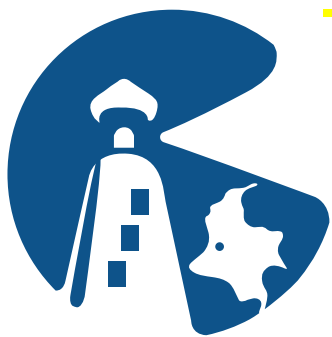


Sólo hay
felicidad
donde hay
virtud y
esfuerzo serio,
pues la vida no
es un juego.

Aristóteles



EL FARO

Universo de Opiniones

Edición N° 126

Agosto - Septiembre
2020

Año 13

ISSN 2322-6188

Santa Rosa de Cabal

3.000 ejemplares

Contribución

Vr. \$2.000

opiniones@periodicoelfaro.co

f Periódico EL FARO @periodicoelfarosrc

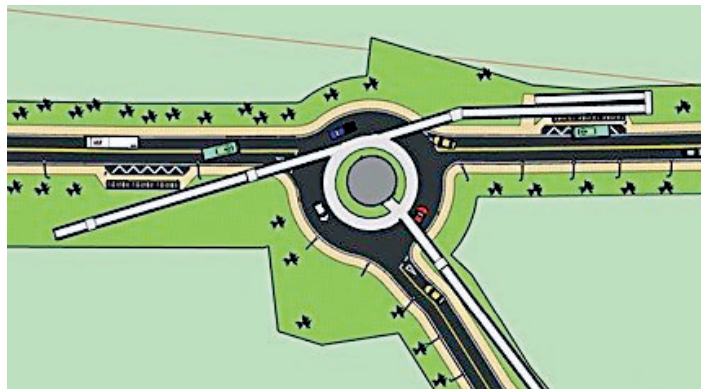
www.periodicoelfaro.co

ESPECIAL ARTE

Poesía Grafiti

Caricatura Pintura

Ver. págs.
11, 12, 13,
14 y 15



Entrada al Barrio La Hermosa Urge Solución Vial al “Estrelladero”

Desde el año 2016 el ingeniero Alejandro Cardona Jiménez elaboró un esquema geométrico con maqueta incluida en el cruce del sector del “estrelladero” que se encuentra en el ingreso del municipio y el cual da acceso al barrio La Hermosa por la concurrida vía que comunica con la ciudad de Pereira. (EL FARO Ed.# 80 pág 13 - Ed. # 90 páginas 3 y 9).

Ver pág. 7



Termina Cuarentena Aislamiento selectivo individual responsable

El gobierno nacional mediante el decreto 1168 de 2020 estableció los lineamientos del aislamiento selectivo individual responsable. Con algunas restricciones se da por terminada la cuarentena continuando con algunas restricciones y quedando bajo la responsabilidad de cada uno de los ciudadanos el autocuidado para prevenir contagio de COVID-19. Los mandatarios locales podrán emitir decretos de control y bioseguridad para tal fin.

Emprendimiento familiar campesino Acuaponía una opción saludable

En la vereda Colmenas del municipio de Santa Rosa de Cabal, una joven pareja campesina se dio la tarea de elaborar un proyecto de producción agropecuaria limpia para encontrar una manera diferente de obtener ingresos familiares a través de la comercialización de alimentos orgánicos y saludables. Lechuga, fresas y mojarra producidas en armonía con el medio ambiente.

Ver pág. 17



Ahora en Santa Rosa de Cabal

Esta empresa familiar de origen santarrosano con comprobado éxito en la ciudad de Pereira, llega a enriquecer la oferta de comida rápida tipo Snack a un precio muy accequible para deleite de todos los habitantes de la Villa de Las Araucarias.

Ver pág. 3



Origen de los virus

Dios siempre hace geometría. Hay un nuevo mensaje del cielo codificado en ARN+, envuelto en proteínas, es decir un nuevo virus, el SARSCOV-2 (coronavirus)...

Ver pág. 8



CANAIMA La Montaña Nueva sede

Distribuidora la Montaña, ahora CANAIMA La Montaña, se renueva y traslada la cepilladora, almacén de materiales para construcción y ferretería, para su nueva sede en la **Carrera 13 No. 18-46**. Consolidando, en un moderno autoservicio, la mejor oferta de productos para construir, pintar o remodelar, en un espacio amplio, moderno, cómodo y con parqueaderos. Así la cadena de ferreterías CANAIMA del Eje Cafetero aporta al progreso y desarrollo de Santa Rosa, brindando nuevas oportunidades de empleo para sus ciudadanos.

Cafetiemos

CON EDWARD



Jorge Edward
Aguirre Restrepo

- Mantenimiento a las araucarias de nuestro parque principal, inició la Administración Municipal, como parte del programa de embellecimiento de los lugares emblemáticos de Santa Rosa de Cabal, en la búsqueda de seguir siendo un punto de referencia del Paisaje Cultural Cafetero. Se están limpiando, aplicándoles fertilizante, un mantenimiento que no se había realizado desde hace 5 años.
- Un detrimento superior a los 11 mil millones de pesos, denunció La Contraloría General de La República. El hallazgo fiscal evidenció la inhabitabilidad de las viviendas y una falla en el terreno que amenaza a que en cualquier momento lo que era una solución, para más de 72 familias, se volvió un dolor de cabeza con visos de tragedia.
- Varios secretarios de despacho han pasado por el control político que realiza el Concejo Municipal, en las sesiones ordinarias del mes de agosto. Dejando una buena percepción dentro de los integrantes del Parlamento local, sin embargo, varias cifras han dejado una sensación amarga a los corporados.
- Un ejemplo de lo citado, son las cifras que

entregó el secretario de hacienda y finanzas públicas, Gustavo Ospina Agudelo quien indicó cuál es la situación financiera del ente municipal, faltando a la fecha por recaudar el 35 por ciento de los ingresos tributarios y 31 por ciento no tributarios.

- En materia de cartera al 2019, se aproxima a 12 mil millones de pesos, de los cuales 9 mil millones son recuperables, al momento, el cobro coactivo apenas ha comenzado, siendo el principal objetivo cubrir la cartera de 2015, correspondiente a más 8500 predios.

- Falleció a consecuencia del COVID 19 el exconcejal del Municipio, Carlos Vives, quien ejerció entre 2012-2015. Rubén Darío Grisales, era su nombre de pila.



- Foro de Reactivación Económica, realizó el Concejo Municipal de Santa Rosa de Cabal, el cual contó con la participación de Juan Pablo Gallo, ex alcalde de Pereira, Francisco Valencia gerente del Aeromatecaña y la Secretaría de Desarrollo Económico de la Gobernación de Risaralda, quien entregó cifras alarmante como consecuencia del cierre económico por pandemia.

- Martha Cecilia Marín Díaz, concejal del municipio de Santa Rosa de Cabal, fue cobijada con medida de aseguramiento de detención preventiva en el lugar de residencia por el Juzgado Primero Penal Municipal por el presunto delito de concusión entre los años 2016 y 2019.

- Plan cosecha 1.400 uniformados estarán a cargo de la seguridad del plan cosecha en las 87 veredas de los 9 municipios con mayor producción de café: •Patrullajes rurales •Visitas a fincas cafeteras •Control constante de los corredores viales •Verificación de antecedentes de trabajadores y personas que lleguen a laborar en estas tierras (se esperan 37 mil) •Además de constatar que se cumplan los protocolos de bioseguridad •Acompañamiento en las fechas de pago de nómina •Revisión a vehículos con cargas de café •Control para evitar la proliferación de venta y consumo de estupefacientes. (Registros a cuarteles con caninos).

- Fue aprobado por el Concejo Municipal el acuerdo por el cual se crea la Escuela de Música Luis Eduardo Londoño. Un homenaje al maestro, poeta y compositor para engrandecer su memoria.

Hospital San Vicente de Paúl Habilita Servicios de Rayos X e Imagenología



Con una inversión del orden de los 100 millones de pesos, la institución de salud de los santarrosanos habilitó estos importantes servicios de diagnóstico que consiste en la optimización del equipo de **Rayos X** convencional, uno moderno equipo de digitalización que permite el procesamiento de imágenes de excelente calidad, los cuales están ubicados en las nuevas instalaciones de infraestructura.

"Esta inversión brinda calidad en la atención evitando desplazamientos a otras ciu-



dades y ahorrando tiempo y dinero. El hospital continúa siendo el mejor aliado de la salud de los santarrosanos" afirmó el DR. Javier Cárdenas, gerente de la entidad.

También se dio apertura al servicio de ecografía y habrá

permanentemente un radiólogo para agilizar la lectura de estos exámenes.

El acto de inauguración fue presidido por el Sr. Alcalde Rodrigo Toro, el gerente de la E.S.E H.S.V. Dr. Javier Cárdenas, del subgerente Dr. Miguel Valencia y el Secretario de Salud Paulo Cesar Gómez. "Estamos haciendo las cosas bien, y la buena noticia es que la Secretaría Departamental de Salud avaló estos nuevos servicios concediendo la respectiva licencia", puntualizó el mandatario.



Concejal Juan Manuel Martín Activa gestión



Aprobados por el concejo municipal los proyectos de acuerdo coautoría del concejal Juan Manuel Martín Ocampo en compañía de otros corporados: "por medio del cuál se genera una cultura de donación de órganos en Santa Rosa de Cabal", donde el municipio debe generar campañas para que los santarrosanos se concienticen de la importancia de donar órganos para que ayudemos a salvar vidas. El acuerdo "por medio del cual se promueve el uso de la bicicleta y se institucionaliza la semana y el día de la bici", Santa Rosa de Cabal es un municipio que le debe apostar a la movilidad sostenible y alternativa, la bici ayuda a mejorar los hábitos y estilos de vida saludables y ayudemos a conservar nuestro medio ambiente disminuyendo las emisiones de CO₂ y el Acuerdo "por medio del cual se crea la condecoración Nelson Andrés Trujillo" un reconocimiento a la vida, obra y trayectoria de ese gran joven santarrosano y a los jóvenes que se merecerían dicha distinción.



MONTEARROYO
Casas
Regresamos!

Nuevo Proyecto

Casas en unidad abierta
Porque lo bueno se repite!



www.constructoralaplaza.com

364 1307 - 3163202013

Sala de ventas: Cra 14 No 11-50 Of 103-105

Santa Rosa de Cabal





Papao llega a Santa Rosa de Cabal con toda la variedad y el sabor de la papa

400 gramos

Papao Grande

\$7.700

250 gramos

Papao Mediano

\$5.700

135 gramos

Papao Pequeño

\$4.000

PAPAS 100% NATURALES



Papao en su salsa es un concepto ideal para onces, mediodía, tarde y noche.

Una oferta rápida, rica, tipo snack a precios muy justo, especial para todo mundo.

Nuestra materia prima es papa colombiana de la mejor calidad, 100% natural y orgánica - sin conservantes... y el producto final...

Unas deliciosas papas crocantes, estilo belga, presentadas en higiénicos y atractivos conos, cómodos y amigables con el medio ambiente.

