

LA OLA

Edición No. 142 • Colombia

CARIBE

Navidad iluminada
y con esperanza

Navidad a la moda
Vanessa Fortou
Laura Riquett

Navidad brillante
Vanessa Peñaranda

Navidad dulce
Debbie Sabbag
Michelle Cure

Navidad blanca
Karen Glen
en Canadá

Feliz Navidad
y venturoso 2021
¡quédate en casa!



Los cambios para bien en

LA OLA CARIBE

Ni los que cumplieron años quieren agregar este período a sus vidas. Unos jocosamente dicen que se van a quitar el 2020 a su edad. LA OLA CARIBE tuvo dos grandes cambios. El primero: le tocó reinventarse el día que su impresor informó que no estaba trabajando. El segundo: el apoyo que empezamos a darle a los pequeños emprendedores que desde sus casas comenzaron a comercializar sus productos. Y a los músicos emergentes que nos alegran la vida con sus composiciones. Nos volvimos completamente digital de la noche a la mañana. No vamos a negar que era un sueño y que para allá íbamos... pero no así tan pronto!!! La satisfacción para nosotros fue que sí se podía hacer trabajando desde la casa, para cuidarnos.

Además, dejando de imprimir estamos contribuyendo al mejoramiento del medio ambiente. ¿Por qué apoyar a los emprendedores? Al mes de estar circulando digitalmente a muchos trabajadores les bajaron los salarios y a otros los mandaron de vacaciones y después, como empezaron a disminuir las reservas, los despidieron. Muchas pequeñas empresas quebraron! Se volvió nuestra 'bandera' ayudar a los jóvenes y padres de familia que fueron despedidos de sus cargos. El desespero los obligó a emprender y comenzaron a comercializar sus productos a domicilio a través del voz a voz y de Instagram. Invitamos a los que vendían comida para apoyarlos como nuevos emprendedores; también a los artistas y a las creativas mujeres que decidieron sacar a flote sus

sueños de ser diseñadoras de modas. Hermosas prendas ilustraron nuestras páginas. Despedimos el 2020 con nuestra revista digital que cada día llega a más hogares en el mundo. Esperamos que donde haya un costeño LA OLA CARIBE se convierta en la revista portadora de buenas nuevas, de alegría en tiempos difíciles, de esperanza, de aspiraciones, de sueños. Esa es la consigna! Despedimos el año con la satisfacción de haber apoyado a los pequeños emprendedores que hoy podemos decir: mantienen a sus familias con lo que producen y venden. Apoyemos comprando lo que hacen nuestros vecinos, nuestros amigos; lo que producen nuestros agricultores. Le damos la bienvenida al 2021 con temas refrescantes. Dios quiera que podamos decir: Año nuevo, vida nueva.

La directora

Feliz Navidad!

LA OLA
CARIBE

www.laolacaribe.com

consejera editorial **Margarita McCausland** • directora **Loor Naissir**
colaboran **Angélica Santamaría** • **Valeria Naissir** • **Fausto Pérez** • **Emiluz Jaraba**

editora cultural **Adela Renowitzky**

diseño y diagramación **Dayana González**

asistente de dirección **María Teresa Alvis**

foto portada cortesía de **Giancarlo Bolívar**

Modelo **Sofía Osío**

publicidad **57 (5) 310 440 5234 - 3002273702**

 @LaOlaCaribe •   La Ola Caribe •

administracion@laolacaribe.com



El árbol más grande y bello del país está en Barranquilla



La Navidad llegó a Barranquilla en estos tiempos de crisis con el encendido del árbol más grande y más bello del país. Este gigantesco árbol ilumina la rotonda más visitada de la ciudad, donde está la famosa Ventana al mundo, monumento con el que hoy nos identifican. Este año tiene tonos y motivos distintos a los del año pasado. A pesar de la pandemia del Covid-19 familias enteras lo visitan con tapabocas. Es un regalo de Tecnoglas para los barranquilleros.

POR FAVOR!!!

- Tener tapabocas
- Guardar las distancias
- No saludar con las manos
- Llevar alcohol para las manos
- No pasarse las manos por la cara

The ICON es una realidad!!!



ALC Constructora es una firma con varios proyectos inmobiliarios en Bogotá y Barranquilla; en esta última le ha apostado a la construcción de un rascacielos de 42 pisos, 4 sótanos y 76 apartamentos, el cual será un ícono para la ciudad. Está ubicado en uno de los sectores más exclusivos y de mayor valorización de la ciudad: Villa Country.

Actualmente ya se encuentra totalmente terminada toda la estructura de 42 pisos. En The ICON estamos un paso cerca del cielo. En este exclusivo proyecto contamos con apartamentos desde 178.58 m² hasta 485.59 m² de área construida, con acabados perfectos y una distribución pensada en una inmejorable calidad de vida. En los pisos 1 y 2, The ICON ofrece

una generosa zona social con más de 1.437,25 m² de área construida, en donde sus habitantes e invitados podrán disfrutar de gimnasio y spa con jacuzzi, sauna y baño turco, salón social, zona cyber, parque infantil, teatrino, piscina, salón múltiple y un amplio lobby, y en nuestro piso 42 una increíble terraza con zonas BBQ y Sky Bar. El proyecto se caracteriza por su diseño bioclimático y se destaca por el empleo de materiales innovadores como el ladrillo de arcilla blanca, importado de España, de uno de los centros de producción de Cerámicas La Paloma. Por su localización y diseño, el proyecto será un referente de la arquitectura contemporánea en Barranquilla.



HAZ PARTE DEL ICONO DE BARRANQUILLA
42 PISOS DE BUEN GUSTO



ESTAR EN ICON
ES TENER UN CLUB EN CASA

Lobby tipo hotel • Zonas verdes • Salón social • Piscina y Zona spa • Skybar • Teatrino



APARTAMENTOS
Desde 178.58 m² hasta 485.59 m²
área construida



SALA DE NEGOCIOS:

Cll. 78 No. 57-35 / Tel: (5) 369 0145 / Cel: 315 576 3214
www.alconstrutora.com / ventas2@alconstrutora.com / Barranquilla - Colombia

VISITE APARTAMENTO MODELO



La barranquillera Karen Glen

aprendió a vivir la Navidad en Canadá



Roger Moscoso y Karen Glen se conocieron en Barranquilla, en el 2007, y se enviaron por unos meses.

Él tenía planes de irse a Canadá a estudiar con 'estatus de profesional independiente'. Este estatus le daba la residencia. Sin embargo no estaba seguro de que su futuro estaría en ese país norteamericano.

Después de vivir un año se convenció de que su destino estaba allí.

Reanudaron la relación a distancia, "me apadriné para obtener el estatus de residente permanente en Canadá y en el 2010 nos casamos y me mudé a Montreal", cuenta Karen.

Sin olvidar a Barranquilla, su tierra, dice que se siente feliz en ese país. "Tenemos dos hijas, Valentina de 8 años y Victoria, de 4 años.

Al radicarse en Canadá continuó trabajando en el sector financiero por dos años hasta que nació su primogénita. Tomó su año de licencia de maternidad (es un derecho que

tienen todas las madres que han estado trabajando antes del embarazo) y al terminarse ese año decidió dedicarse a la fotografía, que era y es su pasión.

Tomó cursos privados y en el 2014 nació la empresa 'Karen Glen Photography'. Roger es ingeniero y trabaja como Senior Manager para una empresa canadiense.

"Hace un año, adicional a la fotografía que por lo general me dedico los fines de semana, trabajo manejando las redes sociales a dos empresas locales.

Esta pandemia me obligó a trabajar en mi casa desde mediados de marzo. Las niñas ya regresaron al colegio presencial. Fue difícil el encierro pero podíamos salir a caminar y a disfrutar de la naturaleza sin restricción, lo cual fue una bendición. Entre las bicicletas, patinetas y los parques naturales, nuestras hijas pasaron días inolvidables en familia".



Karen aprendió a vivir las estaciones con sus hijas. Estas son sus experiencias:



Invierno

Las niñas adoran esta estación! Es la preferida de Valentina! Siempre que está soleado, aun estando muy frío (-15 grados) salimos a jugar! A deslizarnos en las montañas de nieve, a patinar, a esquiar entre muchos otros! Para Roger y para mí, febrero y marzo son los meses más complicados. Procuramos siempre escaparnos al sur para sentir calorcito! En lo posible si podíamos ir a Barranquilla era nuestro destino soñado! Yo, Karen, añoro mis carnavales. El día más triste de todo el año para un barranquillero en Canadá es el sábado de Carnaval (yo soy la carnavalera, Roger no mucho)



Primavera

Empezamos a ver las ardillitas jugando nuevamente en nuestro jardín, se empieza a derretir la nieve. Volvemos a sacar las bicicletas y a jugar! Es emocionante ver los árboles florecer nuevamente. Todos los años visitamos los campos de tulipanes que florecen para el mes de abril. En Quebec es usual ir a la 'Cabana au Sucre'. Son granjas donde se produce la miel. Al comienzo de la primavera estas granjas abren sus puertas y preparan un buffet típico con puras recetas y delicias hechas a base de miel de erable.



Verano

Abren sus puertas todos los parques de agua, los lugares para hacer camping. Es muy común ir a los parques naturales. Nuestra ciudad ofrece campos de verano en el día gratuitos para los niños entre 7 y 12 años, de lunes a viernes, durante todo el verano, lo cual beneficia, sobre todo a los padres que trabajamos. En verano vamos a las granjas a recoger fresas, arándanos y frambuesas! Es un plan que nos encanta hacer en familia todos los años. También visitamos sin falta los campos de lavanda. Trabajo al menos tres fines de semana en estos campos haciendo fotos. Es muy popular sesiones de fotos.



Otoño

Es mi estación preferida! Los colores y paisajes son una belleza y trabajo sin parar todos los fines de semana tomando fotos. La mayoría de las familias escogen esta estación para renovar sus álbumes. Vamos a recoger manzanas a las granjas, vamos al "pumpkin patch" (granjas donde siembran las calabazas). A las niñas les fascina este plan para escoger sus calabazas. Decoramos la casa con ellas y al final de octubre las decoramos!



Karen anota que “vivir las estaciones es increíble! Sin duda cada una tiene su encanto, su magia! Añoro mi ciudad, mi gente, la calidez, la forma de ser descomplicada y dicharachera del costeño (esa soy yo). Lo primero que pido cuando llego a Barranquilla es un mote de queso, unos deditos y una Kola Román!”. Lo más difícil para ella es ver a sus hijas crecer lejos de la familia. “Extrañan a los abuelitos, a los tíos, primos y a los hijos de mis amigas íntimas que entre ellos tienen una linda relación de hermandad. Mis papás disfrutaban sus largas vacaciones en Montreal. Sin embargo cuando nos visitan en invierno siempre juran que no volverán en esta época del año. Lo gracioso es que siempre se les olvida, y al llegar las brisas decembrinas y las decoraciones navideñas a la ciudad, más la añoranza de estar lejos de sus nietas, terminan empacando maletas y abrigos y volviendo a estas frías tierras!” A pesar del frío, es mágico vivir la Navidad blanca. 🕒

clinicaportoazul.com

Clínica
Portoazul
auna

Hoy somos Clínica Portoazul Auna

Estamos orgullosos de ser parte de Auna, una red de clínicas con presencia en Colombia y Perú, que trabajan con el propósito de **“Cuidar la vida para vivirla mejor, siempre”**.

Síguenos

 @clinicaportoazul

 @clinicaportoazul

 clinicaportoazul

VIGILADO Supersalud 

¿Que no habrá Navidad? Claro que sí



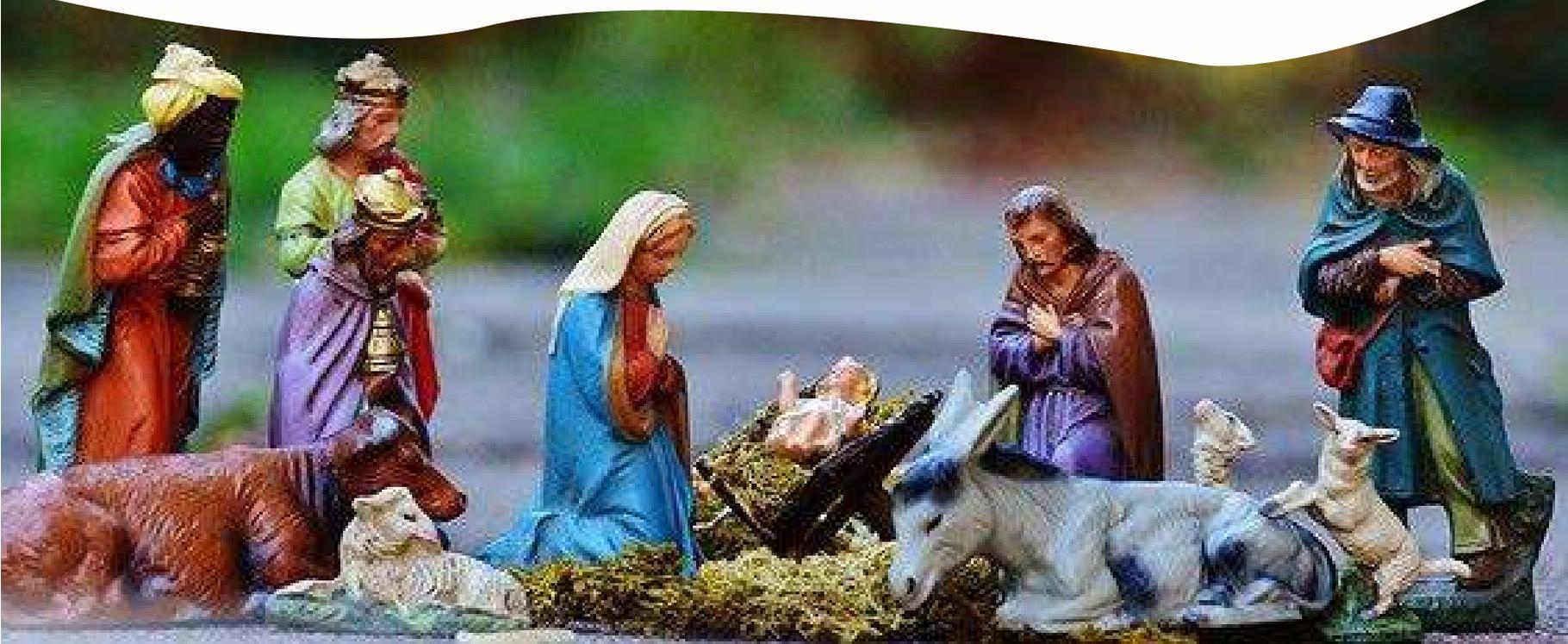
El Papa Francisco llamó por sorpresa el sábado 7 de noviembre de 2020 a Javier Leoz Ventura, párroco de San Lorenzo, Pamplona, España, para transmitirle "lo complacido que se había sentido" al leer la reflexión que el sacerdote hizo en un texto sobre la Navidad publicado hace unos días. Javier Leoz reconoció que, al descolgar el teléfono, sabiendo quién llamaba, casi se le "sale el corazón del pecho". "Cuál ha sido mi emoción al descubrir que al otro lado estaba ni mas ni menos que el Papa Francisco para decirme que había llegado a sus manos el texto que escribí".

