuidado, es fundamental en la liberación de tiempo y acceso a oportunidades para ellas. El equilibrio en el ejercicio de estas tareas contribuye a la construcción de relaciones en equidad, en donde todos tengan oportunidad de alcanzar objetivos que les permitan mejorar sus condiciones de vida.

2-El avance en las comunicaciones posibilita que el conocimiento sobre derechos y avances en la materia, llegue más fácilmente que antes, aún a regiones apartadas; en ese sentido, urge que las mujeres se empoderen de ese saber, para que amparadas en la ley y la norma, exijan su cumplimiento en el contexto privado, público, y ante los Gobiernos.

3-La unión hace la fuerza, y en el territorio colombiano y en el mundo, se vienen desarrollando procesos importantes de toda índole, liderados por colectivos de mujeres que están haciendo aportes valiosos en educación, salud y productividad. Sumarse a estas iniciativas o emularlas, es dar un gran paso hacia el cumplimiento efectivo de los derechos de la mujer.

4-Conocer los proyectos que ofrecen los Gobiernos locales, departamentales, nacional, Ongs y entidades extranjeras en beneficio de la mujer, indagar sin miedo, adentrándose en esos caminos, participar y vincularse a estas apuestas, también acerca al objetivo de progresar en la conquista de los derechos.

Concluyendo

Las fuerzas vivas de la sociedad colombiana, los Gobiernos con voluntad política, y las comunidades de hombres y mujeres conscientes, deben coincidir para cerrar las brechas de inequidad que han apartado a la mujer de vivir una existencia digna, desarrollando acciones por la visibilización de su trascendental aporte social, que ha contribuido por años al sostenimiento del sistema económico y social del país, y por el cual, no ha recibido retribución.

¿Piensa regalar un animal de compañía?



Foto:Юрий Урбан

Según cifras oficiales, Navidad es una de las épocas de año en que más se regalan animales de compañía, la mayoría de veces, sin contar con el tiempo, la disposición del otro para cuidarlos, para adaptarse a un nuevo estilo de vida, o responder económicamente por sus necesidades.

Esos son los puntos que debe tener en cuenta antes de tomar esta decisión, porque la tenencia es una gran responsabilidad que exige tratarlos como miembros de la familia, prodigándoles los mejores cuidados y atención. Por esa razón, antes de hacer este tipo de obsequios cuente con la aceptación de la persona que lo va a recibir.

La vida no será igual

Será necesario ajustarse a esa nueva realidad, para que en poco tiempo, no se esté buscando la manera de abandonar el animal. Todos conocemos historias dolorosas de seres humanos que no saben cómo deshacerse de ellos. El nuevo dueño tendrá que organizar sus deberes laborales, domésticos, su vida social, vacaciones, en función del animal de compañía, porque no es aconsejable dejarlo mucho tiempo solo; de lo contrario, en su ausencia requerirá buscar un cuidador o guardería, lo que necesariamente implica gastos extras.

Abrir un espacio en el hogar

Es imprescindible, porque el animal de compañía requiere un lugar que le brinde seguridad, protección y comodidad, esto implica disponer de un espacio para dormir, en donde ubicar su comedero y bebedero, sus juguetes, si es un gato necesitará un lugar para depositar sus excretas.

Sacar tiempo para recreación

Requerirá establecer rutinas para sacarlo a pasear y a hacer sus necesidades, y no solo eso, el perro necesita correr, socializar con otros perros, deberá asearlo, peluquearlo,

educarlo para favorecer la convivencia, y jugar con él.

Contar con recursos económicos

Esto con el fin de atender de la mejor manera las necesidades del animal de compañía: su comida, vacunas, ponerle el chip, llevarlo al veterinario. El tenedor tiene la obligación de cubrir los gastos que el animal de compañía requiera.

Garantizar una persona amorosa

Es necesario verificar que la persona a quien se obsequiará el animal de compañía sea afectuosa asegurando el buen trato para él. Es contraproducente entregar un

animal de compañía a quien tiene historial de maltrato.