Los adicionales son el complemento perfecto para enriquecer el sabor y darle gusto al paladar.

Papao en su salsa un producto totalmente artesanal.



Disfruta tus **Papao** con dos de nuestras deliciosas salsas:

- Ajo
 - Tomate
 - Chipotle
 - Mostaza
 - Guacamole
 - BBQ Especial
- Miel Mostaza
 - Ranch
 - Crema Leña
 - Piña
 - Rosada
 - Mora
- Showy
 - Dulce Maíz
 - Queso Cheddar
 - Queso Azul
 - Mayonesa con especias
 - Showy del Huerto

ADICIÓN \$500

OTROS ADICIONALES

Huevo Codorniz (3 Unidades)	\$1.000	Bocados de pollo (4 Unidades)	\$2.600
Salchicha (1 unidad)	\$1.000	Queso Mozarella derretido	\$1.000
Chorizo (1 unidad)	\$2.000	Tocineta	\$2.000

Los pedidos son preparados en presencia del cliente

Informes al 300 442 8415

Calle 13 # 13-03 Santa Rosa de Cabal

Servicio a domicilio
a través de



EDITORIAL

Editorialista invitado

Amantes del arte: Él, tú, yo



Por: *Martín A. Mariño*
mam5104@hotmail.com

Los amantes del arte, juntos o separados, se valen de cualquier pretexto para nutrir su espíritu, deleitar el corazón, refutar o afianzar la lógica, liberar la imaginación, ya sea con el melifluo lenguaje de un violín, con las pinceladas arcoiris de una impactante o sencilla pintura, con los rasgos perfectamente esculpidos de una escultura, o con la magia de la semántica, del rit-

mo, de la métrica clásica o libre de unos sentidos o atrevidos versos; todo este imitado encanto es el logro de la creatividad, la pasión y el estilo del artista sencillo o encumbrado. Algunos de ellos, seguramente, acompañan su labor creadora, en sus pausas, con el acostumbrado cigarro a sabiendas del daño que causa y con un caliente café asido a su mano; espantando el sueño,

avivando el optimismo, trascendiendo lo evidente, reencontrándose consigo mismo; ansioso y esperanzado en el simpático y empático aplauso y merecido reconocimiento. Amantes del arte somos: él, tú, yo como autores o como atentos observadores.

AMAR LO QUE SE HACE

Humana y singular criatura
—Humanista, científica, religiosa, atea-
de cualquier raza o lugar del planeta.

Explorador incansable de su destino
y existencia en el mundo, de su talento,
capacidad, ilusiones e ingenio.

Sin egoísmo alguno y al servicio del bien,
de su congénere cercano o lejano,
haces que tu vida trascienda;
con decisión determinas vivir por, con y para ello:
Piensas, sientes, dices, haces.

Inspiración y razón guían y colman
tu corazón, tu mente y conciencia.
creas, re-creas, deshaces y, con terco empeño,
de nuevo comienzas.

La suma del tiempo más te enamora de todo lo que haces:
Lo quieres, lo amas e intenso lo vives;
de esta manera, con lo mucho o poco que sabes,
cual labriego, orfebre, maestro, médico,
consagrado padre, tierna madre
y humilde o afamado artista,
con “mágico toque”, todo transformas en obra de arte:
...Escribes tu sin igual y universal poema.

...Cantas tu mejor canción, sentida melodía
que al oído y gusto de todos encanta.

...Tus bocetos de trazos tangibles,
de vivos colores y delicadas líneas perennes
como espejos reflejan, más que sus rostros,
el alma culta e inculta, discreta, intolerante o paciente;
revelada en la crítica y curiosidad de la gente.



Fundado en Santa Rosa de Cabal
el 21 de Diciembre de 2006

DIRECTOR
Ramiro A. Osorio Jaramillo
Tarjeta 2064 - Periodistas
Asociados de Colombia

JEFE DE EDICIÓN
Lida María Galeano S.

CONSEJO EDITORIAL
Maritza Rubiano G.
Lida María Galeano S.
Ramiro A. Osorio J.

COLABORADORES
Jesús Eduardo García T.

DIAGRAMACIÓN
Maritza Rubiano Gil
maritzareg_68@hotmail.com

Edificio Mirador del Parque of. 106
Carrera 15 Calle 12 esquina
Santa Rosa de Cabal, Risaralda

Tels. 314 672 8590 - 310 513 6369
opiniones@periodicoelfaro.co
periodicoelfarosantarosa@gmail.com

www.periodicoelfaro.co

Las opiniones, comentarios y expresiones, escritos o gráficos, contenidos en El Faro, son responsabilidad exclusiva de su autor, columnista, aportante o de quien lo firma, y no representa necesariamente el pensamiento del periódico.

Ventas *on line*, a propósito del día sin IVA; multinacionales y almacenes de cadena hicieron su agosto vendiendo todo lo que tenían reprimido por cuarentena, sin importar las medidas de bioseguridad como el distanciamiento social; para evitar el contagio del virus que azota la humanidad. Qué vergüenza mundial, con razón algunos nos dicen chipchonguanos, que en este caso si fuese en Argentina sería “boludos” y es que no solo fue la salida en masa, sino las ventas por catálogo virtual y cancelación con tarjeta de crédito, cuando es sabido que a muchos productos, les subieron el precio y luego le rebajaron el porcentaje del IVA para finalmente quedar en lo mismo.

Muchos de esos pedidos tardaron en llegar, hubo que hacer devoluciones o lo que es peor, después de vender y recibir la plata avisaron que no había existencia del producto, tardándose hasta 20 días para hacer la devolución del dinero. Todo tipo de electrodoméstico, salas, comedores y alcobas fueron negociados en tiempos de pandemia. Felicitaciones porque por lo menos el encierro hizo ver la necesidad de hacer cambios importantes dentro de los hogares. Igualmente hay que reconocer que el país aún no tiene muy bien establecido el sistema de ventas *on line* por lo que muchos almacenes no pudieron competir.

Antagonismo virtual

Por: *Lida María Galeano S.*



Los *call center* (atención: salud, comunicaciones, entidades bancarias, reservas para viajes u hoteles entre otras), se dispararon y no solo en salas dispuestas para tal fin, sino desde la casa, la llamada de reclamo, de cobro de facturas, de cualquier clase de servicio y hasta domiciliaria fueron el orden a seguir dentro de esta contingencia. Hasta aquí, aunque con sus altas y bajas, se ve muy normal.

Lo casual y oscuro, en lo que quiero hacer énfasis, es en el trabajo en línea que; no todos entienden; no surgió del encierro obligado, sino que se viene ejerciendo desde hace tiempo por medio de la virtualidad, como “*modelos web cam*” que, aclaro, no se trata de enseñar prendas de actualidad en una pasarela o en un ambiente decorado para presentar una colección de moda primavera – verano – invierno. Se trata de una forma de explotación sexual, donde por cada minuto que se logre retener al cliente, se recibe dinero como pago por medio de la tarjeta de crédito. Existen sitios acondicionados para tal fin, donde las chicas,

que por lo general son deslumbrantes por su físico o en otros casos muchachos lindos, que hablan un segundo idioma para entenderse con gente de otros países o simplemente el español para comunicarse con gente del exterior de habla hispana, porque lo ideal es que paguen en dólares o euros para que se haga más rentable. El hecho en sí, es que también lo hacen desde casa por medio de plataformas que sus manejadores promocionan, donde muestran fotografías de las personas disponibles y como en un catálogo de consumo, el cliente elige y se comunica para acceder a la video – llamada, donde además de emprender una conversación, se satisface visualmente el morbo del cliente que desde su cámara también realiza actividades sexuales, solo o acompañado y por ser quien paga, solicita realizar acciones que muchas veces son aberrantes. El compromiso con el manejador, que no es más que un proxeneta, es por lo general el 50% de lo ganado. Lo grave del asunto es, que muchas veces quienes practican este tipo de actividad, son chicas de colegio, estudiantes de universidad, jóvenes de casa, que se encierran en sus cuartos a desarrollar esta actividad sin que su familia o parejas se enteren, con el cuento de trabajar en un



call center y necesitar mucha privacidad. En su conciencia saben que es algo denigrante, pero, con el argumento de que no son “tocados” por nadie, justifican la actividad que les hace acreedores a un salario mensual que supera los 2 millones de pesos y les permite darse una vida de lujos, pagar la universidad, asistir al “Gym” (gimnasio) y adquirir lo último en tecnología, ocultando el verdadero origen de sus ingresos. No todo es color de rosa. Es necesario mencionar los casos en que son puestos en evidencia en las redes sociales o sorprendidos por familiares o conocidos que, viviendo en el exterior, se enteran de estas acciones y en otros casos, videos que hacen parte de películas XXX o caen en manos de redes de trata de blancas, quienes, aprovechando el material pornográfico, comercializan con personas engañándolas con trabajos de modelaje y mucha plata de por medio.

Es entonces cuando se hace necesario examinar hasta qué punto se concibe un buen manejo de la virtualidad, y que clase de moral están forjando los nuevos administradores del planeta.

Escuela de Música Luis Eduardo Londoño

“REÍR LLORANDO”

Aprobado en el Concejo el acuerdo por el cual se crea la Escuela de Música del municipio “Luis Eduardo Londoño” con el objeto de promover la creación de diferentes agrupaciones musicales, semilleros con la niñez, chirimías, orquestas de música tropical, banda de cuerdas frotadas y cuerdas típicas, las retretas, las bandas músico-marciales y la agrupación oficial que acompañe los grupos de danzas en su itinerante actividad por todo el país y el exterior, tomando como piloto el gran palmarés realizado por la agrupación “Renacer Folclórico” de la Casa de La Cultura, gracias al trabajo constante de la maestra Luz Marina Valencia.

Todo está dado para que el éxito acompañe estas noble causa; un alcalde como Rodrigo Toro comprometido con la cultura, que lleva la música en su ADN, unos concejales que conocen del tema, como Daniel Henao, músico de profesión y ponente del proyecto que defendió y expuso motivos con conocimiento de causa, supo conquistar las mayorías para que, siendo ley del municipio, La Escuela de Música “Luis

Eduardo Londoño” se convierta a partir del histórico 28 de agosto de 2020 en una realidad cultural e incluyente. Este sueño de muchos niños y jóvenes, saudade de los mayores que disfrutaron años atrás de la Banda Municipal, con la Retreta los domingos, las tunas estudiantiles, los famosos coros que acompañaron los *Tedeums* y celebraciones patrias y en épocas más recientes de las famosas; mal llamadas según los puristas del lenguaje; “Bandas de Guerra Estudiantiles” que engalanaron desfiles y comparsas. Recuperar todo el acervo cultural que la música trae consigo, es garantizar la formación en valores de una generación que reclama oportunidades y a su vez fortalecerá a Santa Rosa de Cabal como una vitrina turística más rica y sonora, con ritmo y alegría, poesía y color.

