

LA OLA

Edición No. 144 • Colombia

CARIBE



Barranquilla

La Reina del Carnaval

100

recetas con amor

Los 500 puntos de

Alejandro Salas

**Laura
Olascuaga
Pinto**

Lista para

Miss Universe

Entrevista exclusiva con

**Abelardo
de la Espriella**

Sergio Espinosa

Visionario de la naturaleza

Alfonso Cepeda

Entre la medicina
y la fotografía

Un cuento entre
Baranoa y Usiacurí

Conozca
las plantas del aire



Jennifer López

Impactante en el día
histórico de EE.UU

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 **oficina de prensa de Miss Universe Colombia**
Tomada por **Gian Carlo Bolívar Barraza** con su asistente de producción **Ricardo Redondo**

modelo de la portada **Laura Olascuaga Pinto**
publicidad **57 (5) 310 440 5234 - 3002273702**

@LaOlaCaribe •   La Ola Caribe •

administracion@laolacaribe.com




Han pasado varios días y aún en las redes sociales sus fans comentan el poderoso

mensaje de Jlo y su glamoroso 'look' de Chanel, durante la toma de posesión de Joe Biden como presidente del país más poderoso del mundo: los Estados Unidos.

Lucía regia para la ocasión. A Jlo la sentimos cercana por lo de sus raíces puertorriqueñas, porque habla con fluidez español y por su presentación con Shakira en la Super Bowl. Cada una con luz propia!

Fue un honor para ella la invitación a subir al escenario de la toma de posesión y cantar una de las canciones populares más famosas de Estados Unidos, "This Land Is Your Land", (Esta tierra es tu tierra) pronunciando muy emocionada en español un fragmento del símbolo de los EE.UU: "Una nación bajo Dios, indivisible, con libertad y justicia para todos", dijo antes de cerrar con "América la Bella".

Deslumbró de blanco angelical, en honor a la primera vicepresidenta Kamala Harris y a las sufragistas que lucharon por el derecho al voto de las mujeres. Eligió un 'look' de Chanel con camisa gótica y pantalón de bota ancha con abrigo a juego. Impactante para un día histórico. 

fotos tomada de www.primerahora.com/

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

Abelardo De la Espriella

“Necesito crear
e inventar para
estar vivo”





Con su esposa, Ana Lucía Pineda Aruachán y su hijos Filippo, Lucía y Salvador

por **Loor Naissir**

Es abogado penalista brillante, exitoso, que genera admiración y controversias por sus opiniones políticas. Canta con voz de tenor, es sibarita y se defiende a capa y espada de sus detractores. ¿Siempre gana? es lo que creen. Por eso buscan sus servicios. El doctor Abelardo De la Espriella ha escrito libros, es columnista y ha grabado discos. Recientemente lanzó 'Amores criminales' y lo hizo durante una entrevista que le dio a Yamid Amat Serna, en Barranquilla, la ciudad que quiere como suya. Son diez historias fantásticas llenas de misterios, suspenso y fascinación. Son cuentos cortos, historias que se pueden leer rápidamente.

Por su trayectoria profesional ha sido entrevistado por los más importantes medios de comunicación del país. Nació en Montería y para él Barranquilla es un lugar mágico y maravilloso. "La gente de aquí es única. Barranquilla está en mi corazón, en mi espíritu y en mi alma, siempre he dicho que los barranquilleros somos tan tesos que nos damos el lujo de nacer donde nos da la gana. Soy barranquillero de corazón y a mucho orgullo". El doctor De la Espriella posó amablemente con su familia en las bellas instalaciones del Hotel El Prado y concedió una entrevista virtual a LA OLA CARIBE.

¿Se considera usted un conciliador?

-Por supuesto, antes que nada un buen abogado debe ser un gran conciliador. No sirve de nada el abogado que pretende arreglar todo a través de la confrontación; si hay asuntos susceptibles de conciliar, la obligación del abogado es hacerlo para no desgastar al cliente y al aparato judicial. **Una cosa es lo que usted dice que es y otra lo que la gente se forma como personaje que despierta controversias por sus apreciaciones políticas. ¿Qué opina al respecto?** -Desde siempre me ha tenido sin cuidado lo que los demás opinen de mí, lo he dicho en repetidas ocasiones: solo me preocupa y me importa cómo me recuerden mis hijos, mi esposa, mi familia y mis amigos,

es decir, la gente que quiero y que me quiere. No me detiene la crítica, pero tampoco me encandila el halago; soy lo que soy y he vivido la vida a mi manera.

El derecho le ha abierto muchas puertas en el ámbito nacional, ¿ha pensado en una candidatura?

-Soy lo suficientemente inteligente como para no sacrificar a la familia por la política. Nada más alejado del proyecto de vida que tengo al lado de la gente que amo, que la política. No me veo en ese mar de deslealtades, traiciones, vanidades y falsas diplomacias. Podría ser un gran presidente pero prefiero seguir siendo el mejor de los padres y el más amoroso de los esposos.



Su última columna puso a reflexionar a sus lectores sobre conocerse a sí mismo, la felicidad. ¿Qué lo motivó a escribir sobre este tema en estos días de crisis?

-Desde hace varios años vengo reflexionando "in profundis" acerca de la felicidad, la vida, el amor y la forma más adecuada de llevar la existencia. He tratado siempre de aplicar lo que denomino el "hedonismo ético": gozar, dejar gozar y hacer gozar. En estos días de pandemia he ahondado aún más en estas cavilaciones y he tomado la determinación de hacer solo cosas que enriquezcan el espíritu. La situación de salud de mi padre, quien estuvo gravemente enfermo y al borde de la muerte, por cuenta del Covid-19, me ha hecho acelerar los proyectos y planes que ya tenía, a mediano y largo plazo, todo al final con el mismo propósito: tratar de ser más feliz cada día y hacer más felices a los que me rodean. Si no somos capaces de construir nuestro propio país interno, pues no seremos capaces entonces como sociedad de realizar las transformaciones que requiere nuestra patria.

"Por eso hay tanta mediocridad en el mundo; porque hay gente haciendo cosas por obligación o necesidad y no por vocación como debería ser". Esto es lo ideal, pero en este país donde no existen las oportunidades ¿cree que es posible lograr lo que usted afirma?

-Claro que es posible. Lo que ocurre es que la gente se equivoca cuando cree que los sueños caen del cielo o que "papá Estado" debe resolverles todo. Cuando hay determinación, talento, disciplina, trabajo y compromiso, ninguna meta es imposible. No podemos esperar que los anhelos del alma se materialicen por obra y gracia del Espíritu Santo o de la mano de otros, pues somos nosotros mismos los arquitectos de nuestro propio destino y tenemos la obligación de construirlo día tras día.



Filippo, Lucía y Salvador, los hijos de la familia De La Espriella Pineda

Usted es una cajita de sorpresas: un día lo podemos ver en televisión cantando 'Volare' de Domenico Modugno, y otro día defendiendo un caso mediático de manera enérgica. ¿Cómo hace para manejar la paz y tranquilidad que produce la música en el alma y que su profesión no la perturbe?

-Creo que soy un hombre del renacimiento, lo digo con humildad, puedo hacer muchas cosas al tiempo y puedo hacerlas bien. Los seres humanos estamos diseñados para eso, la decadencia de estos tiempos, le ha llevado a pensar a muchos que solamente tenemos opción de atender un frente. Considero que los seres humanos tenemos la capacidad intelectual para hacer muchas cosas y todas de manera satisfactoria. En realidad solo usamos una parte muy pequeña del cerebro.

Cuando entendamos todo lo que se puede hacer con una mente desarrollada a plenitud, entonces no habrá límites. Con respecto a la música y al arte en general, debo señalar que, es un mundo que me trae tranquilidad y paz, mientras que, el ejercicio profesional me produce vértigo y adrenalina a millón, porque ha sido desde siempre una gran pasión. Cuando estoy disfrutando del arte, la sensibilidad y el sosiego afloran, cuando estoy ejerciendo el derecho no me quito la armadura y tampoco enfundo la espada. Cada momento tiene una actitud, cada actividad tiene una manera distinta de afrontarse y para eso soy un experto, para hacer lo que corresponde en el momento indicado. Lo que llaman sentido de la oportunidad.

¿A qué edad llegó la música a su vida?

-Desde que tengo uso de razón la música ha sido determinante

en mi existencia y lo seguirá siendo hasta el último de mis días.

Cuentan que usted es un gran anfitrión. ¿De quién heredó ese gozo atendiendo a sus invitados con sus tertulias y manjares?

-De mis padres por supuesto, que han sido desde siempre grandes anfitriones. Mi manera de demostrar el cariño muchas veces es a través de la buena mesa, el licor y las mejores conversaciones. Tanto la buena mesa, como el buen trago hacen parte esencial de la cultura. Puedes saberte los clásicos de memoria y hablar diez idiomas, pero si no entiendes de la buena mesa y de licores, entonces no eres culto. La cultura es fundamental en mi existencia, la tengo en la sangre y cada día trato de enaltecer el amor, la amistad y el cariño a través de la cocina, o al calor de un buen vino; es decir, desde la óptica de una parte importante: la cultura.

¿Por qué ha fijado su firma de abogados en Barranquilla?

-La firma tiene varias sedes: en Bogotá, en Miami, otra en Medellín y la que más me gusta que está aquí en Barranquilla. Desde hace trece años tenemos oficina en Currumbá, hace 4 años nos pasamos a la oficina nueva que es sin dudas, la más bella de todas, en la que más a gusto me siento,

Usted se da, como decimos los costeños, la gran vida después de haber trabajado mucho por conquistar lo que hoy tiene.

¿Cómo sería un día perfecto para usted?

-El día perfecto: compartir con mis hijos, mi esposa, mis amigos, sentados en una mesa perfectamente dispuesta, comiendo deliciosos manjares y abriendo una extraordinaria botella de vino, teniendo como telón de fondo buena música y hablando por supuesto de cosas que enriquezcan el espíritu.

Qué es lo que más felicidad le proporciona ahora?

-Sin duda, mi esposa e hijos.

¿Cuál es su mayor defecto, que ni su esposa lo conoce?

-Tengo muchísimos defectos y todos ellos son conocidos por mi esposa, lo que ocurre es que ella es tan maravillosa que hace a un lado mis múltiples defectos para resaltar esas pocas virtudes que poseo.

¿Y su mayor virtud?

-La lealtad.

En algún momento de la vida hemos dicho alguna mentira porque somos humanos. ¿Cuál ha sido su mayor mentira?

-Más que una mentira, es haber callado ciertas verdades para no causarle daños a terceros.

¿Cuál ha sido su mayor error?

-Entregar el alma y corazón por clientes que no lo merecían.

¿Cuál es su mayor anhelo si ha cumplido muchos de sus sueños?

-Mi mayor anhelo es que mis hijos cumplan sus sueños. Estoy concentrado en ser esa persona que impulse los anhelos y sueños de sus hijos; ya alcancé todas mis metas, ahora quiero dedicarme en alma, vida, cuerpo y corazón, para que mis hijos puedan lograr las de ellos.

¿Tiene algún hábito?

-La lectura.

Pareciera que no le teme a nada ni a nadie... pero en el fondo debe temerle a algo. ¿A qué?

-A tener miedo un día.

¿Cuál es su mayor fortaleza?

-Mi espíritu inquebrantable y la capacidad de amar.

¿Cómo reacciona ante el estrés?

-Con tranquilidad, funciono muy bien bajo presión.

¿Con qué única palabra se definiría?

-Renacentista.

¿Con qué personaje de la historia se identifica?

-Con el presidente Álvaro Uribe Vélez.

¿Qué virtud destacaría de él?

-El patriotismo a toda prueba, que es sin duda, la virtud republicana más importante de todas.

¿Qué es lo que más le gusta y lo que no soporta de los demás?

-Lo que más valoro es la lealtad y lo que no soporto bajo ninguna circunstancia es la deslealtad.





¿Quién es la persona en el mundo en la que más confía?

-Mi esposa.

¿Usted es de planes o prefiere ser espontáneo?

-La mejor improvisación es la que se hace con quince días de anticipación.

¿Practica deporte o lleva una vida sedentaria?

¿Qué más deporte que una vida frenética llena de sobresaltos por el trabajo y proyectos nuevos por empezar a diario? De vez en cuando monto bicicleta y hago algo de deporte. No es mi fuerte.

¿Qué tipo de libros lee?

-Historia, política, filosofía, biografías, economía y novelas.

¿Cómo fue su infancia?

-Maravillosa, rodeado de la magia del Caribe y de mucho afecto, cariño y amor, y por supuesto haciendo travesuras todo el tiempo como debe ser a cierta edad.

¿Cómo es su relación con sus padres?

-Inmejorable, como debe ser la relación entre un buen hijo con sus progenitores.

¿Quién lo asesora para vestirse, o lo hace usted, a su gusto?

-Yo mismo me visto desde siempre. Tener criterio estético ayuda a ello.

¿Cómo se ve a sí mismo dentro de 10 años?

-En Italia, en una finca maravillosa en la Toscana, cultivando olivos y uvas, haciendo vino y aceite de oliva, leyendo en una gran biblioteca, rodeado de mi familia, comiendo como los dioses del olimpo y siempre escuchando buena música.

Libros, discos... ¿qué más viene?

-Vienen más discos, más libros, una serie de televisión, viene un ron estupendo, un aceite de oliva extraordinario, un vino fuera de serie, una marca de ropa elegantísima, un hotel de lujo, un barco gigante lleno de diversión que estará atracado en el Malecón del Río en Barranquilla, un café gourmet, y cien proyectos más, porque el estar materializando ideas y emprendimientos todo el tiempo, me da vida y energía. Necesito crear e inventar para estar vivo. 🕒

fotos **Jairo Guzmán**

Los emprendedores costeños Nicolás Farah, Sebastián Hernández y Jaime Barriga

SuperFüds triplicó ventas en el 2020, el año catastrófico, y en este 2021 aumentará el número de empleados. ¿Cómo les queda el ojo?



Sebastián Hernández

Nicolás Farah



Jaime Barriga

por **Loor Naissir**

Primero fueron los barranquilleros Nicolás Farah y Sebastián Hernández quienes se inventaron este 'cuento' y después se unió al equipo el cartagenero Jaime Barriga. Tres amigos de colegios y universidades distintos. Crearon SuperFüds, la primera 'startup' o modelo de negocio de tecnología de la Costa Caribe colombiana en el año 2014. Hoy es la pionera en el Caribe dedicada a la distribución de productos saludables y conscientes con el medio ambiente.

Para destacar con orgullo es también la primera empresa del Caribe que se consolida como líder en la distribución de estos productos. Y de 'ñapa', en este año que sigue en pandemia, son generadores de nuevos empleos en Colombia. "Somos una compañía con más de cien trabajadores y vamos por más".

Da gusto entrevistar a jóvenes como ellos que en un abrir y cerrar de ojos crean un modelo de negocio y vuelan a la velocidad de la luz.

De una idea surgió un proyecto y de ese proyecto un emprendimiento que ha traspasado fronteras. SuperFüds nació por las noticias que ellos escuchaban sobre la tendencia en el mundo de los alimentos orgánicos y naturales. Las informaciones les llegaban de Estados Unidos, Alemania y Japón.