Si después de estas consideraciones decide regalar un animal de compañía, no lo compre; mejor vaya con la persona a quien se lo va a obsequiar, al Instituto de Protección y Bienestar Animal de Bogotá y ahí encontrará gran variedad de hermosos animales de compañía, que fueron abandonados, en busca de un hogar. Este será un gesto de amor y un regalo para los dos.

“El tiempo y el dinero que invertimos en estos animales no es nada comparado con el amor y la compañía que nos dan”.
JSSC



20 AÑOS



**EJECUTANDO PROYECTOS
SOCIALES
Y DIFUNDIENDO
EL PENSAMIENTO
AMBIENTAL**

Información institucional

**MI TRABAJO
EN ESTE
PROYECTO
ES EL
APORTE
AL SUEÑO
DE LOS
BOGOTANOS
DE TENER
UN METRO.**

-Edmundo,

subgerente comercial, legal
y cumplimiento en Metro Línea 1.



El grupo de empresas encargadas de construir el metro inicia trabajos de adecuación de suelos en el patio taller, demostrando que es una realidad que no se detiene.

El metro hace parte de nuestra vida.
Conoce más en metrodebogota.gov.co





Ilustración: wAnnaliseArt

CRÓNICA URBANA

MI MADRE, LA PLAZA Y LA PANDEMIA

POR ANITA TORRES

A diferencia de otros días, la mañana despertó soleada e invitaba a salir; no obstante, algo dentro de mí decía, - no vayas a la plaza-; esa voz que a ratos te amedraña y alerta sobre los riesgos, en este tiempo de pandemia. Sin embargo, simultáneamente, un pensamiento contrario me advertía -puede ser una buena experiencia-. Ante tal dualidad, para dirimir el empate emocional que me hacía vacilar, le pregunté a mi esposo, -¿Será conveniente ir a la plaza?-, ante lo cual, con determinación me contestó, -Vayamos, no va a pasar nada-.

Al escuchar la respuesta, mi corazón se alegró, se llenó de confianza, y con un fuerte suspiro aceleré los preparativos para partir a la mayor brevedad. Rápidamente, opté por unos jeans desteñidos, camisa rosada, un básico azul, tenis para andar cómoda, mis gafas viejas, recuperadas a manera de

protección, el tapabocas, y el pelo recogido de manera inusual. Mi perro, que nos acompaña a todas partes, porque de lo contrario se transforma en lobo y levanta el barrio a aullidos, empezó a dar vueltas, inquieto, a seguirme como si me le fuera a escapar, y cuando menos pensé, de un salto certero se subió de primero al asiento de atrás.

Mi esposo, como casi todos los hombres, estuvo listo en un minuto, vistió su pantalón azul, tenis blancos, cualquier camiseta, una gorra, y salió presuroso para aprovechar el magnífico sol de la mañana del domingo. Desde el inicio de la pandemia no habíamos vuelto a la plaza, y me preguntaba qué había pasado en aquel lugar, y cómo se había adaptado para sobrevivir a esta nueva condición.

El recorrido

La vía estaba descongestionada; tanto, que en 15 minutos llegamos a la puerta principal de nuestro destino: la Plaza de Paloque en Bogotá. Lo primero que vi al ingresar fue un joven que saludó cordialmente, solicitó tomar la temperatura a mi esposo y le ofreció gel. Luego se dirigió a mí: -36,2 y 35,4 dijo-. Procedimos a par-
quear.

Al bajarme y empezar a caminar me invadió una gran emoción que se acrecentó al ver los puestos de magníficas flores, de hermosas y variadas frutas y verduras, de todos los tamaños y colores, y al sentir el olor de esos maravillosos productos que nos ofrece la Tierra. Entonces, como siempre, bellos recuerdos llegaron a mi memoria.

POÉTICA

Añoranza

El gusto de ir a la plaza lo adquirí en la infancia, cuando mi hermana y yo, las dos mayores, literalmente peleábamos por ir con mi madre a la plaza de mercado de nuestra ciudad natal, que quedaba como a 10 cuadras de la casa. El motivo de la disputa era el ritual que mi madre había establecido en la visita a ese monumento a la abundancia.