Hasta aquí todo suena muy bonito. Ahora... ¿y del maestro Luis Eduardo Londoño qué? Claro que sí, es muy válido que la escuela de música lleve su nombre para engrandecer su memoria, pero ¿será que solo de homenajes se puede sobrevivir? Las circunstancias socioeconómicas del homenajeado, en este caso, son inversamen-



te proporcionales a su legado, a su talento, a su inspiración, a la altura moral de sus composiciones y al buen nombre de Santa Rosa de Cabal, que el maestro ha sabido llevar con orgullo por distintos escenarios de la patria, gracias a sus rimas hechas canciones; pasillos y guabinas; que reafirman su querencia, su arraigo y gratitud por su tierra y sus mayores, su paisaje y sus mujeres.

No solo de pan vive el hombre. Es hora de diseñar un programa, una política de Estado, llámese República, Departamento, o Municipio, que brinde el mínimo vital a aquellos hijos ilustres que, como el maestro Luis Eduardo Londoño, la musa le llegó en abundancia y la fortuna, siempre esquiva, le compuso un verso a su pobreza.

Adenda. Bueno sería por ahora programar una velada artística – lírica – musical en pro del bienestar económico del maestro, para paliar estos momentos de senectud y enfermedad.

¡Quiero verlos y apoyarlos, señores servidores públicos!



¡Por fin se recuperó el camino!

La carrera 10 con calle 16 se prolongará hasta el barrio Monte Carmelo

Compremos la gasolina de nuestro vehículo en Santa Rosa. Las estaciones de servicio son confiables y de buena calidad.

AFP
CONSTRUCCIONES
diseño + arquitectura

317 656 5373
Calle 11 # 12-67 Local B Santa Rosa de Cabal
@afpconstrucciones www.afpconstrucciones.com

Intendente Berley Martínez Valencia

Un sello de civismo con autoridad

El 7 de agosto de 2020, celebrando los 201 años de la independencia lograda por el ejército patriota sobre los realistas que defendían la Corona Española, la comunidad de la vereda de Guacas se hizo presente en la estación de policía para celebrar esta importante efeméride. La ocasión fue propicia para reconocerle al intendente Martínez su visible labor no solo en cuanto a la seguridad ciudadana que se ha visto fortalecida con su llegada sino también con las reparaciones locativas en la sede.

Con 20 años y 5 meses de servicio en la institución y a sus 38 de edad, y padre de dos hijos, impone su sello personal que engrandece el nombre en la Policía Nacional en cada sitio donde la ha tocado ejercer su profesión de policía integral. Tecnólogo en Criminalística, Técnico Profesional en Balística Forense de la Escuela de Investigación Criminal de la SIGIN en Bogotá y estudiante de IX semestre de derecho en la Universidad Autónoma de las Américas de Pereira, formación suficiente para entender su espíritu y dinamismo que lo acompañan y que se hace visible a través de su liderazgo en el grupo de policiales que le acompañaron y en el involucramiento de la comunidad para hacer de esta alianza: ciudadanos - Policía Nacional el factor determinante para la sana convivencia y la seguridad de todo el territorio rural a su cargo.

Los mejores incentivos son un hecho, así lo confirma el antes y el después de su llegada a la subestación de Guacas.



- ◆ Instalación del muro para contener aguas lluvias y / o lo que inundaban las oficinas.
- ◆ Acondicionamiento de las escalas con baldosas y pasamanos.
- ◆ Adecuación del comedor externo con cerámica y granito
- ◆ Iluminación interna con luces led.
- ◆ Restauración y adecuación del alojamiento del personal y de la vivienda.
- ◆ Construcción del pedestal de astas para izar las banderas como símbolo de identidad institucional.
- ◆ Para esta reconstrucción, el intendente Martínez convocó a la comunidad, quien hizo llegar aportes de varios ciudadanos y también los mismos agentes, incluido él con aporte de su propio bolsillo.



La instalación del WIFI de la subestación es pagada por los mismos agentes y comparten con la comunidad ayudando a los niños a hacer tareas, a los mayores a integrar el grupo de WhatsApp que creó para estar todos bien informados. La ecología con el manejo de basuras y el cuidado del medio ambiente, también está en su agenda, así como el cuidado de los bienes de la comunidad como semovientes extraviados y vigilancia de cultivos y productos del campo.

Con toda razón este 7 de agosto, conservando las medidas de bioseguridad, los vecinos de la vereda de Guacas hicieron el merecido homenaje al representante de la autoridad policial que hace presencia y ejerce soberanía en este bello pedacito de tierra santarrosana.

El estrés de las mascotas

Por: **Juan Camilo Ramos**
Médico Veterinario

El aislamiento producido por la pandemia del Coronavirus nos produjo cambios drásticos en nuestro estilo de vida, provocando así situaciones que pueden afectar psicológicamente a los seres humanos y también a nuestras mascotas.

Cuando cambian los hábitos de vida de nuestras mascotas, se pueden crear situaciones estresantes que pueden desarrollar conductas de rechazo por parte de los propietarios, generando un mayor incremento de abandono y maltrato animal al carecer del conocimiento para un adecuado manejo de éstas situaciones. Las mascotas que estaban acostumbradas a realizar actividades físicas al aire libre o un paseo canino establecido a ciertas horas del día para hacer sus necesidades fisiológicas y han dejado de ha-



cerlo debido a las prohibiciones establecidas por cuarentena, evidencian cambios de carácter, tornándose más agresivas, miedosas o nerviosas.

Por otro lado, se pueden desencadenar alteraciones nutricionales por el estrés ocasionado, causando así enfermedades predisponentes por la situación irregular.



• **JUAN CAMILO RAMOS** •
Médico Veterinario

CEL. 311 344 9383
ATENCIÓN EN CASA

Es importante seguir algunas recomendaciones, las cuales nos ayudarán a mitigar o reducir éste impacto generado en nuestras mascotas:

- ▶ En caso de reducir el ejercicio de nuestras mascotas, tener cuidado en el plan de alimentación para que no los lleve a la obesidad.
- ▶ Evitar exponer a nuestras mascotas a largos periodos de sol; lo más recomendable es el sol de la mañana para animales jóvenes.
- ▶ Consultar al médico veterinario ante cualquier situación anormal de tu mascota.
- ▶ Recoger las heces y bríndales una adecuada disposición final.
- ▶ Planear un viaje individual en compañía de su mascota en cuanto sea posible.
- ▶ Ámala y jamás la abandones!

ESTAMOS DE ANIVERSARIO

* Descuentos del 10% y 20%

IMPRESIÓN DE PLANOS

EN GRAN FORMATO

DIGITALIZACIÓN DE PLANOS

PLOTTER
Arquitectura + Ingeniería

* **SERVICIO A DOMICILIO**

322 2800761 **2019plotter@gmail.com** **@aiplotter**

Calle 11 # 12 – 50 Local 101 Santa Rosa de Cabal

Entrada a La Hermosa

Solución Vial

El Estrelladero

Han pasado 4 años y la población y el flujo vehicular está en un constante crecimiento. En esa ocasión con la colaboración del Arquitecto Daniel Osorio Londoño, en coordinación con el periódico EL FARO, presentamos este anteproyecto, con maqueta incluida a la administración de entonces y al público en general.

En el año 2015, en un estudio de tránsito en el acceso al municipio que comunica con la vía hacia Pereira se contabilizaron aproximadamente 1600 vehículos que entraban y salían de la ciudad en una sola hora entre motos y carros. Asumiendo un crecimiento bajo, del 5% anual, se estaría diciendo que al día de hoy circulan por ese solo punto de acceso un aproximado de 2000 vehículos hora. Teniendo presente estas cifras, es sabido que las soluciones viales en los puntos de acceso al municipio son indispensables y urgentes, ya que hoy en día se pueden evidenciar traumatismos en dichos sectores, más aún en horas pico.

Uno de los sitios más concurridos, de más flujo vehicular y peatonal se encuentra el cruce, más conocido como “el estrelladero”, el cual da acceso al barrio más populoso de Santa Rosa de Cabal por la vía que comunica con la ciudad de Pereira y en el que se ha evidenciado una falta de seguridad vial enorme exponiendo a diario la vida

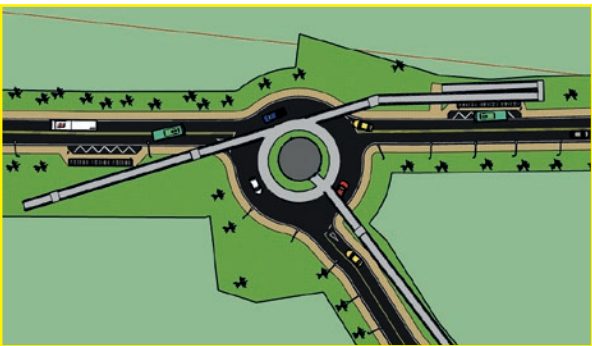
de miles de personas que cruzan este sector, reportando un número exagerado de personas lesionadas, vehículos dañados e incluso algunas pérdidas de vidas humanas, las cuales a su vez, generan responsabilidades civiles que en últimas debe pagar el Estado o sea todos nosotros.

Dada la problemática y teniendo en cuenta un crecimiento poblacional y turístico alto, es fundamental ofrecer la mejor señalización y condiciones de flujo vehicular para los ciudadanos y el considerable número de turistas que entran cada año; mas aún, cuando se trata de su ingreso; índices y la observación del problema lo demuestran.

Propuesta: Una glorieta en el sector de El Estrelladero puede ser una solución. Se plantea una alternativa como se muestra en la imagen, considerando puentes peatonales y paraderos de buses con las condiciones adecuadas de seguridad y comodidad, ya que al igual que con los vehículos se debe también ser muy amable con el peatón.



Alejandro Cardona Jiménez
Ingeniero Civil - Especialista en Estructuras
Estudiante Maestría en Estructuras
alcardonaji@unal.edu.co



Sector estrelladero
(Vista llegando desde la ciudad de Pereira)



Sector estrelladero
(Vista saliendo hacia la ciudad de Pereira)

PODCAST

EL FARO al día



Una nueva propuesta en YouTube para redes sociales está brindando este medio gracias a la alianza con el joven músico y comunicador Sebastián Murillo. Temas de actualidad e interés común serán tratados semanalmente en una amena charla, siempre con el objetivo de informar y hacer civismo.

Distribuidora

La Montaña *Canaima*
El amigo de tu obra

**La Montaña se renueva...
la tradición continúa**

NUEVAS INSTALACIONES

En Santa Rosa Carrera 13 Nº 18-46

- ✓ AMPLIAS, COMODAS, CON PARQUEADERO
- ✓ MEJOR SURTIDO Y EXCELENTE PRECIOS

Construcción - Ferretería - Madera - Eléctricos

¡SEGUIMOS INNOVANDO!

3641375
317 6427307
ferreteriacanaimalamontana
www.almacencanaima.com

AFILIADO A **Construrama**

Origen de los virus

Dalí me habló y me dijo: toma una de mis obras y te mostraré la existencia de Dios. Recuerda lo que dijo Platón: Dios siempre hace geometría.

