

\$ 3.000

Sxxi

net

99

EDICIÓN 99- Octubre- Noviembre 2022 - BOGOTÁ COLOMBIA / AMERICA U\$ 1 - UE € 1 www.Sxxi.net - ISSN 2011-5857

- **¿Qué es eso del grounding?**
- **Eco Quartier EcoBarrio La Esmeralda**
- **Selva Amazónica reserva del planeta**
- **Colombia hacia la justicia social y climática**
- **9 recomendaciones para prevenir el suicidio**
- **Medios alternativos tramitan Ley**
- **La albahaca ideal para la cocina y la salud**
- **6 razones para comer huevo**
- **¿Maltrata usted a los animales?**
- **Catar 2022. La espera terminó**
- **Revolución Vial**



Foto Marvinbla

Fundación Sxxi trabaja por la salud, la familia y el ambiente



¿QUÉ ES ESO DEL GROUNDING?

Múltiples son las bondades de practicar este fácil y económico ejercicio que te conecta con la energía vital.

¿En qué consiste el Grounding?

Se refiere al contacto directo de la piel con la superficie de la Tierra, caminando descalzo sobre hierba, tierra o arena, entrando en contacto con su energía a través de los pies.

¿Cuál es la explicación?

Los científicos han demostrado que los humanos somos seres eléctricos y que nuestro cuerpo actúa como antena, captando y emitiendo energía. En tal sentido, si tenemos un desequilibrio entre iones positivos y negativos se generan problemas de salud. Así mismo, sentir cansancio y tener poca energía, puede deberse a una pérdida de electrones y falta de conexión con la tierra.

Causas del desequilibrio

Pueden ser muchas: alimentación inadecuada, contaminación del aire, los químicos que usamos cotidianamente para casi todo, estar en constante contacto con dispositivos electrónicos, el mal manejo de las emociones y el estrés, pueden ser artífices de este desbalance.

¿Cómo opera el Grounding?

La Tierra cargada de electrones los aporta y estos son absorbidos por los pies descalzos

eliminando los radicales libres y recibiendo un poderoso efecto antioxidante. Innumerables investigaciones corroboran el beneficioso efecto de este sencillo ejercicio en el que la energía de la Tierra contribuye a bajar la inflamación de todo el cuerpo, condición de salud que incide en la gestación de enfermedades graves como el Alzheimer, la diabetes, artritis, enfermedades cardíacas, asma, entre otras.

Así lo señalan los investigadores James L. Oschman, Gaétan Chevalier y Richard Brown en un trabajo publicado por Dove Medical Press Limited: "La puesta a tierra parece mejorar el sueño, normalizar el ritmo de cortisol diurno y nocturno, reducir el dolor, reducir el estrés, cambiar la activación del sistema nervioso autónomo de simpático a parasimpático, aumentar la variabilidad de la frecuencia cardíaca, acelerar la cicatrización de heridas y reducir la viscosidad de la sangre".

Otro aporte del Grounding es permitir descansar los pies, evitando la presión del zapato, también la humedad, estimulando y fortaleciendo a la vez, los músculos atrofiados de los tobillos y pies

¿Cómo debe practicarse el Grounding?

Lo ideal es caminar por lo menos durante 30 minutos sobre hierba, tierra, arena, o en la playa, tocando el mar, en lo posible, por

que el agua salada es un buen conductor. El ejercicio no tiene el mismo resultado si se camina sobre plástico, vinilo, asfalto, o madera porque son aislantes.

¿Qué hacer en ambientes cerrados?

Puede poner en contacto sus pies con elementos elaborados en acero, poner la mano en el grifo, o utilizar productos de conexión a tierra como alfombras de Grounding que se pueden usar mientras trabaja o duerme.

«Voy a la naturaleza para ser aliviado y sanado, y para poner mis sentidos en orden».

John Burroughs



CASA INGLESA EN CHAPINERO OCC.
VIVIENDA, EMPRESA, CULTURAL.
LOTE DE 296 M2 Y CONSTRUIDO 320 M2
\$1500 MILLONES.
INFORMES: 3006029844



¡En Bogotá ninguna mujer está sola!



Usa **GRATIS** los 3 servicios 24 horas:
Familias, vecinos y amistades también pueden usarlos

1 ¿Eres o conoces a una mujer víctima de violencias?

LÍNEA PURPURA Bogotá 300 755 1846 **¡Llama! 01 8000 112 137**
Guarda este número

Atención psicológica y jurídica 24 HORAS - CONFIDENCIAL - GRATUITA, SIN MINUTOS EN EL CELULAR

2 Atención inmediata en salud y acompañamiento jurídico en los hospitales de:

Meissen, La Victoria, Vista Hermosa, Kennedy, Engativá Calle 80, Bosa, Suba, Santa Clara, Simón Bolívar, Clínica San Rafael y Clínica Universitaria Colombia

3 Ve a la URI Puente Aranda
Atención jurídica y psicológica - Cra 40 # 10a - 08

Si la vida de una mujer corre peligro urgente
Llama: 123 EMERGENCIAS

O denuncia:
Línea 122 Fiscalía General de la Nación.
Llama 384 8000 Línea de vida Comisarias de Familia.

Entre semana en todas las localidades:

Ve a las Casas de Igualdad de Oportunidades para las Mujeres:

8:00 a.m. a 5:30 p.m. (Jornada continua)
Hay una en cada localidad y una itinerante en la ruralidad.



Recibe asesoría jurídica en las Casas de Justicia

7:30 a.m. a 4:00 p.m.
Busca a nuestras abogadas en Usme, Kennedy, Fontibón, Usaquén, Suba La Campiña, Los Mártires, Bosa Centro, Chapinero, Engativá y San Cristóbal.

Ven a la Casa de Todas

Atendemos a las mujeres en mayor riesgo de vulnerabilidad: mujeres trans, mujeres migrantes, mujeres habitantes de calle y mujeres en actividades sexuales pagadas.

Calle 24 No. 19^a-36
Casadetodas@sdmujer.gov.co



Recibe atención jurídica y psicosocial en las URI de Engativá y Kennedy

8:00 a.m. a 5:00 p.m.
Busca a nuestras profesionales para que acompañen tu proceso.

Ruta Integral para Mujeres en 4 Casas de Justicia

7:30 a.m. a 4:00 p.m.
Todos los servicios en un solo lugar.
Estamos en Ciudad Bolívar, Bosa Campo Verde, Barrios Unidos, Suba Ciudad Jardín



RECORTA Y GUARDA ESTA INFORMACIÓN

¡Consulta y comparte!

daelprimerpaso.sdmujer.gov.co

Síguenos:

@secrdistmujer @sdmujerbogota SDMujer @sdmujerbogota





Lideresas y líderes del Ecobarrio La Esmeralda, junto a la comisión francesa Foto Sxxi.net

BARRIO LA ESMERALDA CERTIFICADO POR FRANCIA COMO ECO QUARTIER

Bogotá tiene en el barrio La Esmeralda de la Localidad de Teusaquillo un proceso socioambiental que le permitió ser reconocido primero a nivel internacional por Francia que, por las mismas autoridades locales y distritales, como ecobarrio de Bogotá.

Un ecobarrio “Es un territorio que adopta prácticas sostenibles para minimizar su impacto en el ambiente y adaptarse al cambio climático a partir de la apropiación social, con el propósito de construir un entorno saludable y amigable para habitar, con la participación activa de todos los sectores y miembros de la comunidad.

Es un proyecto sustentable que busca mitigar el impacto ambiental con ciudadanos activos y responsables, el cual puede desarrollarse en un barrio con una situación urbano-ambiental estratégica y con unos procesos comunitarios adelantados, especialmente alrededor de los temas de sostenibilidad y

protección del ambiente”. Y es que desde que se fundó a finales de los años sesenta del siglo XX, La Esmeralda ha luchado por mantenerse como un barrio residencial con espacios y zonas verdes y deportivas para el goce de sus habitantes y vecinos. En estos años no ha sido fácil, porque el comercio, las empresas y los urbanizadores han apetecido sus espacios de viviendas con jardines y patios, donde se puede cultivar y vivir en armonía con la naturaleza, combinado con los agradables parques y zonas deportivas. Además, el barrio es vecino del parque Metropolitano Simón Bolívar, incluyendo a la Universidad Nacional, el Jardín Botánico, el parque del Lago y la biblioteca Virgilio Barco.

Esta lucha liderada por los habitantes de La Esmeralda y su compromiso ambiental, fue reconocido por Francia, país que a través de un acompañamiento a los vecinos y de exitosas verificaciones, certificó al barrio como Eco Quartier

(barrio ecológico), en razón a las prácticas sostenibles desarrolladas de manera colectiva que incluyen: huerta comunitaria, sistema de recolección de aguas lluvias y uso alternativo de energía en las viviendas

En este proceso y con el liderazgo de la Junta de Acción Comunal y habitantes coherentes y comprometidos con la defensa del barrio han logrado estructurar 7 ejes de trabajo y dos espacios de encuentro y acción pedagógica.

Ellos son:

1.-Cultura y estrategias para el uso eficiente de la energía. Concordante con la acción global en el cuidado del ambiente, mitigando el cambio climático con el uso de energías renovables y la necesidad de hacer cambios en el consumo de energía.