La primera parada

La hacíamos para tomar un gran vaso de leche recién ordeñada, calentita y espumosa, que un campesino sacaba con maestría de una vaca pintada mansa, y que obteníamos después de hacer una larga fila. Amaba ese momento y, despacito, para que no se me acabara rápido, saboreaba con los ojos cerrados la deliciosa espuma que se deshacía en mi boca y que me pintaba unos grandes bigotes blancos, de los cuales, mi madre se burlaba y me obligaba a limpiar de inmediato.

El éxtasis del momento terminaba con los gritos de un hombre que llevaba siempre el torso desnudo, ostentando una gran musculatura, una camiseta en la cabeza a manera de turbante y un bulto de papa en su hombro izquierdo, quien advertía a las personas el peligro de toparse con él.
— ¡Ojo, ojo, ojo!, - vociferaba.

La segunda parada

Después de regatear y hacer algunas compras a amables campesinos, engalanados con sus vestimentas típicas y amplias sonrisas de oro, hacíamos la siguiente parada para comer el mejor cerdo frito que he conocido, un platillo delicioso, tradicional de la región, servido en hoja de plátano, que hacía las delicias en mi paladar infantil. Ese era el eje central de la contienda entre hermanas, pues no recuerdo haber llevado tales bocados a quienes se quedaban en casa.

La salida de la plaza

Luego, hacíamos las compras finales, y mi madre buscaba al señor de siempre, un campesino delgado, de unos 50 años, vestido con camisa a cuadros, sombrero de paja, pantalón de dril y alpargata, que llevaba nuestro mercado en una vieja carreta de madera, mientras hablaba durante todo el camino: de la tierra, de cultivos, de la dura vida del campesino, en una larga historia de lamentos justificados.

Con la separación de mis padres, cuando tenía 10 años, y la decisión de que debía-

mos vivir con mi padre, no volví a la plaza, hasta que conformé mi hogar. Pero cada vez que vivo esta grata experiencia recuerdo esa bella época en que tenía una familia constituida y una madre que preparaba deliciosos platos después de ir a la plaza.

Volver al ahora

El mercado de Paloquemao no estaba muy lleno, en comparación con otros días; calculo que más del 40% de personas que lo frecuentaban ya no transitaban por el lugar. Tampoco vi extranjeros que anteriormente acudían en grupo para recorrerlo en bicicleta o para comprar.

Varias cosas habían cambiado, estaba más ordenado y limpio; las secciones bien definidas. Ahora, al estilo de los supermercados te prestan carritos para llevar las compras y se evidencia que están interesados en ofrecer una buena experiencia al visitante e imprimirle un sello de calidad al servicio. La gente es amable, los productos muy buenos, el precio razonable, y agregan la ñapa que no te dan en las grandes superficies.

El reencuentro

Regresamos a los mismos lugares que visitábamos antes de la pandemia buscando a nuestros proveedores habituales y la alegría no se hizo esperar. ¡Qué milagro de verlos!, uno recuerda a sus clientes-nos decían animados y felices por las compras. Mi esposo, dicharachero y conversador, indagaba sobre la situación, las estrategias para enfrentar la crisis y los cambios en la plaza.

Fin de la jornada

Cargados de productos maravillosos, que no se encuentran fácilmente en otros países, y si se consiguen son bastante caros, salimos felices de la plaza de Paloquemao, con la intención de volver, y aunque no hay vaca blanca y negra que me dé su deliciosa leche, ni el estupendo cerdo frito que se come en mi tierra, el recuerdo de bellos momentos junto a mi madre, en la plaza de mercado, permanecerán por siempre y se reafirman cada vez que visito ese, que considero, un hermoso lugar.

Recomendación final

Al acudir a lugares con alta afluencia de público es importante usar correctamente el tapabocas y tomar todas las medidas de prevención.