Hay un nuevo mensaje del cielo codificado en ARN+, envuelto en proteínas, es decir un nuevo virus, el SARS-CoV-2 (coronavirus), dile al mundo que ese virus surge del humano, como producto de toda su actividad hedónica, industrial, cultural y social en general, explícales que un virus no es malo y que no es una conspiración de las élites mundiales; es un proceso natural de regulación molecular, tal como lo hacen los ARN de interferencia. Mira arriba los frutos en las ramificaciones de la pintura, pequeños microARNs y ARNs pequeños de interferencia (siRNA). La misma naturaleza se ha encargado de regular la infinidad de ARN mensajeros que transcribe el ADN (ácido desoxirribonucleico) mediados por la fuerza que mueve el universo, "la voluntad".

Observa muy bien la pintura, mira el VIH, ya comprenderás con que está asociado y la forma en que surge su material genético (penes, vaginas, orgías, heroína), es un virus con un ARN monocatenario retrotranscrito de 9,8 kb de longitud.- A veces me pregunto por qué no hay una vacuna para este virus. Quizás la forma en que se está viviendo

la sexualidad no es la adecuada y la naturaleza busca regular su expresión, -o en el caso de los drogadictos, la heroína; cuantas veces he pasado por Dosquebradas en bicicleta y la gente con una jeringa en sus venas.

También quiero mostrarte la viruela, un virus de ADN bicatenario de 130-375kb, ¡ni lo mires!, es abismal, pero gracias a las investigaciones de Edward Jenner, que posteriormente darían lugar a la vacuna, se pudo erradicar la viruela en 1980, la cual ya había cobrado millones de vidas desde la época de Cristo.- me pregunto si tantos años en que vivió este virus en nosotros no está relacionado con su magnitud y mortalidad.

Por último te presento el virus de la gripe española, año 1918, el virus de la influenza A H1N1 cuyo genoma está compuesto por 8 segmentos de

Por: David
González.
Ing.
Químico



ARN de sentido negativo, donde cada segmento presenta el complejo polimerasa. Fue la pandemia más desastrosa de la historia humana, ya que en un solo año mató entre 20 y 40 millones de personas según algunos documentos. Finalmente, me dijo Salvador Dalí al dar mi última pincelada, no te preocupes si te llegas a morir, todos somos inmortales, el ADN es inmortal, en tu ADN hay genes de mi ADN y de grandes científicos y escritores que vivieron en un tiempo atrás, sin



embargo preocúpate por conservar la integridad de esta estructura molecular y dile al mundo la importancia de ser un hombre bueno y la importancia del amor, de seguro que estos valores evitarán la expresión de moléculas que tanto daño le están haciendo al ácido desoxirribonucleico.



SOLUMÉDICAS SRC
Soluciones Médicas

SILLA DE RUEDAS
CAMA HOSPITALARIA
AYUDA SANITARIA
BANDAS ELÁSTICAS
COJÍN ABDUCTOR
COMPRESA FRÍO CALOR

VENTA Y ALQUILER

EQUIPOS HOSPITALARIOS, ELEMENTOS ORTOPÉDICOS Y EQUIPOS PARA LA RECUPERACIÓN Y CUIDADO DE LA SALUD

¡CONTAMOS CON UN AMPLIO PORTAFOLIO DE PRODUCTOS DE EXCELENTE CALIDAD!

CONTACTO

310 825 4111 - 365 19 73
@solumedicas_src
solumedicas_src@hotmail.com
Santa Rosa de Cabal



En **Innovate**
chec® | Grupo•epm®

sacamos tus ideas del papel para resolver desafíos de CHEC en Caldas y Risaralda.

Desafíos en temas como:

- Internet de las cosas (IoT).
- Cadena de bloques o soluciones blockchain.
- Ciudades inteligentes.
- Movilidad eléctrica.
- Agua y biodiversidad.
- Potencialización de la infraestructura de CHEC.

Gran premio **\$12.000.000**

Inscríbete hasta el **13 de septiembre** en:

www.innovatechec.com

Al inscribirte estás aceptando los términos y condiciones.





Libros

LA MEMORIA ES UNA FORMA DE LUZ

Segunda antología de la Colección Presencia Académica de la Fundación Academia Colombiana de Historia, Literatura y Arte.

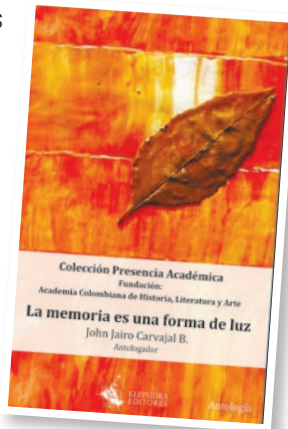
La memoria es una forma de luz que compila 21 escritores de España, Perú, Ecuador y Colombia. Algunas de las voces más representativas son: Montserrat Sanz Yagüe, **Amelia Restrepo Hincapié**, Blanca Inés Arellano Cáceres, **Carlos Albeiro Velásquez**, **Ramiro Osorio Jaramillo**, Samuel Caveró Galimidi, Mateo Quintero, **Fernando Buitrago Montes**, **Lida María Galeano Sierra**, Leonardo Fabio Marín y Luz Eliana Martínez, **Gloria Socorro Valencia Benjumea**. Presencia de Santa Rosa de Cabal en la literatura a través de esta compilación.

RITUAL DE LUCIÉRNAGAS

Mientras organizaba la presente antología me encontré unos apuntes sobre la novela *El último encuentro*, de Sándor Márai: “Uno nunca se olvida de lo importante [dice uno de los personajes]; a veces los detalles son extremadamente importantes. Enlazan todas las cosas en un Todo y unen todos los ingredientes de la memoria” en la memoria. En esa lectura volví el recuerdo de mi madre, unas décadas atrás, cuando me contó sobre las ánimas y el porqué siempre, en las noches, antes de que nos fuéramos a la cama, ella acostumbraba encender una vela y murmurar unas palabras mientras la llevaba entre sus dedos hasta una de las esquinas de la casa: *La memoria es una forma de luz* fue

una de las primeras cosas que aprendí. Ahí, en ese rincón, mi madre hacía cada noche el milagro posible para restaurar en la memoria los pasos del difunto, de los seres que amamos y nos amaron. Ella, que siempre ha sido una mujer del amor (o sea de rituales y profecías), nos enseñó, a mis hermanos y a mí, que la única forma del olvido es permitir que concluya la luz en lo que nos importa: ese ritual de luciérnaga, aparición de luz que ha ocupado nuestra casa, no es otra cosa que la manera de hacer permanente lo importante y necesario en la memoria.

En este sentido, *La memoria es una forma de luz* es un compilado de artículos y ensayos que proyectan luz, con acierto narrativo y valor estético, sobre diferentes temas (importantes y necesarios) del acervo cultural en el panorama de la investigación y los avatares intelectuales de este tiempo. Asumimos desde el principio el reto editorial de presentar una antología acertada en su composición. Sabíamos que debíamos entregar a los lectores un trabajo que conjugara el ensayo académico y el ensayo literario, el rigor investigativo y el ritmo narrativo, una antología de ensayos y artículos en los que el propio escrito sea un



puente por construir; no solo un manojo de trabajos que bien podrían ser una guía de lectura para los estudiantes de alguna universidad del país. En ellos, la idea del autor por evaluar su propio juicio —sin duda, pensar y no solo repetir—, por argumentar desde su individualidad y crear desde su visión de mundo una pregunta y la búsqueda de su respuesta —que bien puede no ser la finalidad del ensayo, sino la presencia del enigma a lo largo del trabajo como albor que anuncia que no es más importante lo que se busca que la manera en que lo buscamos— están presentes.

Ensayos cortos, acercamientos a diferentes temas con la sensibilidad del escritor, el cálculo y el rigor del investigador académico y la mirada integral de lo humano que solo un narrador por instinto e investigador por oficio puede conceder. Estos ensayos son la manera que tienen los autores de restituir los vestigios, de hacer que las cosas importantes permanezcan en su memoria y, ahora, en la memoria de los lectores.

John Jairo Carvajal Bernal
Antologador
Vicepresidente Fundación Academia Colombiana de Historia, Literatura y Arte



ESCRITOS EN CUARENTENA

Esta Publicación es resultado de la convocatoria cerrada que se hizo de manera independiente, con el fin de promover la unión de voces literarias en momentos tan difíciles de la humanidad, como lo fue el aislamiento social en época de pandemia.

La invitación se hizo para un número determinado de escritores y poetas. Quienes la aceptaron, mantuvieron una interacción permanente en el grupo de WhatsApp abierto con tal objetivo, y ha servido para crear un vínculo duradero de amistad y entrelazar conocimiento del quehacer de pares a quienes la vida no había permitido aún tener contacto ni intercambio de sus producciones.

Parque Arte Virtual

Superando la rareza de los tiempos, **Parque Arte** ha llegado hasta los hogares de todo aquel que ama el arte, para reconocer que tenemos capacidades, que aún hay gente que le apuesta a hacer cosas diferentes, que la motivación está en ellos y la grandeza en sus corazonas. No hay que guardar los sueños y los talentos; este es el tiempo de mostrarse, de empoderarse y no quedarse en la banqueta. La virtualidad acerca, brinda la confianza, y programas como este, trascienden por la facilidad para participar, por el contenido de las bellas artes y el acompañamiento de personas que encuentran en lo diferente la razón de continuar la vida.

El 7 de agosto de 2020 **Parque Arte** inicia una nueva etapa de virtualidad en tiempos de cuarentena y en el marco de esta festividad nacional, propone una programación fresca y diferente en cuya organización participan Jesús Orozco, Lida María Galeano y Marco Antonio Adarve y Ramiro Osorio, continuando con la exaltación de uno de nuestros artistas y promo-



viendo la participación libre y espontánea. En esta ocasión con el homenaje a

Sebastián Murillo Licenciado en Música de la UTP e invitados como: Jesús Albeiro Zuluaga, Katherin “La voz Sentimental”, Kike Garsé. “Polocho y Piopolo”, Carlos Ramiro Osorio, Iván Darío Londoño, a quienes felicitamos por su participación y su talento.

Periódico EL FARO agradece su participación como artista o espectador y lo invita a continuar haciendo parte de este proyecto cultural que trasciende fronteras, mostrándole al mundo la grandeza de la gente pujante y emprendedora.

Próximo programa: viernes 4 de septiembre 7:00p.m a través de Facebook Live de la página de Parque Arte y del periódico EL FARO.