Los ingeniosos costeños y buenos contertulios se convirtieron en unos innovadores en la comercialización de productos para la alimentación sana. El emprendedor no solo está motivado por obtener ingresos, sino que además está apasionado por un objetivo. Y así son ellos. Despertaron la conciencia de "verse y sentirse bien", la cual requiere de una serie de cuidados físicos y alimenticios.

Por eso este emprendimiento tuvo un acelerado crecimiento: la gente empezó a preocuparse por su alimentación. Esta nueva generación ve el mundo de manera distinta. Los tres son apasionados, comen saludable, les gusta el ejercicio, además creen en la igualdad de los derechos, indiscutiblemente son un ejemplo de emprendimiento e innovación.

Cuando empezaron, algunos de sus amigos dijeron que estaban soñando. Sí, estaban soñando en este futuro que es hoy. Nicolás y Sebastián querían hacer un supermercado con productos saludables. Empezaron con la quinoa, de un alto valor nutritivo y un uso similar al de los cereales comunes.

Sin darse cuenta se volvieron una comercializadora de este producto y de otros más que son saludables y nutritivos, y así fueron agrandando la empresa con una variedad de más de doscientas setenta referencias.



Ni ellos lo podían creer! SuperFüds se convirtió en la firma que resuelve la distribución de marcas emergentes, ayuda a las tiendas independientes a ganar más dinero, creando la forma más eficiente para que los consumidores y proveedores se conecten.


Mientras unas empresas cerraban sus puertas durante la pandemia, este modelo de negocio tuvo un crecimiento excepcional, triplicando sus ventas con el auge del comercio electrónico en el país. "Cuando comenzamos nos dimos cuenta de que para crear el 'Whole Foods latinos' (Alimentos integrales latinos), teníamos que crear primero la infraestructura de distribución





para marcas emergentes que hoy ha sido abandonada por las distribuidoras tradicionales. Pues lo logramos y ahora estamos preparados para integrar verticalmente a las tiendas como centros de micro distribución para abastecer los pedidos de nuestros consumidores en menos de una hora, y así continuar apostando al crecimiento de las pymes en el país”.

Según Forbes, Superfuds es una de las 100 mejores ‘startups’ de Colombia en 2020, y líder en la distribución de productos saludables y orgánicos. Cerró su tercera ronda de inversión por 3.3 millones de dólares, camino que los acerca a ser el supermercado online de ‘wellness’ más grande de Latinoamérica.

Aplausos para estos costeros, llenos de ideas, entusiasmo, pensando en los demás y ‘camelladores’ como decimos en el Caribe. 

clinicaportoazul.com

Laboratorio
Portoazul

alna

¿Necesitas viajar a Estados Unidos?

Realízate tu prueba con la seguridad de nuestro servicio de DriveIn.

Prueba Antígenos

Certificado en 10 minutos

Valor \$130.000

Prueba PCR

Certificado en 48 horas

Valor \$290.000

*Pruebas aceptadas por la CDC. Debes presentar una prueba con vigencia no mayor a 72 horas.

Agenda tu cita ahora



320 592 0506

310 562 4804

311 690 0921

VIGILADO Supersalud 





Alfredo Acero y Laura Carbó con sus hijos Alfredo y Alejandro



Laura Carbó, Padre Diógenes Miguel Marrero, Alfredo Acero y sus hijos Alfredo y Alejandro

Bautizo de Alejandro Acero Carbó

En la Parroquia San Francisco Javier fue bautizado con el nombre de Alejandro el segundo hijo de Alfredo Acero y Laura Carbó. Fueron padrinos Marlén Acero y Juan Francisco Coley. Después se brindó un desayuno con los abuelos y familiares cercanos guardando los protocolos de bioseguridad.

fotos cortesía de **la familia Acero Carbó** tomadas por **Jesús Bastidas**

Alejañ



Las abuelas María Del Mar Mancera y Marlene Giraldo y sus nietos Alfredo y Alejandro Acero



Claudina De Mancera con la familia Acero Carbó



Alfredo y Alejandro Acero



Los padrinos, Marlén Acero, Juan Francisco Coley y Alejandro Acero



Marlén Acero con sus sobrinos Alfredo y Alejandro Acero, Samuel y Rafael Pantoja

El Ramón Illán que conocí

Samario
Tenía 82 años
Abogado, periodista, escritor y profesor universitario
Género: novela

por **Gaspar H. Caamaño**

La última vez que ví a Ramón Illán Bacca Linares (qepd) fue a pocos días, poquísimos, de leer la noticia de su silencioso fallecimiento. Estaba sentado conversando, como siempre, con un joven en una de las cafeterías del segundo piso del Centro Comercial Buenavista I, donde era frecuente verlo, y venden pan de bonos y café filtrado. Lo vi mientras atendía otras urgencias. Y era el mismo Ramón Illán de siempre: hablando, dialogando. Sólo más canoso. A Ramón Illán lo conocí el siglo pasado en la redacción del clausurado Diario Del Caribe del Barrio Abajo. Antes había

leído sus nombres y apellidos: "Ramon Illán Bacca Linares. Abogado", en una placa de bronce instalada en la puerta de entrada del edificio aledaño al de la Cámara de Comercio de Barranquilla, frente al Centro Cívico y Plaza de Telecom, donde lucía una escultura del maestro Alejandro Obregón. "Moncho", como lo llamaban sus más íntimos, hacía parte en esos tiempos del grupo de intelectuales que redactaban 'El Suplemento Literario' del diario. Ellos eran, recuerdo: el abogado Antonio Caballero Villa, el pianista Alfredo Gómez Zurek y el crítico literario Carlos J. María. Todos estuvieron vinculados, además, a la vida académico-administrativa de la Universidad del Atlántico, la de 'Veinte de Julio'. Ramón Illán no. Él fue toda su vida docente de Humanidades en la Universidad

del Norte, donde muchas veces conversé con él en los pasillos o cafeterías.

El periódico de los Santodomingo, en 1987, se liquidó pasando a manos del diario El Tiempo de los Santos Calderón. Y esa pleyade de músicos, poetas y locos que nos congregábamos en cualquier esquina del Barrio Abajo, se disgregó en menesteres diferentes.

Un tiempo después, compartí charlas en la terraza de mi casa en el barrio Bellavista con Ramón Illán, quien era mi vecino, pues se había mudado a un conjunto residencial recién construido en la esquina. Eran tiempos en que el servicio de agua potable, en manos de la extinta E.P. M., se desaparecía de las tuberías domésticas. Y Ramón, mi vecino, llegaba con una olla de aluminio

para que se la llenáramos del apetecido y escaso líquido. Oportunidad inmejorable para conversar sobre las aventuras de 'Marihuana para Goering' y la inefable 'Débora Cruel', personajes de su literatura conversacional. Como escritor fue reconocido por una obra excepcional y exquisita. A Ramón Illán siempre le interesó la crónica roja que sobre crímenes se publicaba, con amplias fotos y textos periodísticos, en los medios de entonces. Me decía que deseaba escribir, como Truman Capote, por ejemplo la historia judicial del crimen de "Las Kaled Un Lunes de Carnaval". En algunas ocasiones revisó mis crónicas de ese triste y célebre caso. Siempre hable con Ramón Illán donde me lo encontré. Paz en su Tumbó

SCORE DE CALCIO:

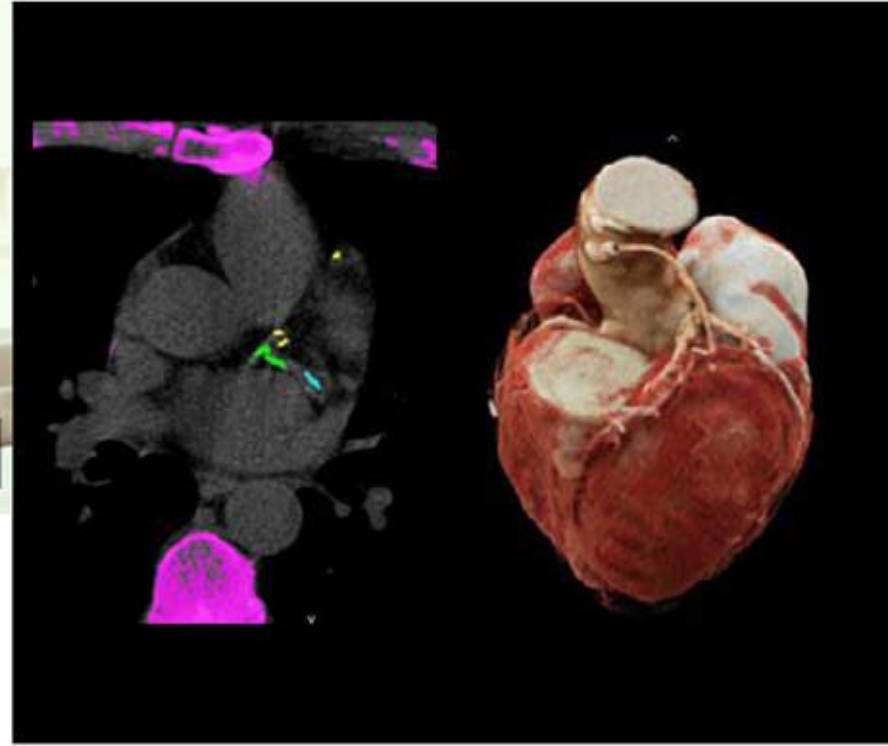
Detección temprana de la Enfermedad Coronaria



Dra Carolina Díaz Ángulo
Médico Radiólogo



Dr. Juan Camilo García Domínguez
Cardiólogo - Ecocardiografista



Se trata de un estudio no invasivo por Tomografía Computarizada, con baja dosis de radiación, que se puede realizar en 8 segundos y no requiere medios de contraste. Permite detectar el calcio en las arterias coronarias para así predecir el riesgo de eventos coronarios. La presencia de calcificaciones en las arterias coronarias, es un fuerte predictor de eventos cardiacos mayores (infartos), independiente a los factores de riesgo tradicionales (hipertensión arterial, diabetes, hipercolesterolemia). La ausencia de calcificaciones coronarias en pacientes asintomáticos, confiere un margen de seguridad por 5 años, en los cuales la posibilidad de presentar un evento es muy baja (de un 0.1%).

¿En quién está indicado?

El estudio está indicado en pacientes asintomáticos con un riesgo intermedio de eventos coronarios a 10 años y en los pacientes asintomáticos con riesgo bajo, que tenga antecedentes familiares de enfermedad coronaria prematura.

¿En qué consiste el procedimiento?

El paciente será ubicado en la mesa del tomógrafo donde se le colocaran unos electrodos para detectar el ritmo cardiaco y sincronizarlo para la obtención de las imágenes, las cuales tardaran 8 segundos en adquirirse, sin necesidad de aplicar medios de contraste. Posterior a la toma de las imágenes, se utilizará un software para calcular el calcio en las diferentes arterias del corazón y obtener así un score total y un percentil según edad, sexo y grupo étnico, que permitirá saber el riesgo de cada persona para un evento coronario en los próximos 5 años. No se requiere de preparaciones antes del procedimiento ni de cuidados después.

¿Por qué realizar el estudio?

La enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte en el mundo, por lo que la detección a tiempo de un alto riesgo de evento coronario te permitirá tomar las medidas de prevención necesarias para disminuir su riesgo.



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

f @RadiologosAsociados1
@ radiologosasociados
@RADIOLOGOSASOC

www.radiologosasociados.com

UN CAFÉ CON

SARA HARB SAID

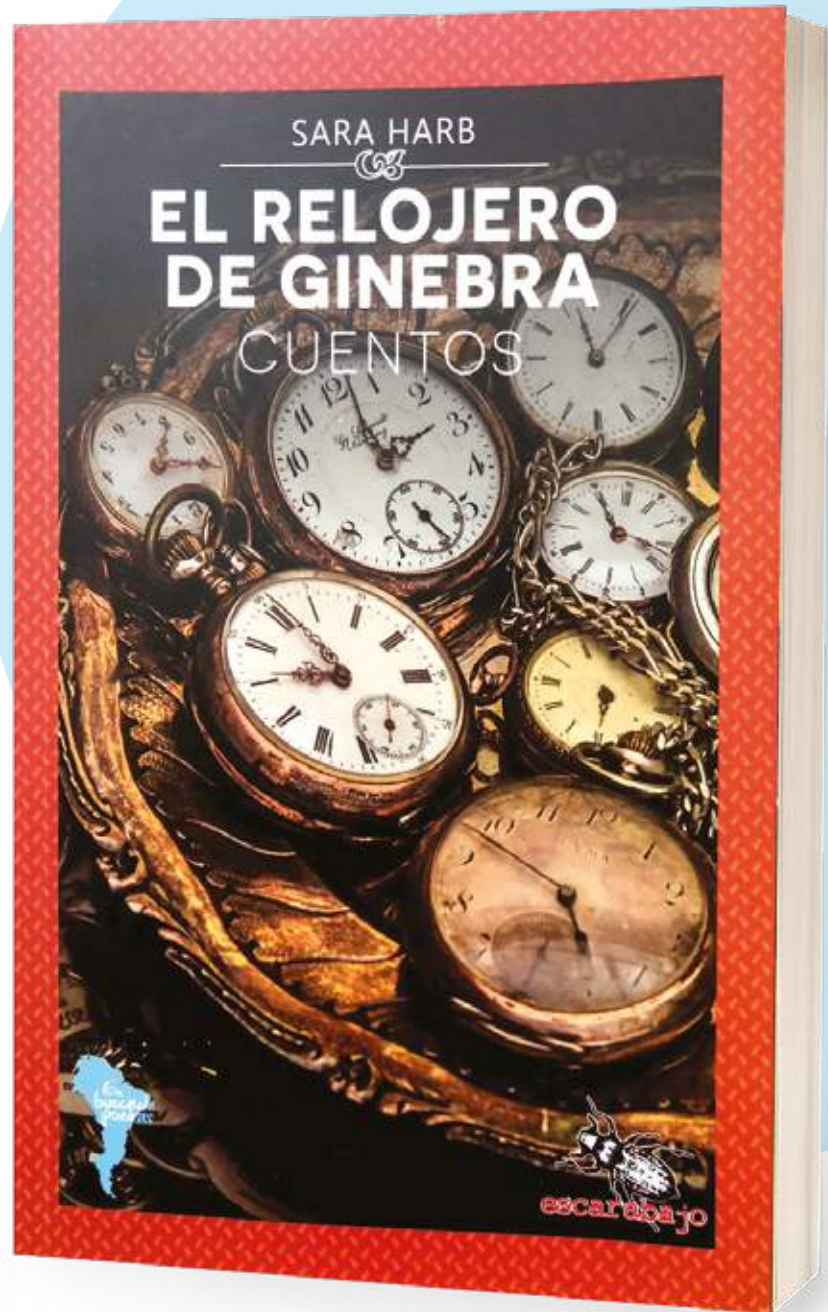
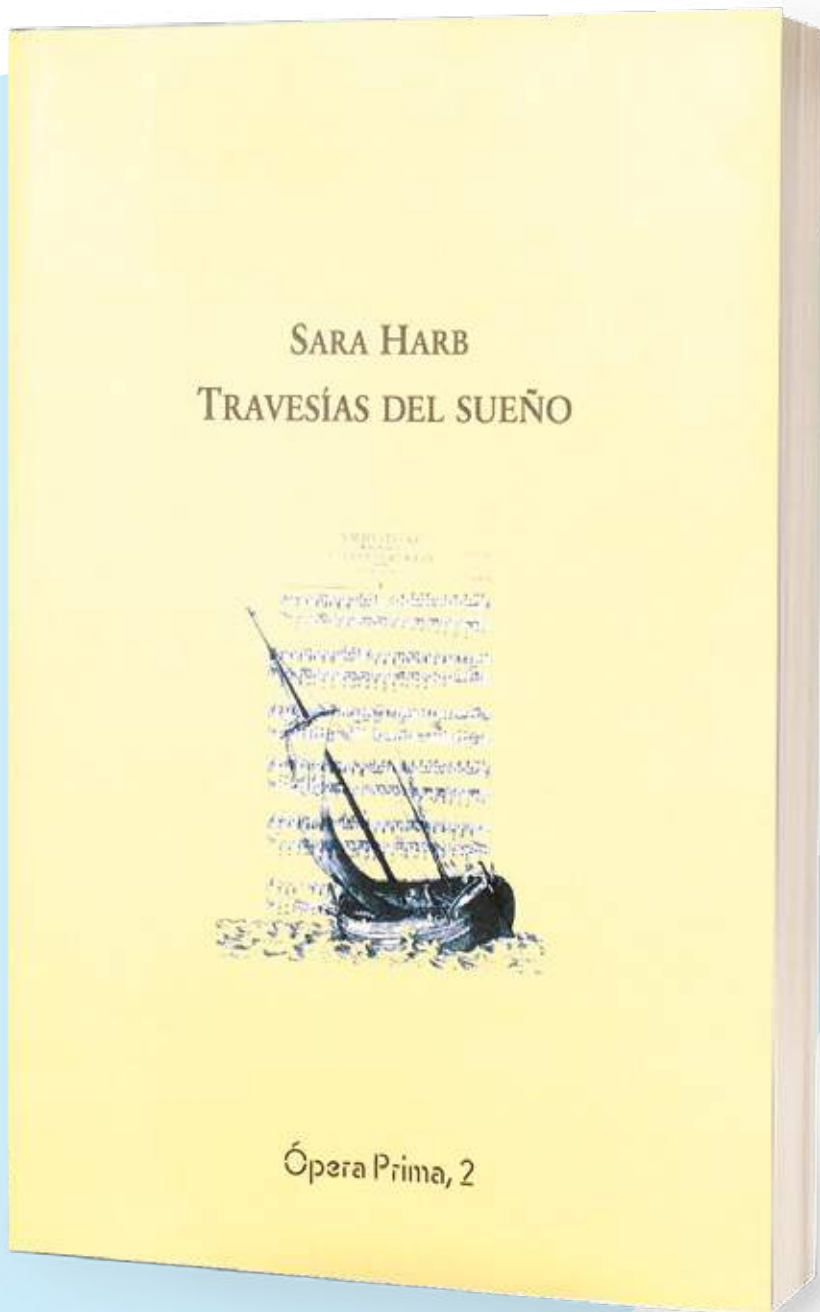