Entrega

El agua se escurre por el plato que lavas
no vuelve pero se queda a repetir
hace su largo viaje y vuelve a la mesa.
Permites que gota a gota reflexione si duerme o despierta en otra mesa en otra cama, en otro otro ser, en ti en mi.
La muchedumbre empuja, pide justicia derechos, alimento, seguridad,
eso no esta allá, está aquí contigo en la probabilidad del caos
en el orden de la naturaleza en los colores que hacen fila para volverse flores en los inventos de cada cielo cuando miras hacia arriba
en la creatividad del riesgo para saltar la frontera que nos aparta en el amor que se extiende para vivir este instante
en el que ya no soy y tú eres el siempre presente de la termodinámica de mi corazón.

Delfín Rosado



Foto: APC Esthetic

La cúrcuma una poderosa raíz

Antiinflamatoria, antibacteriana, antioxidante, digestiva, colerética, hepatoprotectora, desintoxicante, antiulcerosa, cardioprotectora, así es esta maravilla que nos prodiga la Tierra.

Nombre científico: Cúrcuma Longa, pertenece a la familia de las zingiberáceas.

Origen: Sur Este Asiático

Planta perenne, herbácea, vive en clima cálido húmedo, entre 20 a 23 grados, su raíz es de color naranja intenso. Está compuesta por magnesio, manganeso, hierro, vitamina B6, fibra y potasio. La cúrcuma es uno de los ingredientes sobresalientes del curry.

Principales hallazgos científicos sobre la cúrcuma

Antiinflamatoria: Efecto derivado de la modulación del metabolismo; actúa en inflamaciones de bajo y alto grado especialmente en casos de artrosis y artritis. Estimula la aparición de las enzimas glutatión transferasa y glutatión peroxidasa,

que regulan la reacción del organismo ante un proceso inflamatorio facilitando la eliminación de materiales de deshecho. Desinflamatoria de mucosas bucales, epidérmicas, alivia quemaduras, llagas y picaduras de insectos.

Antibacteriana: Antifúngica y antiparasitaria.

Digestiva: Ayuda en la asimilación de alimentos, previene las flatulencias, mejora y estimula la producción de bilis; favorable en tratamientos de pancreatitis y colon irritable.

Antiulcerosa: Repara las vellosidades intestinales; actúa sobre la mucosa gastrointestinal reparando el tejido dañado como en el caso de úlceras gástricas y gastroduodenales; sin embargo, los especialistas aconsejan no ingerirla si se padece de gastritis por hiperproducción de ácido gástrico, porque la cúrcuma estimula la producción de este ácido y, en este caso, su consumo podría aumentar

los síntomas de gastritis y acidez estomacal. Del mismo modo, no recomiendan su ingesta si se padece de cálculos.

Hepatoprotectora: Descongestiona, protege y repara las células del hígado contribuyendo a desintoxicarlo. Tiene un efecto moderado que permite bajar los niveles de triglicéridos y colesterol LDL.

Cardioprotectora: Indicada para prevenir problemas cardíacos. Una de las sustancias activas, la curcumina, interviene sobre los radicales libres y detiene la oxidación celular de órganos como el corazón, hígado y riñón. Puede prevenir la aparición de embolias y arterioesclerosis.

Anticancerígena: El extracto de cúrcuma se viene utilizando en tratamientos antitumorales para reducir la aparición de células cancerígenas en la boca, piel e intestinos. Así mismo, se ha usado como complemento de la quimioterapia en la medida en que potencia algunos medicamentos antitumorales.

Recomendaciones

1-Los médicos naturistas aconsejan consumir una cucharadita dulcera de polvo de cúrcuma, y no más de 2 cms de tubérculo.

2-Cuando se ingiere cúrcuma se debe tomar más agua de lo normal para eliminar adecuadamente.

3- Si tiene una alimentación pro inflamatoria, poco saludable, se pueden perder las bondades de la cúrcuma.

Efectos secundarios por exceso de consumo de cúrcuma

Los especialistas aseguran que utilizar la dosis recomendada no traería dificultades de salud, pero su exceso podría desencadenar los siguientes problemas:

1-En personas que padecen de cálculos en la vesícula puede causar colecistitis.

2-En pacientes que tienen cálculos en los riñones puede ocasionar más cálculos.