**Si quieres participar, comunícate al
310 5136369 – 318 8136121 - 312 8856790**

**PINTURAS ARCO IRIS^{BL}**
La Alegría Del Color!

**Pinturas ARCO IRIS^{BL}**
¡La Alegría Del Color!

**NOS RENOVAMOS
PARA ESTAR MÁS CERCA DE TI**

VISÍTANOS EN NUESTRA SEDE PRINCIPAL
Cra. 13 # 15-20
Tel. 365 7970
312 850 1304

ENCUÉNTRANOS EN NUESTRA NUEVA SUCURSAL
Cra. 14 # 26-33
Tel. 366 0525
320 892 7236

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES
PinturasArcoIrisblOficial
www.pinturasarcoirisbl.com

**ARCO IRIS^{BL}
Hogar**
Ahorro y calidad en el mejor lugar

**LA MAYOR VARIEDAD
A LOS
MEJORES PRECIOS**
Calle 14 # 13-36
323 470 4674
(6) 365 7970

Rumor a calle

Hay centinelas del viento,
que tramontan en el foco enardecido
de los finos trazos,
memorias de ineludibles bríos
e incontables batallas
en sonrientes temerarios.

Sondadas las estrellas
dibujan el firmamento,
de cartel el pavimento
en gráficas alfombradas.

Son raíz de sangre,
de júbilo
de historia,
de sabor a calle,
de hondas letanías
escritas a pinceladas.

Bordón de los años
almas sin tiempo
baúl de fantasías
esculpido en poesías
donde los sonoros cantan
al desdén de los rambores.

Malabares de colores
piden pista en el andén,
al ritmo de los colores
que embellecen el vaivén
de los afanes sin freno
de un paraíso pequeño ,
renombrado en cumbres ,
estremeciendo la espiga que dilata el corazón,
somos de quien nos mira ,
entre la muchedumbre un espejo envejecido,
un puñado de sueños,
un morral de risas,
un orgullo enfermo por cicatrizar ,
por vencer el tiempo
y por ver el lienzo en las horas pasar.



Por: María del Pilar Castrillón

Homenaje a un maestro

En mis días de estudiante en el Colegio Nacional Francisco José de Caldas conocí una serie de personas de digna admiración. Los pasillos del antiguo hospital eran recorridos por una suerte de generación que estaba dispuesta a cambiar el mundo. Tuve, como dice la canción, “Amigos en los buenos y en los malos ratos / Amigos de los caros y de los baratos”. Hoy, la mayoría de ellos ha cumplido ese propósito que entonces era apenas una semilla en sus jóvenes corazones. Convertirse en el sueño del joven, en el anhelo del adolescente que no le encuentra sentido a su mundo y que está dispuesto a vivir a contracorriente. Yo era uno de ellos, de cabello largo, de arito en la oreja y con un par de pecados secretos en el alma.

Sin embargo, hoy no quiero escribir sobre mí, no le voy a dar ese detalle a mis cronistas y biógrafos. Voy a hablar de un hombre de mi generación, de esos soñadores que compartieron conmigo la fortuna de conocer a Oswaldo Martínez y de escuchar sus consejos. De tener en clase excelentes profesores y profesoras, de recibir una formación integral en la que era -en su momento- la mejor institución educativa, sin duda también gracias a don Jaime Ordóñez y todo su equipo de trabajo. Este hombre, tal vez como yo, entendió su vocación docente

Por: Pablo Andrés Villegas



viendo el compromiso de los que fueran entonces nuestros maestros. Quiso seguir sus pasos y se convirtió en Licenciado en inglés egresado como Estudiante Distinguido de la Universidad Tecnológica de Pereira. Es un padre abnegado, dedicado al amor y la guía de sus dos hijas Sara y Samantha, hogar que comparte con María Isabel López Acevedo. Es un ejemplo de vida para los jóvenes que pasan por las aulas del Instituto Tecnológico Santa Rosa de Cabal, a quienes orienta en sus proyectos de vida y con quienes comparte su saber.

Al docente de quien les hablo no le bastó con su título, sino que ahora es Especialista en Pedagogía del Desarrollo Humano (agosto de 2020) y aspirante a magister en Pedagogía de la Universidad Católica de Pereira. Su tenacidad, su conocimiento y su esfuerzo por hacer mejores a los estudiantes que tiene a su cargo ha sido reconocido tanto a nivel regional como nacional: La Secretaría de Educación de Risaralda lo reconoció como uno de los Mejores Maestros del departamento en el 2019; premiado por el Ministerio de Educación Nacional (2017) en



La Noche de la Excelencia por su proyecto de aula; Docente distinguido por la Asamblea Departamental en 2017; recibió, además, la Orden al Mérito Fermín López de parte la Alcaldía Municipal de Santa Rosa de Cabal (2015) por su liderazgo Pedagógico en la formación de la niñez y juventud.

Aprovecho este espacio que me brinda el periódico EL FARO para felicitar a Juan Guillermo Álvarez Aguirre. Hoy no quise escribir un artículo de reflexión, ni un comentario sobre algún tema de actualidad, porque considero que algunos homenajes vale la pena dedicarlos en vida. Celebro con Juanguí, a quien recuerdo como un humilde joven en el colegio, cuya inteligencia me causaba (y aún me causa) profunda admiración y respeto.

Hablando de... la resiliencia

Según la psicología la resiliencia se define como la capacidad que tiene el ser humano para superar circunstancias traumáticas como la muerte de un ser querido, un accidente, quiebra económica etc. Pienso que cada persona lleva en su interior esa fuerza motora que nos hace salir adelante cuando la desgracia extiende sus tentáculos intentando avasallarnos, pero a veces se nos olvida sacar la facultad que poseemos para hacer frente a las adversidades, tal vez nos falta recordar que somos arquitectos encargados de construir nuestra propia historia y he aquí el dilema que acontece cuando las circunstancias de la vida se ponen en contra y por más que intentemos dar la batalla parece que el destino se empeñara en destruirnos o en hacer que todo salga mal, mas cuando disponemos de una mente despierta y estamos preparados con metas claras; con seguridad y certeza, con inteligencia emocional, esa que nos da claridad y discernimiento que nos ayuda a encontrar la salida, que nos hace reinventarnos para continuar, sacando talentos que antes ni creíamos tener. Esto es lo que nos hace valientes ante un diagnóstico clínico que dice cuánto tiempo queda de vida (como si fuesen dioses para predecir el futuro) y a pesar de cualquier dictamen vemos como la persona se recu-

Edilma Jaramillo Flórez ediljara3010@gmail.com



pera y ve desde ese momento una oportunidad para dar un cambio a su modo de vida y cosas pequeñas que antes no representaban nada, pasan a ser importantísimas: un día soleado, un paseo por el campo, un café con un amigo o un vecino, valorar el tiempo que se comparte con los seres queridos, contemplar caer la lluvia salpicada de colores cuando el sol se dispone en brindarnos su luz iridiscente...

Todas estas circunstancias y el modo en que actuamos para enfrentarlas, van a estar ligadas a la actitud positiva para sobreponernos y renacer entre las cenizas como el ave Fénix. Hoy mismo estamos siendo resilientes a una circunstancia que tiene plena actualidad, dadas la coyuntura por la que está pasando el mundo entero, pero queda Elpis el espíritu de la esperanza en el fondo de la caja de Pandora y así como nos dice Lucía Gil en su canción: “volveremos a juntarnos/ volveremos a brindar/ un café queda pendiente en nuestro bar/ rompemos ese metro de distancia entre tú y yo/ ya no habrá una pantalla entre los dos”.

No se nace para morir así: el alegato de un joven

Hablando de las anécdotas de un país cínico, intolerante, desesperanzador y homicida nos encontramos con más de ellas; hablando de una masacre, recibimos otra, haciendo por superar una ausencia forzada, otro grupo de personas nos es arrebatado con descaro y sin pudor.

Es lamentable ver reflejado el pasado del país, 30 años atrás, en el presente de mi juventud, de mis jóvenes, mis congéneres, rememorando y reviviendo una época violenta en días ya muy pesados por pandemia, interrumpiendo la relativa tranquilidad del diario vivir natural por recibir “a quemarropa”, como imposición – aparentemente irremediable para el Estado – una realidad de terror, de vidas arrebatadas y llevadas por los casquillos de balas que caen al suelo tras la determinación homicida de disparar un arma, indolente, contra

Por: Jesús A. Zuluaga López.



una vida joven. Contra muchas vidas jóvenes.

Así, la juventud colombiana hoy se encuentra herida, amedrentada y sumida en el pánico. ¿Cuál será la próxima víctima del verdugo insaciable? El panorama no promete tranquilidad futura, asegura desasosiego. Como joven, grito y alego en mi congoja: nacimos para forjar un camino que no debe ser cortado por la patria, ¡porque somos parte de la patria! Nacimos para hacer historia, no para ser borradas criminalmente de ella, ¡manchándola de sangre! ¡Nacimos para ser libres, no asesinados! En voz de Colombia triste, oremos estos versos:

De Arauca, Cauca y Nariño
se oye la voz de un niño:
- ¡Mamá! ¡Tengo miedo
de crecer!
Si he de ser cual mañana
que se asoma en la montaña
y ya empieza a anochecer.



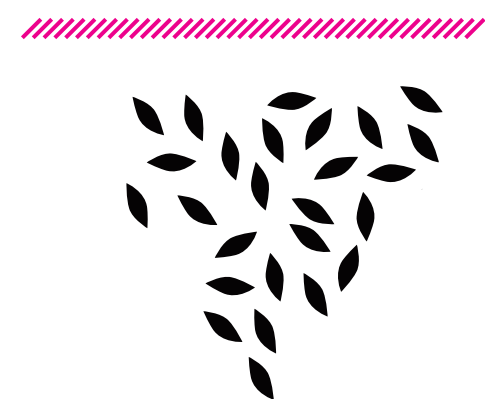
“Trastes y Contrastes de una Plaza de Mercado”

Presentación del artista: “gran parte de esta vida he vivido a media cuadra de la Plaza de Mercado Fundadores, de allí tengo memorias felices y no tan felices; una de ellas es el “Granero San Carlos”, que era de mi papá hasta que lo asesinaron, -se llama Rubiel Hurtado Mejía (si alguien sabe algo le agradezco me lo haga saber, hace mucho tengo curiosidad del porqué)-. Cada vez que paso por este sitio encuentro imágenes auténticas que deseo conservar, así que saco mi celular del bolsillo y hago una foto.

La Plaza de Mercado está llena de trastes, y de muchos contrastes, de frutas que dan vida y de drogas como el alcohol que la quitan, de gente trabajando y otros no tanto, de amabilidad y de odios, de vida y del paso hacia la siguiente, de todo lo que somos. Este lugar sería un buen atractivo turístico, únicamente si sus anfitriones mejoran su calidad de vida enriqueciendo la dinámica de tan bello lugar, y sanando todo lo que haya que sanar”.