Esto fue lo que redactó el párroco de San Lorenzo: ¿QUE NO HABRÁ NAVIDAD? ¡Claro que sí! Más silenciosa y con más profundidad. Más parecida a la primera en la que Jesús nació en soledad. Sin muchas luces en la tierra, pero con la de la estrella de Belén destellando rutas de vida en su inmensidad. Sin cortejos reales colosales, pero con la humildad de sentirnos, pastores y zagales buscando la Verdad. Sin grandes mesas y con amargas ausencias, pero con la presencia de un Dios que todo lo llenará.

¿QUE NO HABRÁ NAVIDAD?
¡Claro que sí!
Sin las calles a rebosar, pero con el corazón enardecido, por el que está por llegar. Sin ruidos ni verbenas, reclamos ni estampidas... pero viviendo el Misterio sin miedo al "covid-herodes" que pretende quitarnos hasta el sueño de esperar. Habrá Navidad porque DIOS está de nuestro lado y comparte, como Cristo lo hizo en un pesebre, nuestra pobreza, prueba, llanto, angustia y orfandad.

Habrá Navidad porque necesitamos una luz divina en medio de tanta oscuridad. Covid19 nunca podrá llegar al corazón ni al alma de los que en el cielo ponen su esperanza y su alto ideal.

**¡HABRÁ NAVIDAD!
¡CANTAREMOS
VILLANCICOS!
¡DIOS NACERÁ Y NOS
TRAERÁ LIBERTAD! 🇨🇺**





Lo que debe saber del Ecocardiograma Transtorácico

El Ecocardiograma Transtorácico (ETT) es un procedimiento no invasivo realizado a través de un Ecógrafo GE Logiq, el cual emplea ondas sonoras de alta frecuencia ofreciendo una imagen en movimiento del corazón. Se utiliza para evaluar:

- Tamaño, forma, función, fuerza y movimiento del corazón.
- Funcionamiento de las válvulas cardiacas.

Durante el procedimiento un transductor XD CLEAR se ubica en el pecho del paciente sin causar dolor y luego se ve la imagen del corazón en un monitor. No se utiliza rayos X ni radiación y puede realizarse a mujeres embarazadas sin perjuicio para el bebé. Este examen tiene una duración aproximadamente de 30 minutos y no tiene ningún tipo de riesgo en su realización.

¿Porque se realiza?

El ecocardiograma es solicitado por diversas patologías como soplos cardiacos, arritmias, sospecha de cardiopatía congénita, antecedentes familiares de enfermedad cardiaca, infecciones valvulares, entre muchas otras. En este procedimiento, podemos detectar estas enfermedades cardiacas en estadios tempranos logrando que se traten precozmente brindando una mejor calidad de vida en las personas.

Antes del procedimiento:

- El médico cardiólogo le explicará el procedimiento y podrá formular las preguntas que tenga al respecto.

- No se requiere preparación previa como ayuno o sedación.

- Tome sus medicamentos habituales.

- Deberá usar una bata hospitalaria con la abertura hacia adelante.

Durante el procedimiento:

Puede dejarse puestas las prótesis dentales, audífonos o anteojos.

- El examen se realiza acostado en una camilla sobre su lado izquierdo

- Se ubican tres pequeños electrodos adhesivos en el pecho para tener registro del electrocardiograma.

- Se ubicará el transductor en el pecho con un poco de gel.

- Sentirá una leve presión, sin dolor, para obtener la imagen deseada del corazón.

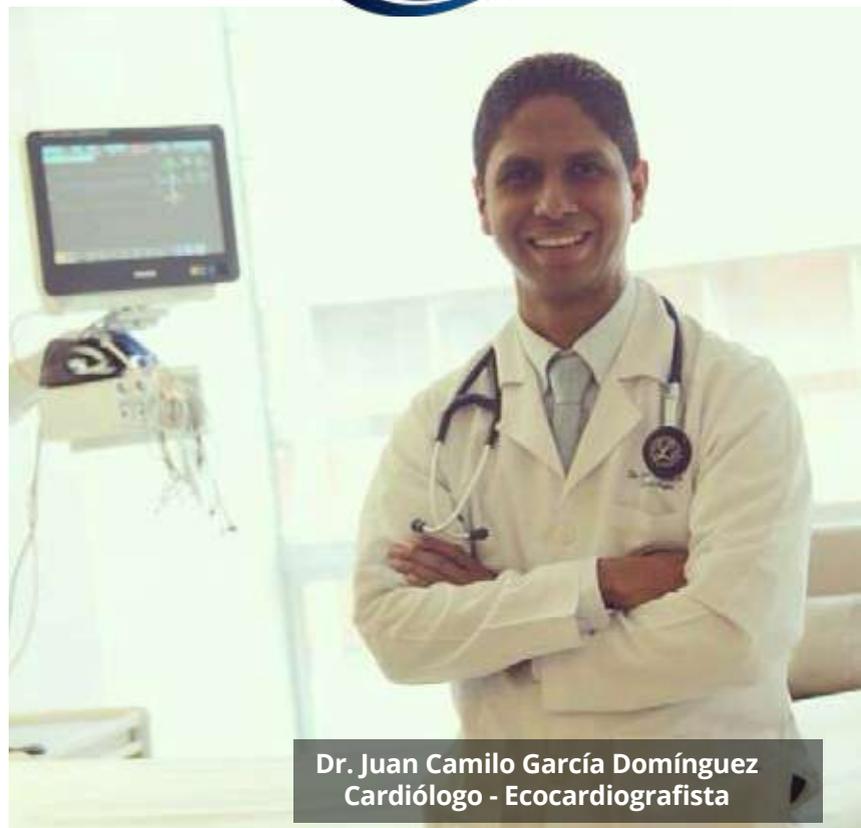
- Una vez finalizado el procedimiento, se limpiará el gel del tórax y se retirarán los electrodos del electrocardiograma.

Después del procedimiento:

- No hay ningún tipo de cuidado especial después de un ecocardiograma. Siga con sus actividades habituales.

¿Por qué hacerlo en Radiólogos Asociados?

En nuestra unidad de imagen cardiovascular contamos con equipos de ultrasonido de última generación, personal entrenado y certificado internacionalmente para la realización del estudio.



Dr. Juan Camilo García Domínguez
Cardiólogo - Ecocardiografista



Calle 78 No. 57 - 215 Unidad Médica Villa Country
3554711 - 3643300 - 3174006249 - 3182115027

f @RadiologosAsociados1
i radiologosasociados
t @RADIOLOGOSASOC

www.radiologosasociados.com



UNIDAD DE IMAGEN
CARDIOVASCULAR



Navidad llena de esperanza

A pesar de la pandemia, el alcalde Jaime Pumarejo quiso que los barranquilleros vieran brillar su ciudad en Navidad como símbolo de esperanza en estos tiempos difíciles. En compañía de la primera dama Silvana Puello encendió de manera virtual más de un millón de luces. Las personas disfrutaron este acto a través de las redes sociales de la Alcaldía. Sin lugar a dudas nuestra realidad cambió. El alcalde recalcó: "La prioridad es tu salud y la de tu familia. Queremos que pasemos la mejor Navidad en casa, cuidándonos mucho, no es momento de relajarnos". Su deseo es que "la magia que caracteriza este tiempo nos mantenga llenos de esperanza y con la fe de que tendremos un 2021 cargado de sueños". Si quieres conocer el alumbrado navideño es indispensable seguir todos los protocolos de bioseguridad. Recordemos que el Covid-19 está aquí y entre todos.

La Navidad en el Gran Malecón
Están encendidas las luces a la orilla del río Magdalena, como un homenaje a la vida, a la reflexión y al agradecimiento. Se puede ingresar por las calles 72 y 78. Un camino de estrellas alineadas alumbran la llegada de los visitantes.

Soy
Esperanza
•SOY NAVIDAD•

ALCALDÍA DE
BARRANQUILLA



Desde el sector Puerta de Oro hasta el inicio del mercado gastronómico Caimán del Río se denomina el 'mundo de esperanza'. El día de su inauguración se hizo un homenaje a la memoria de las víctimas del Covid-19, recordando que, a pesar de ser un año de retos, también es un año para agradecer por la salud y la unión familiar. En este espacio brilla la luz del pueblo de Belén, un rincón espiritual y de reflexión, frente al pesebre.

Más de un millón de luces tipo led

Barranquilla está iluminada por más de un millón de luces tipo led en 12 calles, vías y avenidas, así como en un parque de cada localidad, y en espacios emblemáticos que este año, en medio de la nueva normalidad, no solo buscan mantener vivo un espíritu de esperanza, sino rendir un homenaje a la vida, al cuidado y a seguir luchando por superar esta crisis para poder disfrutar más fiestas de Navidad con los seres queridos. Ángeles, estrellas, ramilletes de flores, figuras navideñas y los tradicionales árboles, son entre otros, los motivos navideños que se aprecian en la ciudad.





La Alcaldía hace un llamado a la gente para que, en las nuevas circunstancias, se avive con más intensidad el espíritu del autocuidado personal.

Las visitas o recorridos por la ruta de las luces deben realizarse cumpliendo las medidas de bioseguridad:

Llevar y usar correctamente el tapaboca

Mantener el distanciamiento físico

No propiciar aglomeraciones

Mantener las manos limpias

Llevar alcohol o gel antibacterial

No pasarse las manos por los ojos

Viva la Navidad! Sin abrazos!

fotos cortesía de la **Oficina de Prensa de la Alcaldía** tomadas por **Giovanny Escudero Jessurum**



COLOMBIA APLAUDE A LOS
GANADORES DEL
PREMIO AL MÉRITO EMPRESARIAL

EDICIÓN ESPECIAL
2020

EMPLEABILIDAD
EN TIEMPOS DE CRISIS

HADA INTERNACIONAL - *Atlántico*
DE LIMA GRUPO EMPRESARIAL - *Cundinamarca*

SOLIDARIDAD EMPRESARIAL
EN TIEMPOS DE CRISIS

ULTRACEM - *Atlántico*
FUNDACIÓN PALMICULTORES DEL CATATUMBO
Norte de Santander

SOSTENIBILIDAD EMPRESARIAL
EN TIEMPOS DE CRISIS

ESENTTIA - *Bolívar*
COGUASIMALES SERVICES - *Norte de Santander*
MENCIÓN ESPECIAL **TRANSELCA** - *Atlántico*

INNOVACIÓN
EN TIEMPOS DE CRISIS

DIABETRICS HEALTHCARE - *Atlántico*
SKG TECNOLOGÍA - *Cundinamarca*
AOXLAB - *Antioquia*



EMPRESARIO
DEL AÑO
RENE PUCHE RESTREPO
Atlántico



EMPRESARIO
BENEMÉRITO
MAURICIO MOLANO CAMACHO
Cundinamarca

EGRESADOS **UNISIMÓN**

SANDRA PLATA CORONADO
Atlántico

BIBIANA QUINTERO OROZCO
Norte de Santander



PREMIO AL MÉRITO
EMPRESARIAL
UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR



UNIVERSIDAD
SIMÓN BOLÍVAR

BARRANQUILLA Y CÚCUTA - COLOMBIA | VIGILADA MINEUCACIÓN



Res. 23095, del MEN

ALIADOS: MINISTERIO DE CIENCIA TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN - ALCALDÍA DISTRITAL DE BARRANQUILLA - GOBERNACIÓN DEL ATLÁNTICO - CÁMARAS DE COMERCIO DE BARRANQUILLA - CARTAGENA - SANTA MARTA - MONTERÍA - VALLEDUPAR - CÚCUTA Y SAN ANDRÉS ISLAS - AMCHAM BARRANQUILLA - PROBARRANQUILLA - FORO DE PRESIDENTES - ANDI SECCIONALES ATLÁNTICO, MAGDALENA Y NORTE DE SANTANDER - ANALDEX - CUEE NODO ATLÁNTICO Y NORTE DE SANTANDER, ACOPI NACIONAL - ASOCIACIÓN DE EMPRESARIOS DEL MAGDALENA - CIENTECH - ENDEAVOR - FENALCO ATLÁNTICO Y SANTA MARTA - COMITÉ INTERGREMIAL DEL ATLÁNTICO - COMISIÓN REGIONAL DE COMPETITIVIDAD DEL ATLÁNTICO Y DEL NORTE DE SANTANDER - LONJA DE PROPIEDAD HORIZONTAL DE BARRANQUILLA - COTELCO - ICONTEC - OEI - PROCOLOMBIA - PROPAS - SENA - CORRESPONSABLES - ACODRÉS - FITAC - CEOA - GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER - MACONDO LAB

PATROCINADORES: EL HERALDO - RCN RADIO - EL TIEMPO - PORTAFOLIO - CARACOL RADIO - DIARIO LA REPÚBLICA - DIARIO LA OPINIÓN - DIARIO EL MERIDIANO - LA VOZ DEL NORTE, CANAL TRO, MÉRITO TV.