3-Puede generar náuseas.

4-Se debe evitar en mujeres en estado de embarazo.

5-Si presenta diarrea no es recomendable ingerirla.

6-Si va a ser operado no se debe consumir cúrcuma 8 días antes.

7-A personas con diabetes que estén recibiendo muchos medicamentos les puede ocasionar hipoglicemia.

8-Puede generar alergia.

Todos los efectos secundarios se quitan suspendiendo la cúrcuma

El presente contenido es eminentemente informativo. Antes de consumir este producto consulte con un médico naturista para que sea orientado de acuerdo a su caso y estado de salud.

Cocina

Prepare su Curry con cúrcuma

Ingredientes

2 cucharadas de pimienta negra en pepa
5 clavos
2 cucharadas de comino
2 cucharadas de cilantro
1 cucharada y media de cardamomo
3 hojas de laurel
2 ramas de canela
Media cucharadita de nuez moscada
Un cuarto de cucharada de chile o cayena

Procedimiento

Ponga a tostar todas las especias sin aceite, a fuego lento machacando-

las con cuchara de madera, durante 5 minutos.

Agregue la nuez moscada y el chile o cayena.

Saque y pique hasta reducir a polvo, luego, pase por el colador (A esto se le conoce como garan masala)

Agregue 2 o 3 cucharaditas de cúrcuma y una cucharadita adicional de chile o cayena.

Nuevamente pase por el colador y ya tiene el curry hindú, para preparar deliciosas carnes, pollo, pescado, arroces y demás platos que su creatividad alcance a imaginar.

Belleza



Ingredientes

- 2 cucharadas de yogurt natural
- 1 pizca pequeña de cúrcuma orgánica en polvo, tomándola entre el dedo índice y pulgar (Asegúrese que sea una buena cúrcuma sin colorantes añadidos que puedan manchar su piel). También se aconseja usar guantes de cirugía para no manchar sus dedos.

Procedimiento

- Mezcle muy bien los dos ingredientes hasta obtener un producto homogéneo, sin grumos, que debe quedar levemente tinturado de color amarillo por la cúrcuma.
- Con el rostro limpio aplique la mascarilla en todo el rostro incluyendo el cuello y déjela actuar por 15 minutos, mientras se relaja. No salga al sol. Luego enjuague con agua abundante levemente tibia.

Su piel se sentirá suave y tersa. Para finalizar, utilice sus productos de belleza como acostumbra.

Nota: Este contenido es meramente informativo. La responsabilidad de uso depende de cada persona

La hidratación

marca la diferencia entre salud o enfermedad



Al parecer algo tan obvio como hidratarse es dejado de lado al menos por el 75% de las personas en el mundo, y quienes la practican, usualmente no la hacen correctamente.

La ciencia ha demostrado que la falta de hidratación incide en la respuesta de nuestro cuerpo a los desafíos diarios que la cotidianidad le impone, desde los más simples, hasta los más complejos, y que el agua favorece el desarrollo de funciones fisiológicas indispensables como transformar los alimentos en energía, trasladar nutrientes y oxígeno a todas las células del cuerpo, coadyuvar en la eliminación de desechos corporales, proteger y lubricar las articulaciones y los tejidos cerebrales, contribuir a regular la temperatura distribuyendo el calor, refrescar el cuerpo a través del sudor, facilitar la realización de la mayoría de reacciones químicas en las células y procesos digestivos, activar los sentidos, entre otros cometidos, sin los cuales la vida no sería posible.

¿En qué consiste la hidratación?

Es la acción orientada a reemplazar los líquidos perdidos como consecuencia de la respiración, el sudor, la orina y las excretas.

Hidratar no es solo tomar agua, sino tomarla con oligoelementos como sodio, potasio, magnesio, y otros que son necesarios en el buen funcionamiento corporal. Sin la presencia de estos oligoelementos no hay hidratación.

¿Cuánta agua tiene nuestro cuerpo?

En promedio el cuerpo humano tiene 66% de agua, los músculos 76%, el cerebro 95%, los huesos y pulmones 22%, la sangre 83 %, cifras que confirman que está compuesto en su mayoría por agua.