por **Angélica Santamaría**

Se trata éste de un café atemporal: el que compartimos una tarde con Sara y con Margarita McCausland, hace exactamente un año; un café que repetimos y los muchos que debido a la pandemia nos quedaron pendientes. Por esos días que hoy parecen de un mundo anterior, Sara presentó dos libros magníficos: *El Relojero de Ginebra* (cuentos)*, y *Travesías del sueño* (poesía)**, ambos como primeras obras publicadas en cada género, un reto literario para cualquier autor. Una “guerra feliz” de lo sensorial en la narrativa y lo simbólico en el poema, que por un lado es consecuente con el significado de sus apellidos libaneses, Harb que traduce guerra y Said que significa feliz. Pero también obras coherentes con su historia personal y su trayectoria como cineasta desde hace más de treinta y cinco años. Más que una pasión, una adicción -según sus palabras-, que la llevó a dirigir la Cinemateca del Caribe por 12 años.

Allí gestionó numerosos proyectos y recibió reconocimientos que le permitieron hacer de la Cinemateca una estructura sólida, materializada en una biblioteca audiovisual, o siendo fiel a su relato, “una memoria audiovisual de nuestra región para que las generaciones futuras conozcan cómo hemos sido”, con 45 colecciones de películas filmadas del Caribe colombiano, entre las que se conservan joyas como el primer documental de Colombia, producido en 1914 por el italiano Floro Manco. Para Sara lo simbólico juega tanto en la poesía como en el cine, y en sus poemas de Travesías del sueño, lo simbólico se apropia de la imagen como fotografías del pensamiento y la emoción profunda, expuestas a contraluz

de la palabra y el instante: “...Es oscuro este tiempo. / Todo se sabe. / Nada se dice.” Del poema VERDAD INEXORABLE. Así también en El Relojero de Ginebra, la narrativa de lo vivido que en el recuerdo se vuelve ficción y en la imaginación, relato, sus cuentos llevan un poco y algo más de sí misma. En “Pital de Megua” fluyen las imágenes, diálogos y cotidianidad del Caribe, en un homenaje a Rafael Salcedo, esposo de Sara fallecido en 2008. En los diferentes cuentos viaja a través del tiempo y a distintas ciudades del mundo, con nombre propio o sin él, pero lugares donde la sensualidad, el cine y el tiempo son experiencias tan recurrentes como humanas. La literatura como cine, cuento o



poesía encuentran un principio común, como lo expresa la voz narrativa en uno de los relatos: “... en el fascinante mundo de los relojes: allí el devenir es lo que menos cuenta, es el desafío de conseguir la precisión y la potestad de poner en marcha el tiempo.”

*Editorial Escarabajo, 2019

**Editorial Letra a Letra, 2019.

P.S.: OTRO BUEN CAFÉ CON SARA HARB, en diciembre de 2020

Y con certeza faltan muchos más.

Esta vez lo compartimos en la virtualidad, en medio de la pandemia que aparecerá en los textos de historia de las generaciones siguientes. Y como complemento a la nota anterior, en la que resaltamos dos libros publicados por Sara Harb a finales de 2019, nos sorprende al contarnos cómo durante 2020 escribió dos nuevos libros:

uno de poemas titulado La transparencia del arroz, un título que sugiere una atmósfera zen; y uno de cuentos titulado Cambio de ruta. Ambos inéditos hasta la fecha, ambos concebidos por su autora como la historia que sólo puede expresarse en clave de poesía y como la poética de vida que necesita del cuento para ser narrada. Ambos reveladores de la intimidad profunda, y al tiempo de la observación del mundo como las escenas que ocurren en la línea limítrofe entre la realidad y la ficción, entre los dramas cotidianos y el sentido del humor. Tal es la literatura, que en Sara Harb es un modo de vivir a través de las imágenes reveladas en palabras, en la voz del yo profundo y de personajes que reflejan vidas o experiencias de cualquiera de nosotros. 🕒

Sergio Espinosa

Visionario de la naturaleza



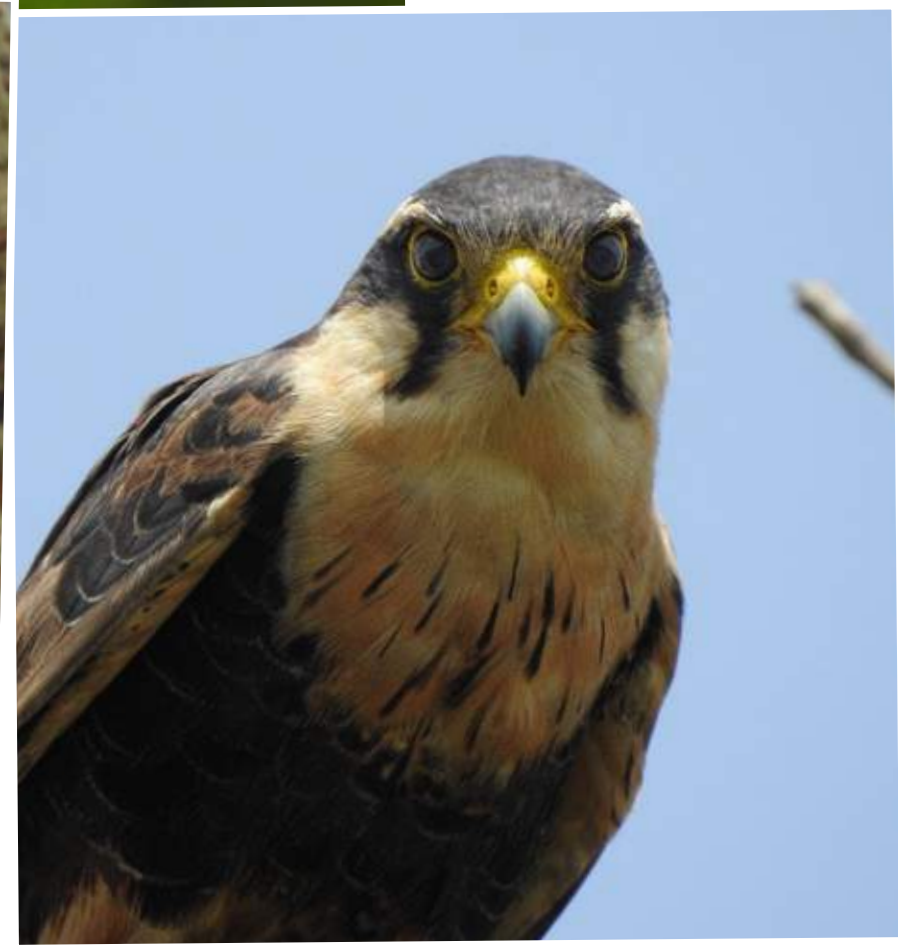
Cartagenero de nacimiento, barranquillero de corazón y casado con una samaria. “Yo soy costeño”, así responde Sergio Espinosa, cuando le preguntan por su lugar de origen. Barranquilla está entre los grandes afectos del empresario y presidente del Club Lagos del Caujaral, ya que a ella le debe su desarrollo profesional. Tiene tres hijas y cinco nietos. “Reparto mi tiempo entre mi trabajo, mi familia y, por supuesto, le dedico mucho tiempo al club, el cual tengo el honor de dirigir”, menciona.

Se considera un emprendedor y amante del desarrollo sostenible, le gusta tomar la iniciativa, generar ideas y llevarlas a cabo. Este espíritu entusiasta lo llevó a que, recién egresado, fundara la empresa Cartagenera de Desarrollo Espinosa Dávila, compañía con un alto sentido social que, durante la pandemia, ha apoyado a varias entidades y a la comunidad en general, a través de iniciativas solidarias como BAQatón, liderada por la Cámara de Comercio de Barranquilla, al Puerto de Cartagena y a Actuar, una ONG con la que han ayudado a más 80 microempresarios



en asistencia profesional y psicológica. Otra de las facetas de Sergio Espinosa es su gran pasión por la naturaleza. Desde su nombramiento como presidente del club en 2008, ha visionado proyectos de desarrollo que preserven el bosque seco tropical en el que está inmerso toda la zona del Caujaral. Este interés nació hace muchos años, cuando el Lago del Cisne se secó a causa de una gran sequía que vivía la región en ese tiempo. “Cuando volvió a llover y logramos recuperar el lago, empezamos a ver cómo iba regresando la fauna. Convoqué a unos amigos biólogos, quienes hicieron un inventario de la fauna, y encontraron 182 especies de aves, 20 especies de mamíferos y 37 especies de reptiles y anfibios”, recuerda con gran orgullo el actual presidente del club.

Después de darse cuenta de la gran variedad de fauna presente en este territorio, se dio a la tarea de estudiar la flora. “Nuestra inquietud, a partir de los hallazgos del estudio anterior, fue conocer cuáles especies de árboles existen, aprender más sobre el bosque seco tropical que rodea el club, la urbanización y los alrededores, para luego tomar acciones para su protección. A






la fecha, hemos encontrado más de 2.000 árboles de 86 especies, tanto de origen colombiano como representativos de otras partes del mundo y nuestro objetivo es aportar a su cuidado y protección”, comenta el empresario.

El inventario de árboles es liderado por la Fundación Botánica y Zoológica de Barranquilla, como parte de su portafolio de servicios técnicos, entidad con amplia experiencia en proyectos ambientales, educativos y de conservación de la biodiversidad.

“Mi sueño es que un día no muy lejano este espacio se convierta en un parque central entre Barranquilla y Puerto Colombia, conformado por el Lago del Cisne, el Club, la urbanización Lomas del Caujaral, Bajos del Caney, la Ciénaga de Mallorquín y la zona de manglares; todo ese conglomerado debe ser un gran pulmón entre Barranquilla

y Puerto Colombia. Esta es la visión que queremos ir implementando poco a poco”, dice Espinosa, mientras posa su mirada hacia el horizonte, como visualizando el futuro. A partir de los resultados de esta investigación, se diseñará un plan estratégico de manejo de la biodiversidad del Club y sus inmediaciones, con el acompañamiento técnico de la Fundación Botánica y Zoológica de Barranquilla, y la participación de aliados claves, como la Alcaldía de Barranquilla, la Gobernación del Atlántico, las autoridades ambientales y organizaciones afines del sector privado. Mientras avanza el estudio de flora, Sergio Espinosa sigue con su clara visión de poder dejar huella y aportar a la conservación ambiental de la ciudad que le ha dado los mejores momentos de su vida. 

vetta

m a r m o l



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

DESIGNED BY
AMPLIFY

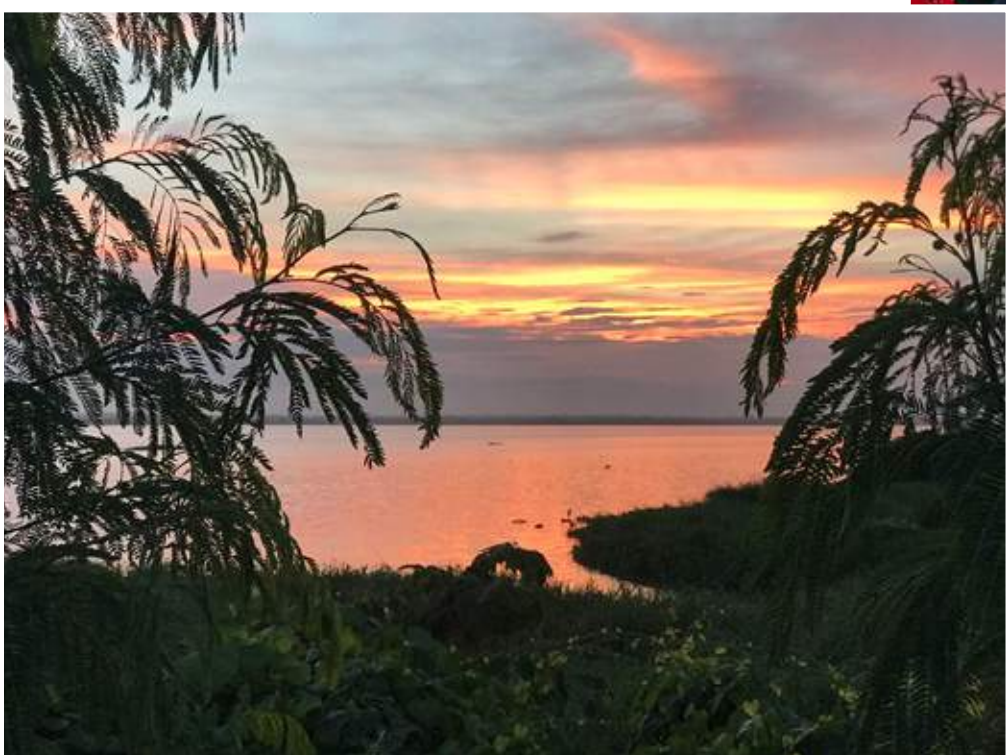
Doctor Alfonso Cepeda

Entre el ejercicio de la alergología, la investigación y sus grandes pasiones: la naturaleza, la lectura, la fotografía y la música.