2.-Cultura y estrategias para el aprovechamiento y uso eficiente del agua. Promoviendo uso responsable del agua, como clave para enfren-

tar el cambio climático, y responder al gran desafío de la humanidad, que implica autocuidado y responsabilidad en el uso eficiente y ahorro del recurso hídrico.

3.-Promoción del reciclaje y manejo adecuado de residuos. Uno de los principales y más graves problemas ambientales ocasionado por el ser humano es la producción de residuos, generando un impacto de contaminación sobre los recursos naturales, los ecosistemas, la salud de las personas y otras especies animales y vegetales.

4.-Arbolado, agricultura urbana y jardines. La agricultura urbana se fomenta como una estrategia que aporta al conocimiento de la flora y agrobiodiversidad, capacitando a sus vecinos en el manejo del patrimonio genético por medio de la conservación de semillas, el mejoramiento de la cobertura vegetal, la mitigación de los efectos del cambio climático, el aprovechamiento

de los residuos orgánicos, la implementación de tecnologías apropiadas y el fomento de la seguridad alimentaria.

5.- Protección animal y tenencia responsable de animales de compañía. La Tenencia Responsable no se limita al simple hecho de tener el animal, es importante saber el tipo de animal, entendiendo que existen mascotas convencionales y no convencionales y que en Colombia no está permitida la tenencia de animales silvestres, por el riesgo en salud pública que implica y el impacto a las especies. En este punto la comunidad trabaja.

6.- Salud y bienestar de los habitantes. La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Se capacita constantemente a la comunidad favoreciendo goce del grado máximo de salud que se pueda lograr como uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social.

7.- Educación ambiental e Integración con entidades de educación y organizaciones afines. Definida como “el proceso que le permite al individuo comprender las relaciones de interdependencia con su entorno, con base en el conocimiento reflexivo y crítico de su realidad biofísica, social, política, económica y cultural, para que, a partir de la apropiación de la realidad concreta, se puedan generar en él y en esta comunidad, actitudes de valoración y respeto por el ambiente”, se impulsa entre los habitantes esta práctica.

Espacios de encuentro y acción pedagógica
8.- Jardín Utópico. Un proceso que se ha ido consolidando con la presencia de múltiples actores que a través del cultivo de la tierra han hecho de este espacio una huerta participati-

va y un lugar de goce estético y cultural, ganadores de estímulos locales para su mejoramiento, experiencia que empieza a replicarse.

9.- Granja Marielita. La continuidad al trabajo de una vecina que fue haciendo alrededor del CAI de la Policía, una propuesta de cuidado de conejos, patos, gallinas y pavos, que hoy, es un referente pedagógico para quienes por allí circulan.

Desde este marco de referencia y adelantando un proceso continuo de educación y capacitación a los vecinos, que se llevan a cabo cada semana en el salón comunal y en sus espacios abiertos, articulados con la facultad de medicina de la Universidad Nacional, con Asovecinos de Teusaquillo y fomentando la participación, los residentes continúan defendiendo y haciendo respetar uno de los sectores ambientales más importantes de Bogotá.

El proceso participativo continúa y la comunidad alerta a quienes creen que pueden adquirir predios para oficinas, empresas, fabricas, centros de producción, comercios o restaurantes invitándoles a que le den continuidad al uso residencial y que tampoco subdividan las casas para construir micro apartamentos que lo único que traen es hacinamiento y transformación popular del sector. La JAC también se ha opuesto a la implantación de zonas azules de parqueo en las vías públicas para evitar el impacto ambiental que ello conlleva.

Francia no esta equivocada al dar al barrio La Esmeralda la certificación de Eco Quartier, por sus practicas sostenibles y amigables con el ambiente, ejemplo que debe continuarse en todos los barrios de Bogotá. Cada vecino se constituye así, en defensor y protector del Ecobarrio, en perspectiva de construirse como eco-personas líderes de una eco-sociedad, proyecto que promueve revista y portal Sxxi.net.

Ecobarrio La Esmeralda
Participación socioambiental.
Contenido de la iniciativa participante en la “Convocatoria incentivos para el fortalecimiento de medios de comunicación comunitaria” IDPAC.
Proyecto ganador del Fondo Chikana

APARTAMENTO EN PAULO VI
SEGUNDO SECTOR 3H 2B 2P PRIMER PISO

300 602 9844
WWW.MERCADOINMOBILIARIOJIN

EXCLUSIVO, VECINO DEL PARQUE SIMÓN BOLÍVAR

Casa en La Esmeralda

300 602 9844
Informes:
300 602 9844

Almacén San Jorge Murad
Calle 44B # 58-69 Parque Los Urapanes La Esmeralda Bogotá

Domicilios: 601 207 1986

San Jorge

SELVA AMAZÓNICA

RESERVA DEL PLANETA PARA LA HUMANIDAD



Comunidades del Caquetá Colombia, firman primer acuerdo social-comunitario para proteger la Amazonia y contener la deforestación del planeta con el Gobierno de Colombia Potencia Mundial de la Vida, presidido por Gustavo Petro, en cabeza de la Ministra de Ambiente, Susana Muhamad.

En el marco de los 100 primeros días del Gobierno del Pacto Histórico, los representantes de los núcleos comunales, Juntas de Acción Comunal (JAC), núcleos de desarrollo forestal, mesas de concertación y diálogo y organizaciones campesinas y étnicas, firmaron el primer acuerdo social para contener la deforestación, con la ministra de Ambiente y Desarrollo Sostenible, Susana Muhamad, en Cartagena del Chairá. En el encuentro con cerca de 400 campesinos la ministra aseguró que el acuerdo social tiene como ejes principales

la coordinación de acciones para respetar, proteger, defender, conservar, recuperar y revitalizar la Amazonía colombiana.

La funcionaria inició su intervención diciendo: "Este hecho se consolida como uno de los hitos de 100 días de Gobierno de Colombia Potencia Mundial de la Vida, no solo tenemos la estrategia, sino, que comenzamos a implementarla. El primer punto son los acuerdos sociales, generar el escenario de confianza. Vamos a demostrar que es posible recuperar la selva con dignidad y bienestar para las comunidades" aseguró.

Este es el resultado de un trabajo sostenido de diálogo social que adelanta la ministra Muhamad, en su recorrido por los departamentos que conforman el arco Amazónico: Meta, Guaviare, Caquetá y Putumayo, con el propósito de contener la deforestación.

La ministra describió los pasos con los que comenzará a cumplirse este acuerdo social, que busca contener la deforestación y desarrollar una economía forestal: "Iniciamos con la zonificación ambiental participativa en 7 municipios del Guaviare y Caquetá, al tiempo que avanzaremos en el estudio de cuál es la figura jurídica que le permitirá formalizar la tierra a este campesinado. La ruta sobre la que transita este acuerdo tiene trazado un acompañamiento de fondo a las comunidades, garantías de seguridad jurídica, procesos de derechos humanos y un mejor enfoque en los incentivos".

Las comunidades que habitan los bordes de la selva Amazónica, se comprometen a su protección y uso sostenible. Por parte de la comunidad, los ciudadanos cuidadosos, ratificaron su compromiso con la ministra de Ambiente, Susana Muhamad.

El acuerdo

En detalle, en el acuerdo quedó plasmado que el cuidado de la selva debe ser comunitario y popular, de tal forma que se reconozcan los saberes, las prácticas y las formas organizativas propias para un entendimiento sincero y respetuoso entre comunidades, organizaciones, instituciones públicas y privadas; esto con el fin de cumplir un solo propósito: salvaguardar la vida en el planeta.

"Este es un día histórico para el municipio de Cartagena del Chairá. No puede haber cambios sin nosotros los campesinos que somos quienes estamos allí", señaló a su turno Farith Murcia, miembro de la comunidad. Los ciudadanos expresaron la necesidad de crear proyectos productivos planificados desde el territorio, educación ambiental y trabajar por la no estigmatización del campesinado; así lo manifestó el ciudadano y líder comunitario, Rafael Orjuela: "Necesitamos que nos ayuden, que nos enseñen, pero también que nos demuestren que dejar una hectárea de bosque en pie es mucho mejor que meter una vaca".

Al respecto, la ministra de Ambiente enfatizó: "Esta es la voluntad de reconocer que con incentivos correctos se puede recuperar la selva y ser promotores de esa recuperación a través de mercados viables que potencien la economía. El campesinado de esta zona de Caquetá ha generado con convicción su compromiso de cuidarla y restaurarla, trabajando en alternativas que no deforesten. Es una realidad que hay campesinos asentados desde hace décadas, se necesita una extensión técnica para la recuperación de la selva y trabajar en ciencia y tecnología que los capacite", afirmó el jefe del ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible.

Sembrar para la vida

Durante su recorrido por Cartagena del Chairá y como parte del acuerdo intergeneracional por la vida y restauración de la selva, la ministra Muhamad, con varios jóvenes y adultos mayores, sembró un Carbonero y un Guayacán Amarillo, especies representativas de este departamento. "Nosotros como Gobierno, tenemos que sembrar con las generaciones, ellas son las que enfrentan la crisis climática," puntualizó.

