



AMAICA

Mujer negra hoy

No. 2, septiembre, 2020

- 4 Presentación
- 8 Del pastel y sus primos
- 19 *La poesía de Mary Grueso*
Pedro Felipe Hoyos Körbel
- 26 Acoso digital
Clara Inés García Vivas
- 27 Reconciliación entre mujeres afrodecendientes
Mary Sofía Bernal Mosquera.
- 29 Andén pacífico colombiano ¿otro puerto?
Gonzalo Duque
- 32 Hermosa mujer
Jazmín Gómez Perea
- 34 La reactivación del turismo en el Pacífico Colombiano a través del turismo comunitario – ¡los baños de bosque
Carlos Ocampo Trujillo
- 42 Trucos- Maquillaje-Labios
- 48 El Manual de la Orquídea # 2
Dr. med. Jaime Sarmiento Botero
- 56 Patrimonio Cultural,
Los rostros negros de la Comisión Corográfica

4

8

3

Mesa de redacción:

Clara Inés García Vivas
July María Gómez Perea
Pedro Felipe Hoyos Körbel (asesor editorial)

CONTACTO: fundacionalianzaamaica@gmail.com
Facebook: Clara Inés García Vivas

.....

AMAICA, mujer negra hoy, celebra las ideas y emociones expuestas en la revista por las diferentes autoras y autores, pero no asume ninguna responsabilidad penal o civil a respecto. Cada autora/autor responderá por su trabajo.



48

42

4

ISSN No. 2711-4546
Fotografías interiores: hoyos editores
Carátula: Modelo Liseth Garcia Moreno
Fotografo: Jhoan Mosquera Sánchez

Buenaventura/Manizales, Colombia,
septiembre , 2020

PRESENTACIÓN N° 2

¡Hola amigas!

Ya me pasó el susto de salir al público con AMAICA No 1. Fue gratificante para mi leer e oír las respuestas acogiendo este proyecto.

Y aquí voy con la No 2. Para mi hacer una revista es como organizar una comida formal. Me preguntó: ¿qué sirvo?, ¿a quién invito?, ¿en qué orden siento a mis invitados en la mesa?, ¿qué música coloco? Requiere de preparación y gusto para ser una buena anfitriona.



AMAICA tiene el propósito que nosotras las mujeres negras nos conozcamos, que entendamos quien somos y en qué mundo estamos. Vivimos una época saturada de retos en la cual sólo lograremos sobresalir y hacer un buen trabajo sí estamos preparadas.

El primer plato son entonces los pasteles, pero sólo como abrebocas ¡viene más!

Es grande Mary Grueso, bella en todo sentido de la palabra. Hace muchos años admiro su forma de vivir la poesía, va pues un análisis de su trabajo.

Me causa admiración la precisión como Sofía Bernal analiza situaciones típicas de nosotras las mujeres negras. Esta joven mujer con los ojos tan abiertos seguro desempeñara un papel importante entre las mujeres negras en un futuro. En la sección de opinión también inserté una nota mía sobre el acoso digital que creo era oportuna colocar porque estoy convencida que pequeñas violencias a la postre se convierten en una grande.



El profesor emérito de la Universidad Nacional de Colombia, Gonzalo Duque, me aportó un interesante texto sobre los proyectos de infraestructura que se planean construir en nuestro territorio ancestral; es importante que conozcamos de boca de un científico que se pretende hacer.

Jazmín Gómez es la poetisa invitada con su poema galardonado "Hermosa mujer". Y cuando se trata de mujeres hermosa tenemos que hablar de maquillaje y en esta oportunidad hablaremos del cuidado de los labios.

Las dos últimas secciones de la revista son las que más controversia han causado. Se me critica que debería publicitar más el tema del racismo y no hablar de orquídeas. A estas observaciones contesto que sólo una mente en paz con la naturaleza y la belleza tendrá la fuerza interior para enseñar a superar el racismo.

No creo en la fuerza del puño, ni en la del panfleto, sólo sé que nuestra comunidad negra debe hacer un balance, reestructurarse y ahora sí salir ante la Nación y hacer grandes e importantes planteamientos. Para que sirven sabias leyes si nuestro pueblo no tiene como aplicarlas y no hablo de riqueza material.

El otro punto que fue malentendido es la sección de patrimonio. Creemos las negras que sólo somos negras y no parte fundamental de esta Nación.