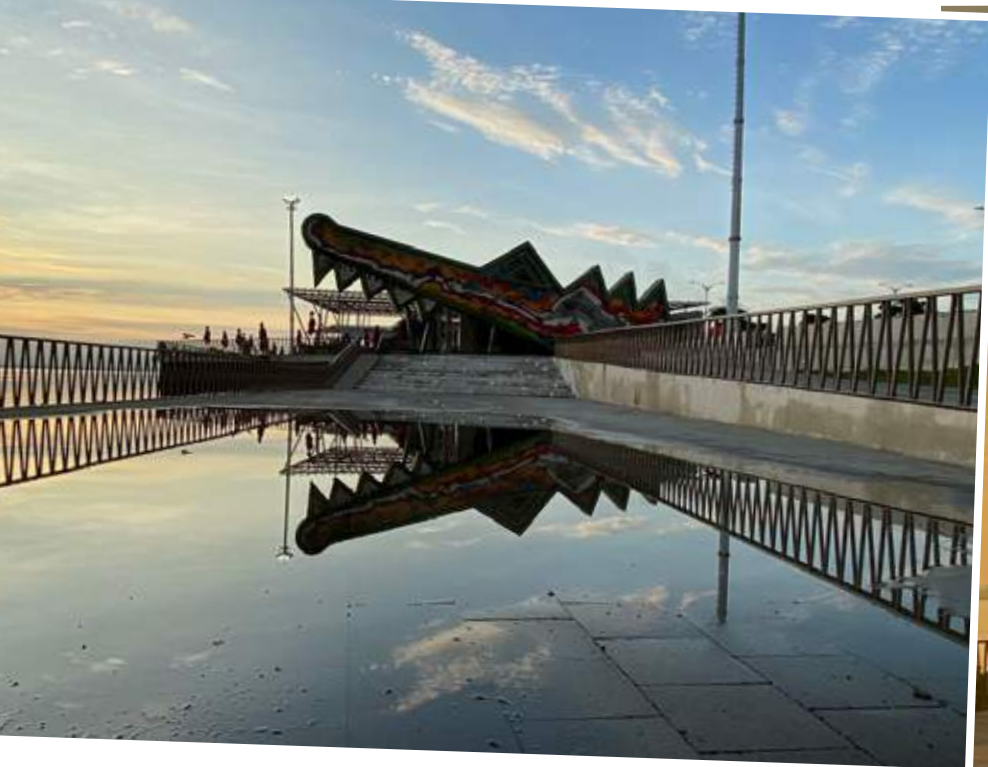
por **Loor Naissir**

Fueron 11 fotografías enviadas por el médico alergólogo barranquillero Alfonso Cepeda Sarabia para concursar en la convocatoria que hace anualmente el Instituto Smithsonian de Estados Unidos, cuyo magazín virtual tiene como objetivo destacar fotos, artículos y videos que muestren temas de actualidad. La convocatoria fue abierta en plena pandemia. El doctor Cepeda supo en noviembre y tenía poco tiempo para participar. Es el único concurso de fotografía en que ha participado en toda su vida.

Como anécdota recuerda que su última imagen fue enviada un minuto antes de que se cerrara el concurso. Se motivó a hacerlo por los comentarios de sus familiares y amigos que le decían que sus fotos eran buenas. Con su viejo iPhone 7 captó las imágenes en el Gran Malecón, en las playas de Villas de Santa Verónica, el río Magdalena, Isla de Salamanca y la Sierra Nevada de Santa Marta. Recuerda que todos los días miraba por internet para ver qué suerte habían tenido sus fotos, hasta que a mediados de enero se sorprendió: todas habían sido seleccionadas y publicadas. "Aún no se ha hecho la premiación. Todas mis fotos



El Dr. Cepeda con su esposa
Marcela Emiliani



fueron seleccionadas, lo cual para mí ya son once grandes premios”.

El doctor Cepeda, aficionado a la fotografía toda la vida, se emocionó tanto como cuando recibió uno de sus últimos reconocimientos en ciencias: Premio al mejor trabajo de investigación en el XV Congreso de Alergia e Inmunología del Ecuador, que recibió en Quito. Esta investigación trató sobre “Concentración de Pólenes y Esporas de Hongos en la atmósfera de Barranquilla, Colombia, 2008-2013”.

Es un médico disciplinado y dedicado a lo que hace. También un apasionado por la música y los instrumentos musicales. Tiene buena voz; toca guitarra, tiple, cuatro, dulzaina y acordeón piano... todos de oído. En diciembre grabó un saludo de Navidad cantado para sus familiares y amigos más allegados, “los que me soportan cuando canto”.

Es un hombre culto, educado, viajado y con una formación académica que comenzó en Barranquilla y siguió en Medellín con los jesuitas, motivado por una gestión social en pro de la comunidad, sobre todo para acabar con la pobreza. Después hizo un año de Filosofía y Letras en la Universidad Javeriana en Bogotá y decidió finalmente estudiar Medicina en la Universidad del Rosario, profesión que le ha permitido seguir en contacto con la gente para desarrollar su tarea y compromiso con las comunidades.

Es un buen conversador, habla de todo, y como dato curioso: termina entrevistando al entrevistador con una gran habilidad propia de los que son buenos observadores y grandes escuchas.

En su hoja de vida hay que destacar que es ‘Investigador Senior’ de Colciencias e Investigador nacional e internacional de varios grupos y universidades.

Pero él no hace alarde de todo lo que representa y hace por la salud de los colombianos. Trabaja calladamente.

Comenta jocosamente que su familia se queja de que les toma muchas fotos, pero después todos dicen: “muéstramelas, mándamelas”!

No se cansa de fotografiar a su esposa, Marcela Emiliani, quien en el año de la pandemia se condolió de verlo con un celular viejito y le regaló de aguinaldo uno nuevo con cámara de alta resolución. También a sus hijos Laura, Alfonso y Andrés cuando los tiene a su lado. Los tres alzaron el vuelo para seguir estudiando y cada uno escogió su camino.

Además de sus fotos familiares, en museos, ciudades y hermosos lugares naturales, en esta pandemia aumentó su pasión por este arte, sobre todo enfocando sus ojos en la naturaleza.

Un tema que desde hace muchos años le preocupa es el cambio climático y su impacto en la salud humana. “Lo investigo y me han invitado a dictar muchas conferencias





sobre ello. Soy asesor de Ecocampus de Uninorte precisamente en ese tema, con énfasis en el impacto en la salud humana de los residentes en Barranquilla causado por las quemas en la Isla de Salamanca". Este tema lo expuso recientemente ante el Ministro del Medio Ambiente en el Congreso de la República. "Me gusta mucho la contemplación de la belleza de la naturaleza y, cada vez que veo mis fotos, la sensación que experimento es de serena emoción, paz y tranquilidad". Autodidacta en música y fotografía... dos pasiones que disfruta como también escribir versos que le salen improvisados del alma como este:

De aficiones por el arte/
Las diré con mucho amor/
Saludo: La Ola Caribe!
A mi gran amiga Loor.
Esta amena charla fue precisamente por celular y por whatsapp. "Somos unos Millenials", dijo finalmente soltando una carcajada



NUEVO DOCTORADO

Gestión de la Tecnología y la Innovación

SNIES 109315 | Res. 009721 del 16 de junio de 2020

Barranquilla | Presencial | Duración: 3 años



Médico de la Universidad del Rosario, Bogotá. Alergólogo Clínico de la Universidad de Antioquia, Medellín, y del Texas Allergy Research Foundation en Houston, Estados Unidos. Presidente de la Sociedad Latinoamericana de Alergia, Asma e Inmunología de 2013 a 2015. Presidente de la Sociedad Colombiana de Alergia, Asma e Inmunología de 1994 a 1996. Investigador Senior de Colciencias. Investigador Nacional e Internacional en varios grupos y universidades como John Hopkins University y el Imperial College del Reino Unido. Miembro de los Comités Científicos de Aerobiología

y Cambio Climático, de Contaminación y Polución, y de Pediatría, de la Sociedad Latinoamericana de Alergia, Asma e Inmunología. Catedrático de pregrado y postgrado en varias universidades de Barranquilla. Ha sido conferencista y presentador de sus investigaciones científicas en ciudades como Londres, Milán, Munich, Viena, Copenhague, Seul, Barcelona, Lisboa, San Francisco, Dallas, y en una veintena de países latinoamericanos, así como en las principales ciudades de Colombia. Tiene alrededor de 80 publicaciones científicas en revistas nacionales e internacionales. 

GENERACIÓN DE CAMBIO

¡El mundo cambió!

Aquí está el doctorado que te ayudará a transformar el futuro

 UNIVERSIDAD
SIMÓN BOLÍVAR

BARRANQUILLA Y CÚCUTA - COLOMBIA | VIGILADA MINEDUCACIÓN



Res. 23095 del MEN



MACONDO:LAB

Centro de Crecimiento Empresarial e Innovación

Posgrados

ESPECIALIZACIONES MAESTRÍAS DOCTORADOS

doc.gestionytecnologia@unisimonbolivar.edu.co
informacionposgrados@unisimonbolivar.edu.co

Carrera 54 N° 64-223 - Barranquilla, Colombia
Teléfonos: (+57) (5) 3185510 | 3182819458

'100 Recetas con amor' historias con deleite!

100 Recetas con amor



Gloria Gedeón Juan
Vivian Eljaiek Juan

Los fondos obtenidos con la venta de este libro serán destinados a las fundaciones Imagina y Fana.



Hilda Juan de Eljaiek



Este libro editado por las primas Gloria Gedeón Juan y Vivian Eljaiek Juan en Cartagena es un tributo a la tía Hilda, la mamá de Vivian, fallecida en abril de 2020 y quien fue una apasionada por la cocina, afición que ellas heredaron. Los recursos que se obtengan del libro serán destinados a la Fundación Imagina Care que atiende a niños y adolescentes con problemas de salud mental en Cartagena, y a Fana, Fundación para la Niñez Abandonada, en Bogotá. El libro tiene 252 páginas y cada receta está ilustrada con una fotografía a color. "Trae recetas de nuestra tradición sirio-libanesa y aportes culinarios de las autoras, así como

recetas francesas, italianas y del mediterráneo", anota Sonia Gedeón, nuestra colaboradora en La Heroica. "Hemos seleccionado las mejores recetas de Hilda Juan de Eljaiek y de las familias Gedeón Juan y Juan Ghisays, pero también de la cocina francesa e internacional para que se deleiten en su preparación y degustación al calor del hogar", escribieron las autoras en la contraportada del libro. La portada es en pasta dura. Impreso por Zetta editores en Bogotá. La introducción resume lo que las primas Vivian y Gloria quieren transmitir: "El amor que tenemos por la cocina no ha sido fortuito: algo de genes, algo del ambiente en

el que crecimos, así como el placer de recibir y atender a la familia y a los amigos en casa, han tenido que ver con la pasión y satisfacción que sentimos por la cocina. Nuestras raíces sirio-libanesas han marcado el estilo y sabor que llevan muchas de estas recetas. Recetas que han sido tomadas y adaptadas de libros, revistas y blogs, pero sobre todo del libro de cocina de nuestra querida madre y tía, Hilda Juan de Eljaiek. De pequeñas, recordamos a Mita, como cariñosamente la llamábamos, sentada en su escritorio de madera estilo Luis XV, en francés 'secrétaire', guardando como un gran tesoro las recetas que reunían alrededor de la mesa a la familia y los amigos en un gran festín,

lento y ceremonioso. Al abrir la tapa superior del 'secrétaire', éste se convertía en una gran superficie donde ella colocaba su máquina de escribir manual y todos los sábados en la mañana se sentaba a escribir las recetas que practicaba en la semana, ya no como las podía encontrar en revistas y libros, o como alguna amiga o familiar se las iba compartiendo, sino con su sello y sazón personal. En ese 'secrétaire' cuidadosamente mantenido a través de los años, conservaba en cada cajón en meticuloso orden recortes de papel con recetas a mano alzada, postales de cocina, bolígrafos, lápices y demás útiles de oficina. Al casarnos nos entregaba a cada una de las hijas una



copia de su libro de recetas con esta dedicatoria de la madre bondadosa y desprendida que fue: "para que goces cocinando con amor estas recetas y deleites el paladar de tu marido y de tus hijos. Con mucho cariño, Mita." Luego de su reciente fallecimiento, 'el secretaire' nos devolvió como una valiosa herencia la versión original del recetario de Mita. Si bien sus páginas se encuentran algo deterioradas por su constante uso, conserva intactas las muchas recetas con las que por décadas nos deleitó y enseñó. Ahí están en orden prístino, las predilectas de la familia, muchas de ellas postres. Con frecuencia los sobrinos le pedían los piononos, los 'eclairs', la rubirosa, el 'pie' de limón, los mamul de dátiles, el 'baklava' de nueces, la isla de nieve, el bizcocho de coco con merengue de mermelada, el 'cheesecake' de mango y de maracuyá, así como también el 'pecan pie' o tiramisú, que aprendió en sus constantes viajes a Italia y a Estados Unidos. De las recetas de sal, también tenía unas muy famosas que servía en los grandes banquetes en su casa, como son el enchilado de langostinos, el arroz a la huertana, los escargots al ajillo, las

canastitas de pollo, los rollitos de masa hojaldre rellenos de queso y espinacas, el arroz con almendras y pollo, el pescado al tahine, el pastel de pollo y la langosta a la termidor. Su secreto era cocinar con amor. Cuando alguien le preguntaba por qué a ella le quedaban mejor los postres y las recetas de sal que a sus hermanas, ella respondía: "porque a la cocina hay que ponerle siempre el ingrediente más importante, ¡j amor!". De ahí que este libro honre su memoria y su pasión por la buena mesa. Éste es el resultado de muchos días, meses y años dedicados a cocinar con esmero y paciencia, pero, sobre todo, con mucho amor. Mita fue nuestra inspiración no solo para escribir este libro de cocina sino para reafirmar lo que significó en nuestras vidas. Su templanza y ejemplo nos ayudó a forjar nuestro carácter desde pequeñas, más allá de los lazos de sangre como primas, y de unión y afecto de hermanas que hemos mantenido con el correr de los años, incrementados ahora por la pasión por la cocina. Esperamos se deleiten tanto como nosotras con cada una de estas 100 recetas que hemos escogido con mucho amor".

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



Múltiple Supermercados

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.

Ingresa 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



Pagos y Servicios en Línea

Para pagos y otros servicios www.gascaribe.com
También puedes pagar en: Nequi, Daviplata, 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.