Está comprobado que una persona puede aguantar hasta 6 semanas sin comer, y de 3 a 5 días sin agua, porque este mineral es fundamental para desarrollar el total de las funciones corporales.

¿Cómo saber si su cuerpo está deshidratado?

- El color amarillo oscuro de la orina, que por concentración aumenta el riesgo de cálculos por calcio o ácido úrico, es un indicador de deshidratación. Otras señales son: la micción menos frecuente, presencia de cansancio, fatiga, mareos, calambres, confusión, dolor de cabeza, estreñimiento, frecuencia cardíaca acelerada, piel seca, mal aliento, temblor en el ojo, incremento de antojos de azúcar.

Otras afectaciones

- El cáncer de colon y vejiga también están relacionados con la mala hidratación, ya que al no poder eliminar toxinas estas se almacenan en el cuerpo en forma de masas, quistes y pólipos.
- La deshidratación compromete el área emocional y mental manifestándose en irritación e intolerancia. Según estudios de Salud Ocupacional la accidentalidad al manejar en carretera está vinculada con la deshidratación, en la medida en que afecta la concentración.



Photo Mix

- Entre el 20% al 30% de personas mayores de 50 años están deshidratadas, situación que lentifica los procesos de recuperación de enfermedades, incide en la desmejora de su capacidad cognitiva de aprender y recordar, entre otras consecuencias.
- Si la deshidratación excede el 2% del peso corporal, el rendimiento y la capacidad de trabajo disminuyen.

Hidratación y belleza

Una adecuada hidratación es imprescindible para lucir piel bonita, firme y elástica. Por otra parte, la falta de hidratación genera pieles secas caracterizadas por tirantez, arrugas y líneas de expresión prematuras.

La calvicie tiene que ver con la falta de hidratación y la irritabilidad durante el ciclo menstrual, aparte de otros síntomas incómodos, se relaciona con esta deficiencia.

Consejos de los especialistas para hidratarse bien

1-Consumir suero hidratante

Se hace utilizando agua de buena calidad, limón, una pizca de sal marina o rosada del Himalaya; media cucharada de miel (este producto no lo use si tiene problemas con el ácido úrico), panela o azúcar morena. Para evitar náuseas mejor prepararlo en agua fría.

2-Otras bebidas hidratantes que debe tomar sin azúcar

Agua con limón, agua con aloe vera y limón, agua de coco, caldo con verduras, leche de alpiste, bebida elaborada con agua, manzana verde, pepino cohombro y aloe vera, refresco de almendras mejor conocido como leche de almendra, jugos verdes, naranjada que es la combinación de media naranja y agua. El jugo de naranja puro no es una buena opción porque tiene la misma cantidad de azúcar que una gaseosa; agua con vinagre de manzana, limón y una pizca de sal. Además debe aumentar el consumo de frutas con alta composición de agua, verduras y frutos secos.

Recomendación finales

- Hidrátese 30 minutos antes de hacer ejercicio, y tome 1/2 a 1 vaso cada 15 minutos durante la práctica.
- No espere a tener sed para hidratarse, porque la sed indica que ya está deshidratado.
- Continúe hidratándose durante el día así no tenga sed.





Build Up S.A.S.