Voces consultadas por Sxxi.net agregaron que la crisis climática y económica, «La estamos viviendo desde hace muchos años y más las familias rurales y marginales urbanas». Este hecho demuestra que es posible recuperar la selva, con enfoque de dignidad y bienestar para las comunidades. Hay que anotar que Caquetá es el segundo departamento más deforestado de Colombia. En 2021, más de 38.383 hectáreas de selva fueron taladas.

Fuentes de Sxxi.net hacen notar que con la deforestación se aniquilan ecosistemas que quizás no podamos recuperar porque no conocemos los organismos que habitan esos nichos y micro nichos ecológicos que sustentan la complejidad de la selva y especialmente la Amazónica, uno de los ecosistemas estratégicos que hacen posible la vida en la tierra.

"La Amazonía, protección a perpetuidad" Lea Sxxi.net - 88

¡Invierta, venda y compre bien su inmueble!

Con nuestro equipo profesional a su servicio

Obtendrá

Un estudio que ubicará la valorización de su predio en el mercado.

Exhibirá

Sin costo su propiedad en las mejores plataformas inmobiliarias.

Ampliará

De manera real las opciones para hacer efectiva su negociación.

Venderá

Comprará, permutará o arrendará de manera conveniente para usted.

Tendrá

Acompañamiento profesional y certero en todos los trámites.

Recibirá

Un trato ético, amable, digno y comprometido hasta terminar la negociación.

¡Contáctenos ya!



CONTACTO

WhatsApp: 3006029844

3123066101

mercadoinmobiliario.in

mein.laesmeralda@gmail.com

Alianza con build-up.co

Bogotá - Colombia

**MERCADO
INMOBILIARIO
LA ESMERALDA**

SERVICIOS
DE FINCA RAIZ



Sxxi.net-OP-PC. Con la presencia del gabinete, el Presidente de la República, Gustavo Petro Urrego, presentó este 15 de noviembre de 2022, ante el país y el mundo, el balance de los primeros 100 días del Gobierno del Cambio, explicó que para lograr este propósito debe hablarse de dos componentes: la justicia ambiental y la justicia social.

“Propusimos y nos proponemos que este Gobierno sea un Gobierno militante de la vida en sus dos aspectos: la vida natural para lo cual propusimos un conjunto de medidas que tienen que ver con la justicia climática, unas nacionales, otras luchas mundiales; y un bloque de políticas públicas que tienen que ver con la vida humana en Colombia. Justicia climática y justicia social son las bases para lograr que Colombia sea una potencia mundial de la vida.

Los cincuenta hitos

1.- Sacamos la espada de Bolívar e iniciamos el Gobierno del Cambio.
2.- Protección de la Amazonía con una política pública que comienza el año entrante: USD 200 millones cada año, durante 20 años que irán a un fondo a través de vigencias futuras para revitalizar mediante el pago a campesinos e indígenas por servicios ambientales.
3.- Se han realizado más de 34 Diálogos Regionales Vinculantes en toda Colombia. el territorio se dividió en 50 zonas y faltan 16 encuentros.
4.- Inició la Reforma Agraria, con la identificación del mapa de las tierras fértiles de

Colombia, de 15 a 20 millones de hectáreas.
5.- Acuerdo con los poseedores, detentores y propietarios de tierras. Bajo el gremio de Fedegan, se logró el acuerdo para comprar tres millones de hectáreas, las más fértiles para entregarlas al campesinado. Esa es la reforma agraria y el punto uno de los acuerdos de paz con las Farc.
6.- Se radicó en el Congreso el Proyecto que crea el Ministerio de la Igualdad y está en proceso de discusión.
7.- Este Gobierno tuvo nombramientos inclusivos en la Casa de Nariño, ahora la recorren indígenas, afroes, jóvenes, entre otros. El mismo fenómeno se vive en los Ministerios y entidades.
8.- Se inició el programa de mejoramiento de vivienda, que tiene como objetivo inicial 18.000 mejoramientos. La meta es que sean 100.000 por año, a través de una política de vivienda diferente.
9.- Se inicia el programa Preventivo de Salud. Hoy mil equipos de salud integrados por médicos y médicas, psicólogos y psicólogas, enfermeros y enfermeras que recorren el país. La idea es que sean 20 mil.
10.- Reducción de homicidios en todo el país. En este momento tenemos una reducción del 4% muy insuficiente todavía. Y aquí se mide la política de la Paz Total.
11.- Se sancionó la Ley de la Paz Total. Una de las principales leyes con la cual tendremos los instrumentos jurídicos para abrir procesos de negociación. Unos de tipo político, ya empezó el del ELN, otros de tipo jurídico, como el acogimiento a la justicia de bandas y organizaciones sin origen político en Colombia.

12.- Se aprobó la Reforma Tributaria, segunda ley fundamental, que busca transitar hacia la producción y descarbonización, recursos que financien la justicia climática, la justicia social. Sin esta Reforma Tributaria no tendríamos estos recursos.
13.- Recibimos de Estados Unidos doce helicópteros que no dedicaremos a la guerra, sino a cuidar la selva amazónica.
14.- Se propuso a la COP 27, en la ONU, cambiar deuda por acción climática en todo el mundo. Se necesita una reforma del sistema financiero mundial en la banca multilateral, para liberar presupuestos y así financiar acciones climáticas para reparar los daños y preparar los países a peores embates de crisis climática.
15.- En Nueva York, en la cumbre de la ONU, se hizo un llamado a descarbonizar la economía, a reformar la lucha contra las drogas y a la construcción de la paz.
16.- El Gobierno del Cambio se propone dar un paso sustancial en la educación gratuita superior en Colombia.
17.- Se sancionó el Acuerdo de Escazú, que será ley fundamental, porque le entrega poder a la ciudadanía para informarse, participar, y cuidarse en todo proyecto que tenga que ver con afectaciones al medio ambiente en el país.
18.- Se restablecieron las relaciones Venezuela – Colombia, lo que permite recuperar la frontera y mejorar la calidad de vida de emigrantes en ambos países.
19.- Inicio de entrega de transferencias de \$500 mil mensuales a madres cabeza de hogar, con niños por debajo de los 18 años. Este programa rompe la política asistencial

de los anteriores gobiernos que se limitaban a entregar limosna y saca a estas mujeres de la pobreza.
20.- Fortalecimiento de la interdicción marítima, que es el cambio de nuestra política antidrogas, que, de echar veneno sobre la familia campesina, o de encarcelar al joven consumidor popular, pasa a afectar a los empresarios de la mafia. 20 toneladas de cocaína han sido incautadas.
21.- Transformar a Indumil para pasar de hacer armas a fabricar puentes metálicos militares para enfrentar la incomunicación de muchas regiones de Colombia, debido al invierno.
22.- Se expidió la política de Atención a la Crisis Climática Inmediata que son las inundaciones. La declaratoria de calamidad prioriza el hambre, y contempla la reubicación transitoria o definitiva de las personas damnificadas.
23.- Condonación de la deuda a más de 4 mil personas del Icetex.
24.- Ampliación del PAE (Programa de Alimentación Escolar) en las zonas de crisis climática al 100% de los estudiantes y hasta el 31 de diciembre de este año de tal manera que cubra el periodo de vacaciones.
25.- Se instalaron 180 Puestos Unificados de Mando en el país desde el 7 de agosto. La mayoría tienen que ver con la crisis climática.
26.- Se entregaron por parte de la Sociedad de Activos Especiales 600 hectáreas para 50 familias campesinas, entre ellas una hacienda del extinto capo paramilitar, Carlos Castaño
27.- Se regularizaron 807 mil hectáreas, gracias a la titulación masiva de predios y se declararon las dos primeras zonas de reserva campesina en la cual en las que se entregarán