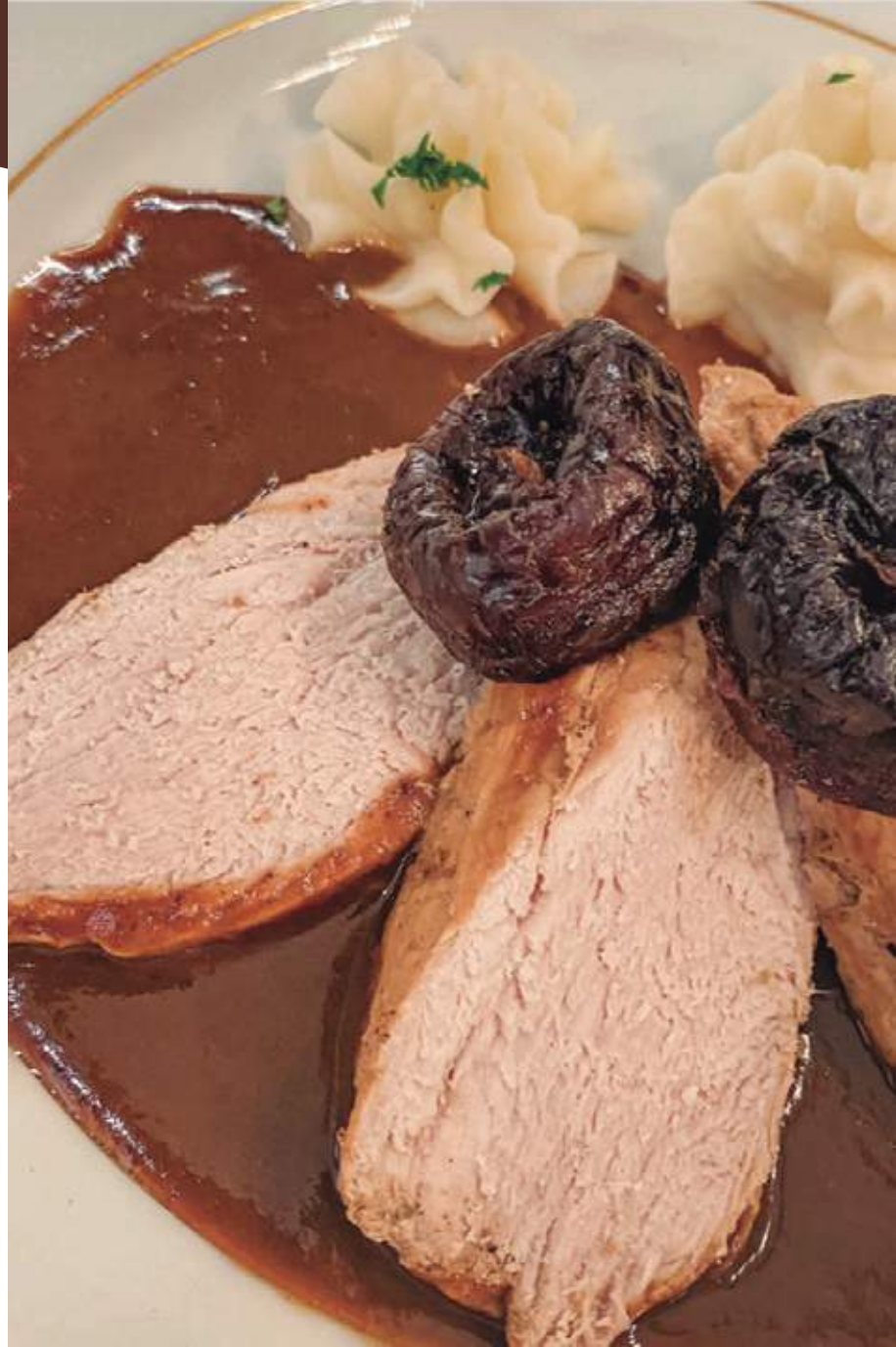
Pernil de cerdo con uvas pasas (8 personas)

2 kilogramos de pernil de cerdo deshuesado o lomo de cerdo
2 cebollas rojas
100 gramos mantequilla
1 copa vino blanco
1 copa vino tinto
4 tazas fondo de carne
2 cucharadas de aceite vegetal
250 gramos 'brunoise' de legumbres (cebolla blanca, zanahoria, puerro y apio cortada en cubitos)
1 Bouquet garni (manejo de hierbas aromáticas atadas con un hilo y que entra en la elaboración de muchos tipos de guisos de carne y ave, y caldos)
Sal, pimienta y mostaza al gusto

Preparación

Fondo de carne: sofreímos en una olla de fondo grueso 1 kilo de costillas de res hasta que estas negreen, añadimos zanahoria, cebolla puerro y apio en trozos, salpimentamos, dejamos hervir y reducir; luego colamos. Maceramos las ciruelas pasas con el vino tinto. Se adoba el pernil con sal, pimienta y mostaza. En una sartén calentamos el

aceite y sellamos el pernil por todos los lados, agregamos la mitad de la mantequilla y dejamos dorar un poco más, escurrimos el exceso de grasa. Aparte derretimos el resto mantequilla, sudamos la brunoise de legumbres, incorporamos el pernil de cerdo, el vino blanco y dejamos reducir un poco. Añadimos el fondo de carne y el bouquet garni y lo dejamos hervir. Luego lo metemos al horno precalentado a 350°F por una hora aproximadamente, volteándolo a media cocción. Una vez listo, se retira el pernil, se cuela bien la salsa y se desgrasa, añadimos las ciruelas pasas y se pone al horno nuevamente todo junto por unos 20 minutos más. Tomamos la mitad de la salsa con las ciruelas pasas, se ponen al fuego y se espichan bien hasta que se deshagan o se licuan o procesan para que quede homogénea y se incorporan al resto de la salsa. Se sirve acompañado de arroz con maíz o puré de papas y vegetales calientes.



Medias lunas de dátiles y nueces (24 unidades)

200 gramos de mantequilla
3/4 taza de azúcar pulverizada
2 1/3 tazas de harina
1 cucharadita de esencia de vainilla
1/2 cucharadita de sal 1 1/4 taza
nueces molidas (o nuez pecan)
1/2 taza de dátiles sin semilla
cortadas en trocitos
Azúcar pulverizada adicional para
espolvorear las medias lunas

Preparación

Precalentamos el horno a 350°F o 180°C. Batimos la mantequilla con azúcar pulverizada hasta que esté bien cremosa. Añadimos harina poco a poco junto con la sal, y por último la esencia de vainilla, continuamos batiendo hasta que la masa esté suave.

Incorporamos las nueces y dátiles picados y mezclamos bien para que se esparzan en toda la masa. Formamos 24 bolas de 4 cm, y con las manos tomamos cada bola y hacemos un tronquito de 5-7 cms de largo, luego los doblamos formando medias lunas. Las colocamos en una placa para hornear y asamos durante 20 minutos. Sacamos del horno y dejamos reposar en un lugar seco, que no le entre aire hasta que se enfríen. Pasamos una a una por abundante azúcar pulverizada, para que queden bien cubiertas. Ideales para la hora del té o del café.

Tip: Conserve en un recipiente hermético en un lugar seco para evitar que se humedezcan.

Las tillandsias plantas del aire

símbolo de resiliencia, diferentes y exóticas





En junio del año pasado, en plena pandemia, las amigas Vicky Márquez y Stella Forero decidieron no escuchar los noticieros cargados de malas noticias y de incesante información de lo que estaba pasando en el mundo por culpa del Covid-19.

En sus conversaciones siempre salía a flote la necesidad de buscar una actividad, "que además de darnos satisfacción y alegría, aportara algo bueno en la vida de los demás, algo diferente...".

Fue así como el 6 de junio surgió una idea que las entusiasmó.

En un viaje que había realizado Vicky entró a un almacén de decoración, se enamoró de una planta y la compró... era una planta muy linda y diferente.

"Iniciamos nuestra investigación sobre estas plantas que crecían sin poteras y sin arena; y en esta búsqueda encontramos a un amigo que ha sido nuestro mayor aliado y guía para mantener las tillandsias. Nos ofreció traerlas a Barranquilla y fue nuestra mejor decisión!".





Han sido unos meses llenos de satisfacción para ellas. "Descubrimos, que en este encierro, todos deseábamos tener nuestros hogares lindos, hacernos responsables de que todo estuviese perfecto y armonioso en nuestro refugio... de tener un ambiente acogedor, cálido y que invitara a sentirnos bien dentro de tanto caos en el mundo". Para ellas, más que un negocio, este emprendimiento ha significado llevar sensaciones y sentimientos. "Las tillandsias son muy hermosas. Es increíble que una planta que requiere tan poco para vivir nos ofrezca a cambio tanta belleza. Son un símbolo de resiliencia, algo que es tan importante en estos tiempos que estamos viviendo".

Conozcan todo lo referente a estas maravillosas, diferentes y exóticas plantas.

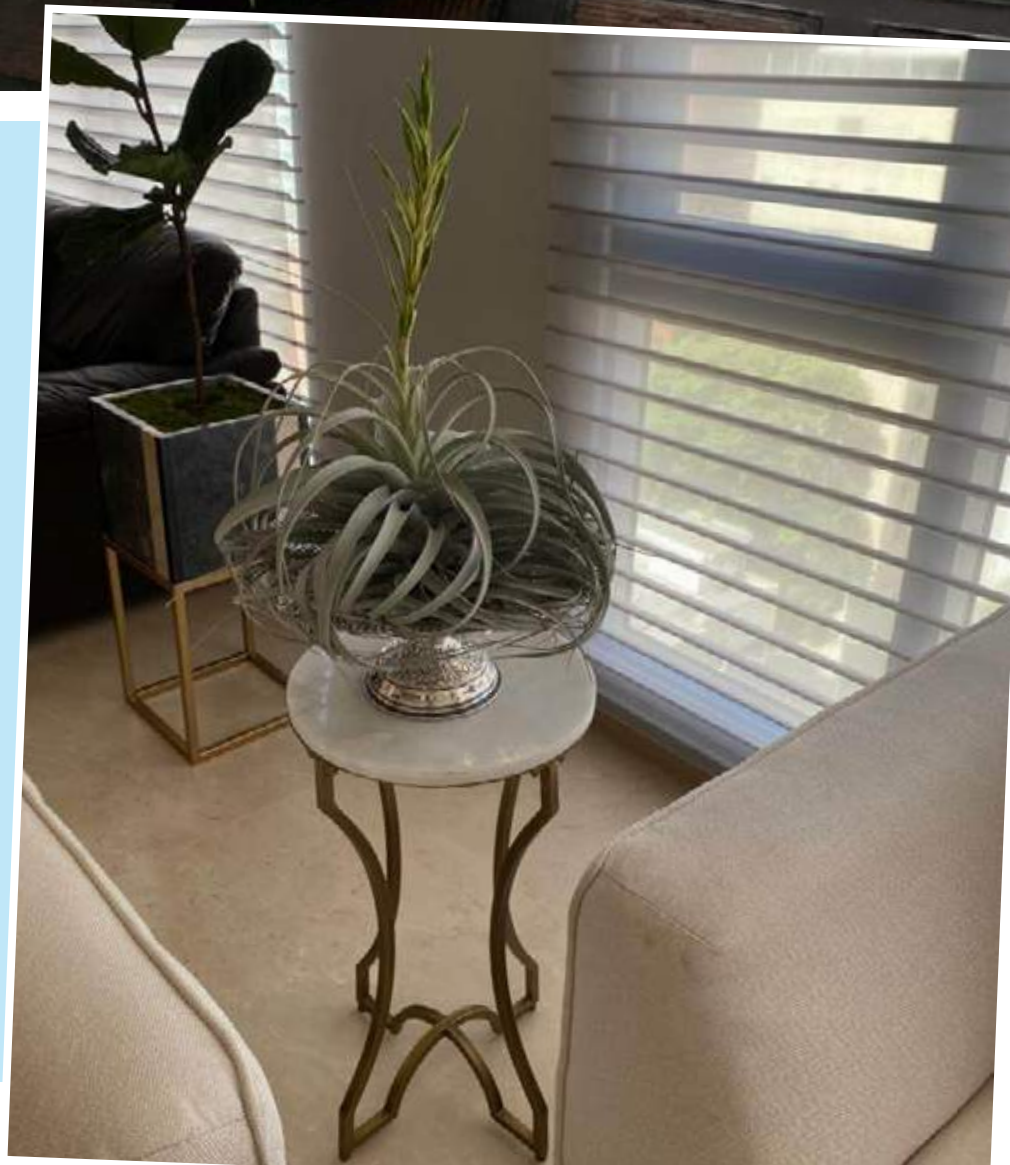
La tillandsia es un género de plantas mayoritariamente epífita, con más de 650 especies aceptadas, es el más diverso de la familia de las bromeliáceas. Se encuentran en los desiertos, bosques y montañas de Centroamérica, Sudamérica, México y en el Sur de Estados Unidos.

El mantenimiento es muy sencillo.

Son plantas de exterior e interior, se comportan muy bien en ambos ambientes. Realmente prefieren que les falte agua, a que les sobre. No necesitan de mucha agua para sobrevivir, pero si requieren de cierta humedad.

Se atomizan una vez por semana usando agua corriente. Si está en un ambiente con aire acondicionado permanente, debe ser atomizada dos veces por semana, ya que el aire acondicionado saca por completo la humedad en ellas. Les gusta el sol pero no de forma directa.

Cuando se atomizan, debe hacerse con la planta boca abajo y cuando terminan de hacerlo, se sacude suavemente hasta que salga por completo el agua en sus hojas, ya que si les queda agua daña la planta. Después de hacer esto, se coloca en un sitio soleado y con brisa suave, hasta notar que las hojas, y parte inferior de la planta estén perfectamente secas. De allí se pasa al recipiente o sitio destinado en el hogar. 🕒



LA OLA
CARIBE

foto cortesía de la oficina de prensa de
Miss Universe tomada por Lenin Peres

Laura Olascuaga Pinto

Una 'Ola de Amor' para el universo

En un tiempo récord se ha preparado la bella cartagenera Laura Victoria Olascuaga Pinto, de 25 años, para representar a Colombia en el concurso Miss Universe.

Siempre fue su sueño. Desde pequeña su mamá, Linda Pinto, le decía que iba a ser reina; y en Halloween, a cualquier disfraz -así fuera de doctora- le agregaba una corona.

"Ella siempre ha sido mi más fiel fanática y mi principal motivadora para seguir con este sueño. Además de Dios, quien ha puesto estas oportunidades en mi vida, ser Miss Universe Colombia se lo debo a ella".

Estudió en los colegios La Nueva Esperanza y Eucarístico de Cartagena, Laura Victoria es comunicadora social, profesión que no ha podido ejercer por los compromisos con el reinado. Es una mujer que se exige mucho y "cuando las cosas no salen como

las planeo o como las he soñado muchas veces me estreso". "Me exijo mucho. Aunque se considera más como una fortaleza que debilidad, a veces quisiera no ser tan perfeccionista". Este fue el diálogo virtual con la mujer más linda de los colombianos: Laura Victoria, residente en el barrio Marbella en Cartagena.

¿Cómo fue tu infancia?