La unión y el respeto

han hecho fortalecer la
generación de los Atique





Este es el ejemplo de emprendimiento que se hereda y deja huellas: Tres de los doce primos que son como hermanos están al frente de Area 4 Construcciones, una empresa de construcción liderada por Alberto, Alejandro y Laura Atique. El primero es ingeniero y los dos siguientes arquitectos con inmensas ganas de hacer proyectos que benefician a su ciudad. Son emprendedores por naturaleza, nacieron y crecieron entre comerciantes y pertenecen a la tercera generación de dos hermanos Atique que llegaron de Palestina en busca de mejores horizontes y se radicaron en Barranquilla. Estos primos-hermanos están más unidos que nunca, viviendo la plenitud de sus profesiones y trabajando como lo hicieron sus papás y abuelos para seguir dejando un legado a su descendencia. Disciplina, responsabilidad y mucho respeto por las personas fueron lo que les inculcaron. Ellos, al igual que sus papás, están aportando al desarrollo urbanístico, comercial y económico de la ciudad, logrando generar progreso, bienestar y calidad de vida con la ejecución de proyectos de alto impacto.



La unión de los Atique a través de los años ha sido un pilar esencial en el crecimiento de la empresa familiar. Los primos comparten el mismo sueño. Con tres años en el gremio, estos tres audaces jóvenes han logrado llevar a cabo dos plazas comerciales con una ubicación privilegiada y un diseño que las destaca de las demás, Plaza 51 proyecto de 3 niveles con 12 locales comerciales ubicados en una de las vías de mayor flujo y alta demanda comercial, en la Carrera 51 B con la Calle 87; y Plaza Doral, proyecto de dos niveles de altura y 12 locales comerciales, ubicada en la Calle 79 con la Carrera 51B, esquina donde se conectará por medio de una gran plaza en común con un reconocido proyecto familiar nacido en 1992 y que se encuentra hoy en remodelación, el almacén Atik. También construyeron la nueva tienda Farmatodo en la Calle 79 con Carrera 55 bajo un nuevo concepto de diseño; y un Almacén Atik en la Avenida San Martín de Cartagena. El nuevo orgullo de Area 4 Construcciones es un

proyecto residencial de 40 apartamentos ubicado en la nueva urbanización de Lago Alto, en la esquina donde comienza una nueva Barranquilla, con amplias vías de acceso con la nueva Carrera 65 o Vía al Lago, parques y zonas verdes, y cercanía a toda la zona comercial, empresarial y colegios de la ciudad. Con esto Alberto, Alejandro y Laura buscan transformar la definición de vivienda en un lugar donde el buen diseño es pensado estratégicamente para mejorar la calidad de vida y unión familiar de quienes lo habitan. Donde por medio de espacios comunes y recreacionales se haga un llamado a pasar más tiempo y fortalecer lazos en familia. La meta de estos estupendos y visionarios emprendedores es continuar aportando al progreso urbanístico de Barranquilla, logrando posicionar a Area 4 Construcciones como una empresa líder en el sector de la construcción. Aplausos para estos jóvenes líderes, que están construyendo el futuro de la ciudad.📍

vetta

m a r m o l



3215672663 3145160641
Vía 40 #70-62 - Barranquilla, Colombia

DESIGNED BY
AMPLIFY

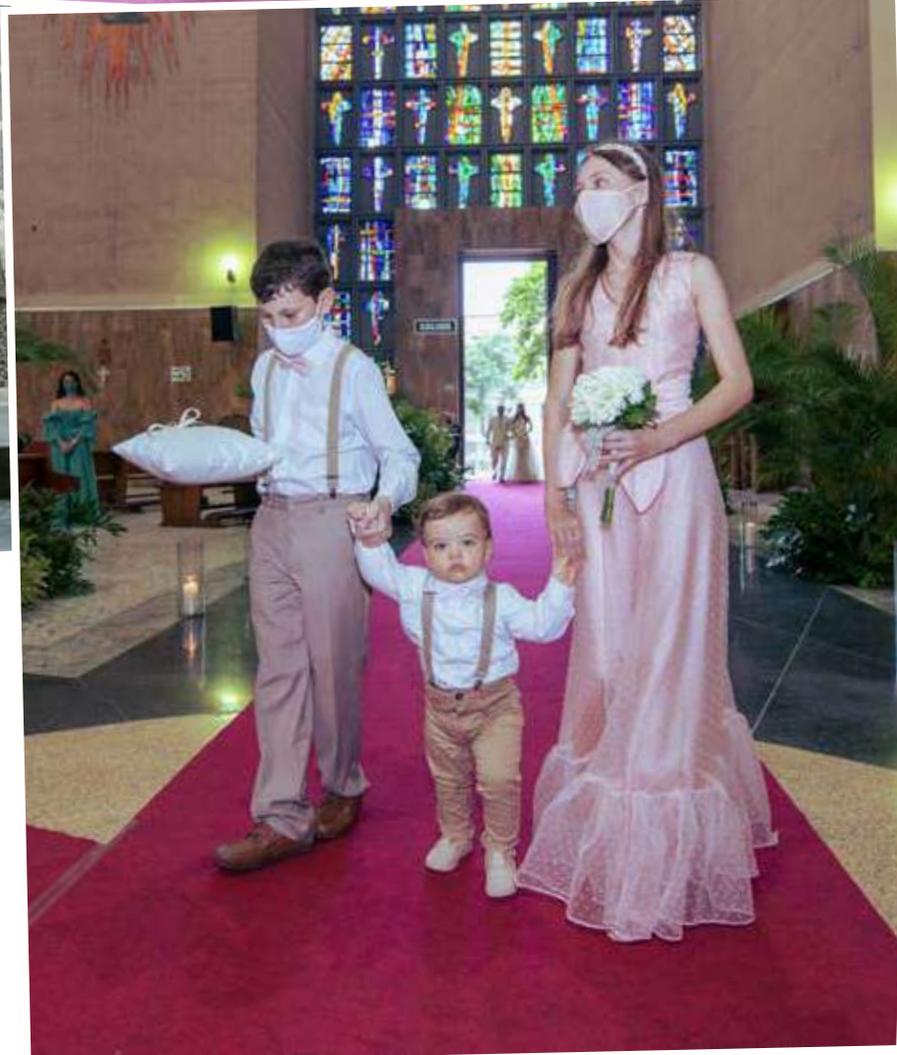


Matrimonio con todas las de la ley



El arzobispo Monseñor Pablo Emiro Salas bendijo el matrimonio del barranquillero Pedro Mario Donado Palacio con la samaria Laura Ceballos Abello, en la Catedral Metropolitana María Reina de Barranquilla, bellamente decorada con variedad de flores blancas, velas y jardines, en donde la sobriedad y elegancia fueron protagonistas, por las manos creativas de Gilma de Santos. Guardando el máximo de protocolo de bioseguridad los novios estuvieron acompañados por los padres y hermanos de ambos.





La novia lució esplendorosa con una creación en encaje elaborada por Beatriz Camacho y el novio con un entero claro, diseñado por Francesca Miranda, ideal para las tres de la tarde. Las interpretaciones musicales de la ceremonia estuvieron a cargo del cantante lírico Eduardo Escolar, quien estuvo acompañado por un cuarteto coral y otro cuarteto instrumental. Esta fue una hermosa ceremonia en la que hubo un momento sublime cuando el Arzobispo acercó a los novios ante la imagen de la Virgen.



Ellos le pidieron su bendición y prometieron fidelidad eterna. Después fue ofrecida una copa de champaña para brindar por la felicidad de los novios. Los familiares y amigos pudieron apreciar paso a paso el bello matrimonio a través de una plataforma digital. Celebrar un matrimonio en estos días es un reto posible de realizarse y tiene un significado muy especial.

fotos cortesía de **los novios**



Laura Riquett

Feminidad y romanticismo después de un largo encierro



La diseñadora de modas Laura Riquett es modelo de su propia colección que elaboró para despedir el 2020. Son vestidos y blusas amplias para recobrar la feminidad y el romanticismo después de un largo encierro. "Creamos estas prendas adaptadas a la nueva normalidad: oversized, versátiles, cómodas y vestidoras, confeccionadas por manos locales y con mucho amor. ¡No querrás quitártelas!". Son en algodón en colores blanco, negro, azul índigo y morado claro. Y para siluetas semi-ajustadas utilizó anti-fluido microtech de Lafayette. Laura es diseñadora graduada de la Universidad Autónoma del Caribe, con énfasis en Marketing de Moda y Técnicas de Creatividad del Instituto Espacio Buenos Aires en Buenos Aires, Argentina. Fue declarada 'Diseñadora Revelación 2015' en el Barranquilla Fashion Week. Fue capacitadora de 'Universidad a tu Barrio' de la UAC en el 2014 y 2015 con los módulos Diseño de Colección I y Diseño de Colección II. A su trayectoria se le agrega que fue tallerista invitada en la Universidad del Norte en el módulo de Emprendimiento e Innovación en la Maestría en Administración de Empresas en 2015.



También que fue docente en LCI Barranquilla desde 2017 en el área de Diseño y patronaje de modas y Mercadeo y comunicación de la moda. Laura es propietaria y gerente de la Tienda de Moda 'Laura Riquett', con más de 10 años de experiencia en el mercado colombiano, es la creadora de la marca Riquett Home & Art donde se desarrollan productos para el hogar y calzado. Como empresaria emprendedora, trabaja en la creación de una marca filial que pretende incursionar en el mercado internacional. "Destaco mi vocación por transmitir experiencias y lograr el mejoramiento de competencias de mis estudiantes. Me defino como una profesional exigente, responsable, con visión internacional y capacidad de proyectar y concretar nuevas ideas". 

fotos cortesía de **Alex Riquett**





PAN Y
PANELA
fundación

PRESENTA

Gran Concierto de Navidad

Eduardo Escolar y Alexa Cortez

TENOR

SOPRANO

SÁBADO
19 DE DICIEMBRE
6:00 PM

POR TELECARIBE



PATROCINADORES OFICIALES

APOYA



¿QUIERES UNIRTE A LA LUCHA CONTRA LA DESMUTRICIÓN? INGRESA A WWW.PANYPANELA.ORG

LA OLA
CARIBE

Debbie Sabbag



La 'reina' de los postres y
pudines en NAVIDAD



“El ingrediente más importante a la hora de cocinar es el amor”. Debbie Sabbag Daccarett tiene presente esta premisa de ‘Niña Diana’, una repostería familiar que comenzó hace más de 50 años por su abuela Diana Daccarett, quien hizo famosos sus postres por su toque personal. “Desde mi infancia siempre ví a mi mamá, a mis tías y a mi abuela materna haciendo postres. Después de un tiempo mi abuela fue quien continuó con el negocio dejando un legado para la familia”. Debbie tiene 28 años y cuenta que en su adolescencia descubrió que le apasionaba la pintura, hacer postres, bailar y compartir tiempo con su abuela en la repostería. “Con mucho amor y paciencia fui aprendiendo el arte de la cocina hasta llegar a hacer incluso postres árabes”. Terminó Comunicación Social y Periodismo en la Universidad del Norte, donde vendía sus famosos brownies.

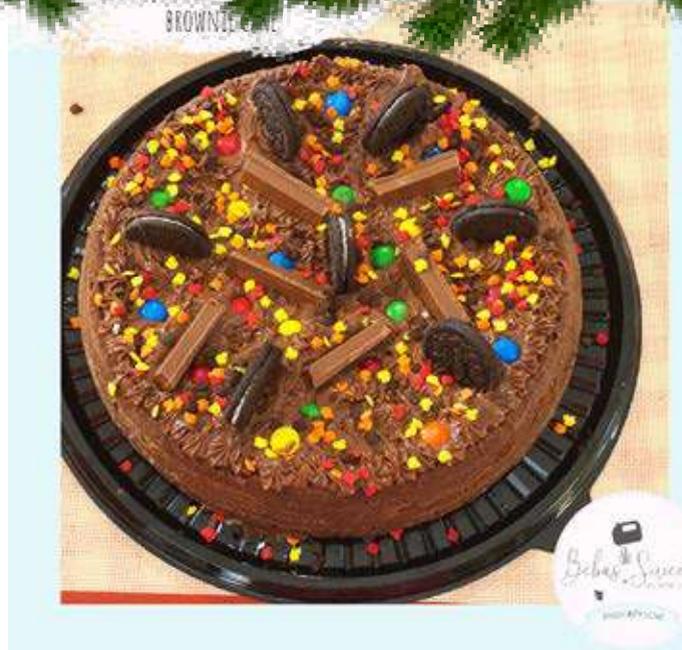


PUDIN DE DATILES CON NUECES



BROWNIES DE MILO





Al finalizar sus estudios montó un negocio llamado 'Entre Sueños', dedicado a empaques de regalos, anchetas y tarjetería; y retomó la empresa familiar de los pudines con el nombre de 'Bebas Sweets'. A los 24 años, después de 4 años de noviazgo, se casó con Charbel Sawan. Dice con emoción: "Cuando estoy en la cocina con mi mamá es el momento más feliz del día. Hacemos nuestros postres, creamos recetas y pudines nuevos, preparamos y decoramos con amor cada uno de nuestros postres para que nuestros clientes, familiares y amigos los sientan al probarlo. Amo hablar con mis clientes y conocer sus gustos. En estos tiempos de pandemia hemos





CUPCAKES DE CHOCOLATE

adoptado medidas de sanidad adicionales como entregar todos nuestros productos en cajas de cartón que luego pueden ser desechadas quedando con el producto en excelentes condiciones". La pasión de Debbie por la cocina viene de generación en generación: "Mi abuela aprendió

de mi bisabuela a hacer todas estas delicias. Sigo con el negocio dando a conocer sus productos y endulzando el paladar de todos nuestro clientes. Esperamos ansiosamente la llegada de nuestros hijos para seguir con esta tradición familiar que ha perdurado a través del tiempo".



PUDIN DE VAINILLA CON ALMENDRA

1/2 LIBRA \$55.000

+57 3157733333

Paga a tiempo y recibe los beneficios de pertenecer a la comunidad Puntualízate



Acumula puntos por

- Registro en el Portal **50 puntos**
- Certificación Revisión Periódica **50 puntos**
- Pago oportuno* de la factura **20 puntos**
- Recibe puntos extra por**
- Pago a través del Portal **10 puntos**
- Pago con crédito **Brilla** **10 puntos**

Beneficios



*Fecha de pago sin recargo indicada en la factura.