74 mil hectáreas en Meta y Cundinamarca.
28.- Se logró en el cambio de presupuesto que presentó el presidente Duque para el año entrante que se agregarán \$1,3 billones adicionales al presupuesto general para la educación en el año 2023.
29.- Fue lanzado el programa de agua en La Guajira que consiste en recuperar toda la infraestructura de agua potable existente ya se han identificado más de 500 infraestructuras y que se van a poner en funcionamiento de nuevo
30.- Se eliminó la visa para los colombianos que ingresan al Reino Unido.
31.- Se reanudaron los diálogos con el Eln.
32.- Finagro otorgó más de 120 mil créditos a pequeños productores por un valor de \$744 mil millones, con énfasis a la producción de alimentos en Colombia.
33.- A través de Finagro se otorgaron 31.586 créditos nuevos a mujeres por valor de \$ 354 mil millones.
34.- Se presentó ante el Congreso el proyecto de prohibición del fracking.
35.- Se redujeron —aún insuficientemente— las tarifas de energía en todo el país, gracias al pacto que logró el Ministerio de Minas.
36.- La población campesina es reconocida como sujeto de derechos, con un proyecto que se tramita en el Congreso de la República.
37.- Las acciones comunales y los comités de mujeres barriales y veredales quedaron convocadas para hacer el eje fundamental en la lucha contra el hambre.
38.- Se consiguió partida presupuestal para aumentar el 5% de la asignación mensual a todos los soldados del país.
39.- A finales de enero se convocará la reu-

nión de Presidentes de la cuenca Amazónica, incluyendo a los presidentes de Francia, Surinam, Venezuela, Perú y del nuevo gobierno de Brasil, para avanzar en la iniciativa colombiana de revitalizar la selva Amazónica.
40.- Articular entre el Ministerio del Interior y MinDefensa el diseño e implementación de un plan de emergencia para la protección de vida de los líderes sociales.
41.- Se presentó al Congreso el proyecto de Jurisdicción Agraria que avanza y que sería la instancia judicial que nos permitiría el restablecimiento de derechos para campesinas y campesinos de Colombia.
42.- Eliminación de gran parte de las consejerías de la Presidencia de la República.
43.- La seguridad humana se medirá en vidas no en muertes.
44.- Más de 10 grupos al margen de la ley están en cese unilateral del fuego en este momento, esperamos que sean todos, eso es lo que llamamos paz total, que implica reformas fundamentales en la estructura de desigualdad en los territorios y en la sociedad colombiana.
45.- Se aumentó el 100 por ciento el presupuesto de agricultura, reformando el presupuesto presentado por el anterior Gobierno, y se pasamos de \$2 a \$4 billones.
46.- Se transformó el Plan de Compras del Estado para contratar directamente con las Juntas de Acción Comunal.
47.- Se abrió la Casa de Nariño para todos.
48.- Los patrulleros, policías y soldados podrán estudiar, como parte de un programa bandera del Gobierno del Cambio.
49.- Mesas de trabajo para determinar la tarifa y reducción del SOAT para motociclistas
50 Puntos suspensivos... El cambio sigue.

Con **Soil binder**
Llegó la
Revolución vial
Económico y
rápido
INFO: **300 602 9844**

JUNTAS COMUNALES, MUNICIPIOS,
GOBERNACIONES, ENTIDADES PÚBLICAS
Y PRIVADAS.
ALIANZA: ASOIL PRODUCTS,
INNOVIAS, VÍAS LA ESMERALDA
WWW. MERCADOINMOBILIARIO.IN



Nombre científico:
Tangara icterocephala

La Tangara goliplataada o amarilla, nombre que recibe en Colombia, es un ave paseriforme, cuya familia es Thraupidae, y género Tangara, numeroso y variado. origen: América Central y del noroeste de América del Sur.

Hábitat

Se encuentra en el noroeste de Costa Rica, este y sur de Panamá, y en el oeste de Colombia y Ecuador y extremo noroeste de Perú.

Descripción

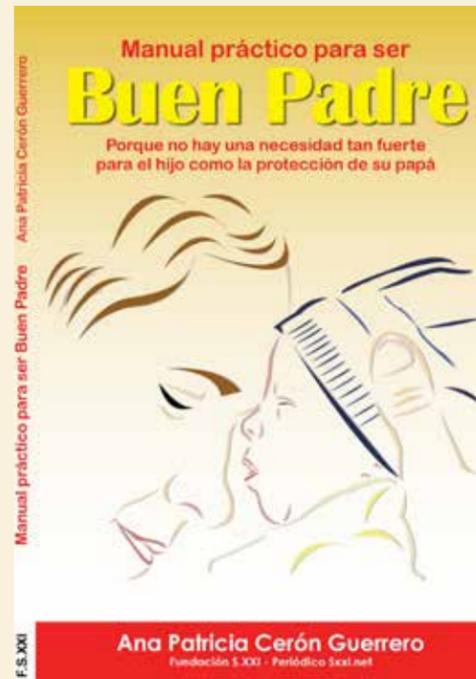
El adulto pesa 21 gramos y mide 13 centímetros de largo. El macho es de color amarillo, adornado con rayas negras en su espalda, y el cuello blanquecino bordeado con una raya negra que se extiende hacia el malar. Hembras y machos adultos se parecen, pero las hembras son más opacas y verdes con pintas amarillas en el plumaje y manchas oscuras algunas veces en la corona.

La tangara amarilla anda en parejas, grupos pequeños, o forman bandas de especies mixtas. Se alimentan de frutos pequeños, arañas e insectos. Su nido tiene forma de copa compacta, y puede encontrarse a una altura de uno a trece metros entre los árboles. La hembra empolla generalmente dos huevos.

La tangara no canta, pero es un bello pájaro que alegra el corazón de quien la ve.

36 TEMAS QUE ORIENTAN A PADRES Y MADRES

Para criar con amor



Entrega a domicilio. Transfiera o consigne \$35.000 a la cuenta corriente 2100 3326 784 del Banco Caja Social a Fundación S.XXI, envíe copia a mejorpadremejorpais@gmail.com o WhatsApp 319 410 6483. Indique lugar de envío en Colombia.

Miel pura y polen



PRODUCTOS NATURALES - DOMICILIOS
3194106483

Sxxi.net
Fundador - Director
José Darío Salazar Ramos
1998-2022

Administra - Dirige
Fundación S.XXI
Editora
Ana Patricia Cerón G.

Periodistas
Juan Sebastián Salazar C.
Anita Torres, Naturita

Colaboración
Foto portada: Marvinbla

Diagramación
Sxxi-Ediciones
Fotografía: Sxxi.net

Las opiniones son responsabilidad de los columnistas.

Publicidad
WhatsApp: 319 410 6483
revistasxxi@gmail.com

Bogotá - Colombia

Portal www.Sxxi.net
Facebook: @portal.sxxi.net
Youtube: sxxiperiodico
Twitter: @sxxiperiodico
Instagram: @sxxi.net.revista

Sxxi.net y www.sxxi.net son miembros de la Central de Comunicación Comunitaria.

Con su donación apoya el trabajo educativo de Fundación S.XXI
Cuenta Corriente
Banco Caja Social
2100 3326 784

Gloria eligió **para que sus hijos**
tuvieran una ciudad que se
mueva mejor



Gracias al pago de tus impuestos, estamos cumpliendo nuestro plan de gobierno. **Con la 1ª y 2ª línea del metro conectaremos 11 localidades, con 40 kilómetros de recorrido a través de 27 estaciones** para ahorrarle tiempo a los bogotanos.

Chuch
Alcaldesa

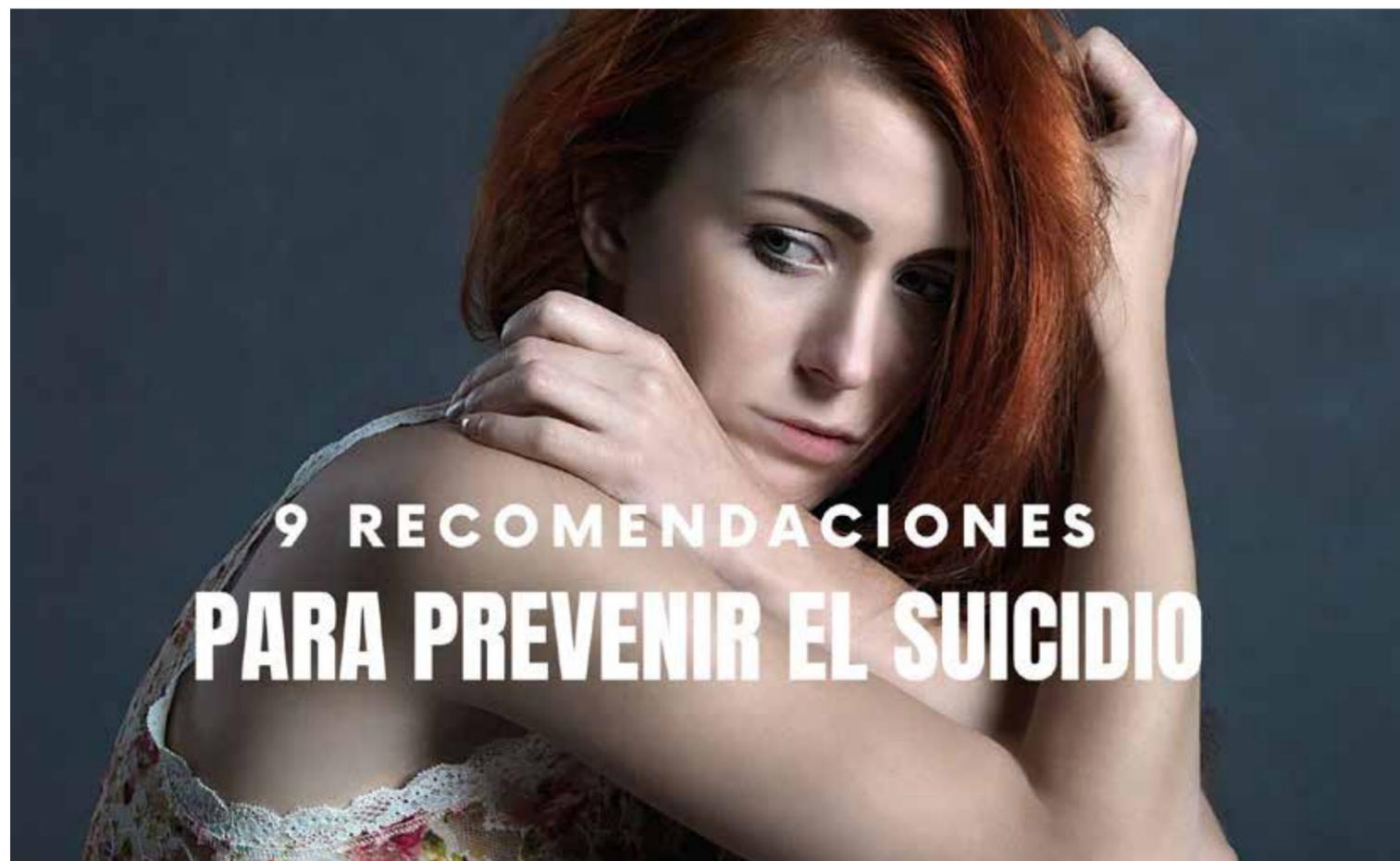
#TrabajoQueDaResultados



BOGOTÁ



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



Las cifras son contundentes, el suicidio se ha convertido en la cuarta causa de mortalidad en el país y ha aumentado en tiempo de pandemia. Por otra parte, el 75% de personas con tendencia suicida no acuden o no pueden acceder a atención especializada. Entonces, ¿cómo ayudar a quien está viviendo esta circunstancia? Sxxi.net Psychology le orienta.