EXCELENCIA EN EL ACOMPAÑAMIENTO
A VENDEDOR Y COMPRADOR. 315 236 5437 build-up.co



MERCADO INMOBILIARIO

300 602 9844 mein.laesmeralda@gmail.com
sxxi.net/category/finca-raiz

BOGOTA



APTO EN CARVAJAL
\$190-M



APTO EN MODELIA
\$310-M



APTO EN MAZURÉN
\$340-M



APTO EN COLINA
\$390-M



OFICINA CHICÓ VENTA/
ARRIENDO \$3-M/Mes

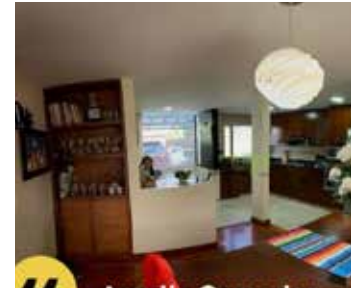


HILARCO OFICINA -
CONSULT- \$163-M

OTRAS CIUDADES



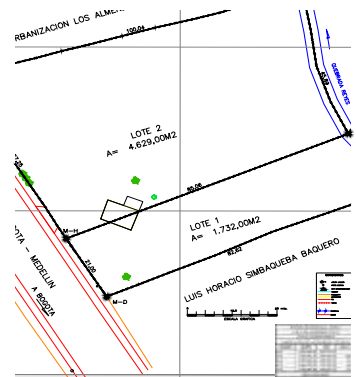
APTO CARTAGENA
\$950-M



CASA CHIA
\$695-M



LOTE EN RICAURTE
\$130-M



LOTE EN LA VEGA
\$1.350.000 M2



FINCA FRESNO
\$25-M HEC



APTO CARTAGENA
\$275-M



Juan Sebastián
Salazar Cerón
Ad. Emp. U. Javeriana
Corresponsal deportivo
desde Australia
ssalazarceron@gmail.com



Edinson Cavani de Uruguay y Wilmar Barrios de Colombia, en el partido que la selección perdió 0-3. Foto: AFU

Después de las humillantes derrotas 0-3 y 6-1 que sufrió el combinado nacional a manos de Uruguay y Ecuador respectivamente, queda un gran sinsabor con el desempeño del equipo patrio en las presentes eliminatorias a Qatar 2022.

Desde la dirigencia hasta el cuerpo técnico de la Selección tuvieron una jornada para olvidar. En primer lugar, es increíble que los dirigentes de la Federación sigan creyendo que jugar a las 3:30 en Barranquilla es una ventaja para Colombia, claramente quedó demostrado que no es así, pues con casi todos los jugadores en Europa, la adaptación física a la humedad y el clima nos toma el mismo tiempo que a los rivales.

Los partidos tuvieron similitudes en el sentido del desastroso trabajo defensivo y del cúmulo de errores que llevaron a la catástrofe de 0 puntos de 6 posibles, que nos dejan en la séptima posición; por fortuna, con bastante tiempo para recompensar, replantear y reponernos, si hay voluntad. Para lograrlo, hay varios puntos a los que se debe prestar especial atención:

- Barranquilla ya no es nuestra fortaleza, y mucho menos, bajo esta coyuntura, por lo cual, es importante planificar horarios con los jugadores, pues más allá de tener climas extremos para asfixiar al rival, es más importante la comodidad de nuestro equipo.
- Wilmar Barrios No puede ser suplente, el técnico lo sacó en el primer partido siendo el mejor del equipo y se pagó caro. En el segundo no fue inicialista y Queiroz, técnico saliente, tuvo que ponerlo en el primer tiempo ante el terrible partido del medio campo.
- James No es un extremo, el técnico tiene que entender que esa no es su posición, lo aísla del juego y lo limita, el 10 de Colombia, debe estar detrás de los delanteros generando juego por la mitad.
- James necesita socios, no es un jugador que pueda echarse el equipo al hombro, necesita compañeros con buen pie a su alrededor para poder generar juego. Su mejor versión en la selección se vio cuando se asociaba con Macnelly o Quintero. En este momento no están, pero Cardona puede ser ese socio.
- Ningún técnico puede hacer 4 cambios a los 30 minutos del primer tiempo, eso significa falta de preparación; desarmar un equipo con el que se venía jugando. Se debe tener en cuenta que son jugadores que se ven poco, no comparten, y entrenan 4 o 5 veces antes de la contienda, por tanto, no es aconsejable cambiar el equipo tan drásticamente de un partido a otro, y menos, de un tiempo a otro.
- La actitud de un equipo no es negociable; habrá partidos en los que no salgan las cosas bien, pero la actitud no se puede negociar defendiendo los colores de la selección. En el partido con Ecuador se vio un equipo muerto, sin ganas, sin deseo. Debe haber cohesión y ser liderada por el entrenador.