Ingresar a www.gascaribe.com | Dirígete a Pagos y servicios en línea



Escanea el código QR con tu celular

iRegístrate para acumular tus primeros 50 puntos!

Estamos contigo



Para pagos y otros servicios www.gascaribe.com
También puedes pagar en: Nequi, Daviplate, RappiPay, Efecty, Supergiros, Baloto y corresponsales bancarios.



Atención 24/7 línea gratuita **164 | 01 8000 915 334** para reporte de emergencias y presentar PQRS desde cualquier celular o fijo.

La moda Lefortú

una pasión de
mamá a hija



La diseñadora y su mamá



Vanessa Fortou y su mamá Adelaida Reyes son las fundadoras de Lefortú. La hija es la directora creativa y la mamá la de mercadeo. Un dúo maravilloso. “Ella es un motor muy importante en la marca pues desde pequeña me inculcó el amor por la moda, los trajes y el ser femenina”. Así creció en Vanessa su pasión por la moda y por los vestidos, “los cuales en esencia son a mi parecer la pieza más femenina, además de cómoda!”.



Esta marca barranquillera nació en noviembre del año pasado con la primera colección llamada 'Chin Chin'. "Diseñamos y confeccionamos vestidos de mujer casuales que hacen la transición perfecta del día a la noche, todo depende del styling que les des. Nuestros exclusivos estampados son creados especialmente para la marca y las telas son 100% amables con el medio ambiente. En su proceso no se utiliza agua así que no hay contaminación ni químicos dañinos. De cada metro de tela se reciclan 12 botellas de plásticos. Creemos en la sostenibilidad y medio ambiente y nuestra mano de obra es 100% local".

Vanessa acaba de lanzar 'La Belle', una colección diseñada para nuestras reuniones de diciembre en familia. Blanco, negro y algunos estampados o 'prints' que fueron diseñados exclusivamente para la marca, inspirados en 'tie dye', que en español significa literalmente atar-teñir, es una técnica que tiene siglos de historia, pero con ese nombre se conoce desde 1920. "Es una tendencia que se ha impuesto muchísimo pero queríamos darle un toque más femenino, elegante y chic".





"Nos inspiramos en la mujer alegre, femenina y en nuestras celebraciones especiales. Bailar, reír y en una noche en pareja o familia celebrando Navidad o año nuevo!". Cada uno de estos vestidos fue diseñado con diferentes detalles en la parte superior creando siluetas únicas: arandelas y mangas largas y voluminosas; y escotes profundos, que juegan un rol muy importante, pues cada día tenemos más reuniones sociales en plataformas digitales, videos llamadas y fiestas virtuales. Esta colección es ideal para estos días de alegría navideña.

modelo **Soffia Osío**
fotos cortesía **de Giancarlo Bolívar**
maquillaje **Checha Acevedo**
peinado **Yolima Polo**

El dulce y nuevo
comienzo de

Michelle Cure



Después de un breve receso, la administradora de empresas barranquillera Michelle Cure Ramírez regresó a la repostería. Pero esta vez con un modelo de negocio distinto, que llegó como 'anillo al dedo' en plena crisis, porque se convirtió en la mejor manera para entretener y divertir a los niños en casa. Inspirada en las obras de su mamá, la artista Chava de Cure, hoy en el cielo, elaboró diseños de masas para hacer galletas, en cuatro sabores, y brownies para llevar al horno. Lo mejor de todo es que se pueden consumir crudas porque sus ingredientes son pasteurizados. Este año ha sido un nuevo comienzo para ella. Quiso probar esta invención en Barranquilla, en mayo, en plena pandemia; y fue la locura entre sus viejas y nuevas amistades, que hoy son sus clientas asiduas. La noticia de su regreso a la repostería se regó en las redes sociales y empezaron a lloverle los pedidos. En septiembre se fue a Bogotá porque su sueño es que este producto se convierta en un dulce regalo para los colombianos. Que se pueda conseguir en las cadenas de supermercados; y en esas

está, haciendo las vueltas! Le ha ido súper bien desde que montó el negocio en Bogotá. En cocinas ocultas mantiene su servicio a domicilio, que cada día aumenta en Barranquilla y en la fría capital. Lo curioso de las hermanas de Michelle es que las cuatro están dedicadas a profesiones distintas a las que estudiaron. Juliana se graduó en administración de empresas, pero es muy creativa y tiene una agencia de publicidad. Silvana es ingeniera civil y estuvo vinculada un tiempo a la construcción; hoy es pintora. Marcela estudió ingeniería de sistemas; sin embargo decidió ser diseñadora de interiores que es lo que más le gusta. Todas en oficios en los que despliegan su creatividad, que heredaron de su mamá. Por eso en homenaje a ella, Michelle le puso su nombre en sus productos: Ana&co. El diseño del empaque o tarrito de la masa de galletas, elaborado por su hermana la publicista, fue nominado como finalista en un festival que se realizó en noviembre en Nueva York: 'The Bowery Award' @newyorkfestivals Le dieron una mención. La repostería ha estado ligada a su vida desde siempre. Antes de graduarse ya Michelle tenía su negocio de postres.





Aprendió leyendo revistas y libros, y complementó sus conocimientos con un curso en Nueva York. Es egresada de la Universidad del Norte y también hizo un año en administración de empresas en la Universidad de Georgia, en Estados Unidos. Además de masas para hacer galletas y brownies, Michelle tiene una variedad de postres, que son su fuerte.

La dulzura no solo brota de sus productos, también de sus palabras: es dulce al hablar y vive rodeada de amigos dulces como ella. 

fotos cortesía de **Michelle Cure** tomadas por **Carolina Meneses**

LA OLA
CARIBE

Mesas navideñas de Rita May





La Navidad llegó cargada de nuevas ideas para Rita May, decoradora y organizadora de toda clase de eventos, desde bautizos, cumpleaños y matrimonios, y celebraciones empresariales para despedir el año. Desde finales de noviembre se la ha pasado armando arbolitos, decorando puertas y ventanas, y vistiendo mesas de comedor. Este es su trabajo apasionante, como lo denomina; que aprendió en la marcha de la vida, después de haber sido secretaria ejecutiva en el Cerrejón y en Cerromatoso.





Cuando regresó a su natal Barranquilla, hace 25 años, ingresó al Club de Jardinería, que considera su verdadera escuela. Vive en una casa llena de verdor, que le alegra la vida. A través de la ventana de su habitación puede apreciar su jardín, que le da energía para iniciar el día. También vive rodeada de flores, las cuales utiliza para los arreglos que le solicitan a diario, a pesar de estos tiempos de crisis. "Colombia tiene una variedad





de flores que no podría decir cuál es mi favorita. Antes la gente no quería los claveles porque lo asociaban a muertos y ahora, engrosa la lista de las más solicitadas". Rosas, hortensias, orquídeas y muchas otras flores salen de su casa para expresar un sentimiento y ella goza acomodándolas armoniosamente en un jarrón. LA OLA CARIBE destaca su trabajo en tres mesas navideñas: una dorada y plateada que es la de su casa y otras dos de sus asiduas clientes que confían en su buen gusto.

La dorada y plateada es una mesa formal donde tiene puesta la cubertería completa para una gran cena. Tiene un mantel base hasta el piso y otro sobre en organza; flores doradas y plateadas, piñas navideñas, velas, cuatro candelabros y copas de cristal. En la otra mesa con cubierta de mármol, que está en furor, se destacan los detalles navideños que le dan alegría al comedor, así como el centro de mesa alargado con follaje, bolas doradas, flores y velones rojos. Las servilletas hacen juego con los demás motivos.



Rita también presenta una mesa de madera vestida en rojo y verde, con un camino de mesa e individuales que la dueña de casa adquirió en uno de sus viajes. Son flores navideñas unidas en las puntas. El plato base es verde y su vajilla blanca. Un adorno de treinta centímetros de alto colocado en todo el centro complementa la decoración.

Los cubiertos son dorados y van dentro de una bota navideña y las copas de agua en verde, al igual que las servilletas. Estos son tres modelos que se pueden hacer para que tu mesa luzca acorde con esta maravillosa época del año. Manos a la obra! 🍷

fotos **archivo particular**



Colegio Hebreo Unión

gana premio de emprendimiento

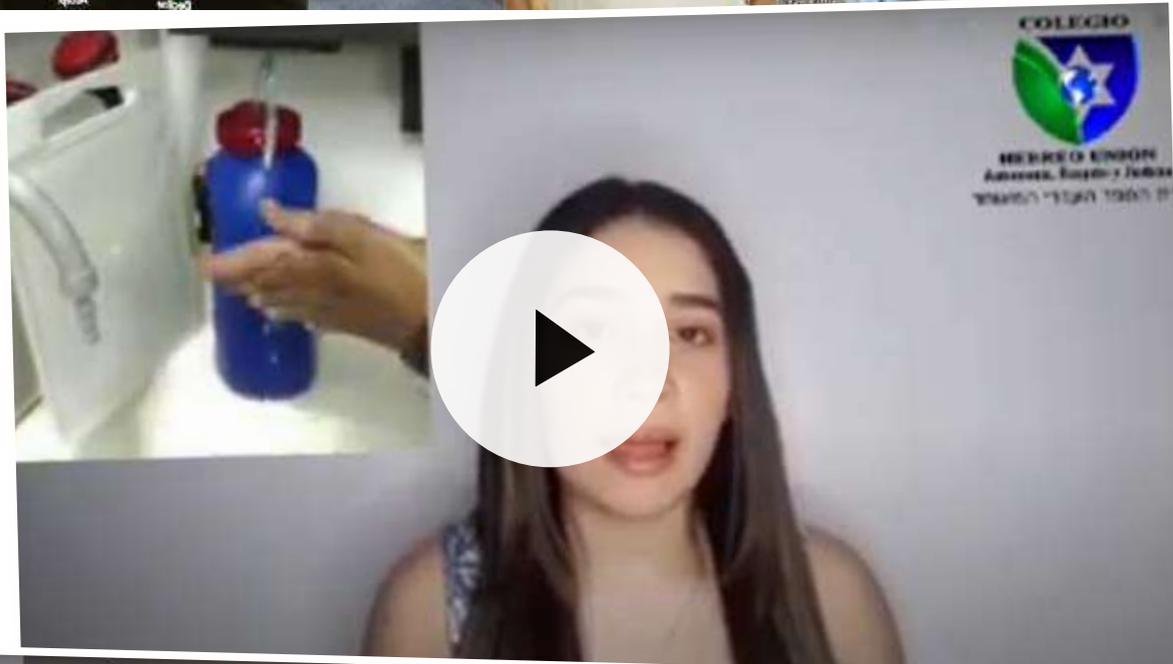


El equipo de emprendimiento del Colegio Hebreo Unión ocupó el primer puesto en la Convocatoria 'Imagina 2020', iniciativa liderada por la Cámara de Comercio, la Alcaldía de Barranquilla, Triple y Fundación Finsocial.

El equipo está conformado por los estudiantes Andrea Romero, Marijosé Moreno, Nicolás Torres, Alexander Galindo, Fabián Camargo, e Iván García, y los docentes de apoyo: Erick Ríos, en Tecnología; Roberto Castro, en Química; y David Salas, en Finanzas. Bajo la dirección de Karen Peña Segura, Directora de Emprendimiento de la Institución.

El emprendimiento ganador es un dispensador ecológico de gel antibacterial humectante denominado 'Eco Sanitizing Chu'. El Colegio Hebreo Unión se destaca en Barranquilla por el emprendimiento, y esta vez el triunfo fue para su equipo 'Startup Lab'. 'Eco Sanitizing Chu' es una solución ecológica,

automatizada y práctica para promover medidas de higiene y autocuidado en la desinfección de las manos. Fue creado para mitigar la problemática que viven los establecimientos públicos y privados, en sus protocolos de bioseguridad, y que específicamente tendrán los colegios en la reapertura gradual y segura.



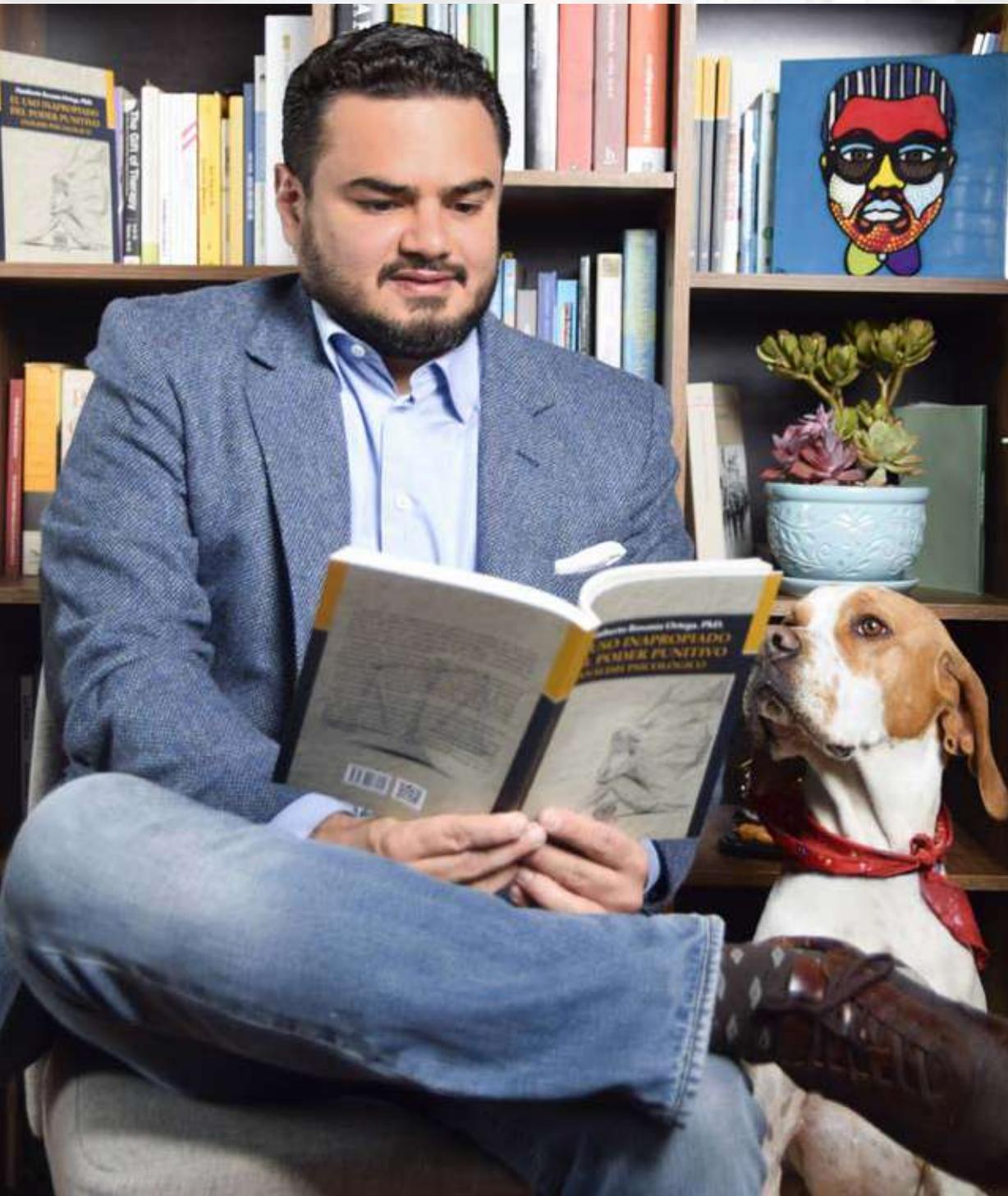
La propuesta de valor de este emprendimiento es:

- Dispensador completamente automatizado que funciona con un sensor infrarrojo, donde nunca hay contacto manual, uno de los focos de propagación del virus.
- El antibacterial es humectante y amigable con el PH de la piel.
- El dispensador es ecológico: elaborado con materiales reciclables.
- Bajo costo de adquisición en comparación con los del mercado.