Conozca las señales de alerta

Hablar sobre suicidio, hacer mención a querer morir, a desear matarse o nunca haber nacido; asegurar estar cansado de vivir; preguntar cuántas personas irían a su funeral; querer dormir y no volver a despertar; plantear que todos estarían mejor sin esa persona; que no tendrán que preocuparse más por ella; comprar armas; acumular pastillas; aislarse del contacto social; experimentar estados de depresión; cambios de ánimo severos; modificación de hábitos en la rutina diaria de comer o dormir; consumo desbordado de drogas y alcohol; asumir conductas autodestructivas; regalar pertenencias a modo de despedida; entre otros, pueden indicar riesgo de suicidio.

Factores que predisponen

Pueden ser de orden psicológico, biológico, social y ambiental, entre ellos están:

Enfermedades mentales
Consumo abusivo de alcohol y/o drogas
Pérdida de un ser querido
Depresión
Aislamiento
Relaciones interpersonales conflictivas
Violencia intrafamiliar
Estrés
Problemas económicos muchas veces unidos a la falta de trabajo
Dolor físico debido a enfermedad
Aislamiento social y familiar
Entornos familiares no protectores.
Intentos previos de suicidio
Mala comunicación entre los miembros de la familia.
Ser objeto de acoso escolar, cibernético o laboral.
Estar sometido(a) a fuertes presiones.

Señales de alerta y cómo actuar

Cada año se suicidan en el mundo alrededor de un millón de personas y por cada muerte hay 20 intentos. En Colombia en el primer trimestre del 2021 ha aumentado el suicidio, especialmente en hombres.

Ser víctima de abuso sexual, pueden ser desencadenantes de la conducta suicida.

Factores protectores

La mejor manera de prevenir el suicidio es promover un clima de amor, respeto, consideración, bondad, buena comunicación, solidaridad entre todos los miembros de la familia.
Tener redes de apoyo social sólidas que brinden seguridad y acompañamiento

especialmente en situaciones difíciles. Creencias religiosas o espirituales firmes que instan a respetar la vida. Aprendizaje de estrategias de afrontamiento asertivo y prácticas positivas.

Cómo actuar ante una o más señales de alerta

1-Lo primero es acudir de inmediato a un profesional de la salud, generalmente psicólogo o psiquiatra, para que se haga una valoración, asesoramiento e intervención terapéutica oportuna. En nuestro país el proceso inicia consultando al médico general de la EPS, quien está obligado a remitir al especialista en salud mental, dada la gravedad del caso.

2-Dar apoyo y soporte emocional a quien sufre. La actuación bondadosa y realmente interesada puede salvar una vida

3-Escuchar sin juzgar poniéndose en el lugar del otro, haciendo sentir a la persona en estado de crisis, lo importante que es para usted.

4-Evitar menospreciar, ridiculizar o subvalorar el comentario de quien asegura querer suicidarse, porque lo que realmente está diciendo a gritos es que necesita su atención para resolver la dificultad que enfrenta, y usualmente quien dice que se va a suicidar lo intenta o termina haciéndolo.

5-Hacerle saber que no está sola; igualmente, que todos los seres humanos experimentamos tristeza, depresión, dolor, pero que es posible superar esos estados emocionales. Exprésele que puede contar con su apoyo.

6-Procurar que socialice con otras personas para que no esté sola, sin obligar ni exigir.

7-Motivar a que haga ejercicio porque la actividad física libera endorfinas que mejoran el estado de ánimo y disminuyen el dolor.

8-Evitar que asuma compromisos demasiado exigentes en momentos de crisis, pero sí que realice pequeñas tareas y actividades que no le causen estrés.

9-Impedir que tenga acceso a armas, venenos o elementos con los que pueda atentar contra su vida.

Finalmente, es bueno considerar que el amor es el antídoto para casi todos los males del cuerpo y el alma. Desde esa certeza, invitamos a nuestros lectores a mostrar generosamente su afecto a las personas que se encuentran viviendo situaciones difíciles, porque rodearlas de cariño, atenderlas de manera considerada; acompañar los procesos pacientemente; actuar amablemente; son aportes valiosos para evitar que suceda este hecho lamentable.

“Solo hay dos maneras de vivir tu vida. Una es como si nada es un milagro. La otra es como si todo es un milagro”.
Albert Einstein.

EL BUEN PAPÁ

BENEFICIA EL DESARROLLO ADECUADO DE SU HIJO(A)

APRENDA CÓMO HACERLO PSICÓLOGOS ESPECIALISTAS EN EL TEMA LE ORIENTARÁN

ASESORÍA VIRTUAL **Sxxi**

3194106483

OPORTUNIDAD

APARTAESTUDIOS BOGOTÁ
EN MOLINOS - SOBRE AV. CARACAS

LIVING AND WORKING
AIRBNB INVIERTA Y GANE
DIARIO \$2.000M

15 APARTAESTUDIOS
COCINA Y BAÑO PRIVADO - DISEÑO
BIO-CLIMÁTICO PARA CONTROLAR
LAS TEMPERATURAS Y SONIDOS.

MERCADOINMOBILIARIO.IN **3006029844**

TRES NIVELES PRODUCIENDO
12 DE OCTUBRE

\$600.000.000
EMPRESA COMERCIO

3006029844

Recibimos
En donación libros, papel,
periódicos, revistas. Recogemos
en Bogotá. Apoya Fundación S.XXI
Cel. 319 410 6483
BOGOTÁ

GANGA
LOTE 900 M2
PARA BODEGA, FÁBRICA
EMPRESA LA FRAGUITA
3006029844



VENDO
CASA EN VILLAVICENCIO SECTOR LA ESPERANZA
INFORMES 3006029844



5 HABITACIONES, 3 BAÑOS, COCINA, SALA COMEDOR
PATIO DE ROPAS, GARAJE. \$270 MILLONES

APARTAMENTO EN CEDRITOS



35 Mts2 \$235 millones
INFORMACIÓN 3006029844



MEDIOS ALTERNATIVOS Y COMUNITARIOS TRAMITAN LEY

FOROS CON LAS DIFERENTES BANCADAS POLÍTICAS SE HAN LLEVADO A CABO PARA GANAR EL APOYO DEL CONGRESO DE COLOMBIA EN EL TRÁMITE DE UNA LEY QUE INCLUYA A LOS MEDIOS ALTERNATIVOS EN LA DEMOCRACIA ECONÓMICA.

“Por medio de la cual se promueve el fortalecimiento de los medios comunitarios y alternativos, se garantizan los recursos económicos para su sostenibilidad, la accesibilidad a internet y la democracia informativa”

Justo cuando los promotores de la Ley de Medios Alternativos, ciudadanos y comunitarios presentaba a un grupo de congresistas, en el salón Luis Carlos Galán Sarmiento, el borrador del proyecto de Ley, buscando su apoyo para que sea tramitada y aprobada en el Congreso de Colombia, el pasado 6 de Octubre de 2022, reconocidos medios trinaban molestos por la democratización de la comunicación, aludiendo que la Ley de Medios es peligrosa para el sector.

¿Es peligrosa la Ley de Medios? No. La Ley de Medios se quiere hacer ver como ‘peligrosa’ porque evidencia que en Colombia unos pocos medios monopolizan todos los recursos destinados a publicidad, espectros y garantías, dejando de lado cientos de esfuerzos y trabajos realizados por los medios comunitarios y alter-

nativos, que minuto a minuto, hilan la historia con sus propuestas, testimonios, crónicas y reportajes, a través de la radio, prensa, televisión y tics.

¿Qué busca la Ley de Medios?