Puedo decir que tuve una infancia feliz. Como era hiperactiva mis papás me ponían muchas actividades durante todo el día para que gastara esa energía acumulada. Entre esas estaban las clases de música en la Sinfónica de Cartagena. Además me gustaban y me siguen gustando los deportes, en el colegio siempre participaba en los torneos de 'kickball', balón mano, y ajedrez. En mis tardes libres recuerdo que me gustaba patinar con mis primos o manejar bicicleta. Aunque no soy una



experta, el baile era otra de mis pasiones, recuerdo aquel CD de Shakira que mi mamá me compró y yo me reunía con una de mis mejores amigas en ese entonces a bailar al ritmo de "Lero lore lore" con movimientos de caderas y brazos al estilo árabe. Fui muy social y dada con la gente, razón por la cual tenía muchos amigos. También amo a los animales, en esa época recuerdo que le decía a mi mamá que quería ser veterinaria y llegué a tener en mi casa al mismo tiempo: un perro, un pollito, un loro, peces, una tortuga y caracoles, ya tenía a mis papás al borde! como decimos en la Costa. Pero ellos me apoyaban en todo.

Ha pasado poco tiempo de tu elección, ¿qué sientes al ser la primera Miss Universe Colombia?

-Una felicidad inmensa, no solo porque logré cumplir mi sueño porque esto hace mucho dejó de ser un simple sueño. Esto hoy para mí se ha convertido en una misión de vida, esa misión de servir y de inspirar a muchas

personas siendo ejemplo de valentía y entereza para luchar por un objetivo.

Quedará para la historia que fui la primera Miss Universe Colombia, qué orgullo de verdad, pero más allá quisiera dejar un lindo legado que sirva para animar a otros jóvenes que al igual que yo tienen sueños y espero que nunca les dé miedo volverlo a intentar.

Como en todos los concursos siempre quedan personas resentidas, ¿cómo has manejado esta situación?

-Es muy difícil mantener a todos felices pero cuando entiendes y respetas los pensamientos, gustos, creencias que tienen los demás, vives a gusto con lo que haces y hasta con las opiniones negativas que tengan los demás sobre ti.

¿Quién te ha hecho el vestuario que llevarás a Miss Universe?

-Mi vestuario de Miss Universe está en proceso, tengo varios diseñadores colombianos talentosísimos trabajando en eso y estoy segura de que no

sólo resaltarán mis rasgos sino que también se inspirarán en las riquezas naturales y la cultura de nuestro país.

¿Cómo ha sido tu preparación para este máximo certamen?

-“El trabajo de campo” como le llamamos en la organización Miss Universe Colombia. Cada evento en el que estoy, cada fundación a la que visito, cada persona con la que hablo, cada lugar de Colombia que conozco y cada error que cometo en el camino son claves y han sido mis mejores maestros y ese aprendizaje es lo que me llevo para Miss Universo. Claro que esto lo complemento con un excelente equipo que me va guiando en este hermoso proceso.

¿Qué es belleza para ti?

La belleza del alma, esa que le gusta compartir con los demás y que se preocupa por el bien de las personas que la rodean.

¿Cuál ha sido el mayor reto de tu vida?

-Enfrentar mis miedos. Considero que muchas veces le huimos a esto pero al darle la cara, abrazar ese miedo y convertirlo en tu mejor aliado te hará ser más fuerte.

¿Qué haces para mantenerte bella?

-Hago las cosas que me hacen feliz a mí. La belleza viene de tu interior, cuando te sientes a gusto de cómo eres, trabajas cada día por ser la mejor versión de ti y te amas con cada imperfección, logras transmitir eso a los demás y que a sus ojos te vean mantenerte bella.

¿Cuál es tu siguiente paso en la vida a nivel profesional?

-Empezar a ejercer mi carrera, ese es otro de mis grandes sueños. Pero en estos momentos concentrada en seguir trabajando por Colombia.

¿Cuál crees que es el rol que tiene tu generación en estos tiempos?

-Mostrar valentía y liderazgo en cualquier posición ya sea profesional o personal para así seguir logrando grandes cambios positivos para la sociedad.

¿Qué música te gusta bailar?

-Amo bailar, aunque no sea una

experta. Me gusta el merengue, la salsa, el vallenato, la bachata y el reggaetón. De todo un poquito!

¿Eres romántica? ¿Cómo lo expresas?

-Sí, completamente. Eso sí, soy más de acciones que de palabras.

¿Te gustan las flores como detalle?

-Las amo! Así que si me quieren conquistar pueden empezar por ahí. Jajaja.

¿Con qué color te identificas?

-Con el blanco, me da serenidad y frescura.

¿Cuál es la prenda que no falta en tu clóset?

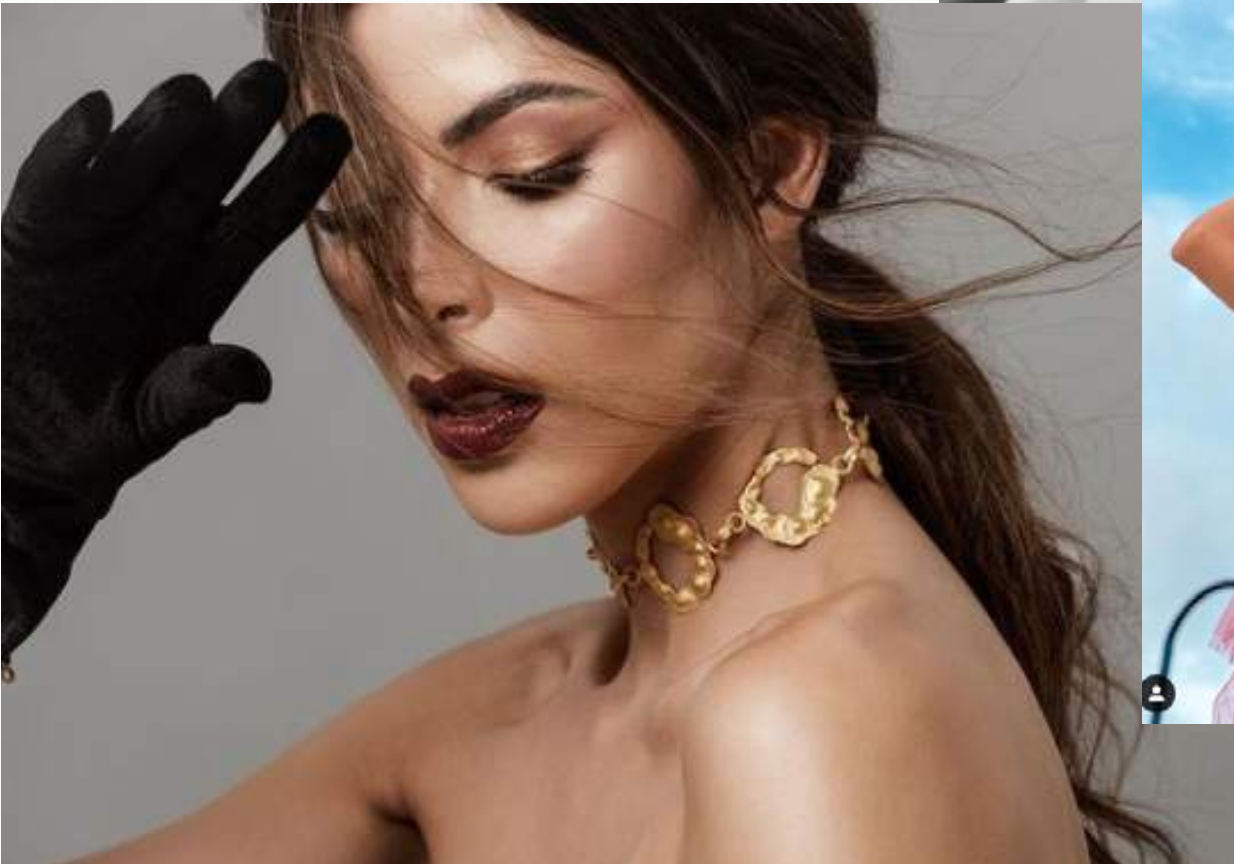
-Un pantalón negro.

¿Crees en agüeros? ¿Cuál es el tuyo?

-No tengo ninguno. Me encomiendo siempre a Dios en cada paso que doy.

¿Cuál va a ser tu aporte social para Colombia después de la pandemia?

-Uno de los aportes que quiero dejar a la sociedad es el respetarnos los unos a los otros, que entendamos que nuestras diferencias nos hacen únicos y que la respuesta a todo acto de odio siempre será el amor, que sigamos llevando 'Una Ola de Amor' al mundo. 🌊



fotos tomadas de su Instagram
[@lauraolascuaga](https://www.instagram.com/lauraolascuaga)

El triunfo de Alejandro Salas

Por qué obtuvo puntaje perfecto en las Pruebas Saber



Con su papá Alexander cuando viajaban a Bogotá para reunirse con el Presidente Duque



Al lado de su mamá, Elena Durán, su hermano Alexander y su mascota



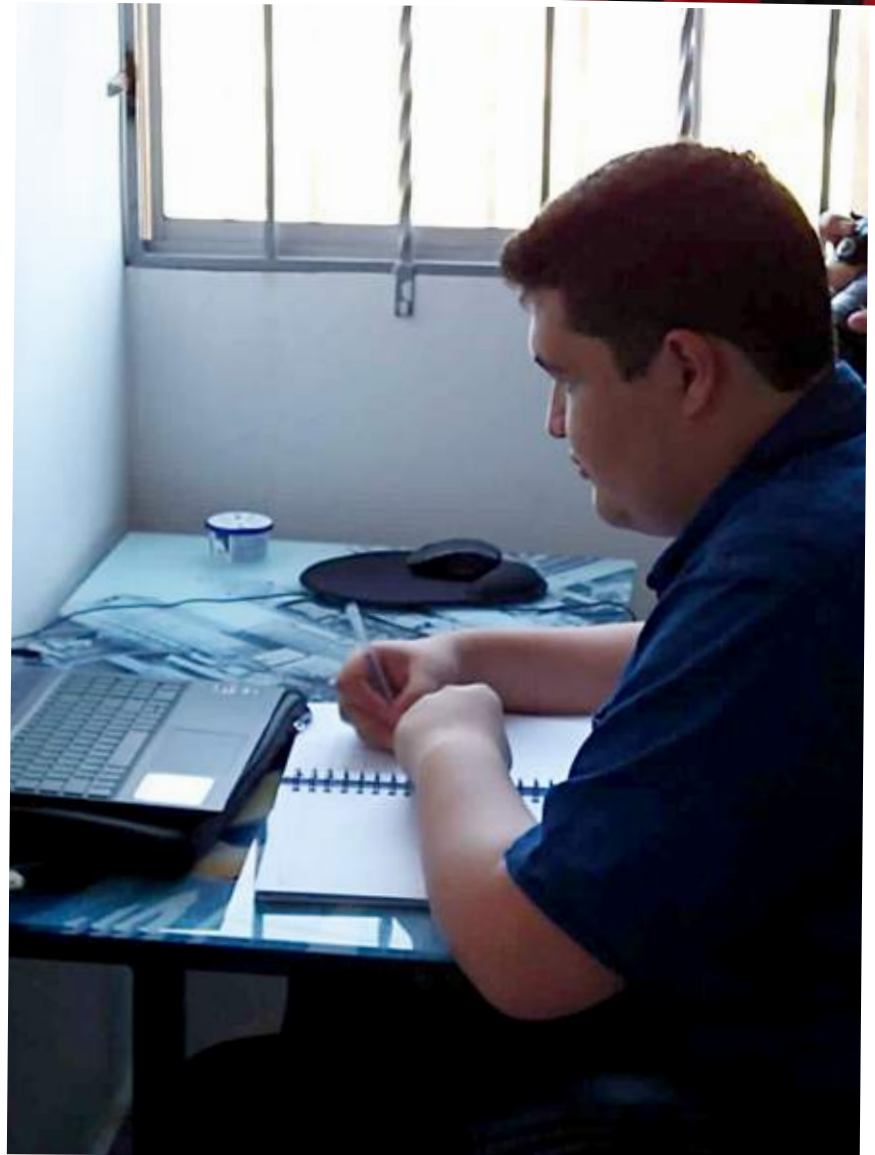
Junto al Presidente Iván Duque, la Ministra de Educación María Victoria Angulo y los otros dos bachilleres con puntaje perfecto de Meta y Santander.

por Roque Herrera Michel

Colombia se ha complacido con el éxito alcanzado por el joven barranquillero Alejandro Salas, y los otros dos estudiantes de Meta y Santander, que obtuvieron el puntaje perfecto: 500 puntos de 500 posibles en las Pruebas Saber 2020. Ellos han suscitado una emocionada esperanza por un futuro mejor. Han demostrado que esta es la época de la juventud sana, alegre y triunfadora desplazando noticias negativas muchas veces protagonizadas por jóvenes con equivocados proyectos de vida. Es de resaltar que en el caso de Alejandro, en este logro obtenido de contestar el 100 % de dicha prueba, se reconocen varios actores importantes todos originarios del caribe colombiano.

1er. actor: El enorme talento de Alejandro.

Con apenas 17 años es innegable que sin su inteligencia, voluntad y férrea disciplina, hubiese sido imposible esta proeza. Él es un muchacho como todos los de su edad que antes de la pandemia salía a fiestas y se reunía a jugar con sus amigos, pero un día hizo un alto y se dijo: "Me voy a poner a estudiar enfocado en ganar las Pruebas Saber... y eso fue lo que hice" mientras asistía a clases virtuales en el Instituto Humboldt. En los meses previos a las Pruebas Saber se fijó con sus compañeros de estudios un disciplinado horario diario de estudios desde las 9:00 a.m. hasta las 4:00 p.m. y desde las 6:00 p.m. hasta las 3:00 am. "Me desconecté de wasap y de juegos de celular e internet y me concentré 100% a alcanzar la meta de obtener





Alejandro recibe la medalla 'Ciudad de Barranquilla', Categoría Oro, de manos del Alcalde Jaime Pumarejo y la Secretaria de Educación Bibiana Rincón



Alumnos del Instituto Humboldt festejan los excelentes resultados obtenidos en las Pruebas Saber

un excelente resultado en las pruebas... pero nunca creí que iba a obtener ese resultado tan sobresaliente".

Para continuar su promisoriosa carrera su padre Alexander Salas confirma que Alejandro optó por estudiar en la Universidad de los Andes, con el compromiso de mantener su promedio para la doble titulación en Estados Unidos. Es muy probable que reciba la ayuda de la beca del doctor Christian Daes.

2º: El apoyo y respaldo familiar.

Este exitoso caso pone de manifiesto la importancia del apoyo de los padres y de la familia en general a las iniciativas y proyectos importantes de los hijos. El tomar en serio su futuro. El que los padres no solo se preocupen por sobrevivir dejando a la deriva y al azar los proyectos de vida de sus hijos. Alejandro viene de una familia con vida espiritual. Su padre Alexander Salas Moreno, es un docente de Matemáticas, Magister en matemáticas y que labora en la I.E.D. El Paraíso, en el Liceo de Cervantes y en el Grupo Educativo cinco. Estuvo en el seminario, casi para ordenarse como sacerdote, y tomó la difícil decisión de retirarse de la vida religiosa para emprender dos misiones importantes que Dios le encomendó: la de formar jóvenes y la de junto a su esposa, Elena Durán Méndez, conformar una familia que sirviera de modelo en nuestra sociedad en estos momentos tan críticos y turbulentos. Alexander y su esposa Elena residen en el barrio Alameda

del Río, en el conjunto Gaviotas y tienen dos hijos: Alejandro y su hermano mayor Alexander, quien termina la carrera de Ingeniería Eléctrica en la CUC y va a hacer las prácticas en Transelca, gracias al triunfo de Alejandro.