Este proyecto fue ideado para los colegios. "Desinfectamos tus manos y nos cuidamos todos". Como premio la Alcaldía les entregará \$5.000.000 de pesos como inversión para el proyecto, y la posibilidad de que éste, sea implementado en Barranquilla y su área Metropolitana. "Barranquilla no baja la guardia, y concursos como estos, no solo nos llevan a pensar en soluciones prácticas para fortalecer protocolos de bioseguridad, en la reapertura gradual y segura de los establecimientos, sino que principalmente incentivan el emprendimiento desde temprana edad, y ayudan a nuestros jóvenes a desarrollar habilidades productivas del líder del siglo XXI", anota la directora de emprendimiento de dicha institución. ¡Viva el emprendimiento!👍

‘Uso Inapropiado del Poder Punitivo: Análisis Psicológico’

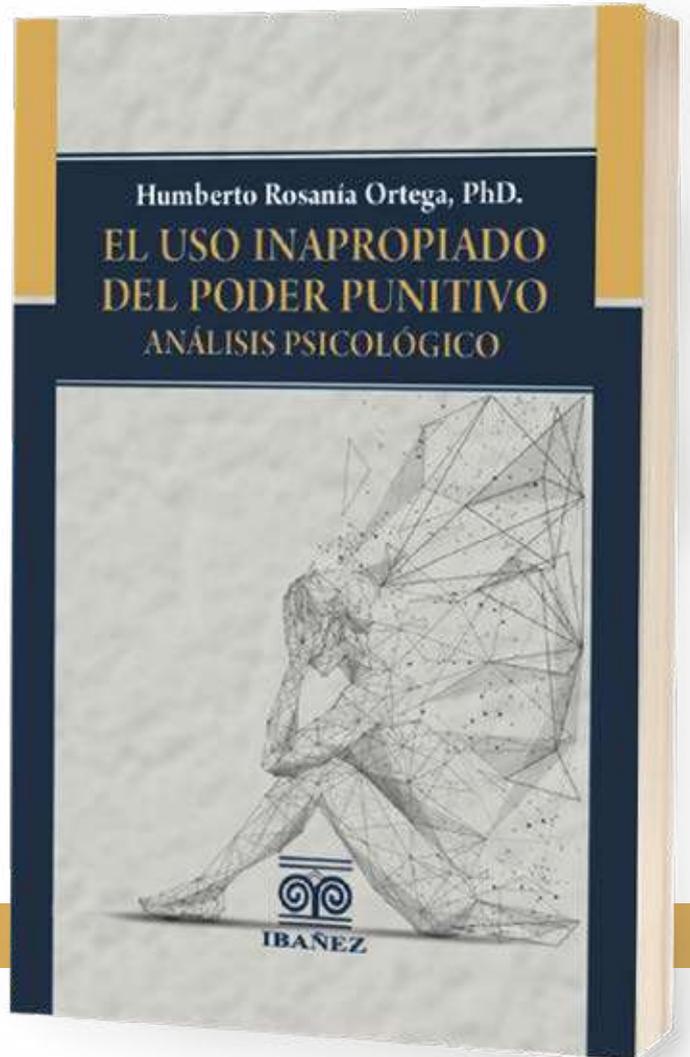
El libro de Humberto Rosanía Ortega se lanzará el 10 de diciembre por plataforma digital con importantes comentaristas invitados, versados en el tema.



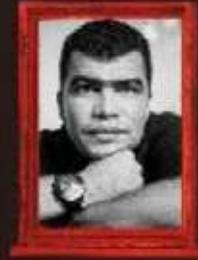
A sus 38 años el psicólogo barranquillero Humberto Rosanía Ortega puede decir que ha cumplido la máxima del poeta cubano José Martí, quien señaló que “hay tres cosas que cada persona debería hacer durante su vida: sembrar un árbol, tener un hijo y escribir un libro”. No es una filosofía universal que deba aplicarse a todos los seres humanos, sin embargo es un parámetro de lo que significa trascender. Precisamente, el doctor Rosanía, investigador, conferencista y consultor internacional, acaba de cumplir esta última; presentará de manera virtual el libro ‘Uso Inapropiado del Poder Punitivo: Análisis Psicológico’, “desarrollado en la frontera entre nuestra libertad existencial y las leyes; el cual plantea que la crisis del sistema judicial de Colombia es también una crisis para la salud mental”. Sembrar un árbol y tener un hijo las ha cumplido a cabalidad: es un amigo y defensor del medio ambiente; por lo que ha sembrado muchos árboles; y con su esposa, María del Rosario Arango, barranquillera, disfruta feliz a sus hijas Antonella y Francesca. El lanzamiento del libro es el 10 de diciembre de manera virtual con el sello de la editorial Ibáñez. Astrid Triana Cifuentes, Directora Ejecutiva de la Asociación Colombiana de Facultades de Psicología, será la moderadora del evento que tendrá importantes comentaristas invitados. Ellos son Ana María López Calvo de

Feijoo, PhD, Presidenta de la Asociación Latinoamericana de Psicoterapia Existencial en Río de Janeiro, Brasil; Juan Manuel Anaya, PhD, de la Misión Internacional de Sabios 2019 y Coordinador Foco Ciencias de la Vida y la Salud; José Amar Amar, PhD, Cónsul Honorario de Chile y Premio Nacional de Psicología en Colombia; y Miller Soto PhD, Doctor en Derecho y Economía de la Università degli Studi di Verona, Italia. El doctor José Amar resume su perfil diciendo que es una persona joven que ha sabido dar lo mejor de su vida en pro del bienestar de los demás. "Su historia académica es admirable, con una sólida formación en psicología, alumno destacado de la Universidad del Norte, donde realizó su maestría en psicología combinándola con una especialización en estudios políticos y económicos, y culminando con un doctorado Magna Cum Laude en psicología como reconocimiento a su mérito científico. Humberto ha sido académico en prestigiosas universidades, y ha trabajado como líder en proyectos y programas de alto impacto que han generado transformaciones valiosas en el ámbito social". Por sus cualidades personales e intelectuales estuvo vinculado como consultor en la Organización de Estados Iberoamericanos O.E.I y coordinador general de la Misión Internacional de Sabios fungiendo como asesor de la Vicepresidencia de la República

de Colombia en 2019. Su obra, fundamentada en los resultados de su tesis doctoral laureada, revela y analiza el devastador impacto que a diario golpea y lacera la salud mental de los colombianos como consecuencia de una justicia mal administrada. Con esta obra, Humberto no duda en convocar a la Academia, al Estado y a la sociedad civil a una gran cruzada que materialice una urgente reforma a la justicia; que la humanice y proteja a los colombianos. Reitera que la educación, la innovación, la tecnología y la ciencia de la mano del derecho y la psicología son fundamentales en este proceso cuyo objetivo es el bienestar y la calidad de vida de los habitantes. El libro llegó a manos de la investigadora brasilera Ana María López Calvo de Feijoo, quien escribió en el prólogo: "El investigador, con valentía y audacia, observó la crisis de la justicia colombiana, así como la desconfianza de sus compatriotas frente a las acciones judiciales que condujeron a los entrevistados a un estado de vulnerabilidad –al vivenciarse impotentes– frente a un Estado que, en situaciones límites para el ser humano, hace uso inapropiado del poder punitivo. Este libro marca la diferencia. Su contenido es algo que, una vez leído, nunca se podrá olvidar". El doctor Rosanía Ortega es otro barranquillero pisando fuerte en el país, aportando sus conocimientos para beneficio de los colombianos. 



INVISIBLES



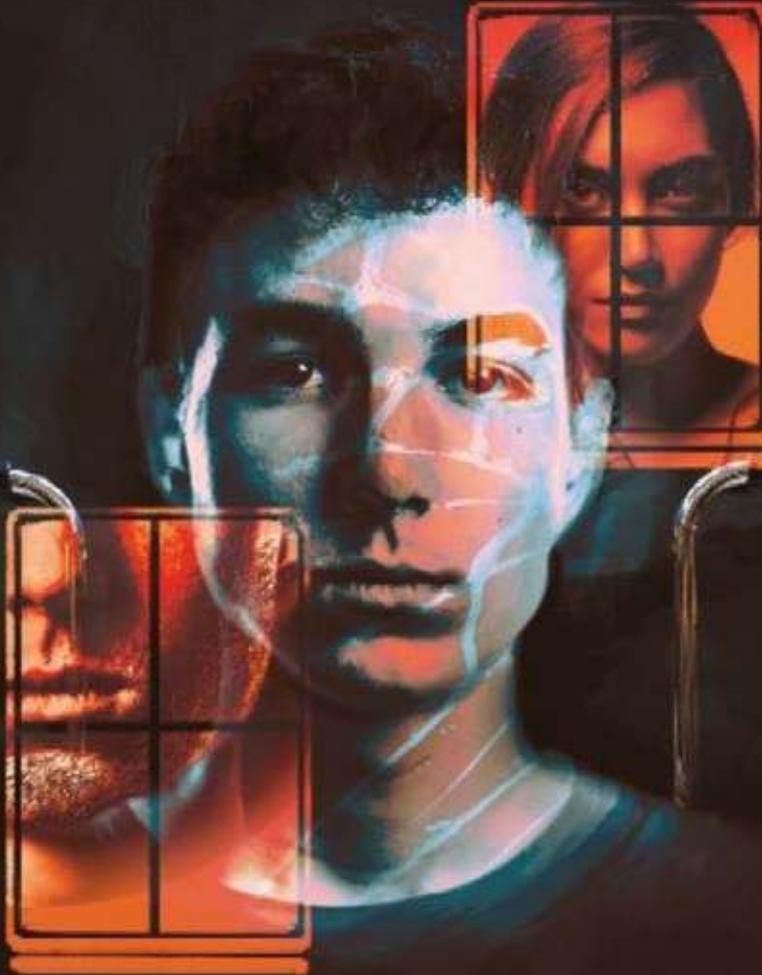
El autor

Rodney Castro nació en Valledupar y vive actualmente en Barranquilla. Es abogado de la Universidad Libre, Especialista en Negociación y Manejo de Conflictos y Magister en Desarrollo Social de la Universidad del Norte de la ciudad de Barranquilla. Ha publicado, además de «Invisibles», tres obras: «El Chúcaro» en 1999, «La Familia Muerta de Gallinazo» en 2010 y «La Seducción de la Hamaca» en 2016.

La obra

Esta novela irrumpió en la escena literaria con un lenguaje claro y una historia enrevesada que requiere de toda la atención del lector, en la que poco a poco se develan misterios, respuestas que dejarán a más de uno con la boca abierta. Invisibles es un thriller psicológico que no te permitirá apartarte de sus páginas hasta terminar.

INVISIBLES RODNEY CASTRO



RODNEY CASTRO



@cixtaescritos
@rodneycastro

'Invisibles'

la nueva obra literaria de

Rodney Castro

Inspirado en un suceso real, cuando una joven se lanzó de un edificio en Montería, Rodney Castro dio vida a 'Invisibles', su nueva obra literaria, presentada recientemente por Calixta Editores en el marco del Festival Literario Gatos Negros, a través de las cuentas de Facebook y Youtube @CalixtaEditores. Es la cuarta obra del abogado en la que narra la historia de Román Grau, un joven profesional que, luego de recoger a la agonizante mujer comienza a indagar sobre su vida a través de todos los medios disponibles, especialmente las redes sociales. A medida que va descubriendo detalles de la mujer fallecida que, fugazmente tuvo en sus brazos, se enamora perdidamente de ella y utiliza fármacos para experimentar cercanía con su amada a través de los sueños. Román termina trastocado mentalmente por su predisposición genética y por la fuerte experiencia a la que él mismo se sometió, con el único propósito de sentir como realidad el gran amor que le profesaba a la joven en la dimensión que aprendió a dominar a través de espontáneas técnicas de sueño lúcido. Esta novela irrumpe en la escena literaria con un lenguaje

claro y una historia enrevesada que requiere de toda la atención del lector, en la que poco a poco se develan misterio, respuestas que dejarán a más de uno con la boca abierta. El libro ya se encuentra en preventa a través de la página web de la editorial <https://www.calixtaeditores.com/product/invisibles/>, y en pocos días estará disponible en las diferentes librerías del país.

SOBRE EL ESCRITOR
Es abogado de la Universidad Libre, especialista en Negociación y Manejo de Conflictos y magister en Desarrollo Social de la Universidad del Norte. Reside en Barranquilla y se desempeña como gerente de la Sociedad Portuaria Bocas de Ceniza. Ha escrito las obras: «El Chúcaro» en 1999, «La Familia Mierda de Gallina» en 2010 y «La Seducción de la Hamaca» en 2016, listado al que, en este año de pandemia, se suma 'Invisibles'. 