La “Ley tiene por objeto fortalecer los medios comunitarios y alternativos y la libertad de expresión, promover la accesibilidad de internet en las regiones y municipios e incentivar una cultura de convivencia. A la vez que se da cumplimiento al Acuerdo de Paz y se adecua la normativa a las recomendaciones internacionales sobre la libertad de expresión. Se promueven medidas que permitan restablecer la equidad normativa y eliminar las asimetrías regulatorias que ha castigado durante décadas a importantes sectores sociales y del sector de las comunicaciones”.

En ese orden, la comunicación alternativa, vigente desde los periódicos y revistas impresas de organizaciones y procesos sociales, emisoras y televisión comunitarias, así como las web, emisoras y canales en línea, requieren ser incluidas, atendien-

do y ejerciendo realmente el concepto democratización, y para que más ciudadanos puedan hacer parte de la pluralidad comunicacional e informativa del acontecer en sus territorios que es el acontecer del país en sus múltiples expresiones.

La Ley de Medios propone y avanza también en la democratización del espectro electromagnético aprovechando su potencial para incluir medios radiales y televisivos que contribuyan a la comunicación desde las regiones, así como la implementación de la banda ancha de internet que soporte transmisión de información en doble vía desde las regiones.

Los ejes de la Ley se basan en la participación y la política pública, el derecho a la información, el fortalecimiento de los Medios comunitarios, alternativos y ciudadanos, fortalecimiento de la accesibilidad internet y plataformas libres.

¿Cuál es el temor?

“La Fundación para la Libertad de Prensa (Flip), emitió un informe en el que advierte que durante el gobierno anterior,

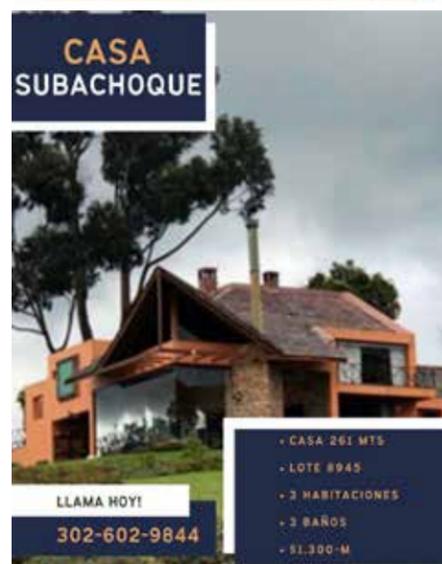
se gastaron en publicidad oficial más de 46 mil millones de pesos desde la Oficina DAPRE. En el documento hacen críticas a la comunicación unidireccional, que según ellos, afectó el desarrollo del periodismo. Los datos no contabilizan los gastos de los Ministerios y otras entidades. Cabe señalar que es legítima la lucha de los Medios alternativos y comunitarios que trabajan por la aprobación de la Ley de Medios buscando su fortalecimiento y el cumplimiento de derechos democráticos que a todos nos cobijan.

También el Parlamento Andino, se ha propuesto ampliar la lucha por los derechos de la comunicación en la región y paralelamente darle fuerza a la Ley de Medios de Colombia. Con la creación de una Comisión Consultiva Andina en Comunicaciones se espera avanzar y ganar derechos esperando que estos se cumplan por parte de los gobernantes locales, distritales, nacionales e internacionales, es decir, democratizar y desarrollar la comunicación alternativa y hacerla sujeto de derechos con políticas públicas.

GANGA
BODEGA, 3 LOCALES,
APARTAMENTO, RENTANDO
B. PENNSILVANIA - RICAURTE
300 602 9844
mercadoinmobiliario.in



CASA SUBACHOQUE



- CASA 261 MTS
- LOTE 8945
- 2 HABITACIONES
- 3 BAÑOS
- \$1.300-M

LLAMA HOY!
302-602-9844

¡En venta Chicò Norte!

153-MTS. 2-20 (TERRAZA) TRES HABITACIONES
SERVICIO. TRES BAÑOS. SALA COMEDOR. COCINA.
PARQUEADERO. PROYECTO NUEVO.
\$800 MILLONES

¡OPORTUNIDAD!
3006029844
LA ESMERALDA - MEIN




Es una especie herbácea de tallo erecto y ramificado que puede alcanzar los 50-80 cm de altura. Crece sobre suelos fértiles, poco compactos y húmedos. Se adapta a climas cálidos. En gastronomía las hojas frescas son utilizadas como condimento en ensaladas, salsas de tomate y sopas, así como en recetas con base en carne o pescado. Se añaden como aderezo una vez terminado la cocción.

Propiedades medicinales

La albahaca tiene acción antiséptica, antiespasmódica, digestiva, diurética, emenagoga, febrífuga y tónica. Combate los estados de ansiedad y depresión, el agotamiento, cefaleas o jaquecas, el insomnio. Se utiliza para aliviar irritaciones de la piel y puede actuar como analgésico, antiséptico y cicatrizante. Se recomienda para mejorar la digestión, los malestares intestinales, espasmos gástricos, la gastritis,

flato o hernia de hiato. El aroma de la albahaca estimula el apetito, previene el vómito, alivia inflamaciones o úlceras en la boca y controla el mal aliento. El eugenol, uno de sus compuestos, le aporta un efecto anticoagulante, mejora la circulación, fortalece el sistema nervioso, también el sistema inmunológico, regula el ácido úrico.

Otras propiedades

Aromatizantes: Tiene un efecto aromatizante, desodorante y tonificante.
Cosmetológicas: se utiliza en la fabricación de cremas hidratantes.

– **Tónicas:** Licores con efecto digestivo tienen como ingrediente las hojas de albahaca.

– **Insecticida:** el aceite esencial de albahaca constituye un efectivo repelente de insectos.

Belleza

Con esta mascarilla aplicada en el rostro una vez a la semana su piel lucirá joven, bonita y luminosa.

Ingredientes

1 cucharadita de albahaca fresca
1 cucharadita de miel
Medio vaso de agua
Algodón

Procedimiento

Hierva el agua e inmediatamente agregue la albahaca. deje reposar por 30 minutos, hasta que enfríe. Luego agregue la miel y revuelva. Seguidamente aplique en el rostro con un algodón. Deje actuar de 15 a 20 minutos y enjuague con abundante agua. Finalmente aplique la hidratante de su preferencia.



Cocina



Bebida refrescante

Ingredientes

3 tazas de té verde
10 hojas de albahaca maceradas
4 cucharadas de jugo de limón o al gusto
media taza de hielo
frambuesas
Endulce si lo desea.

Preparación

En una jarra mezcle el té verde, las hojas de albahaca y el limón. Deje en la nevera por media hora. Si desea lo puede colar antes de servir. Agregue hielo, una rodaja de limón y las frambuesas para decorar.

Fernanda ✨
ARTESANÍAS HECHAS
A MANO CON AMOR

PEDIDOS 3194106483



APARTAMENTO
Fusagasugá
2H 1B \$170 M MODERNO
FRENTE AL EXITO
300 602 9844

“
Apartamento
Antigo Country
Bogotá

3h, 2b, 2p
92-m2
\$650 Millones
Informes:
300 602 9844

FUSAGASUGÁ
Casas, lotes, fincas,
apartamentos
300 602 9844
mercadoinmobiliario.in

GANGA
EDIFICIO 4.166 M2
4 PISOS, TERRAZA, SÓTANO.
FUSAGASUGÁ CENTRO
300 602 9844
mercadoinmobiliario.in

TRES NIVELES PRODUCIENDO
12 DE OCTUBRE
\$600.000.000
EMPRESA COMERCIO
3006029844

300 602 9844

VENDO
MAGNIFICA
CASA EN
FUSAGASUGÁ
\$1.700 - M

“Me vale huevo”, o “más barato que un huevo”, son expresiones populares que denotan cierto tinte de menosprecio por este alimento portentoso, pero la realidad es que la ciencia ha hecho hallazgos de peso para ponerlo en la cúspide de la buena alimentación. Sxxi.net le cuenta a nuestras lectoras y lectores, las razones por las que debe incluirlo en su dieta diaria sin temor.

1- El huevo, en especial el de gallina feliz, es una fuente importante de proteína completa y de alta calidad. Aporta todos los aminoácidos esenciales (que no produce el cuerpo). Cada huevo contiene 6 gramos de proteína, cubriendo del 5% al 10% del requerimiento diario de este nutriente. Su consumo es fundamental en el embarazo por su contenido de colina, que junto al ácido fólico incide en el adecuado desarrollo del bebé. La colina también participa en la construcción de membranas celulares; sirve para regular la memoria, el aprendizaje, el estado de ánimo, el control muscular, el adecuado funcionamiento del hígado y el metabolismo lipídico, entre otros.

2-Tiene 13 vitaminas y minerales esenciales necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo que aportan energía, vitalidad y una buena cantidad de elementos indispensables para la vida como la riboflavina, ácido fólico, vitamina B12, niacina, hierro, calcio, cobre, zinc, sodio, fósforo, magnesio, manganeso, y selenio.