No nos atrevemos de
asumir las cosas buenas
que tiene Colombia, especial-
mente en el campo de la cultura. Por
ejemplo: si a mí me gustan las danzas me

gustan todas las danzas del MUNDO, no sólo
las de mi Pacífico. Tenemos que conocer y disfrutar
el patrimonio colombiano porque somos colombia-
nas. Aclaro: no estoy promocionando el turismo, sino
promocionando a nuestra Colombia. Así que en esta
oportunidad les enseñare, o mejor hare visibles, los
rostros negros de la Comisión Corográfica, mostrando
que hemos estado aquí hace siglos.
¿Luce bella mi sobrina Liseth en la carátula? ¡Gracias
por el apoyo y creer en este proyecto!

Clara Inés

*Fotos: Puerto maderero de “El Piñal” de mi Buenaventura natal

gastronomía



*Del
pastel-tamal
y sus primos*

Hay un plato que figura en todas las gastronomías regionales: el pastel-tamales. Toda región tiene una versión, fuera que cambia su nombre. En Antioquia lo preparan de una forma; en Boyacá lo hacen diferente; en el Tolima es muy apetecido también y los caucanos le hicieron ciertos cambios; en los Llanos Orientales y Santanderes y en el Amazonas también se comen "pasteles-tamales".







Fundamentalmente se trata de una masa cocida en agua, envuelta en hojas de congo o biao y amarrada con una pita de fique. La masa lleva las carnes de la región y esa es la diferencia entre el tamal boyacense y el antioqueño. A los boyacenses les gusta su pastel-tamal con longaniza, cosa que en Antioquia no sucede.





El pastel-tamal en los Llanos, así como en Venezuela, lo llaman hayaca o hallaca, que es una voz caribe. Importante este dato porque da pie para descifrar el origen de esta receta que es netamente americana. Tamal es una voz nahual señalando a Méjico como país originario del pastel-tamal, pero como la voz hallaca es caribe, la paternidad de esta deliciosa vianda podría ser la Hoya Amazónica. Varios cronistas de la época de la Conquista y de la Colonia dan testimonio de haberlo visto en todo el continente, por lo cual no se sabe todavía si el tamal viajó con su nombre de norte a sur o al revés, fue la hayaca la que emprendió el ascenso al norte haciendo estaciones en Panamá, Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Nicaragua, Honduras, inclusive saltando a islas como Puerto Rico, porque en todos estos países hay pasteles-tamales.

El pastel-tamal se fue adaptando a los tiempos y a la gente. Con la aparición del arroz con la Conquista, este cereal reemplazó al tradicional maíz, así como sucede en el Pacífico donde el pastel es envuelto en hoja de biao y es de arroz. Había sido el Bajo Atrato un magnífico productor de arroz que surtía a la rica Cartagena con ese grano. En la Costa Atlántica también hay pasteles-tamales de arroz seguramente debido a esta relación.



Característica del pastel-tamal es su envoltura en hoja grande de un tamaño que solo se da en el trópico. En España no pudo existir el tamal o la hayaca porque en ese clima no crece una hoja de esa dimensión.

Se debe resaltar que en épocas precolombinas no había ni cerdos, ni ganado, ni gallinas en América, todos estos animalitos los trajo el Almirante Colón en sus viajes. Seguramente se hacían los pasteles-tamales con otro tipo de proteína animal como la guagua, iguana, pava o pescado. La idea de cocinar una comida dentro de una hoja debe ser muy vieja y haber sido práctica de pueblos nómadas que en sus desplazamientos obviaban la cerámica porque ésta pesaba demasiado y se rompía por acción del constante movimiento. Así que estos pueblos tejían cestos hechos de bejuco y usaban hojas para envolver. ¿Sería un pueblo nómada de Mesoamérica que en sus extensos desplazamientos llevó el ligero tamal a Méjico y en otro recorrido lo trasladó hasta Argentina?





Los pasteles-tamales se podrían clasificar no solo por su gentilicio sino por su forma. En el Cauca, Cundinamarca y Tolima son cilíndricos, amarrados por arriba y en el altiplano boyacense se les llama empedrados, por su forma plana como una baldosa o ladrillo como en el resto del país.

- Boyacense. Va con chorizo, varias clases de papa y habas; se envuelve en hojas de rigua o chisgua.
- Caucanos. Son típicos los tamales de pipián, que es un cocido de diferentes carnes.
- Costeños. Pueden ser tanto de arroz como de maíz.
- Pacífico. Son de arroz y se les llaman pastel.