Historia musical de Alberto Carbonell

por **Adela Renowitzky**

Con el lanzamiento de su libro *Las composiciones de Alberto Carbonell Jimeno (1932- 2018)*, proyecto ganador de la Convocatoria De Fortalecimiento a Grupos de Investigación de la Universidad del Atlántico, destacamos a esta soprano lírica y directora de coros, nacida en Medellín, que ha desarrollado gran parte de su vida académica en Barranquilla.



Laura ha realizado estudios relacionados con el canto en la Universidad de Costa Rica, en la Universidad del Atlántico y en la Universidad de Antioquia. En Barcelona recibió clases maestras del tenor brasileiro Lenine Santos y de la musicóloga colombiana Patricia Caicedo. Es becaria de la Universidad del Atlántico y se encuentra realizando estudios de Doctorado en Ciencias sobre el Arte en la Universidad de las Artes (ISA) en la Habana, Cuba.



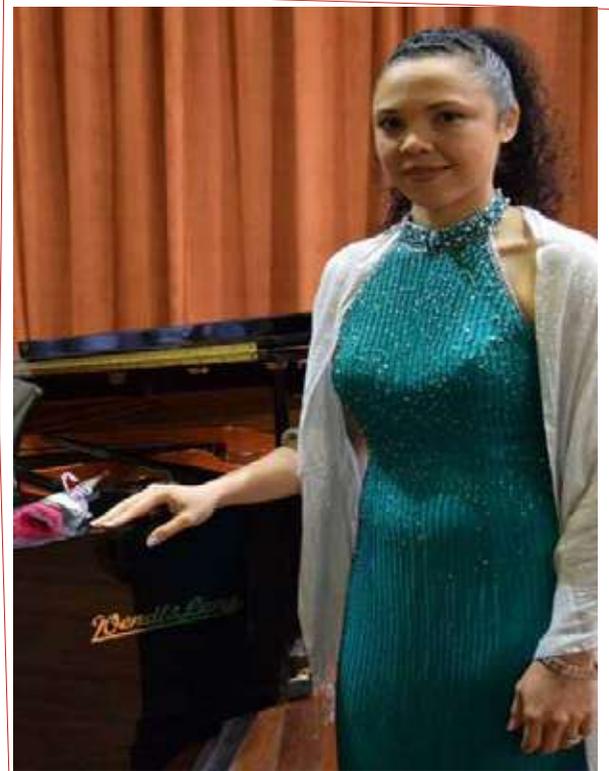
En 2018 hizo parte del Barcelona Festival of Song, curso de verano especializado en la interpretación del repertorio americano en español, catalán y portugués.



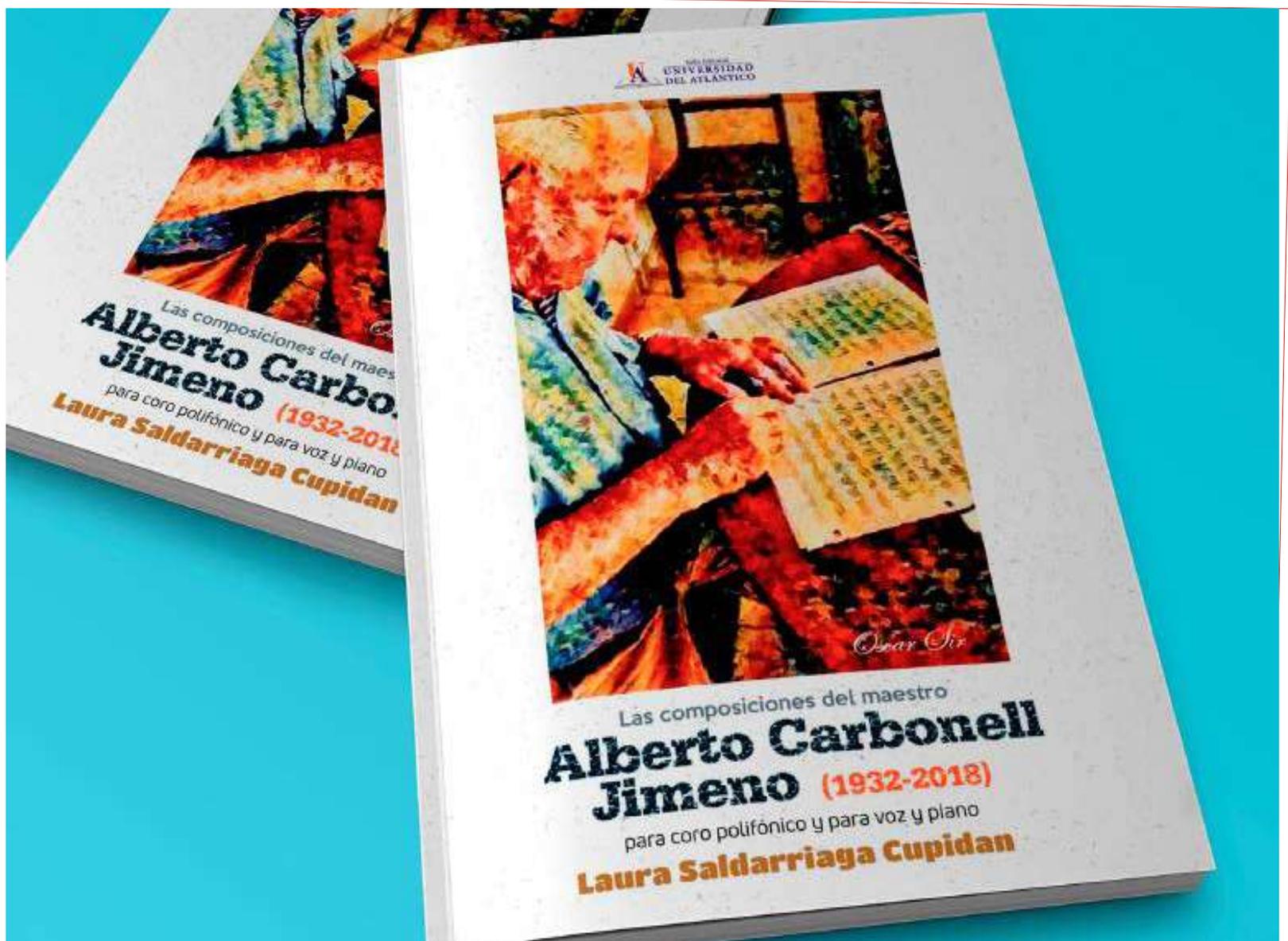
Gran parte de su vida profesional la ha desarrollado en el país, en Medellín, en Cartagena, y en Barranquilla. Y también en Costa Rica donde se desempeñó como docente del Instituto de Artes Musicales. En la actualidad es docente de planta y Jefe de la Cátedra de Canto en la Universidad del Atlántico, lidera el Semillero Canto Académico Caribe y es investigadora del grupo Arte-Acción, categorizado en A por COLCIENCIAS.



Ha sido directora musical y de escena en proyectos académicos en Barranquilla, tales como El Fantasma De la Ópera, (Uniatlántico 2012), Las Bodas de Fígaro (Corporación Universitaria Reformada, 2012) Las Danzas Polovtsianas (Uniatlántico 2014-2015), Orfeo y Eurídice (Uninorte 2012), Entre otros. ha sido invitada como jurado en la categoría Voz, y como intérprete en The Second G. Gershwin International Music Competition en Nueva York, abril del 2015 y el XI Coloquio Internacional de Musicología que organizó Casa de Las Américas en La Habana 2020.



Fue condecorada como Mujer Sobresaliente en el campo de la Creación Artística, por la Asociación Día Internacional de la Mujer, año 2015.



En marzo de 2020 publicó bajo el sello editorial de la Universidad del Atlántico, el libro Las Composiciones de Alberto Carbonell Jimeno (1932-2018), proyecto ganador de la convocatoria de la Universidad del Atlántico.



Fundación

Gases del Caribe

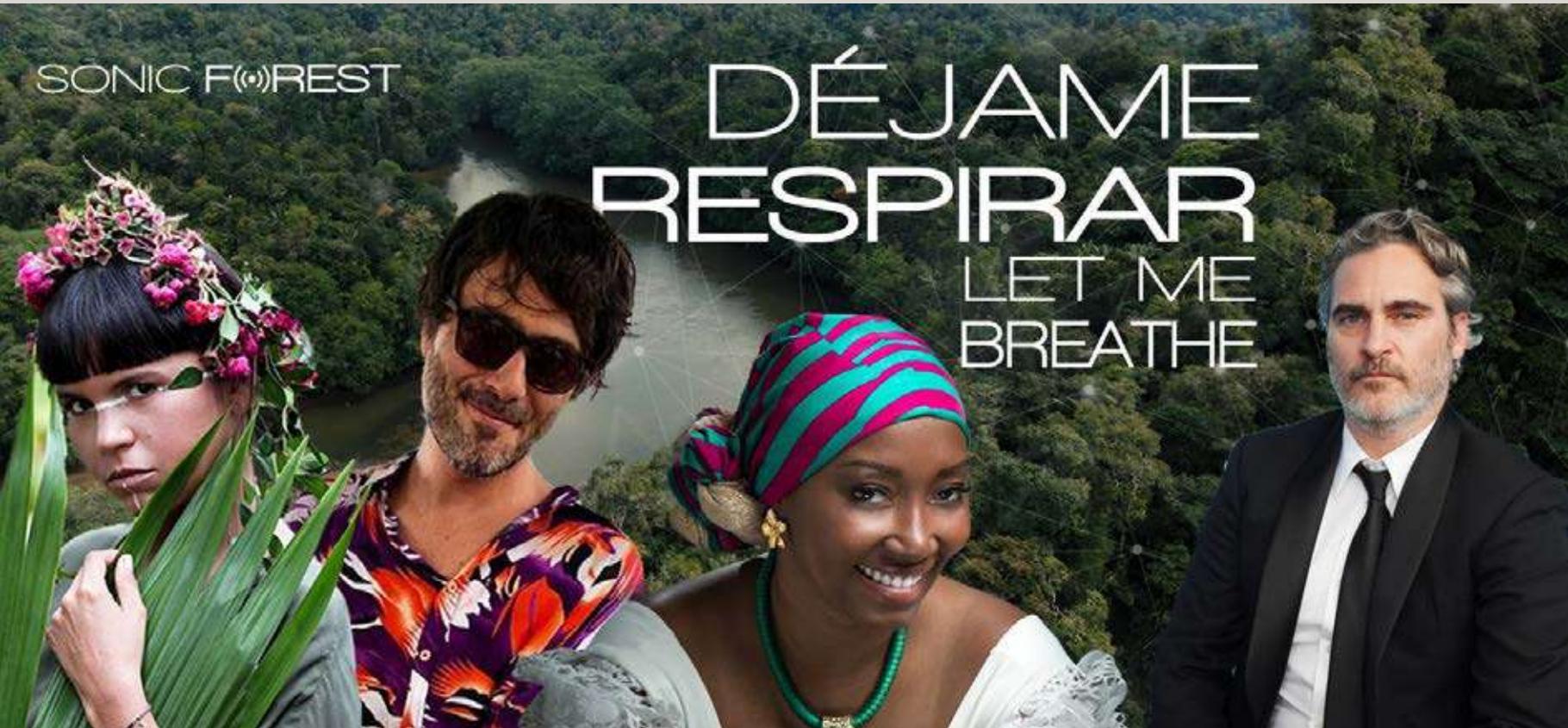


gana 'Medalla a la Maestría Artesanal de Fomento'

Dos noticias gratificantes en tiempos de crisis. La primera: La Fundación Gases del Caribe fue condecorada con la Medalla a la Maestría Artesanal de Fomento por el proyecto Arte y Tejido de la Asociación de Artesanas de Chorrera. Y la segunda, que las artesanas han seguido trabajando y han lanzado 'Esencia', la nueva colección de Arte y Tejido que además de las tradicionales mochilas incluyeron cojines para el hogar. Su desfile fue virtual www.arteytejido.com o en sus redes sociales [@arteytejidoficial](https://www.instagram.com/arteytejidoficial). El galardón tiene a los miembros de esta fundación muy felices. Es entregado anualmente por Artesanías de Colombia y sus candidatos son personas o instituciones que con su labor contribuyen al fomento, valoración y promoción del sector artesanal del país. El proyecto Arte y Tejido compitió con 270 participantes. La elección fue realizada por un jurado integrado por la directora del Museo de

Arte Moderno de Bogotá, el decano de la Facultad de Creación de la Universidad El Rosario y la directora de Parques Nacionales Naturales de Colombia, entre otros. Desde hace 15 años, La Fundación Gases del Caribe apoya la generación de ingresos de las comunidades de la zona de influencia de Gases del Caribe, a través de sus proyectos de emprendimiento, donde promueve y capacita a los microempresarios, con el fin de contribuir al mejoramiento de su calidad de vida. "El proyecto de Arte y Tejido cuenta con el acompañamiento e intervención integral de la Fundación desde hace 10 años, y hemos logrado la generación de ingresos a más de 150 familias que conservan la tradición ancestral del tejido en croché, con piezas únicas que demuestran a nivel nacional y mundial que los artesanos de nuestras comunidades producen artículos que se comercializan en cualquier vitrina", anotó Diana Santiago Paternina, directora ejecutiva de la Fundación Gases del Caribe. ©





‘Déjame respirar’

nuevo video de Bomba Estéreo



Esta reconocida banda colombiana está estrenando en Youtube un video de dos minutos en contra de la huella de carbono, el cual ha despertado gran interés por su valioso mensaje. Le está dando la vuelta al mundo. El actor estadounidense, ganador del Oscar y activista climático Joaquín Phoenix y Simón Mejía, director de Bomba Estéreo, se metieron en lo profundo de los bosques del Pacífico y captaron los sonidos de la selva, grabaron paisajes, sus gentes y las voces de la cantora del Pacífico Nidia Góngora y la intérprete samaria Lili Saumet, de ascendencia árabe y francesa,