3-Es excelente para la salud cardiovascular, en razón a su alto contenido de “colesterol bueno” (HDL) que se asocia a menor riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

4- El huevo ayuda a mantener la salud visual por ser fuente natural de vitamina A cuya escasez es una de las principales causas de ceguera, adicionalmente la luteína presente en el huevo no sólo es buena para la visión sino que tiene altas concentraciones en el cerebro y en la sangre por lo que se la ha

Seis razones para comer huevo

PERO DE GALLINA FELIZ

asociado a una mejor función cognitiva en adultos y personas mayores. La yema también es portadora de potentes antioxidantes que pueden contrarrestar algunos procesos degenerativos que afectan la visión.

5-Aporta Vitamina D: Es uno de los pocos alimentos que tiene vitamina D (liposoluble) en forma natural, que se encuentra en la yema. Esta vitamina es considerada una de las hormonas responsables del depósito de calcio en los huesos.

6-Contiene grasas insaturadas, saludables, de buena calidad, especialmente del tipo monoinsaturado oleico, parecido al aceite de oliva, que actúa favoreciendo el aumento de colesterol HDL (colesterol “bueno”) en sangre. La ciencia ha demostrado en los últimos años que el consumo de huevo no tiene impacto negativo en el incremento de los niveles de colesterol LDL, denominado “malo”, en personas sanas. Además, el huevo es bajo en calorías, tiene 75 por unidad, es saciante y aporta muchos nutrientes.

¿Qué huevos se deben consumir?

Idealmente se deben consumir “huevos de gallinas felices”, calificativo que fue acuñado por españoles, también los hay camperos, criollos u orgánicos.

Las gallinas que producen estos huevos son libres, duermen usualmente en galpón, o enramadas, se alimentan y hacen su postura allí, pero el resto del día andan picoteando libres por campos en donde no se han utilizado abonos químicos ni plaguicidas, (al menos eso se espera); pero, además, no padecen estrés, experiencia opuesta a la de las gallinas enjauladas que viven en un constante sufrimiento. Finalmente, el huevo sabe a lo que la gallina come y a cómo vive, de ahí que «la cría de gallinas en jaula cada vez provoca más rechazo entre los consumidores en razón a la crueldad animal» que implica dolor constante para un ser sintiente, y que tampoco podría garantizar mayor calidad del alimento.

En qué consiste el bienestar animal

Consiste en que los animales estén bien alimentados, cuidados, sanos y cómodos. Contrario a lo que ocurre en la mayoría de granjas industriales productoras

de huevos, que llevan a las gallinas a vivir en desasosiego y enfermedad. La inmovilidad a la que son sometidas las gallinas enjauladas les produce sin duda lesiones, daño muscular, y constante estrés. En la mayoría de granjas industriales de grandes dimensiones, se hace crecer a las gallinas de manera acelerada, viven sin luz solar, con mala ventilación, en un espacio totalmente reducido en el que conviven con sus heces. En medio de ese martirio y hábitat inhóspito, ¿qué clase de huevo y de carne puede salir?

Propuesta

El Día mundial del huevo debería ser reemplazado por el Día mundial de la gallina feliz, promoviendo un trato respetuoso y digno a estos hermosos seres. En el mismo sentido, y siendo tan importante este alimento para el bienestar humano, nuestra obligación es cuidarlas, protegerlas, para que continúen siendo proveedoras felices de tan maravilloso alimento, rechazando el maltrato para que se implemente la cría de gallinas en libertad.

Sugerencia respetuosa: Consuma huevos de gallina feliz, gallina campera, u orgánicos.

Proyectos Civiles e Inmobiliarios

MERCADO INMOBILIARIO

300 602 9844 mercadoinmobiliario.in
mein.laesmeralda@gmail.com



APTO. PASADENA
\$360-M

2 NIVELES 3H - 2B - 1P- SC- COCINA INTEGRAL
- PATIO JARDIN CERCA A TODO \$490 M.

CASA EN VILLA LUZ BOGOTÁ

WA: 300 602 9844 mercadoinmobiliario.in



CASA EN FUSAGASUGA
\$450-M

\$165 millones

CASA LA GRANJITA BOSA

Ciudad con comod. Seguridad y normatía.
 Almacén, 2 baños, sala comedor, Cocina, Balcón estubo, Parque, Salón Comunal, Transporte y servicios cerca.

Infórmate:
3006029844
www.mercadoinmobiliario.in

CASA BOSA
\$125-M

INFO:
300 602 9844

\$125

APTO. EN HOUSE SOLEDAD

Atención, cerca al centro y la 20. Vía principal y secundarias. Vista tranquila e inalterable seguro. 2h, cocina, S.C, baño, piso 10

APTO. EN B/QUILLA
\$125-M



LOTE EN LA FLORIDA
EEUU. \$US 35.000



GIRARDOT
\$199-M

INF. 300 602 9844
MERCADOINMOBILIARIO.IN

CASA CON APTOS - BOSA

Equipada, todos apartamentos, propietarios. Tenencia para seguir desarrollo. \$330 millones

CASA EN BOSA CENTRAL
\$480-M



APTO EN CHICO ALTO
\$1.900-M



FINCA FRESNO
\$55-M HEC



CASA PANDI
\$390-M

En Colombia los animales fueron declarados seres sintientes, es decir, que sienten como los seres humanos, que no son cosas, y que tienen derechos. Así lo estipula la Ley 1774 del 6 de enero del 2016 determinando “...que los animales deben recibir especial atención y protección contra el sufrimiento y el dolor, causado directa o indirectamente por los seres humanos”. En tal sentido, cualquier acto de maltrato o crueldad contra un animal, una acción u omisión ocasional o reiterada que cause daño, dolor o sufrimiento será objeto de sanción.

¿Qué se considera maltrato animal?

Según el Instituto de Bienestar y protección Animal IDPYBA son formas de maltrato: la negligencia (privar de alimentos y cuidados básicos), la crueldad, la explotación comercial, el maltrato físico o emocional, el abandono y el abuso sexual.

Otras formas de maltrato

Estas formas de maltrato aparecen disfrazadas de tradiciones culturales y entretenimiento, y se muestran como algo normal, pero en el fondo esconden hasta prácticas de tortura contra estos seres indefensos, tal es el caso de las corridas de toros, peleas de gallos, peleas de perros, trabajos en circos, experimentos con animales.

Otro trato despiadado se observa en la cría de gallinas en jaulas, (que merece un capítulo aparte), uno de los sistemas de producción que genera gran sufrimiento a los animales, por lo cual, se está imponiendo en el mundo la prohibición de enjaularlas, y el consumo de huevos de gallinas campiranas, ecológicos o de gallinas felices, con el fin de desestimular el maltrato y el hacinamiento al que son sometidos estos animales.

¿Cómo sanciona la Ley a quien maltrate a un animal?



¿MALTRATA USTED A LOS ANIMALES?

CONOZCA LA LEY Y EVITE PROBLEMAS

Ante estas prácticas que no se deben permitir ni tolerar, el Código Penal Colombiano en su Artículo 339A. Delitos contra la vida, la integridad física y emocional de los animales, determina: “El que, por cualquier medio o procedimiento maltrate a un animal doméstico, amansado, silvestre vertebrado o exótico vertebrado, causándole la muerte o lesiones que menoscaben gravemente su salud o integridad física, incurrirá en pena de prisión de doce (12) a treinta y seis (36) meses, e inhabilidad especial de uno (1) a tres (3) años para el ejercicio de profesión, oficio, comercio o tenencia que tenga relación con los animales y multa de cinco (5) a sesenta (60) salarios mínimos mensuales legales vigentes.

Las penas de prisión podrían aumentar a la mitad o a tres cuartas partes si se cometen conductas con sevicia o mal-

dad excesiva; cuando una o varias de las conductas de maltrato se lleven a cabo en la vía o en sitios públicos, si para maltratar se valen de personas menores de 18 años, o si el hecho se lleva a cabo en presencia de ellos; en caso de que se cometan actos sexuales con los animales; cuando el delito de maltrato animal lo infrinja un servidor público o quien ejerza funciones públicas.

Cifras de Bogotá

Según un informe del Instituto Distrital de Protección y Bienestar Animal (IDPYBA), el tipo de maltrato con mayor incidencia en el 2021 en la Capital fue negligencia (41 %), seguido por abandono (34 %), maltrato físico (15 %), y en igual proporción (5 %) abuso sexual y (5 %) sobreexplotación. Sobre el género de los maltratadores el 58 % fueron hombres, el 31 % mujeres y en el 11% no fue determinado.

En el 2021, la entidad realizó 4.620 visitas por presunto maltrato animal, siendo Suba la localidad que ocupó el poco honoroso primer lugar en maltrato animal con 147 casos, seguida de Engativá (132), Kennedy (130), Usaquén (76) y Ciudad Bolívar (67), le siguen, Teusaquillo (17), Antonio Nariño (15), Los Mártires (9), Tunjuelito (1),

¿Cómo denunciar el maltrato contra un animal?

Cualquier persona lo puede hacer a nivel nacional a través de la Línea 123; en la página web del Instituto de Protección y Bienestar Animal de su ciudad, en Bogotá en el correo electrónico proteccionanimal@animalesbog.gov.co

“Produce una inmensa tristeza pensar que la naturaleza habla mientras el género humano no la escucha”. Víctor Hugo

MERCADO INMOBILIARIO

LOTE 10.000 MTS²
\$550 MILLONES

VILLA DE LEYVA COLOMBIA
EL MEJOR CLIMA DEL MUNDO

INFORMES:
3006029844

APARTAMENTO EN CEDRITOS
640 MILLONES
3006029844

Deposito, 830 mt², 3 habitaciones, 3 baños, sala comedor, cocina, escritorio en madera y hierro, teatro, estudio, terraza, zona de juegos. El garaje cuenta con línea de depósito. Calle tranquila. Con calefacción.