- Llanero. Se le denomina hayaca, es de maíz y lleva como carne todas las del Llano que van desde pato, a pescado o chigüiro.
- Paisa o antioqueño. Se caracteriza por llevar muchas verduras.
- Santafereño. Típico de Bogotá y va amarrado por encima.
- Santandereano. Propio del departamento de Santander. De característica forma cilíndrica, es de maíz con tocino, costilla de cerdo, gallina y garbanzos, condimentado con vinagre, cilantro y alcaparras, todo sellado en una hoja de plátano.
- Tolimense. Típico del Tolima Grande, compuesto por masa de maíz, arroz y arvejas, relleno de huevo cocido, zanahoria, tocino, carne de cerdo y pollo, sazonado ligeramente con sal y pimienta, todo lo cual se cocina, envuelto en una hoja de plátano o achira.
- Valluno. Es de maíz, su forma es cuadrada y se envuelve en hojas de plátano.





Tan fácil de cumplir.
pero sin educación no hay forma

COVID-19

2020

SEGUNDOS PARA
LAVARSE

LAS MANOS

METROS
DE

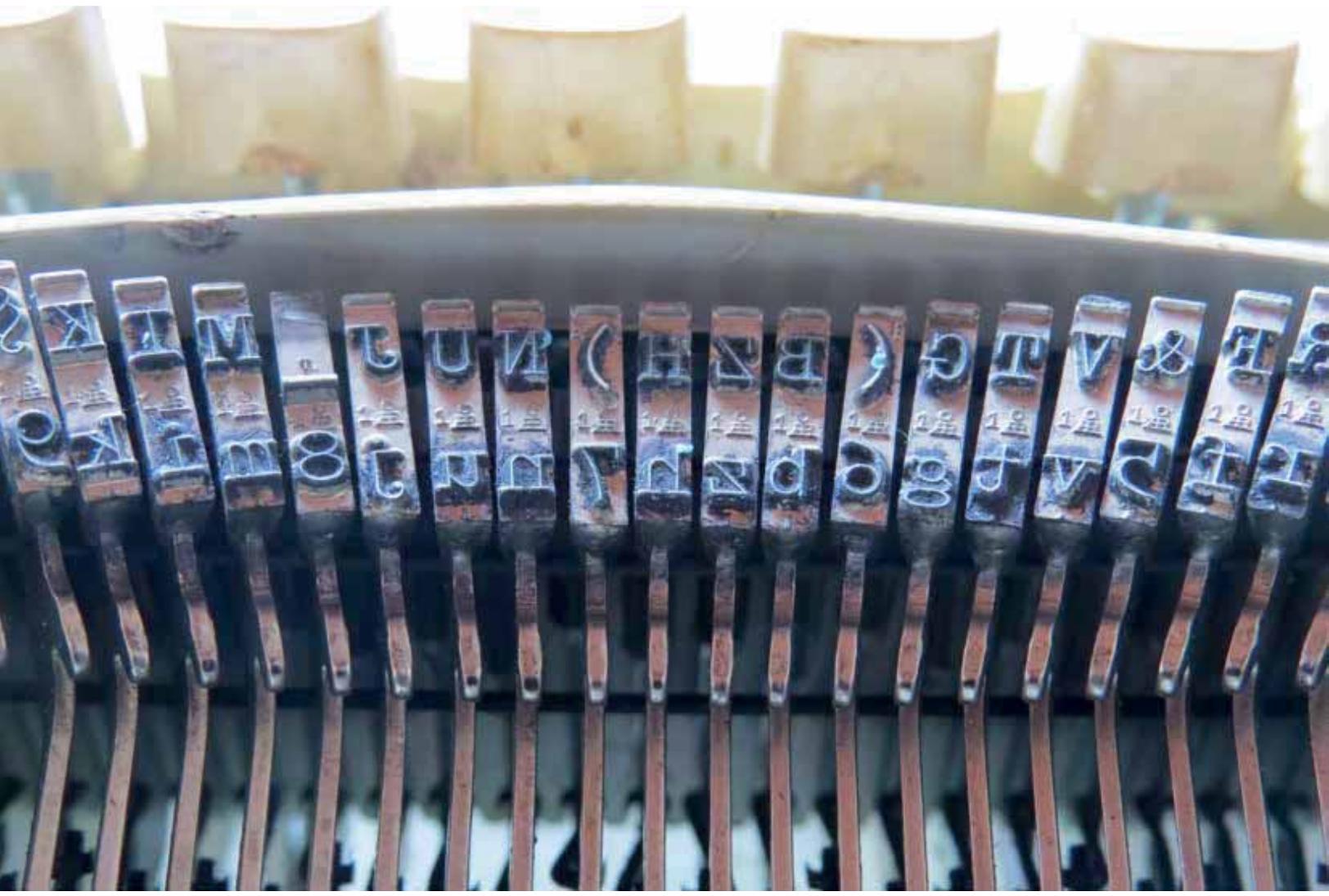
DISTANCIA

EXCUSAS

Así de sencillo



La poesía
de
Mary Grueso





Por: Pedro Felipe Hoyos Körbel

Conocí a Mary Grueso en la Feria del Libro de Bogotá del año 2004. Me estaba estrenando como editor y acudí a la Feria con el afán de aprender éste oficio. Definitivamente la universidad del libro en Colombia es este evento, no hay más. Dentro de la programación vi un recital de poetas afro al cual acudí. Se presentaban Mary Grueso, Elcina Valencia, María de los Ángeles Popov y Lucrecia Panchano.

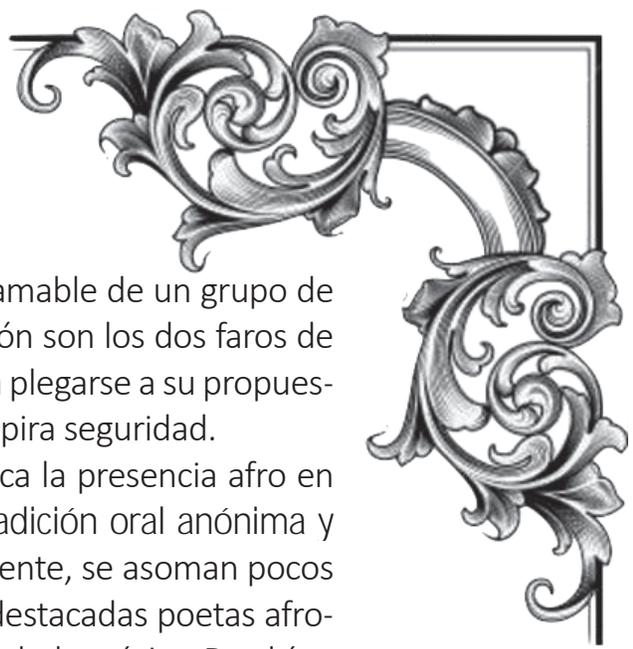