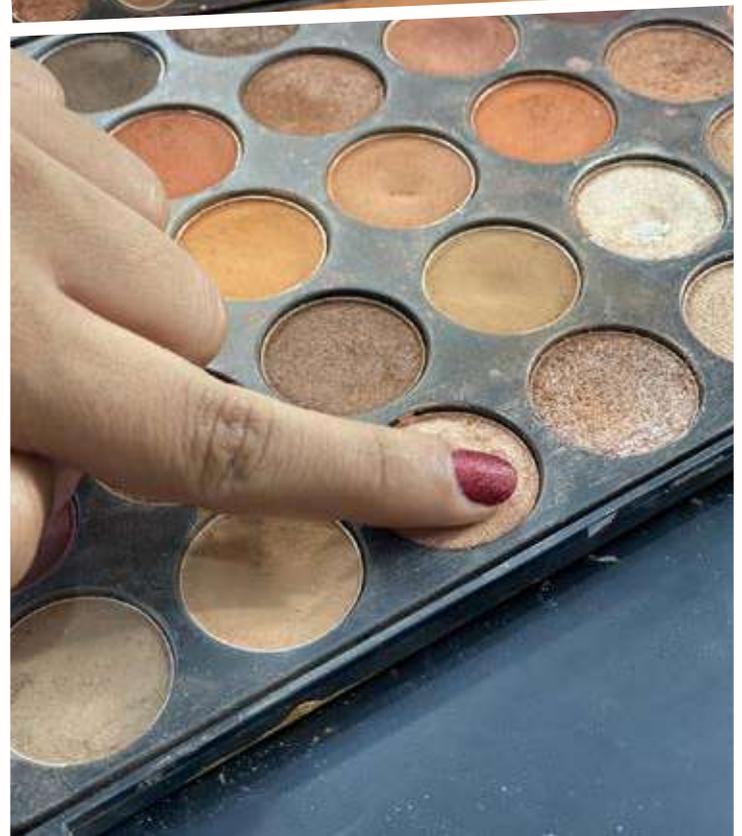
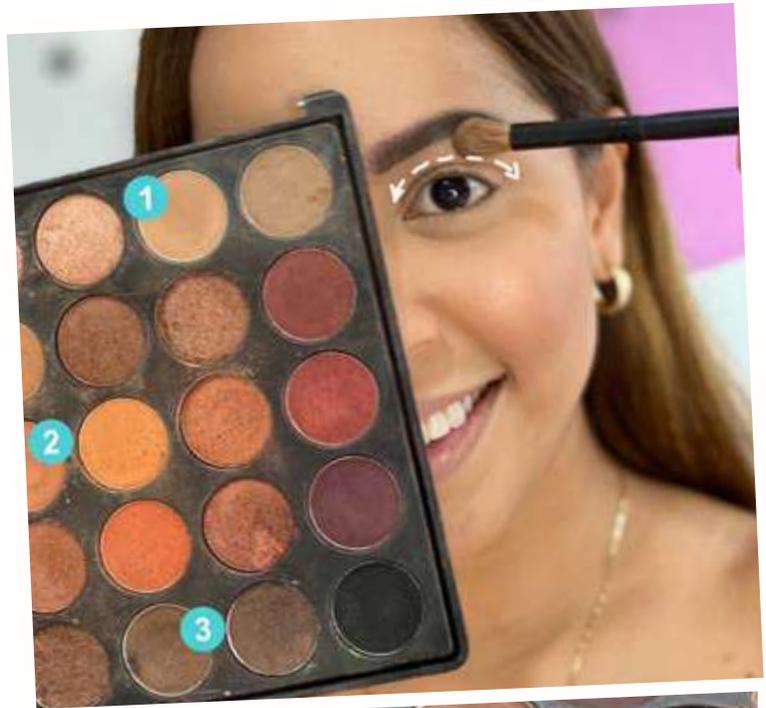
quienes corean: “El Pacífico te está hablando. Salvar el bosque es salvar la vida”. Este material acompaña el nuevo documental ‘Sonic Forest’, en el que el equipo de ‘Stand for Trees’ conduce periódicamente a un artista al corazón de alguna comunidad indígena que propone alternativas para acabar con la huella de carbono. Simón Mejía fue el encargado de sumergirse en el Pacífico para dar voces a los líderes afro e indígenas que son sus custodios. El recorrido duró seis días en lugares muy remotos, como Bahía Málaga, Chocó, Mutatá (Antioquia) y Urabá. El video está dirigido por Josh Thome. [📺](#)

Una brillante Navidad y un glamuroso año nuevo

por **Vanessa Peñaranda**
cosmetóloga

En diciembre todo es brillo, desde las luces de Navidad hasta los vestidos que vemos en las tiendas. Nosotras también queremos brillar con nuestra belleza, porque a pesar de todo tenemos mucho que celebrar y agradecer en este fin de año! Con este paso a paso de cómo lograr una piel radiante y una mirada glamurosa, podrás sentirte espectacular en las festividades.

1. Preparamos nuestra piel hidratando con crema y prebase. Aquí recomiendo usar uno luminoso para darle más vitalidad a nuestra piel.
2. Aplicamos base y luego corrector de ojeras de forma triangular. Contornear un poco la piel con bronzer luminoso. Aplica rubor luminoso en mejillas e iluminador en las zonas altas del rostro, como hueso del pómulo y nariz
3. Sellar las zonas que no les hemos aplicado producto en polvo, especialmente bajo los ojos para que las sombras no nos ensucien la piel.
4. Peinar y rellenar las cejas a tu gusto, recomiendo hacer una línea por debajo diseñando su forma y luego rellenar del centro hacia el final en el sentido del pelo, y con poco producto rellenar la parte de adelante para un degradado natural.
5. Aplica corrector o primer de ojos en los párpados, para lograr una mayor adherencia y saturación de las sombras
6. Una sombra clara, que la llamamos de transición, la ponemos en el párpado fijo; aquí te puedes ayudar con los ojos abiertos mirando al frente y una brocha amplia a rellenar encima del parpado fijo en la forma de la cuenca.
7. Con una sombra más oscura que la anterior y una brocha más pequeña, hacemos el mismo movimiento de parabrisa en la cuenca, pero cada vez entramos más al párpado móvil, y con la misma sombra y brocha plana delineas la línea de pestañas inferior. *puedes repetir este paso con una sombra más oscura para más profundidad 1 o 2 veces más.
8. Con tu dedo tomas una sombra luminosa o brillante y la aplicas en el párpado móvil para darle brillo a tu mirada! Termina tu 'look' delineando la línea de las pestañas y enmarcando tu mirada con pestañina!





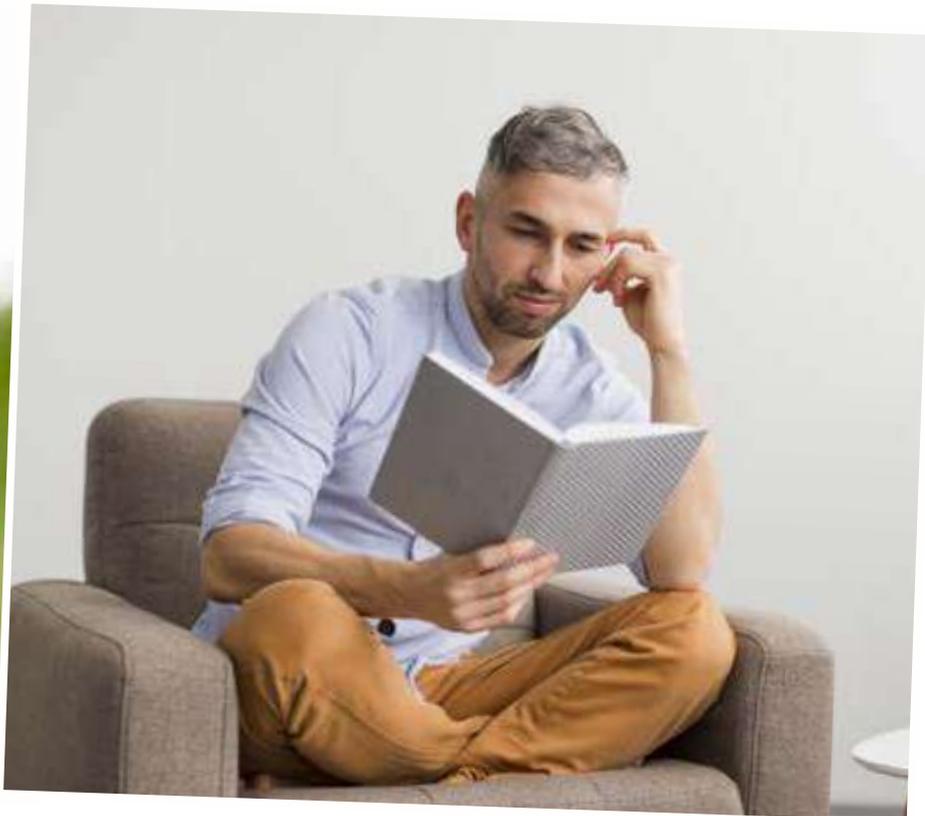
La Señorita Colombia en el Hotel Hilton

La Señorita Colombia® María Fernanda Aristizábal Urrea visitó Cartagena, apoyando la misión social que desarrolla el Concurso Nacional de Belleza® en el marco de la pandemia. Vinod Agarwal, Gerente General del hotel Hilton Cartagena, sede oficial del Concurso Nacional de Belleza, dio la bienvenida a la Reina en medio de la alegría que caracteriza a los cartageneros. La agenda de la soberana comenzó con la visita al periódico El Universal, medio tradicional que acompaña el recorrido de la soberana durante su año de reinado en todo el país. El 10 de noviembre, María Fernanda participó en el proyecto 'Hilando en Bicentenario', impulsado por la Fundación Santo Domingo. Al día siguiente se unió a la conmemoración de los 209 años de la ciudad, en la tradicional lectura del Acta de Independencia, junto al Concejo Distrital de Cartagena. El 12 visitó la sede de la Fundación Aluna y vivió la experiencia de la habitación Barbie en el hotel Hilton. María Fernanda continúa reafirmando su compromiso con el país, promoviendo el empoderamiento y el liderazgo de la mujer de hoy.



En Navidad y el nuevo año

Cuidemos nuestros diálogos interiores



por **Roque Herrera Michel**
Psicólogo

“No nos afecta lo que nos sucede, sino lo que nos decimos acerca de lo que nos sucede”: (Epicteto, filósofo griego de la escuela estoica)
En esta época de Navidad y espera del nuevo año hay que escoger las mejores palabras para pintar con colores alegres nuestro ambiente psicológico interior y exterior. En este feliz periodo de balances y propósitos personales, en que se comparte con las personas que más se quiere, insistimos en cuidar mucho las palabras que nos dirigimos a nosotros mismos y a los demás. Las palabras tienen poder y tienen un efecto positivo o negativo en los que nos rodean. Con una palabra tú

puedes alegrar o entristecer a los demás... y a ti mismo. Por eso resulta importante tener especial cuidado de que las palabras que emitamos sean de luz y no de sombras. Que sean de esperanza y no de desolación.

ÁNGELES Y DIABLILLOS EN NUESTROS DIALOGOS INTERIORES

El diálogo interior es necesario y constructivo. Siempre resulta mentalmente saludable que una persona encuentre tiempo y espacio diario para estar a solas y desconectarse del mundo. Las filosofías orientales siempre han insistido en la necesidad de dejar la mente en blanco y meditar, así como realizar ejercicios de relajación bajo un fondo musical distensionante. El simple hecho de pensar sobre un tema determinado puede cambiar nuestro estado

de ánimo, haciéndonos sentir mejor, o peor... y nos ayuda también a tomar decisiones acertadas o desacertadas. Las estadísticas indican que en promedio diario una persona dura 10 horas hablando con sí misma, 6 horas con los demás y 8 horas dormida. Es por eso por lo que vale preguntarse: “¿Soy muy exigente e implacable conmigo mismo?”, “¿Me doy rejeo constantemente y me torturo con autorreproches?”, “¿Suelo felicitar me por lo que hago?”. “¿A veces no me perdono el haber dicho o hecho algo?”, ¿En algunas ocasiones me digo que “no sirvo para nada o que no es suficiente o no está perfecto?” Son diálogos de los cuales no podemos escapar. En el silencio y la soledad de la noche es cuando esto más sucede. Esos monólogos

interiores pueden ser:

1. DIALOGOS AUTO-CONSTRUCTIVOS: se personifican con un ángel o un ser con corona que nos dice palabras mágicas llenas de esperanza, de recuerdos felices, de sueños, de metas y de ilusiones por un mejor mañana. Su voz está marcada por un tono amable, constructivo, optimista y vital. Son diálogos renovadores que nos aportan y nos impulsan al emprendimiento de iniciativas y nos dan fuerzas para encarar con fe las situaciones difíciles.

2. DIÁLOGOS AUTO-DESTRUCTIVOS
Le llaman “la voz de la conciencia” o “Saboteadores internos” y casi siempre se personifican con un “diablillo” que nos infunde miedos, culpas, inseguridades, desconfianzas o reproches. Son aniquilantes



y devastadoras sus palabras que a veces no dejan dormir y deja agotada a la persona. Ese diablillo interior aprovecha para recordar cosas negativas, dar rejeo, hacer sentir culpable, atacar al "yo" reprochándole por aquello que hizo o dejó de hacer. Las situaciones de carácter negativo marcan de tal manera a algunas personas, que desarrollan un diálogo interno

de este tipo. Lo malo es que se convierta en costumbre.

CONSEJOS PARA MEJORAR NUESTROS DIÁLOGOS INTERIORES

Aprender a escuchar a su vozecilla interna y a manejarla con responsabilidad es fundamental para mejorar las habilidades de automotivación y autocontrol emocional. He aquí algunas tácticas para que en sus

diálogos interiores predominen las conversaciones constructivas sobre las destructivas:

- 1.** Crea en usted mismo y nunca dude de sus talentos. Nunca diga "no puedo" ni en broma. El inconsciente no tiene sentido del humor, lo tomará en serio y te lo recordará cada vez que lo intente.
- 2.** Supervise y controle permanentemente al "criticador

interno". En forma distorsionada él solo ve defectos en usted afectando negativamente su autoestima. Cada vez que lo vea actuar pregúntese qué puede decirse a sí mismo(a) que le haga sentir mejor... o cambie de pensamiento saltando a ideas o actividades positivas que le levanten el ánimo de inmediato. Si se ve diciéndose que "no vale para nada" de inmediato contradígale recordando experiencias en que haya obtenido éxito.