Finalmente, se requiere hacer énfasis en los meses que vienen, pues en marzo, la doble jornada es contra Brasil y Paraguay, dos rivales muy fuertes, con los que no se puede dar más ventaja si se quiere estar en la próxima cita mundialista. Es tiempo de replantear.



Darío Salazar Ramos

Sxxi.net**Fundador - Director**

José Darío Salazar Ramos
1998-2020

Administra - Dirige

Fundación S.XXI

Editora

Ana Patricia Cerón Guerrero

Periodistas

Sebastián Salazar Cerón
Naturita

Colaboración

Max Henríquez
Andrés Salazar
Anita Torres
Delfin Rosado

Diagramación

Sxxi-Ediciones
Fotografía: Sxxi.net

Las opiniones aquí
expresadas son responsabi-
lidad de los columnistas.

Publicidad

Tel. 220 9050
WhatsApp: 3194106483
revistasxxi@gmail.com
Bogotá - Colombia

Portal

www.Sxxi.net

Facebook

@portal.sxxi.net

Canal Youtube

sxxiperiodico

Twitter

@sxxiperiodico

Instagram

sxxi.net.revista

Cada vez que se celebra una festividad familiar, que se ha convertido en comercial, como es el caso de Navidad y Año Nuevo, la mayoría de personas cargamos con la preocupación económica de que es necesario regalar algo, así no dispongamos de dinero, y esto socialmente se entiende, como una forma de expresar al otro lo importante que es para nosotros.

Claro, la actividad económica se incrementa por el intercambio, comercialización, embalaje y transporte de los productos que serán objeto de regalo y consumo. No estamos hablando solo de la línea de alimentos y bebidas, sino de una cantidad de importados, la mayoría provenientes del continente asiático, que inundan nuestros mercados, con el consecuente aumento de desechos, que al final, terminan en el relleno sanitario, a veces con regalo y todo.

¿Son necesarios esos bienes de consumo manufacturados al otro lado del mundo, con mano de obra barata, y que solo contribuyen, pasadas unas horas o días, a aumentar los desechos en cada vivienda?

¿Es necesario comprar pre-



das hechas en Asia, cuando las empresas colombianas de ropa y calzado, producen artículos de mejor calidad, contribuyendo, de paso, al crecimiento de la economía nacional?

¿Es necesario adquirir zapatillas o demás accesorios de marca, solo porque pagan más publicidad o porque las usa una estrella de cine o deporte?

¿Requerimos comprar juguetes o chucherías, cuando tenemos a la mano tantas opciones para demostrar afecto, compañía y educar también con lo que nuestros artesanos o empresas producen?

¿Necesitamos alimentar un comercio injusto con el comprador y contaminante con el planeta?

¿Debemos importar alimentos extranjeros, cuando tenemos campo y labriegos que claman para que se consuman sus productos y les paguemos mejor por su dedicación y esfuerzo?

¿La obsolescencia programada, la elaboración de un producto desechable, que dure determinadas horas, kilómetros de uso, es justo con el consumidor y con la Tierra?

¿Solo regalando cosas materiales demostramos que amamos?

El replanteamiento tiene que ver con tomar conciencia sobre el impacto que ocasiona el calentamiento global, dado que, en la medida que se requieren más productos, se deben extraer más recursos naturales para obtener las materias primas, con el agravante de que muchos de esos recursos no son renovables y aumentan la quema de combustibles fósiles, la contaminación con sustancias químicas perjudiciales para nosotros, para las corrientes de agua dulces y saladas, lo mismo que para playas y costas, animales y plantas que viven en esos ecosistemas.

Por eso, antes de consumir o comprar algo, piense si es bueno para usted, para la persona a quien llega, para el ambiente y para el planeta; si es parte de un comercio justo, si estimula la economía local, regional o nacional. Solo en esa perspectiva puede haber futuro con opciones de vida, y no solo pensando, si yo no voy a estar ¡qué importa!, porque es hora de que nos importe.

En fin de año mi detallito es una invitación a consumir menos, a cuidar más y, si consume, que sea producto nacional.