3er. El respaldo de la Alcaldía y la Secretaría Distrital de Educación.

Desde hace varios años la Alcaldía y la Secretaría Distrital de Educación han tenido gran interés, entre otros, por impulsar en sus diferentes proyectos a la I.E.D. Alexander Von Humboldt, colegio en el que se graduó Alejandro. Esto ha sido una constante tanto en la Administración actual de Jaime Pumarejo y la Secretaria de Educación Bibiana Rincón como del anterior alcalde Alex Char y su anterior Secretaria de Educación Karen Abudinén, actual Ministra de las TICs. Hace pocos días el alcalde Pumarejo otorgó a Alejandro la medalla Ciudad de Barranquilla, Categoría Oro, en un acto especial en que exaltó a los 10 jóvenes de los colegios oficiales de la ciudad que alcanzaron puntajes encima de 400 en las Pruebas Saber. Días después Alejandro recibió un homenaje del presidente Iván Duque a los 3 jóvenes que lograron a nivel nacional el puntaje 500/500.

4º. La formación académica del I.E.D. Alexander von Humboldt.

Ha sido vital el papel de la institución educativa. Su actual rector, José Bernal, anota que Alejandro "es un ejemplo de las decenas de estudiantes de esta institución que a nivel nacional han obtenido en los últimos

años los mejores puntajes en las Pruebas Saber. Es el producto de un exigente sistema pedagógico que por años entrega un excelente bachiller para el progreso de la sociedad. También hay que destacar el compromiso decidido de los docentes con el crecimiento integral de sus alumnos". Algunos profesores destacan a Alejandro por ser "un joven inteligente, servicial, amigable... y un poco enamorado, pero siempre respetuoso". Ellos coinciden en resaltar la integración y mucho apoyo que Alejandro tuvo de sus compañeros de estudio de la Humboldt con los que se preparó para este gran reto.

5º. La preparación recibida del Grupo Educativo Cinco. Alejandro en medio de su histórico triunfo no deja de reconocer el excelente entrenamiento que durante los grados 10 y 11 recibió del Grupo Educativo Cinco. Esta empresa barranquillera creada

hace 7 años por la familia Torres González, actualiza permanentemente a sus docentes en la metodología y la estructura de las preguntas del ICFES con palpables resultados ya que literalmente decenas de sus estudiantes han obtenido los mejores resultados en las Pruebas Saber en los últimos 5 años. Durante este entrenamiento realizan un diagnóstico personalizado inicial, sesiones psicológicas, coaching y simulacros de pruebas muy similares a las que realizan en los exámenes ICFES. En fin, la calidad tiene asegurada su futuro y muy seguramente Alejandro será un ser humano integral que se destacará profesionalmente en los campos en los que se encamine. Gracias por demostrar y dejar en alto una vez más nacionalmente el potencial, el pundonor y la inteligencia de la juventud barranquillera y del Caribe colombiano. roquehmicel@hotmail.com

LA OLA
CARIBE



Las epifanías de
María del Pilar Agámez

Yira Zabala
Diseño



La diseñadora de moda cartagenera María del Pilar Agámez no ha parado de trabajar en esta pandemia. A un ritmo menor que antes ha sacado varios diseños para las mujeres del Caribe y de buen gusto. Indiscutiblemente, su talento ha traspasado fronteras mostrando un arte que muy pocos practican: crear sus propias telas. Cada vestido, elaborado a mano con la antigua puntada de 'pata de cabra', es trabajado durante varios días hasta convertirlo en una verdadera obra de arte. Sus laboriosas manos cuentan con el apoyo de las de varias madres cabeza de hogar, que cumplen con todas las medidas de bioseguridad. En esta colección, inspirada en las caracuchas del mar, las siluetas son ajustadas al cuerpo y los tonos fuertes como el azul rey, el amarillo y el verde. El blanco no puede faltar, es el color que la identifica.



Como su nombre lo indica, epifanía es un acontecimiento religioso. María del Pilar la convirtió en un acontecimiento de la moda. Para muchas culturas las epifanías corresponden a revelaciones o apariciones en donde los profetas, chamanes u oráculos interpretaban visiones más allá de este mundo. Y ella aparece cada tres meses con algo nuevo y distinto para mostrar. Aplausos por sobrevivir y darle trabajo a otras mujeres. 🌍

Fotografías cortesía de **María del Pilar Agámez** tomadas por **Yira Zabala**
Modelo **Kelly Marrugo**
Peinado y maquillaje **Jorge Rodríguez**
Asistencia de peinados **Arnaldo Latorre**
Dirección creativa y styling **Víctor Mosquera**
Locación **Hotel Ecológico entre Lomas**
Facebook **Hotel Entre Lomas**





Matrimonio Guerrero - Becerra

Diana Becerra Peñaranda lució esplendorosa el día de su matrimonio con Moisés Guerrero Bedoya. El acto religioso se realizó en la Iglesia Santa Teresita del Niño Jesús. Después fue ofrecida una copa de champaña estrictamente familiar en el salón Salamanca del Hotel Crowne Plaza con todos los protocolos de bioseguridad.

fotos cortesía de **los novios**
tomadas por **Enrique García Jr.**



La pareja con los papás de la novia
William Becerra y Sonia Peñaranda



Rodeados por Juliana Cuentas, Óscar y María Sofía Guerrero,
Liliana Bedoya, Moisés y Roberto Guerrero y Leidy Martínez



Con William, Denesi, Lorena y Laura Becerra, y
Sonia Peñaranda

Preparémonos para un 2021 de recuperación financiera

Señores, una crisis es como un postgrado para el que la estudia a conciencia. (Guido M)

El principal ingrediente que debemos tener claro y presente en nuestra actualidad es el positivismo. Este es hoy día un aliado muy poderoso porque nos ayudará a remar en esta etapa de recuperación económica y financiera, como también a tener una ambición distinta en este nuevo presente, y nos conducirá finalmente a la ruta que nos hará gritar: LO LOGRÉ. Menciono el positivismo porque a diario en las consultas que realizamos en Grupo GM notamos que la gran mayoría de clientes “tiraron la toalla” y lo más triste es que fue antes de tiempo. Aquí es donde aplica una frase célebre que siempre me gusta compartir que dice, “una empresa no quiebra, la quiebran”. Nosotros definitivamente somos más positivos y creativos cuando comenzamos un nuevo proyecto, es más ni siquiera cuando lo hemos arrancado, si no cuando apenas está a lápiz. Ahí las ideas fluyen, los trasnochos no afectan, las canas se valoran, los riesgos son menores, el miedo no existe, la inversión se hace a gusto, la angustia por ganar es grande, la adecuación es precisa, los números siempre dan, la convicción personal siempre gana, las dudas no existen. Esta mismita fórmula es con la que tenemos que compaginar hoy porque si no tienes esta coherencia, no llegarás a “ningún Pereira”, como dicen por ahí. Pero ojo!!! la estrategia no puede ser la misma


Definitivamente hasta para recuperarnos debemos prepararnos. Es decir debes armar el rompecabezas de atrás hacia adelante, o para hablar más claro: “comenzar desde cero”.

Qué significa comenzar desde cero: hacer nuevos planes. Debes convertirte en un eterno buscador, buscador de océanos azules y punto, ahí está la fórmula, ahí esta el secreto, ahí esta la famosa frase que nos decían a todos en casa “reinventate”, que suena fácil, pero.... no lo es. Recuerden siempre que retroceder es muchas veces avanzar.

Dato curioso

El común denominador de las empresas que auditamos hoy día tiene un 70% de desorden en sus procesos, por ende, este tipo de empresas debe comenzar desde cero. No sólo es facturar, es crecer, es mantener. Y con el ejemplo expuesto anteriormente quiero demostrar que el comenzar desde cero definitivamente es avanzar hacia un futuro exitoso.

El motivo de este artículo es animarte a seguir creyendo, a seguir remando, a seguir educándote en temas financieros para que sepas en qué, dónde y cuándo invertir. A que entiendas que las empresas son como una montaña rusa, cuando se elevan, se elevan alto y que cuando bajan, también bajan profundo. Entendamos que en este momento solo depende de nosotros, y de nadie más. Sé positivo y luego hablamos!

¡Chao! 

Guido Manrique
CEO GRUPO GM



Entre Baranoa y Usiacurí

Todos los domingos, a la misma hora de la mañana, sonaban las campanas de la iglesia y él no fallaba ni un solo domingo. Llegaba puntual y vestido de blanco, con sombrero del mismo color y cintillo negro, su bastón con empuñadura de plata lo acompañaba siempre. Su banca era la misma de todos los domingos a las diez de la mañana, lloviera o no, su presencia no faltaba en la misa del padre Tomás, el párroco de aquellos tiempos donde todavía los niños jugaban a las canicas, el escondite o la bola de candela. Primero entraba la mamá y después entraba ella, casi siempre faltando cinco para las diez de la mañana. Se sentaba una al lado de la otra, su banca siempre era la segunda de la fila, en el sentido que daba del altar al atrio. Quedaban diagonal al puesto donde se sentaba nuestro amigo del bastón de la empuñadura de plata.

Las dos eran de cabello negro y piel broceada por el sol, sin embargo la mamá era un poco más clara, pero la joven era más alta y delgada. Con rostro angelical, parecía un ángel de los tantos que acompañan a nuestro Señor. Así decía el padre Tomás cuando hablaba de la joven: - Dorita tiene cara de ángel, así que me la coloca de primero en la obra de teatro. Y así se hizo desde los 5 años hasta los 12 de Dorita. Y la misa comenzó y los ojos del dueño del sombrero de




foto tomada de la página de **la Gobernación del Atlántico**

copa pequeña no dejaban de mirar el cabello negro que caía sobre la espalda de la joven doncella, que recién había cumplido la mayoría de edad. La voz del padre Tomás entraba por sus oídos tratando de hacerle entender que Papá Dios le hablaba, pero él estaba completamente hipnotizado por la presencia angelical de la joven. Ella sólo atendía la misa, escuchaba la palabra de Dios, no sabía que unos ojos le miraban con anhelo. - ¡Don alfredo, por favor me ayuda con la lectura de hoy!

- dijo el padre Tomás. Y no sonó a pregunta, sonó a orden de cura. Don Alfredo abrió los ojos más de lo normal y enseguida subió al púlpito sin decir ni una palabra; antes se dio cuenta que unos ojos no dejaban de seguir sus pasos. No dejaban de observarlo con tanta fuerza, que se sintió muy incómodo. Al iniciar la lectura de la biblia alzó la vista y se encontró con los ojos negros y brillantes que le lanzaban miradas de admiración y cariño, un silencio sintió en su corazón. ...” El amor es paciente

y servicial; el amor no es envidioso, no hace alarde, no se envilece.. el amor no pasará jamás....” Terminó de leer la primera carta del apóstol San Pablo a los Corintios capítulo trece versículo uno e inmediatamente volvió a levantar la vista y luego se persignó. Bajó en silencio del púlpito, caminó hacia su puesto; sabía que la misma mirada que lo persiguió al comenzar la lectura, la misma lo siguió hasta la tercera banca. Sabía que esos ojos negros de ahora en adelante lo seguirían hasta

sus últimos días. El lo supo y dejó que así fuera, dejó que el tiempo de amores y coqueteos cariñosos volvieran a reinar en su solitario corazón aventurero. Se sabía en el pueblo que sus ojos claros brillaban al ver pasar una, dos, tres, cuatro y cinco damiselas, a todas les regalaba de sus labios palabras hermosas que les dedicaba. A todas les galanteaba, era el gran poeta del amor del pueblo; el gran poeta de bastón de madera fina y empuñadura de plata, el gran hacendado de sombrero de copa pequeña y cintillo negro, amante de las tardes de copita de whisky y de la fresca brisa de tierras nobles de Baranoa y de las lomas de Usiacurí. Fue el gran y único político que hacía temblar la tierra por donde pisaba, su palabra era de honor. No había en el pueblo palabra de honor más firme que la de él, igual que su voz y su presencia. Parecía un quijote lleno de vigor y de fuerza indomable, la tierra lo seguía, la tierra lo perseguía y la tierra lo dejó ir en una noche de paz y silencio. Supo vivir, supo enamorar, supo decir a su amada Dorita que sería su último amor y así fue. Ella fue su último amor, el amor que lo acompañó a ser el gran Don Alfredo Llinás. 

Autor: **TIO HUGO & PAPA MILT**
Corrector de Estilo:
Heberto Amor



Doctor Rodrigo Penagos

Clínica Portoazul

Síndrome de túnel del carpo en aumento con el teletrabajo

Debido a la falta de ergonomía por el trabajo en casa se ha incrementado en la tele consulta el Síndrome de túnel del carpo, patología que se caracteriza por compresión del nervio mediano a nivel del túnel del carpo de la mano.

Este conjunto de molestias resultan como consecuencia del confinamiento secundario a la cuarentena, entre otras causas.

El doctor Rodrigo Penagos López, coordinador del servicio de cirugía de mano en la Clínica Portoazul, explica lo que sucede en esta enfermedad.

“El ligamento transversal del carpo aumenta su grosor y se disminuye el tamaño normal del túnel, comprimiendo las estructuras que están dentro del canal. Esto desencadena una serie de síntomas muy molestos en las manos”.

A la pregunta de cómo sabe un paciente que tiene ‘túnel del carpo’, el doctor dijo que generalmente comienza con sensación de adormecimiento de los dedos en las noches que altera la calidad del sueño. “Durante algunas actividades de la vida diaria el paciente siente corrientazos e inflamación de las manos y sensación de cansancio”.

Las opciones de tratamiento son varias:

“Tenemos desde lo menos invasivo, como es el uso de férulas, terapias físicas y ejercicios de estiramiento, hasta el manejo quirúrgico que se llega a éste después de haber agotado todos los recursos médicos posibles. La opción quirúrgica ofrece muy buenos resultados dependiendo de la severidad de la enfermedad y la experiencia de quien realice dicho procedimiento”.

El doctor Penagos López es médico-cirujano egresado de la Universidad del Valle, ortopedista de la Universidad Nacional de Colombia y especialista





en cirugía de mano de la Universidad El Bosque. Ha trabajado como docente en la Universidad del Norte convencido de que la educación es la mejor manera de seguir aprendiendo y aportándole a la sociedad.

“Desde mi llegada a Barranquilla en el 2014 estoy comprometido con el crecimiento y la consolidación de la subespecialidad en Cirugía de Mano en la región Caribe; desarrollando estudios y procedimientos en patologías médicas como el tema abordado, síndrome de túnel del carpo, tendinitis, dedos en gatillo, entre otras, y patologías

traumáticas como, fracturas del codo, muñeca y dedos.

Lleva varios años desarrollado investigaciones en el manejo de patologías traumáticas en puntas de dedo, reimplantando dedos amputados, todo tipo de colgajos de cobertura en defecto que se presenten en el miembro superior.

“Es para mí un honor trabajar en esta ciudad que me ha abierto sus puertas, con la que estoy comprometido con el cuidado de las manos y con la convicción de que un diagnóstico a tiempo puede hacer la diferencia en la calidad de vida de todos mis pacientes”.

instagram [dr_rodrigo_penagos](https://www.instagram.com/dr_rodrigo_penagos)



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](https://www.youtube.com/voicefem)

📷 [@voicefem](https://www.instagram.com/voicefem)

✉ a.ballestas55@hotmail.com

En el Día contra el Cáncer


El compromiso de Clínica Portoazul Auna es con el cuidado de la salud de los pacientes.