Johnny Hurtado



GALERÍA EL FARO

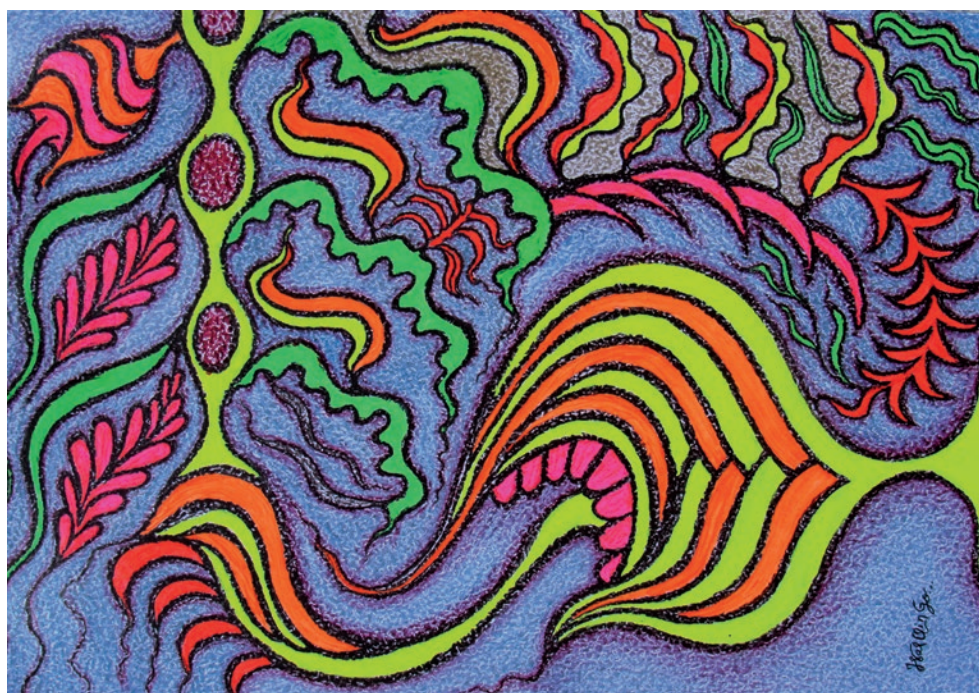
**Walter Quintero
Gómez**

Arte Positivo en Tiempo de Incertidumbre

Pensamiento intuitivo, plasmado en bellas líneas y figuras abstractas que incitan a indagar y descubrir el mensaje intrínseco del bello arte lleno de color, de naturaleza, movimiento espiritualidad y vida en la cosmogonía de una dimensión no explorada, inundada de libertad y éxtasis.

Walter nos presenta un trabajo limpio, experimentado en tiempos de cuarentena de encierro absoluto, de intromisión y reflexión sobre el mundo, sobre el planeta.

Contacto: 3137283505



Arte Urbano Noise Bombing Crew

“La misión del artista es
echar luz sobre las tinieblas”

Noise Bombing Crew

Los hemos visto pintando en paredes y muros con su característica informalidad reflejada en su estilo descomplicado y libre, con ese aire inconfundible de artistas y soñadores que quieren un mundo mejor y reclaman oportunidades a través de mensajes pictóricos de estéticos grafitis que derrochan arte y creatividad. Embellecen y crean, no destruyen, y esto es importante porque, víctimas de la incomprensión, a veces son estigmatizados como si fuesen vándalos, y no, no lo son, son artistas de verdad.

En diálogo con Andrés Sánchez Herrera a quien encontramos en pleno trabajo artístico embelleciendo un muro de la ciudad, esto fue lo que nos contó: “Somos un grupo de jóvenes de entre 15 a 30 o más años que por medio de pinceles, brochas, pinturas y latas de aerosol, disparamos pintura, mensajes de esperanza, de amor, también de inconformismo, dibujos con mucho color en paredes, murallas y cualquier superficie donde podamos y nos dejen llenar de color con la esperanza de ser escuchados”



Hombres y mujeres especialistas en varias disciplinas plásticas como: diseñadores gráficos, estampadores, dibujantes, pintores y estudiantes de arte, que bajo el seudónimo Noise Bombing Crew, definen su transversalidad artística, inclusive la música, bombardean colores, mensajes y dibujos sembrando huellas de esperanza en cada una de sus composiciones, de sus “cuadros”. Actúan como una hermandad que les imprime fuerza, ánimo, ganas e inspiración para darle color a la vida. Son mensajeros de paz y esperanza, sus dibujos divertidos, coloridos y alegres, algunos un poco locos, mas siempre con la pretensión de embellecer lugares y fachadas, llevando el grafiti a un nivel más social para manifestar la realidad que presenta un país con grandes desigualdades producto del capitalismo salvaje y de la corrupción de una clase política depredadora de los recursos públicos y sorda ante el drama de los marginados.

“Nuestras galerías de Arte están en las calles, es ahí donde colgamos nuestras obras de arte, ya que así las consideramos, es en la calle donde a más personas llegamos...”.

La financiación de esta propuesta de arte en la calle corre por cuenta de ellos mismos, haciendo “vaca” para adquirir los elementos de trabajo y materiales como: brochas, pinceles, espátulas, lijas, latas de aerosol. Claro que también se han encontrado con personas que valoran su trabajo y los han contratado para embellecer propiedades como cerramientos de patios, canchas, áreas de recreo, paredes; ciudadanos que saben apreciar el arte de manera incluyente.

Estos muchachos siempre piden permiso para intervenir cualquier espacio público y ahí está la diferencia con aquellos que solo rayan y vandalizan estos espacios.

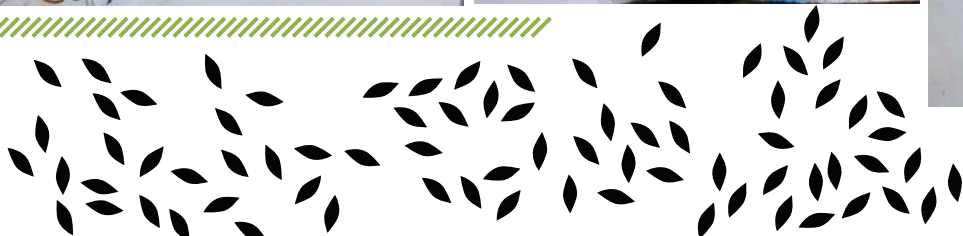
EL FARO consiente de su realidad, del valor de su mensaje artístico y de su talento, se solidariza con esta propuesta de arte a la calle y solicita muchísimo apoyo para ellos y total inclusión.

¡Los gobernantes y la sociedad civil tienen la palabra!

GALERÍA EL FAROParticipación desde Chinchiná**La actualidad bajo el lápiz de Chalo****Caricatura**

En su recorrido a través de las redes sociales en su edición mensual, EL FARO despierta, además de la admiración, el interés de aquellos que gracias a su talento construyen mensajes aleccionadores para registrar la realidad con un poco de picardía y mucho de objetividad.

El gran caricaturista de la Villa de San Francisco "Chalo" ha procurado ese acercamiento y nos honra con su destreza de lápiz y papel.



Disc-jockey Juan Valencia

LA MÚSICA ELECTRÓNICA COMO ATRACTIVO TURÍSTICO (#YA CASI)



La música electrónica, ese género universal que reúne a miles de personas para disfrutar del baile alrededor del mundo, hace parte también de ese crecimiento cultural y de vanguardia, patrimonio de nuestro municipio.

Santa Rosa de Cabal se ubica como el único municipio de todo el Eje Cafetero, después de las ciudades capitales Pereira, Armenia y Manizales, con una escena de música electrónica activa, que se ha fortalecido a la sombra de otras actividades culturales y que data desde finales de los años 90s.

En sus inicios ligado a las cortas tandas que se ponían en las discotecas, poco a poco las sesiones de este género iban siendo más largas y el concepto de **Disc-jockey** comenzó a darse un lugar en la noche, siendo protagonista de la pista de baile. Gracias a esto, diferentes actores han ido emergiendo a través de los años, cuya inquietud por la música es la que predomina, por búsquedas más profundas para llegar a entender muchos movimientos alrededor del mundo, donde la música **House y Techno** tienen presencia como parte de la cultura en países como Alemania, Holanda y Estados Unidos, por nombrar algunos.

PROYECTOS EMERGENTES

Nacen entonces en Santa Rosa de Cabal **colectivos**; grupos de personas con un objetivo común de dar relevancia a la música interdisciplinariamente, en donde se cuenta con diseñadores, artistas gráficos, visuales,

músicos – productores; uno de los más representativos es ATARAXIS. Este surge del proceso de evolución musical y personal de un grupo de artistas, con la intención constante de llevar la música electrónica vanguardista a los ciudadanos de Santa Rosa de Cabal. Inquietos por explorar lo que la música puede generar como instrumento de participación, de integración, de exploración, este colectivo fundamenta sus principios en conjugar valores éticos de respeto, responsabilidad, tolerancia y amor por el prójimo, dentro de sus diferentes presentaciones artísticas.

Uno de sus integrantes, Juan Valencia (**D_FECTED** como nombre de DJ), hace parte de esa historia musical. Poniendo Música en diferentes lugares del país desde el año 2006, ha sido testigo de las diferentes épocas y de la evolución local que han hecho que artistas Santarosanos y su puesta en escena, se destaquen dentro de la movida electrónica del país. Juan Valencia afirma: “La música tiene un poder sanador y a pesar de los erróneos estigmas que puede tener la electrónica, vemos como en muchos países y para no ir muy lejos, ciudades de nuestro país como Bogotá y Medellín; y de unos años para acá; el mismo Pereira, han visto como el movimiento electrónico se convierte en un estilo de

vida, hace parte del renglón económico del entretenimiento y además, a diferencia de otras épocas, se comprueba que se puede vivir de esta actividad. ABSTRUSE e ERA-SELAND, artistas miembros de Ataraxis, santarosanos, son un ejemplo de lo global que es esta música. Sus producciones han hecho parte de reconocidas producciones de diferentes sellos en países como Alemania, Ucrania, Mexico, España.

Distintos festivales de renombre mundial realizan sus versiones en nuestro país. Surgen en el Eje Cafetero festivales y cada vez son más los asistentes que comprenden y conocen de música. Gente de todas las edades, estratos, profesionales y apasionados convergen al ritmo de esta música y que para nuestro municipio claman por espacios abiertos donde busquemos educar a las personas, pensar por fuera del concepto de fiesta y desarrollar cada evento con mucha más calidad, que sean una atractiva vitrina turística de nuestro municipio. En nuestra experiencia, organizando eventos en distintos espacios de Santa Rosa, vemos como personas de ciudades cercanas asisten, se hospedan, disfrutan restaurantes y aprovechan su estadía para conocer un poco más de este paisaje tan afortunado que tenemos aquí”.



Siendo consecuentes con lo que el turismo representa en los renglones económicos de Santa Rosa de Cabal, se ha buscado conjugar la música electrónica como un lenguaje universal para el turista extranjero y nacional. En compañía de la Alcaldía, la Subsecretaría de Cultura, ATARAXIS y otro colectivo local llamado BASS FACTORY se plantea el desarrollo de una campaña mostrando lugares representativos del municipio, llenos de paisajes, montañas, recur-

sos hídricos y nuestra cultura agrícola, al ritmo de la música de varios artistas locales, que inviten al turista a conocer y motivarse a volver a este paraíso natural que es nuestro municipio.

Esta propuesta llamada **#YA CASI** incentiva la reactivación económica de un sector muy golpeado por la situación actual, busca atraer al turista, a percibir que la normalidad cada día que pasa está más cerca.