En una salita para 30 personas estábamos a la expectativa más de 50. ¡Que fuerza, que vitalidad y que presencia! Me asombré profundamente. ¡Qué diferencia de trabajos! Incomparables entre ellas, cada una de ellas una personalidad, originales completamente.

La poesía de María de los Ángeles me cautivó de primero y con ella hice a los pocos meses un cd interactivo con sus poemas eróticos. A cada poema le produje una video-interpretación o mejor un clip como si fuese una canción. Estaba y estoy convencido del importante aporte y calidad de estos trabajos y no comprendía que todas ellas eran, técnicamente, inéditas o sea no tenían el vehículo para conquistar y convencer un público más amplio.

Con Mary Grueso grabamos un fono-poemario en el cual ella declamaba sus poemas. Le pusimos el dicente nombre: “Mi tierra, mi gente y mi mar”. Me decidí por este formato debido al manejo extraordinario de Mary del escenario, de la fuerza que adquiere su poesía cuando ella la declama.

Como buena hija del Pacífico, la tradición oral y la memoria forman parte de sus herramientas ya que en la humedad y a la exposición de los bichos el papel en su natal Guapi, no dura mucho. Así que esta mujer posee una memoria más que entrenada. La invité a un evento en Manizales y subiéndose al escenario me devolvió el micrófono diciendo que no necesitaba de esos aparatos y evidente la fuerza de su voz captó al público desconcertado que hoy en día todavía la recuerdan y me preguntan por ella. ¿Cuál poeta local posee una autoestima de ese tamaño? me pregunto. Hay entonces en esta mujer una vivencia de la poesía diferente, que la caracterizan y no hemos hablado aun del primer poema.