VENTA APARTAMENTO
BOSQUE POPULAR
\$485-M

MERCADOINMOBILIARIO.IN

- 4 HABITACIONES
- 3 BAÑOS
- 1 PARQUEADERO
- 102 MTS

MERCADOINMOBILIARIO.IN
3006029844

INVIERTA EN DUITAMA - APTOS

Torres de Marsella. Aptos de tres habitaciones, dos baños, estudio, sala comedor, cocina integral, parqueadero. Agradable ambiente y sector. Cerca de todo en Duitama Boyacá. \$260 millones cada uno.

CASA EN UNO DE LOS MEJORES BARRIOS DE BOGOTÁ.
2 PLANTAS: 7H - 6B - 2P - LOTE DE 330 M² \$1.200 M

NORMANDIA

WA: 300 602 9844 MEIN.LAESMERALDA@GMAIL.COM

Country Sur

INF: 3006029844
MERCADOINMOBILIARIO.IN

CASA Y LOCAL COMERCIAL



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



La espera terminó

Después de 4 años de larga espera, jornadas de eliminatoria alrededor del mundo, polémica hasta el último minuto con relación a la clasificación de Ecuador, y un sin fin críticas por las condiciones en la que se ha llevado a cabo los preparativos para esta competición, ha llegado el momento de la Copa del Mundo 2022.

Un mundial bastante raro, incrustado en la mitad de la temporada y sin tiempo de preparación para los equipos, que generalmente suelen tener un mes; en este caso recortado a una semana, en un calor infernal, y en un exótico país que ha prohibido casi todo lo que los aficionados están acostumbrados a hacer durante la competición. Catar se presenta, desde mi punto de vista como uno de los mejores mundiales de la historia.

¿Por qué?
Al ser una competencia a mitad

de temporada los jugadores se encuentran en su pico máximo de rendimiento, preparados física y mentalmente para tan alta exigencia, debido a que durante estas fechas se presentan la mayor cantidad de partidos; al menos es lo estipulado en la preparación que se tiene durante la misma. Así pues, en vez de tener futbolistas cansados después de una larga temporada como suele pasar en los mundiales que se juegan en junio, esta vez Messi, Neymar, Vinicius, Lautaro, Kane, Lewandosky, Valverde, De Bruyne y compañía están en su mejor momento.

¿Cómo llegan los equipos al mundial?
Casi todos con bajas, algunas más importantes que otras dentro del rol del equipo, pero físicamente a tope y con un gran nivel futbolístico.

¿Los favoritos?
Brasil, porque Argentina, en quien Suramérica tenía

esperanzas decepcionó ante los saudíes. Por tanto, me decanto por el equipo brasilero, debido a que usualmente en esta competición el equipo inicialista no es el que avanza a las finales, y en cuanto al recambio veo mejor posicionado al cinco veces campeón del mundo.

La sorpresa puede ser Uruguay un equipo bastante fuerte en todas las líneas, con defensas experimentados, que ostenta uno de los mejores mediocentros del mundo con Valverde y Betancur y en la delantera Suárez, Cavani y Núñez. Seguro van a llegar lejos en este torneo.

No queda más que desearle buena suerte a todos los equipos y jugadores que se han preparado durante años para esta contienda, y nosotros como aficionados a disfrutar del mejor y más esperado torneo del mundo.



Darío Salazar

portal.sxxi.net@gmail.com

Revolución vial

**Justicia social es también tener buenas vías de comunicación
Propuesta y producto para hacer vías en menos tiempo y
más económicas**

Cuando Colombia habla de ser una potencia mundial de la vida y, junto con ello, de la búsqueda de la paz total, es necesario entonces proponer una revolución vial.

Los colombianos hemos padecido con las ineficientes administraciones locales, regionales y nacionales en muchas áreas sensibles para lograr el bienestar social, la salud, la educación, el acceso a oportunidades económicas y laborales y ni se diga de las vías de comunicación.

En todas las regiones existe el antiguo clamor de hacer vías o mantener las que se construyeron, y este ha sido un sector en el cual, la corrupción se ha instituido de tal manera que hoy tenemos funcionarios condenados e investigados como es el caso del llamado grupo Odebrecht que tiene que ver con vías primarias nacionales, lo que ha incrementado para el país costos y perjuicios incalculables. La red primaria de Colombia consta de 16.983 kms equivalente al 6,9% de la red vial, las que van de Sur a Norte llamadas troncales y las de Oriente a Occidentes transversales.

En este orden, las vías secundarias o departamentales conectan las cabeceras municipales entre sí, o alguna de ellas, con las vías primarias, siendo el aproximado actual 44.400 kms, correspondiente al 21% de las vías en Colombia, muchas de ellas con escaso mantenimiento y en deficientes condiciones.

Por su parte la red de vías terciarias que conectan las cabeceas municipales con sus veredas o entre ellas, se calculan en 142.284 kms que corresponde al 69,46% de la red vial nacional, recorridos por donde transita el 87% de los recursos que se consumen en el país, o se envían al exterior. El mal estado de estas vías y la inaccesibilidad, hacen que los productos escaseen por que los campesinos no los pueden sacar a las plazas de mercado, problemática que aumenta su precio, con la consecuencia que estos sobrecostos recaen en el consumidor y, de ello, no hay retorno efectivo para los productores o sus vías de comunicación.

Estudios de la Universidad Nacional de Colombia han encontrado que el atraso en las vías terciarias, que es la red económica principal para conectar a las vías secundarias y/o primarias tienen que ver con la falta de capacidad técnica de las alcaldías para formular proyectos y gestionarlos; que parte del presupuesto para la construcción de vías se va en corrupción, dándose el caso de vías que aparecen hoy pavimentadas pero en realidad no lo están. Adicional a ello, que la mayoría de los municipios tienen rubros para mantenimiento, recursos que se han convertido en la caja de políticos corruptos locales y regionales, más la dependencia que crean con los comunidades necesitadas que siempre están esperanzadas en que la administración de turno les solucione la histórica problemática vial.

En ese orden ha faltado también el apoyo de los gobiernos regionales y nacional para que exista una solución técnica definitiva ante la práctica común de aplicar materiales que requieren mantenimiento continuo, por su baja calidad o insuficiencia técnica, o porque se constituye en una forma de clientelismo local del cual los regiones no han podido salir.

La revolución vial debe empezar por las vías terciarias

Si tenemos en cuenta las cifras de Planeación Nacional e Invias, en el sentido de que el 25% de las vías terciarias en Colombia son vías en tierra sin siquiera un afirmado, y más del 96% se encuentran en mal estado y que, de los 8.000 kilómetros pavimentados, solo unos 2.500 se encuentran en buen o regular estado, se puede llegar a la conclusión de que se requieren, por lo menos, unos 300 billones para pavimentar toda la red terciaria nacional. Como esto por ahora no es posible, tenemos que convivir con caminos no pavimentados los cuales no han tenido mantenimiento adecuado para su transitabilidad ni las intervenciones adecuadas para que sean durables.

Alternativas tecnológicas

Hoy se ha evolucionado a materiales y metodologías más económicas y de rápida aplicación, conocidas y aprobadas, incluso, por Invias, pero que el desconocimiento y los intereses locales no dejan entrar, como el producto Soil-binder, polímero producto de la nanotecnología con resultados efectivos y comprobados en Estados Unidos, con el cual, se han pavimentado miles de kilómetros. Este producto ya está en Colombia, con tramos en servicio. No requiere para su aplicación transportar material de canteras, por que se trabaja con lo que hay en el terreno, es más económico, rápido de aplicar y secar. Ha sido probado de forma exitosa por más de dos décadas en diferentes tipos de suelos y condiciones climáticas dando como resultado vías y superficies estables y de larga duración, convirtiéndose en una solución innovadora, más económica y sostenible, especialmente para vías terciarias por su relación costo beneficio.

El producto es líquido, incoloro, no corrosivo, no inflamable y amigable con el ambiente, su composición es una mezcla de químicos inorgánicos, formulada para producir geles cohesivos en la masa del suelo. Su rendimiento comprobado es de más de 30 años de uso en la industria de construcción de carreteras y la productividad de 3.000 a 4.000 m² por día de base estabilizada.

Vías La Esmeralda en asocio con Fundación SXXI, Asoil products, e Innovias, ponen este producto aprobado en Colombia por Invias al servicio de Juntas de Acción Comunal de veredas, municipios, departamentos y entidades, públicas y privadas, que tienen responsabilidad en el ramo, igualmente para aplicar en calles, parqueaderos y en áreas de sector privado.

Si usted está leyendo esta información, seguro que sabe dónde se necesita esta solución, comuníquese al 3006029844. Desde aquí estamos liderando la Revolución Vial en Colombia.