Emprendimiento agropecuario limpio

Luis Carlos Galeano – Daniela Ochoa

Acuaponía

Este concepto de producción limpia es un sistema sostenible de cultivo de plantas en agua (hidroponía) y cría de peces u otras especies acuáticas como cangrejos o camarones haciendo una simbiosis cuya reciprocidad genera grandes beneficios, no solo al medio ambiente, sino al mismo productor.

Una pequeña parcela al pie de la carretera, con una espléndida vista al cañón del río Campoalegre, con una hermosa vivienda, es el escenario donde se desarrolla este emprendimiento familiar que llama la atención no solo por su presentación, sino por la forma en que se aprovechan al máximo los recursos naturales: agua, tierra y aire.

UNIDADES DE PRODUCCIÓN

1. Estanque de 32 m³ con cerca de 750 unidades de alevinos de dos meses más o menos y 80 gramos de peso en promedio.
2. Estanque de 8 m³ con 300 unidades de mojarra con un peso promedio de 400 gramos, peso ideal para la comercialización.

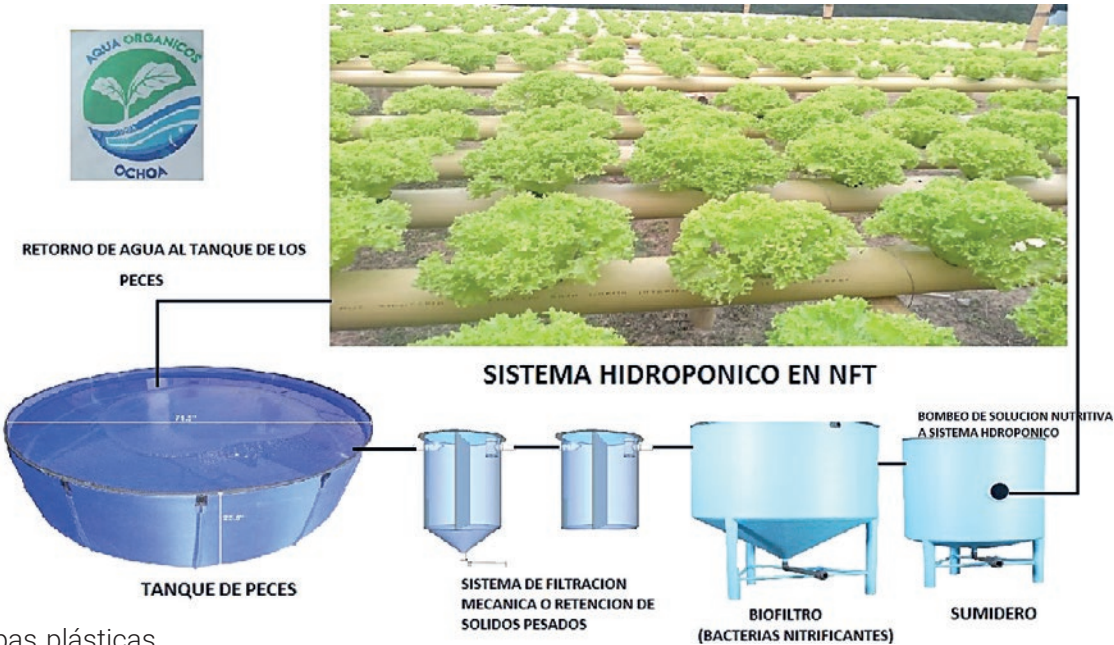
INVERNADEROS HIDROPÓNICOS

Tubos de PVC de 5 pulgadas con perforaciones circulares distanciadas c/20cm que actúa como almacigo donde se cultivan las plantas. Estos tubos que actúan como masetas se disponen en forma horizontal y paralela logrando varias escalas o niveles, lo que puede convertir un pequeño lote de terreno en espacio cultivable multiplicando varias veces su

capacidad de cultivo.

Cada uno de los estanques cuenta con una red de tubería donde en un circuito cerrado circula el agua. Inicia el vaciado a un tanque de retención de sólidos pesados (heces de los peces) y en un proceso de decantación y filtrado. Mediante el cultivo de microorganismos eficientes, que se depositan en tapas plásticas de botellas de todo tipo, las bacterias en estas superficies porosas hacen su trabajo de convertir el amoníaco de las heces en nitratos (N), las que a su vez son conducidas con el agua enriquecida mediante el uso de una motobomba a través de una red de tuberías irrigando los invernaderos hidropónicos donde se cultiva, en este caso, lechuga y fresa, libres de químicos, fungicidas y abonos sintéticos para no envenenar el agua, la cual regresa al estanque totalmente limpia gracias al proceso de absorción de las raíces de los vegetales en su proceso de nutrición. Para el control de plagas en los cultivos hidropónicos se usa extracto de tabaco y ají entre otras sustancias de origen vegetal, lo que garantiza la producción orgánica totalmente limpia.

Tanto las fresas como la lechuga son comercializados en puntos diversos en la ciudad de las araucarias. Las mojarras también tienen su nicho específico de comercialización



en restaurantes y personas particulares que las piden por encargo.

VENTAJAS DE LA ACUAPONÍA

- Producción limpia
- Alimentos totalmente orgánicos
- Maximización del espacio físico
- Amigable con el medio ambiente
- Consumo mínimo de agua
- Aprovechamiento del agua lluvia
- Mano de obra ligera, sin desgaste físico, especial incluso para que personas de la tercera edad laboren en esta forma de producción.

DESVENTAJAS

Gran inversión económica y de tiempo al inicio del emprendimiento.

Aumento de costos de producción al hacer todo el proceso de alimentación y control biológico con productos naturales para evitar la contaminación y garantizar la producción orgánica totalmente.

FILOSOFÍA: brindar a la población alimentos limpios y saludables asu-

miendo el reto del incremento de costos y por ende de crear conciencia respecto al precio frente a los cultivos tradicionales.

Tanto Luis Carlos y Daniela han realizado la investigación por internet y por asesoría de personas con mayor experiencia. Su vocación de estudio y la dedicación con que ejercen sus labores agropecuarias constituyen el éxito de este emprendimiento familiar y se convierten en programa piloto que las autoridades municipales como la UMATA y la Secretaría de Desarrollo Económico del Municipio debieran apoyar, promocionar y lograr la multiplicación y extensión de este método de producción limpia en toda la zona rural del municipio de Santa Rosa de Cabal.

¡Apoyemos a nuestros emprendedores del campo quienes son nuestros proveedores naturales!



Licencias de Construcción

Protección y seguridad para las edificaciones

Nada nuevo se está exigiendo en la Secretaría de Planeación Municipal de Santa Rosa de Cabal, simplemente a la luz de la legalidad es aplicar las normas vigentes cuyo espíritu es la protección del comprador de vivienda, el incremento de la seguridad en las construcciones y el fortalecimiento de la Función Pública.

Con el propósito de darle herramientas a la ciudadanía santarrosana, en función de adelantar los trámites de licenciamiento ante la Secretaría de Planeación Municipal, es pertinente precisar los requerimientos establecidos de orden nacional, a fin de lograr una

articulación con las directrices impartidas desde hace años atrás por el gobierno central y local, por tal razón se enuncian las más actualizadas a continuación:

- Decreto 1077 de 2015 (Clases de licencias)**
- Ley 1796 de 2016 (vivienda segura)**
- Resolución 462 de 2017 (requisitos según clases de licencia urbanísticas)**

Impera la gran necesidad de comprender que no le es ajeno al municipio de Santa Rosa de Cabal, como de igual manera, a ninguna ciudad



de nuestro territorio colombiano, el efectivo cumplimiento del marco normativo local, departamental y nacional en materia de licenciamiento urbanístico. Lo anterior, en virtud de garantizar desde las diferentes curadurías urbanas y auto-

ridades municipales competentes, el acceso a vivienda digna y segura desde el planteamiento mismo del diseño urbanístico, arquitectónico y estructural.

Otra será entonces una nueva oportunidad para abordar una reflexión adicional con respecto a la relevancia del control urbanístico en cabeza de la administración municipal.

En consecuencia, son muchas las tareas, y también muchos los actores involucrados en la construcción de un ordenamiento territorial de calidad; puntualizó la arquitecta Gina Tatiana Rendón Orozco, jefe de este despacho.

SOCIALES

Feliz Cumpleaños María Teodolinda Mosquera

En compañía de sus hijas Gloria Inés, Blanca Aurora y Luz Marina, y a la distancia con Alba Lucía, esta abuelita celebró sus 85 años de existencia el 16 de agosto de 2020. Recibió llamadas y agasajos de parte de sus nietos y bisnietos ¡Felicitaciones!



OBITUARIOS

Mercedes Jaramillo de Londoño

Partió a su encuentro con la eternidad esta gran matrona santarrosana. Enviamos un abrazo solidario a su descendencia: 13 Hijos, 34 Nietos, 34 Bisnietos y 6 Tataranietos. Descanse en paz.



Gloria Inés Castaño B.

Registramos el deceso de la Dra. Gloria Inés quien en su vida laboral se desempeñó como juez en Santa Rosa de Cabal. Condolencias a sus familiares y allegados.



María Cenobia Carmona H.

Acompañamos a la familia Gallego Carmona en estos momentos de ausencia por la partida de su señora madre. Un abrazo solidario para sus hijos León Jaime, María Eugenia, Doris, Ana Patricia, Luz Mirella, Ángela, Luz Milena y para toda su familia.



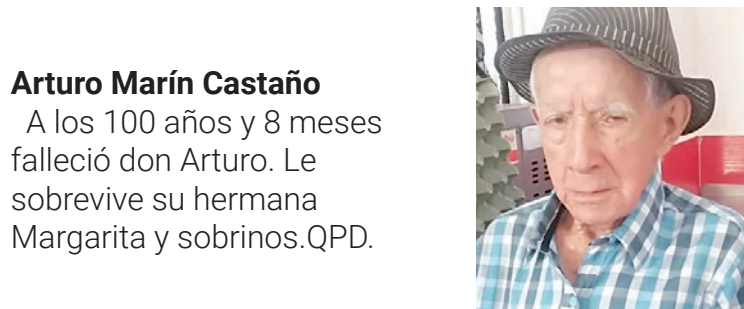
Fabio Patiño Cárdenas

Enviamos nuestras condolencias a su esposa doña Nubia Valencia, a sus hijos: William, Cristina, Nidia, Orlando y Jhonny . QPD



María Nelly Marín Giraldo

Partió a la eternidad el 11 de agosto del 2020. La comunidad de la Hermosa presenta sus condolencias a sus hermanos: Jesús Omar, María Fanny, Francisco Javier, María Stella y Hubier Antonio y demás familia. Paz en su tumba



Arturo Marín Castaño

A los 100 años y 8 meses falleció don Arturo. Le sobrevive su hermana Margarita y sobrinos.QPD.

Primer aniversario Mariela Duque de López

La familia López Duque, agradece a los amigos y familiares por sus manifestaciones de solidaridad y condolencias recibidas ante la partida de nuestra madre, abuela y bisabuela. Invitan a la celebración litúrgica en su memoria.