Mary Grueso es profesora y será siempre la guía amable de un grupo de niños demasiado vivaces. Paciencia y determinación son los dos faros de su actuar y así trata a su público al cual solo le resta plegarse a su propuesta. Su cara afable con ojos pequeños y saltones inspira seguridad.

Su poesía es valiosa para Colombia porque significa la presencia afro en nuestra literatura. Ella superó lo folclórico y la tradición oral anónima y cosecha triunfos en un campo al cual, lastimosamente, se asoman pocos afrocolombianos. El país no está preparado para destacadas poetas afrocolombianas. El estereotipo gira alrededor del fútbol y la música. De ahí su intrínseco valor ya que fortalece a un grupo étnico y por reflejo fortalece a la Nación. Discutía esto con alguien que me repetía que lo que hacía Mary era folclor negando que esta mujer le puso nombre propio al tema después de haber digerido una serie de influencias creando algo nuevo.

Su poesía reboza de practicidad porque sin escrúpulos ella se presta elementos de muy variadas escuelas resultando con un portafolio muy ecléctico. Como artista madura por supuesto refleja su entorno que mucho tiene de rural, mas sería equivoco llamar esta poesía costumbrista. Ella es de un pueblo, creció al lado de un río, me pregunto: ¿cuál es el afán de menospreciar ese origen y por ende sus raíces? Ella se apropia del territorio y pulsa su gente, sus oficios y sus afanes convirtiendo esas vibraciones en versos. Cada verso de Mary es como un mojón que ella coloca para marcar su territorio pacífico, pero sin afán de crear fronteras; los mojones de Mary son de luces de colores para ayudar a ver su país.

La poesía de Mary es diferente y es colombiana, es nueva y le falta solamente irradiarla para compartir esa fuerza y forma de sentir y ver al mundo con muchos incrédulos de ambos colores.

Oigo a Mary Grueso y se me hace muy difícil comprender la actual tendencia de hablar de la diáspora africana. ¿Porque querer desarraigar a un grupo humano que ha echado tan profundas raíces en América y que de cierta manera significan el potencial del Nuevo mundo? Que África los extrañe y los mire con interés es una realidad africana, pero esa mirada a la vez no capta que 516 años de presencia en América, por involuntaria que allá sido, significa un nuevo hogar. La historia de los negros en nuestra América hispánica es destacada y engorrosa de entender porque requiere de otros ojos. Confunde por



que no sobresalen gestores y protagonistas conocidos, pero hay hechos que son irrefutables. Las murallas de Cartagena, por ejemplo, las diseñó el ingeniero vasco Esquiaqui, las pagó la Corona española y las construyeron africanos esclavizados. Y así sucesivamente todas las grandes edificaciones del Reino de la Nueva Granada solo pudieron ser posibles con el aporte africano. Pregunto: ¿de quién son esas murallas? Ponen los afrocolombianos el patrimonio más complejo que uno pueda imaginarse y sería necio negar esa riqueza por una loca idea que no resuelve los problemas de racismo que siguen campeando en el país. Mary Grueso con su poesía le expide a cada afrocolombiano un certificado de propiedad de esa historia y a la vez hace grandísimas consignaciones a la cuenta de la Colombia multirracial que le falta verse más en su propia cultura que dejarse confundir por voces extrañas en todo el sentido. Mary como sus ancestros cartageneros construye portentos.

PIJAMAS SOÑAR
OLECCIÓN VERANO
ZOE

Soñar
DREAM



@pijamas_dream

PRECIO: \$62.000 COP





PRECIO: \$135.000 COP

REFERENCIA:

BOTÁNICA

EDICIÓN LIMITADA

- Pijama en seda satin llerada
- Estampado exclusivo de la marca.
- Color: Beige light
- Tallas: XS, S, M, L, XL
- Pre-order

*Más que dormir es
Soñar*

@pijamas_dream



PRECIO: \$86.900 COP



Acoso Digital



Clara Inés García Vivas

Las tecnologías, las digitales que están a mano de todos, son herramientas que innovan ciertos oficios, pero que finalmente no transforman al ser humano, no la hacen mejor.

Para mí es incómodo abrir mi Facebook porque me encuentro inmediatamente con varios mensajes de hombres, blancos como negros, hablándome de temas que no le corresponden. Mi sexualidad, mi mundo emocional no es pública y ellos no tiene por qué invadirlo, ellos no tienen por qué traspasar límites que ellos bien saben que existen. No digo que un hombre desconocido no pueda “dirigirme la palabra”, ni sufro con el “patriarcado”, pero no creo que debamos tolerar este tipo de acoso. No quiero que me manden besos, me hagan preguntas sinuosas y tampoco que se refiera a mí con una condescendiente familiaridad que no existe.