Dr. Iván Bustillo - Oncólogo Clínico
Unidad Hemato - Oncología Clínica Portoazul Auna

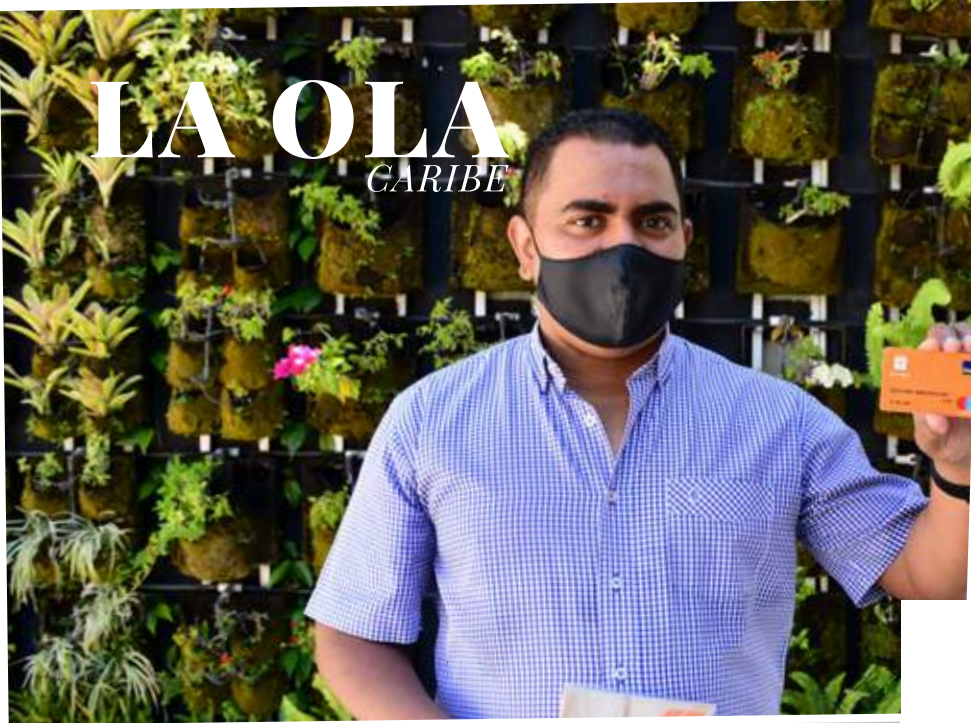
En el marco de la celebración del Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer, la Clínica Portoazul Auna reafirma su compromiso con el cuidado de la salud de la Región Caribe y de Colombia, siempre alineados con su misión: "Cuidar la vida para vivirla mejor, siempre". Según las estadísticas cada día aumenta el número de casos diagnosticados en nuestro país y la necesidad de más pacientes por recibir un tratamiento integral que les permita recuperar su calidad de vida. Esas son las razones principales por las que la Clínica Portoazul Auna como organización viene trabajando para fortalecer el servicio de atención en Oncología. Según datos del Instituto Nacional de Cancerología, las principales causas de mortalidad en hombres colombianos son cáncer de estómago, próstata, pulmón y vías respiratorias, colorrectales y leucemias. En el caso de

las mujeres son cáncer de mama, cuello uterino, estómago, pulmón y vías respiratorias, y colorrectales. Estos datos llevan a pensar más allá de la atención, y trabajar en una cultura de prevención y detección temprana, la cual ayuda al éxito en los tratamientos. Clínica Portoazul Auna se esfuerza en promover hábitos de vida saludables, la importancia de la consulta y la supervisión médica. También se proyecta como un centro de excelencia en atención oncológica, y con ese objetivo han invertido grandes esfuerzos en brindar, apoyados en un equipo científico de excelencia y clase mundial, tecnología de punta, personal asistencial altamente capacitado y la cultura de servicio humanizado que los caracteriza, la mejor atención tanto a los pacientes como a sus familias. Uno de los pasos más importantes que han dado

desde su apertura es la integración con Auna, red de clínica con presencia en Latinoamérica, con más de 30 años de experiencia en el desarrollo de programas para prevenir el cáncer, detectarlo a tiempo y tratarlo eficientemente. Dentro de los proyectos más importantes para este 2021, es el inicio de operaciones del servicio de radioterapia,

logrando así tener mayor integralidad en la atención oncológica y convertirse en referente en Colombia para el tratamiento de esta patología. Desde hace ocho años han ayudado a mejorar la calidad de vida de miles de pacientes y sus familias, y seguirán día a día invirtiendo esfuerzos para convertirse en la mejor alternativa en salud para toda la Región Caribe y el país. 





Ganadores de 'Puntualízate'



Gases del Caribe seleccionó a 100 de sus usuarios más puntuales con el pago.

Cada uno recibió una tarjeta regalo cargada con \$100.000 (cien mil pesos).

El concurso 'Puntualízate', iniciativa de la empresa premia la puntualidad y responsabilidad de sus usuarios en el pago y demás obligaciones con el servicio de gas natural.

Para participar, los usuarios debían inscribirse en el portal de servicios en línea de Gases del Caribe, estar al día con el pago de su factura, ver completo un video en el que podían aprender cómo funciona el servicio de gas, el cupo Brilla y otros datos de interés; y finalmente responder cinco preguntas relacionadas en el menor tiempo posible.

"Vi en la página de Gases del Caribe un concurso para las personas que estuvieran al día con el pago de su factura así que vi el video, respondí las preguntas, no me imaginé que iba a ganar y me llevé esta sorpresa", expresó Álvaro Flórez, usuario ganador.

Los cien usuarios ganadores recibieron las tarjetas regalo cargadas con cien mil pesos durante el mes de enero en las sedes principales de los departamentos del Atlántico,

Magdalena y Cesar.

"En Gases del Caribe agradecemos el compromiso de nuestros usuarios, es por eso que lanzamos esta iniciativa para premiar constantemente a quienes tengan un buen comportamiento con nuestro servicio, en el pago de su factura, la certificación de su instalación, la actualización de datos, entre otros. También premiamos con puntaje adicional a quienes realizan sus trámites de pago en línea, pues así incentivamos el autocuidado", anotó Ramón Dávila Martínez, gerente general de la empresa.

Sobre 'Puntualízate'.

Todos los usuarios del servicio de gas tienen la posibilidad de acumular puntos y ganar premios. Solo deben registrarse en portal.gascaribe.com, mantenerse al día con el pago de su factura y participar en los concursos periódicos que se realizan.

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 crédito Brilla: 10 puntos. *Fecha de pago sin recargo indicado en la factura.

La empresa lanzará pronto el nuevo concurso. 

Barranquilla

La bella y alegre curramba es la Reina del Carnaval

Este año el Carnaval es un tributo a la vida. Quien lo vive en casa es quien lo goza!





Seguimos en confinamiento hasta que llegue la bendita vacuna. No habrá Fiesta de Polleras, pero tendremos a una reina maravillosa para que gocemos en casa el Carnaval: ella es nuestra querida y amada Barranquilla, en todo su esplendor! LA OLA CARIBE no puede pasar por alto el mes de febrero sin recordar las morrocotudas fiestas de polleras con sus reinas del Carnaval que organiza la revista a beneficio de la Fundación Compañía de Amigas. Este año se pensó hacer virtual pero no es lo mismo revolotear las polleras y ver en vivo y en directo a los artistas que siempre nos acompañan como son el príncipe del Carnaval Checo Acosta, el maestro Juan Piña, la orquesta de Chatella, Chelito De Castro, Alvaro Ricardo, Pachalo, Sensación Orquesta, Daniel Godoy, Felipe Molinares y otros... Maía se iba a sumar a la virtualidad enviando un saludo jacarandoso. No hay que olvidar que durante muchos años el inolvidable Joe Arroyo era una de las estrellas de la fiesta.



Luza Flórez es quien maneja la logística. Organiza la llegada y salida de las orquestas; y todo marcha como un relojito suizo. Les contamos lo que pensábamos hacer. De entrada: un recorrido a bordo de la Mita, embarcación que estaba lista con todas las medidas de bioseguridad. Se iba a hacer el paseo por el río Magdalena, acordado con los hermanos Marú, hasta llegar al majestuoso Puente Pumarejo con solo tres artistas a bordo, para guardar la distancia.





Durante el recorrido pasaríamos por el puerto donde están los inmensos barcos cargados de carbón, mercancías y otros productos de exportación.

Eso es emocionante!!! Y para los costeños en el exterior ¡ni se diga! A bordo estaba programado un grupo de millo... imagínense los temas que mueven el esqueleto como bullerengues, fandangos, garabatos, cumbias. No faltaría 'Mico ojón pelúo'.

Mientras se hacía el paseo... en el estudio de grabación de CTV Barranquilla, de nuestro aliado Rafael Casadiego, estarían presentándose las orquestas para el deleite de nuestros televidentes. Una por una irían pasando, con todos los protocolos de bioseguridad.

Pero... falleció la Niña Ruth, la mamá de Checo Acosta; y se enfermaron de Covid dos de las integrantes de la Fundación y por respeto a ellas, la fiesta se quedó en "veremos". Gracias Dios porque ambas mejoraron rápidamente y están contando el cuento. La Niña Ruth se fue al cielo y se convirtió en nuestro ángel para las futuras fiestas.





LA OLA CARIBE recuerda las rumbas anteriores. Multitudinarias y llenas de brillo y color.

Han sido únicas y pasarán a la historia del Carnaval como una fiesta para mostrar en el mundo: no hay distingos de clase social... Mujeres de todos los sectores de Barranquilla, de ciudades del Caribe y del exterior solo van a bailar al lugar donde la revista las convoca. Las hemos realizado, primero en una casa con playa en Salgar, en la inolvidable 'La Quinta', donde cantó Maía, en la Casa del Carnaval, en el Hotel El Prado y últimamente en el Jumbo, donde las mujeres se sienten a gusto por el aire acondicionado y las atenciones de Devis de la Cruz y su hija Luisa, encargados de las picadas y bebidas.

Bellos recuerdos y emotivos. Porque las mujeres desde diciembre empiezan a alistar las polleras que

lucirán. Muchas las alquilan donde Rafael Ballestas para no repetir. Tú sabes!, como dice el Padre Linero, porque aunque no celebra misa sigue siendo el Padre costeño querido por los colombianos.



Cherry de Lébolo es la nueva presidenta de la Fundación Compañía de Amigas, y Mónica de Donado, la vicepresidente de la misma organización benéfica. El dinero que se recauda de estas fiestas es destinado a obras sociales: en un tiempo a las mujeres del Buen Pastor, después a capacitación en Puerto Colombia, al Asilo de San Antonio. En los últimos años montaron una panadería en el barrio La Paz, donde el Padre Cirilo lidera muchas obras sociales. [📍](#)

Gózate el Bando virtual!!!

Un espectáculo alegre y bullanguero, lleno de luces, colorido, fantasía y mucha pasión por el Carnaval



Éxitos tras éxitos para el cineasta **David David**



Es grato recibir noticias positivas. El cineasta David David siempre lo hace. Cada vez que nos manda un correo es para informar que su film ha sido seleccionado para un festival.

Esta vez nos informa que la película colombiana 'La frontera' [@lafronterafilm](#) del director David David [@david2celedon](#) logró ser seleccionada para el Festival Internacional de Cine de India [@iffigoa](#) que se celebró en su edición número 51 del 16 al 24 de enero. Siendo el festival más importante del gigante asiático, el evento exhibió 'La frontera' en su sección 'World panorama'. A poco más de un año de estrenarse en el Cairo Film Festival, y de ganar cuatro premios del Festival de Cinema Gramado, más una mención especial del Festival Internacional de Cine de Cali, 'La frontera' continúa su ruta por el circuito de festivales, con la ilusión de llegar a grandes audiencias en un circuito comercial, este 2021. La película resultó ganadora de un estímulo de postproducción de largometraje, de Proimágenes Colombia.

LA OLA CARIBE no se cansa de dar sus aplausos a este joven costeño que ha pasado su vida en el cine. 🍷



Dónovan, el mejor deportista en el año de la pandemia



por **fausto Pérez Villarreal**

Si bien 2020 cambió de manera drástica el derrotero del mundo por la pandemia de la Covid 19, afectando todos los estamentos de la sociedad, el pelotero barranquillero Dónovan Solano es uno de los tantos humanos diseminados a lo largo y ancho del planeta que al final del año pudo sonreír y levantar el brazo en señal de victoria. Su gran accionar en la novena Gigantes de San Francisco, en el béisbol de las Grandes Ligas, le permitió firmar por un año más con la prestigiosa organización que compite en la división Oeste de la Liga Nacional. Las estadísticas de Dónovan, quien se desenvuelve con lujo de detalles en la posición de infielder, fueron realmente positivas en la temporada regular de 2020: en los 54 juegos en los que participó, tuvo 190 turnos al bate; anotó 22 carreras, conectó 62 hits, de ellos tres fueron dobles, conectó un triple y la sacó del diamante en tres oportunidades; impulsó 29 carreras y recibió 10 bases por bola. Su promedio ofensivo quedó en .326. Y la cereza del postre, en el cierre de su magnífica temporada, la constituyó el trofeo de Deportista del Año-Acord Atlántico, máximo reconocimiento que otorga la reputada agremiación de periodistas del Departamento, y del que se hizo merecedor

el 21 de diciembre, en ceremonia especial que se transmitió a través de las plataformas virtuales. “Esta es la segunda vez que me distinguen como el mejor deportista del año en el Atlántico. Para mí es un honor inmenso, una gran alegría y una obligación para seguir dando lo mejor de mí”, expresó, emocionado, Dónovan, tras recibir de manos de Estewil Quesada, presidente de la Acord, la alta distinción bajo todos los protocolos de bioseguridad. “Este trofeo tiene mucha significación para mí. No he transitado propiamente por un sendero de rosas. Me ha tocado superar escollos difíciles en los dos últimos años, pues no se me daban las cosas. Cuando hay algo bueno que Dios nos quiere dar, a uno lo prueban en todos los aspectos –señaló el toletero de Barranquilla de un metro y 78 centímetros-. Hubo instantes en que por poco me achicopalé, pues no veía la oportunidad. Me llené de paciencia y esperé. Tenía claro que estaba haciendo las cosas bien. El apoyo de mi familia fue fundamental”. Nacido el 17 de diciembre de 1987 en Barranquilla, Dónovan fue exaltado como Deportista del Año del Atlántico en 2012 por su exitoso debut en las Grandes Ligas, en el equipo los Marlins de Miami, donde su paisano Edgar Rentería se coronó por primera vez campeón de la Serie Mundial. ©



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.

por **Elsie Betancour de Fuenmayor, Beatriz Vergara de Parra, Adela Renowitzky de Dugand**



EL ÁRBOL MÁGICO

EL ÁRBOL DEL PAN NOS OFRECE UN FRUTO CUYA PULPA CARNOSA ES SIMILAR A LA DEL PAN. TIENE UN CARGAMENTO DE VITAMINAS Y ANTIOXIDANTES QUE LO CONVIERTE EN UNA DE LAS FRUTAS CARNOSAS MÁS ENERGÉTICAS.

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 - 315 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