Fecha: viernes 18 de septiembre.
Hora: 6:30p.m. Basílica Menor de Nuestra Señora de Las Victorias.



José Antonio Hernández A. Homenaje Póstumo Este hombre ejemplar fue, es y será eternamente José

Creo que te fuiste sin terminar tu obra. Continuarás en el cielo con tus dioses del Olimpo, los grandes filósofos Greco-Romanos y los coros celestiales su legado allá en lo etéreo, en lo enigmático engalanará esa dimensión con la que te deleitabas en este espacio que tanto amabas. Basta decirte, hermano hasta pronto, queda tu ejemplo que continuarán tus hijos y todos los que tuvimos la fortuna de compartir contigo. Hasta pronto José Antonio.



Uriel Osorio García

El día 22 de agosto partió al encuentro eterno don Uriel Osorio G. Enviamos a sus hijos: Gustavo, Omar, Selenis, Jorge, Dora, Gloria y Rubén nuestro abrazo fraterno. QPD.



Hernán Castro Arcila

A su esposa Gloria Nancy Carmona Chica, sus hijas Tatiana y Angélica, igualmente para sus hermanas, condolencias en Santa Rosa de Cabal.



CLASIFICADOS\$

FINCA RAÍZ • EMPLEOS • VEHÍCULOS • OFERTAS • SERVICIOS

FINCA RAÍZ

APARTAMENTOS NUEVOS 115M2 A UNA CUADRA DEL PARQUE. TERMINADOS DE LUJO. PARQUEADERO, ASESOR. SIN ADMÓN. EDIFICIO INTELIGENTE. SANTA ROSA DE CABAL. INFO:3147711275.

OPORTUNIDAD. PROPIEDAD EN MATERIAL SECTOR GALERÍA 490M2. COMERCIAL 7 RENTAS \$5.500.000. INFO:3147711275.

OPORTUNIDAD. PROPIEDAD EN MATERIAL 640M2. RENTA \$6.000.000. CRA 15 CALLE 15. INFO:3147711275.

OFERTAS

LIBRO CANTANDO LA TABLA

¡Adquiéralo ya!
Ventas:
Cel. 314 672 8590

CLASIFICADOS Y ANUNCIOS
CEL. 310 513 6369 - 314 672 8590

¡JUNTOS SALDREMOS ADELANTE, ENTUSIASMO!



“El Súper Chorizo”
LA MEJOR COMIDA PAISA DE LA REGIÓN
MÁS DE 60 PLATOS
SERVICIO LAS 24 HORAS
Variante Santa Rosa de Cabal
Tel (6) 3640201



Chorizo 100% Santarrosano
Km. 2 vía Termes
Tel 3634878 - 315 5900445
Santa Rosa de Cabal

PIQUETEADERO Y RESTAURANTE
DON LOLO
ASADOS AL CARBÓN - PLATOS CUBANOS
COMIDA TÍPICA DE LA REGIÓN
CHORIZO SANTARROSANO
ESPECIALIDAD EN TRUCHAS
SANCOCHO EN LEÑA
Cels: 316 886 1227- 314 382 6765
KTR0.5 VÍA ECOTERMALES SAN VICENTE

AVÍCOLA SANTA ANA
KILOMETRO 3
Vía termes Santa Rosa de Cabal
CELULAR 3187117486
Huevos al por mayor y al detal
Gallinaza seca y molida



SERVICIO A DOMICILIO
365 8951
DIRECCIÓN
Cr 14 # 27-01



EL BODEGON
CARRERA 14 No. 26-02 ESQUINA, SANTA ROSA DE C.
Domicilios: 364 1560 - 314 852 5338

Fonda Mi Tierra
Restaurante / bar
WILMAR ARANGO G.
ADMINISTRADOR



Info y reservas **311 748 4976**
Visítanos **KM 3 VÍA TERMALES**



ALMACEN EL PINTOR
GRANITOS - GRANIPLAST - SICOPLAST
TODO LO RELACIONADO CON LA PINTURA
EN LAS MEJORES MARCAS
ALQUILER DE ANDAMIOS
M almacenelpintor@gmail.com **SERVICIO A DOMICILIO**
Cra. 12 No 15 - 61 Tel.: 364 5518 Cel.: 312 7877706 Sta. Rosa de C.



VIDRIOS NACIONAL
VIDRIOS PLANOS - GRABADOS - ESPEJOS
BRONCES - ESMERILADOS
MARQUETERIA EN GENERAL
NUEVA DIRECCIÓN
Carrera 14 #16- 70

DEPORTES

Intercolegiados Virtuales Para hacerle el juego a la vida

Un proyecto de interacción virtual con una novedosa apuesta pedagógica y cultural fue presentado el 22 de agosto en el salón Pascual López y transmitido por redes sociales. La iniciativa parte de la Secretaría de Desarrollo Social que dirige el Licenciado Leonardo Gallego Hernández y es avalado por la alcaldía municipal; sin ningún costo (\$- 0 – 0 de inversión). Con el ánimo de cultivar talentos y destrezas para desarrollar la creatividad y buscar la supera-

ción de retos impuestos en cada una de las disciplinas seleccionadas así: **Historia – Comics – Oratoria – Cuento – Efecto dominó – Fotografía y Memoria – Medio ambiente**. En deportes fueron incluidos: **baloncesto, fútbol, voleibol y patinaje**; no se ejecutarán partidos ni competencias, únicamente será para demostrar habilidades y destrezas con los balones y dominio de los patines superando actuaciones. Deportes de alta competencia como atletismo y pesas no figuran en este proyecto virtual simplemente

porque las circunstancias aún no lo permiten en presencia física. Tradicionalmente los juegos intercolegiados se realizan cada año en el mes de marzo y en esta ocasión debido a la pandemia, de lo que se trata es de hacer pedagogía y vencer los obstáculos que impone el aislamiento. Se premiarán varios ganadores en cada una de las disciplinas, pues se trata es de mantener el espíritu deportivo como factor de crecimiento y competitividad en la educación de los estudiantes.



Ejercicio en Época de Pandemia

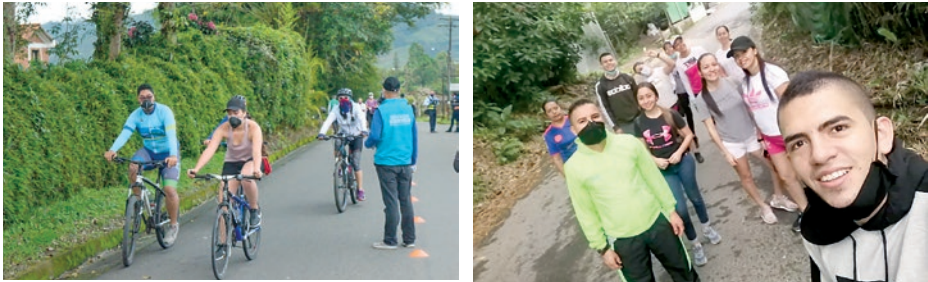
Por: Dr. Alfonso Gutiérrez
Médico

En los últimos días y gracias a la cuarentena impuesta por la pandemia, hemos observado el aumento de la actividad física de muchas personas que en antaño habían permanecido inactivas. Es importante tener en cuenta que la actividad física definida como: cualquier movimiento muscular que produzca aumento del consumo de energía es diferente al ejercicio que se refiere a la actividad física que produce o mantiene un aumento de nuestra capacidad cardiovascular. Ciertamente este interés por aumentar la actividad física o el ejercicio, ha permitido recuperar un aspecto de nuestras vidas en general muy beneficioso y que habíamos perdido debido a

los esquemas de comportamiento propuestos por la sociedad de consumo: vivir frente a un televisor o computador comiendo y durmiendo y posiblemente algunos de nuestros jóvenes van camino a aumentar el tamaño de sus cerebros y pulgares en detrimento del desarrollo físico de sus cuerpos. En este sentido esta nueva tendencia de las personas no solo ha aumentado el contacto con la naturaleza y la condición física de muchas, pero cuidado, pretender iniciar o reiniciar el ejercicio como si se llevaran años de continuidad, cuando en realidad son de inactividad, puede ser verdaderamente riesgoso. Debemos recordar que el ejercicio requiere ritmo y el ritmo implica pausa y programación; es decir entrenamiento adecuado; además es importante que,

en la medida de lo posible, quien decide iniciar una actividad deportiva se asesore de un profesional (licenciado en deporte, educación física o medicina deportiva) quien le indicará, de acuerdo a sus características individuales el tipo y la intensidad de la actividad física que debe realizar. Recordar también que el viejo adagio “mente sana en cuerpo sano”, sigue siendo válido. Los estudios han demostrado que la actividad física produce en el cerebro el aumento de factores neurotróficos que estimulan las conexiones neuronales, mejorando, la memoria y la cognición. Además, se aumenta la producción de endorfinas que mejoran la tolerancia al dolor y el estado de ánimo. Todo lo anterior sin mencionar otros beneficios probados del ejercicio como la mejoría de la salud cardiovascular, la disminución de los niveles de azúcar en la sangre, la disminución de la presión arterial y los niveles de lípidos; la mejoría del sueño; pero no podemos olvidar los riesgos potenciales de realizar un sobre-esfuerzo o un exceso de ejercicio sin haber tenido previamente una asesoría adecuada o entrenamiento y pretender competir con los compañeros de

grupo cuando nunca se ha participado en actividades deportivas de este tipo. Recordemos que compartir es el cielo y competir es el infierno. Por otra parte y considerando las medidas preventivas que debemos tener en estos tiempos, muchas personas no tienen en cuenta que cuando incrementamos nuestras demandas de oxígeno con el ejercicio, es completamente inadecuado permanecer con el tapabocas puesto, ya que el mismo reduce la oxigenación, lo cual puede constituirse en un evidente riesgo; es de sentido común que si cuando apuramos el paso cuando vamos por la calle con el tapabocas puesto, nos sentimos ahogados, ¿cómo no nos vamos a afectar cuando realizamos una actividad deportiva de exigencia máxima? Los riesgos pueden ir desde lesiones tendinosas y musculares por falta de calentamiento adecuado, pasando por lesiones graves de tipo cardiovascular y llegando hasta la misma muerte. En conclusión: realizar ejercicio tiene muchos más beneficios que riesgos, pero hagámoslo en forma progresiva, con una adecuada asesoría y programación. ¡Que viva el sol, el aire, el contacto con lo verde y la recuperación de nuestra naturaleza evolutiva! La vida es movimiento, la quietud es muerte...



100%

Cuero

Bolsos · Billeteras · Accesorios

Saint Lazare

Siente la Estilo!

Calle 17 N° 4-44 · Tel: (6) 3251429 · Cel: 316 833 5746

Pereira- Risaralda - Colombia

ElCueroSaintlazare@gmail.com

www.saintlazare.co

HORTÚA & OCAMPO

Abogados Asociados

Carrera 13 # 11 – 13 oficina 104

Santa Rosa de Cabal

310 328 51 24

catalinahortua@hotmail.com