3. Trátese con cariño. Valore las cosas positivas que tiene en su vida. Nunca es conveniente que todo el tiempo se autocompadezca o se esté lamentando por todo asumiendo el rol de víctima.

4. Piense en positivo. Escoja palabras positivas y amorosas para dirigirse a sí mismo(a). Si piensa en positivo su ambiente se impregnará (por ley de la atracción) de consecuencias positivas. Cuando le imprimimos palabras positivas a los sentimientos logramos que cosas buenas nos pasen.

5. Identifique y evite personas que contagien energías negativas o tóxicas y pensamientos negativos.

6. Deje de compararse con los demás. ¡Viva su vida! Ni se centre en lo que le falta. Siempre habrá personas mejores y peores que usted. Sea agradecido. Muchas personas han logrado superar la adversidad gracias a las conversaciones que sostuvieron sus voces interiores.

Es un compromiso para esta Navidad y el año 2021 poner bajo estricto control a esas vozecillas internas que curan o hieren, animan o desmotivan, reconcilian o enfrentan, iluminan o ensombrecen y que repercuten enormemente en nuestros estados emocionales y en las relaciones con las demás... ¡Es su decisión... de eso depende su destino!!!

📧 roquehmicel@hotmail.com



Rubén Terén



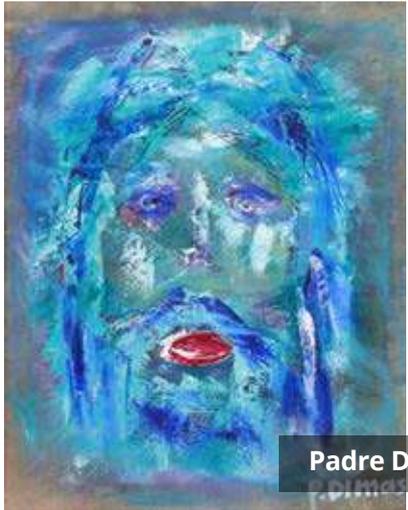
Susan Ancínez



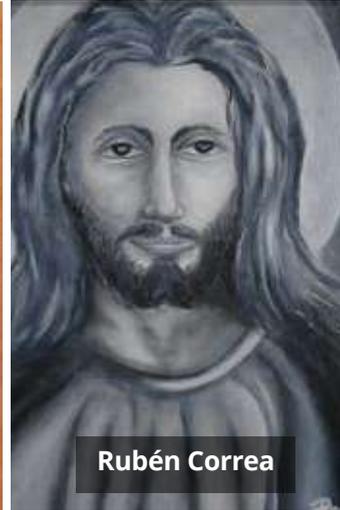
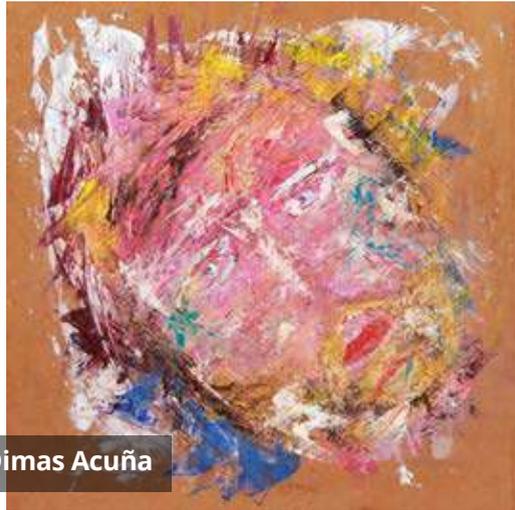
Lorena Lozada



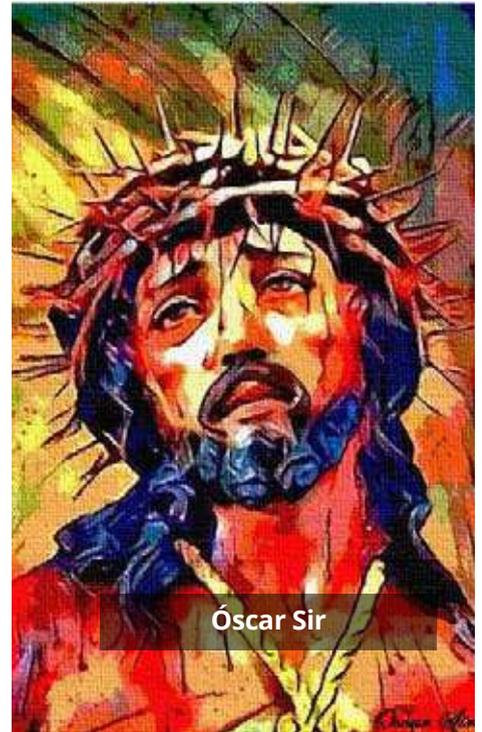
María Navarra



Padre Dimas Acuña



Rubén Correa



Óscar Sir

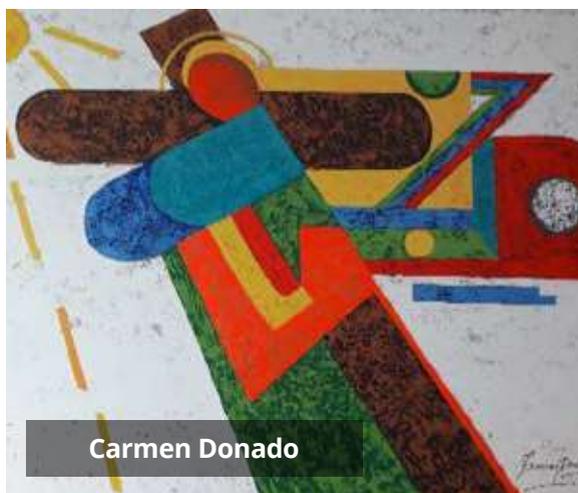
'Enmanuel' exposición virtual

La Parroquia Nuestra Señora de La Torcoroma y el Colectivo Correa Art., dirigido por el artista plástico Rubén Correa, han programado para el 10 de diciembre la exposición virtual 'Enmanuel', con la participación de trece artistas colombianos.

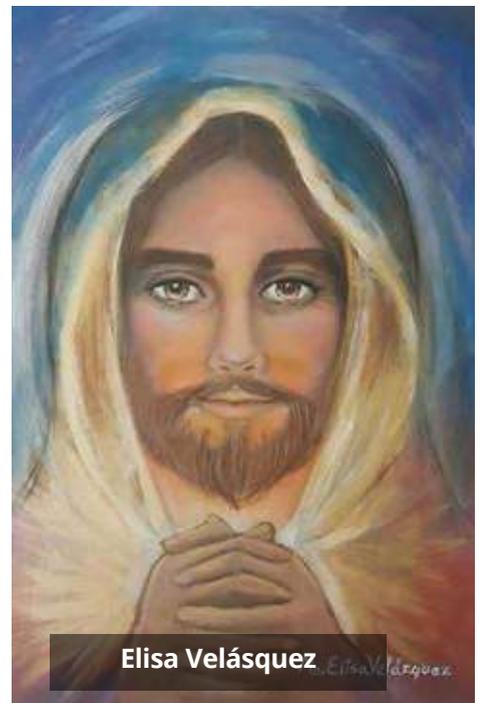
Se expondrán imágenes de arte sacro. Entre los artistas invitados figura el padre Dimas Acuña. El evento comenzará a las 7:30 P.M. por Zoom.



Ana Lucía Orozco



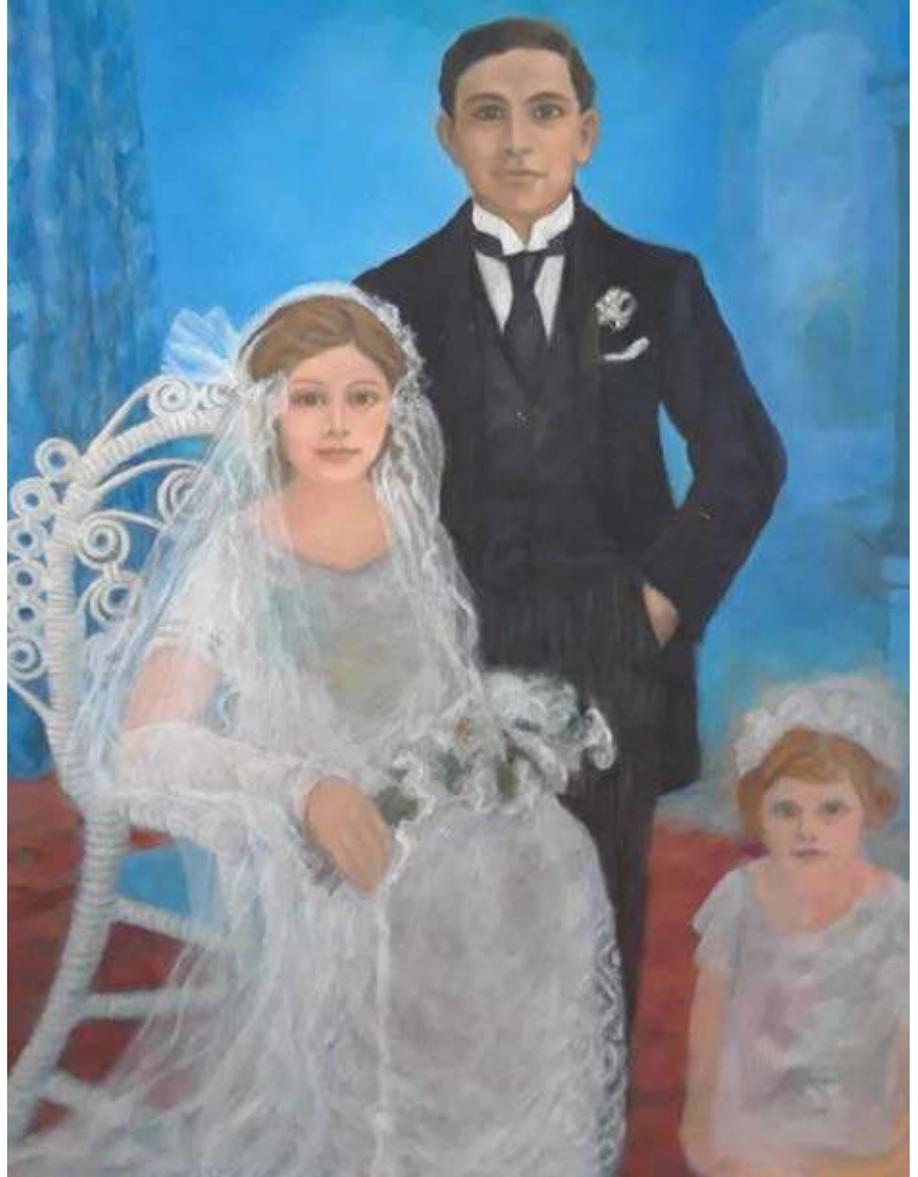
Carmen Donado



Elisa Velásquez

Exposición en el Club ABC

Josefina Better, galerista del Club ABC, informa de la muestra virtual de las obras de Kate Renowitzky de Gaydos que se llevará a cabo a las 8 de la noche el miércoles 16 de diciembre.



Dr. Antonio Ballestas M.

OTORRINOLARINGÓLOGO

Costa Rica - Francia

LARINGOLOGÍA - CIRUGÍA DE VOZ

Harvard Medical School - Boston (EE.UU)

Hospital Militar - Bogotá

Emory University Voice Center - Atlanta (EE.UU)

Instituto de Laringología - Bogotá

Hospital San Lucas - Porto Alegre (Brasil)

Hospital Quirón - Marbella (España)

- Feminización de voz
- Microcirugía de cuerdas vocales
- Disfonías
- Estroboscopia laríngea

**CIRUGÍA ENDOSCÓPICA DE NARIZ, SENOS PARANASALES
Y BASE DE CRÁNEO**

Bogotá - Sao Paulo (Brasil) - Jacksonville (EE.UU) - Atlanta (EE.UU)



OTORRINOS

Torre Médica del Mar Calle 85 No. 50-37 consultorio 405
Barranquilla - Colombia

310 366 91 41 - 304 41 54 - 304 43 99

voicefem.com - drballestas.com

voicefem

@voicefem

a.ballestas55@hotmail.com

Si educamos a los jóvenes y a los niños y niñas de hoy en la siembra y en el conocimiento de la naturaleza, aumentarán su amor por los árboles y las plantas. Y la ciudad tendrá cada vez más espacios sombreados y saludables. Enseñarles a sembrar y a cuidar de la naturaleza será contribuir a mejorar el medio ambiente y el aire que respiramos.



CONEXIÓN VITAL

CONSTRUYAMOS EN LOS NIÑOS UNA CULTURA SOBRE
NUESTRAS PLANTAS Y ÁRBOLES
Y SU RELACIÓN CON EL ENTORNO.

COMPañÍA, REFUGIO, ALIMENTO PARA EL HOMBRE Y OTRAS ESPECIES

Fotógrafo: J. CASTILLO · SEMBRADORAS URBANAS

Pruebas
RT-PCR

Pruebas
Rápidas

Pruebas de
Antígeno

DETECCIÓN DE
INFECCIÓN POR
SARS-COV-2

Sede Torre Médica del Mar
Calle 87 No. 50-37, Piso 5

Sede Laboratorio
de Virología
Cra. 50 No. 80-206



ATENCIÓN DOMICILIARIA
311 3873690 - 3853163 - 313 7214106
www.labkf.com



FIORELLAPIZZA.COM

¿YA PROBASTE LA MEJOR

PIZZA

DE LA CIUDAD?



CALIENTES, FRESCAS Y DELICIOSAS

LLAMA YA

368 1888

To Go
Cra 52 No. 75 - 61

Restaurante
Cra 53 No. 85 - 61

C.C. Villa Country
Plaza de comidas
Piso 3 local 306

C.C. Portal del Prado
Plaza de comidas
Mezzanine 2 local 4

C.C. Viva Barranquilla
Plaza de comidas
Piso 3 local 358

C.C. Buenavista 1
Plaza de comidas
Piso 2 local 206