¿La ley sobre acoso cobija también estas situaciones? Porque en este caso hay pruebas contundentes y no es una palmada en la nalga o un obsceno “piropo” al pasar, aquí queda un registro del hecho; las palabras precisas; hay un correo electrónico perfectamente identificable; aparece la hora del ataque. La judicialización es muy fácil y de esa manera se les haría justicia a tantas o mejor a todas las mujeres víctimas de esa actitud machista y se vuelve el ciberespacio un espacio seguro y cómodo para nosotras las mujeres. Me pregunto: ¿ese hombre que no reconoce límites es el mismo que bajo otras circunstancias me viola o me mata?



Reconciliación entre mujeres afrodescendientes

Mary Sofia Bernal Mosquera

Sin duda alguna, el colorismo más allá de ser una teoría segregacionista, es una realidad que ha asignado prejuicios en razón del tono piel, entre más claro y “finos” sean los rasgos de una persona afrodescendiente, mayor aceptación social, así es como lo ha definido la escritora afroamericana Alice Walker. Sus orígenes se implantan desde la época de la colonización, a causa de las mezclas propiciadas por las prácticas abusivas de la esclavitud y explotación sexual, por parte de los blancos colonizadores hacia los africanos y africanas. A partir de allí, surge lo que hoy conocemos globalmente como “mulataje”, individuo afrodescendiente de piel más clara que la de sus ancestros africanos

y rasgos permeados por la genética europea. Sin embargo, parte de la dolorosa realidad actual del colorismo, es que este fenómeno no corresponde exclusivamente a la gente blanca y mestiza, sino que también ha sido interiorizado en las comunidades afrodescendientes por hombres y mujeres.

Como mujer denominada “mulata”, recuerdo haber visitado lugares en donde hombres afrodescendientes expresan frases como: “cuando llegan las mulatas, las negras se tensionan”, afirmación que pretende asegurar, la existencia de la rivalidad entre mujeres afrodescendientes de acuerdo a los tonos de piel. Lo que es aún más lamentable, es que estas tensiones son ciertas, y compren-

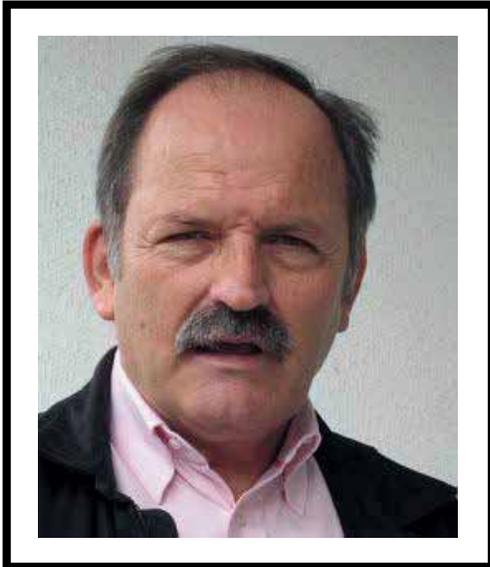
der que este tipo de creencias entre algunas mujeres afrodescendientes y que son fomentadas por algunos hombres de la misma etnia, no es un tema personal, sino histórico e impuesto, me tomó tiempo, lectura y análisis. Por eso, hablar de colorismo implica hablar de machismo y misoginia.

El entretenimiento de consumo diario, también ha reforzado este fenómeno social desde inicios de la segunda guerra mundial, con dibujos animados como "Scrub Me Mama With A Boogie Beat (1941)" Donde un "pueblo negro perezoso" en Harlem-Nueva York, solo es despertado con la llegada de una mujer "mulata" lavandera, aparentemente inusual, por lo que todos los habitantes corren a verla, inclusive las mujeres de tez más oscura. Este cortometraje hoy está prohibido por utilizar estereotipos culturales sobre los afroamericanos, en parte porque ante la visión actual son evidentes las intenciones.

No obstante, esto no quiere decir que el colorismo no siga siendo reforzado en el entretenimiento actual pero no tan evidente, por ejemplo, tenemos la película de Netflix "Madam C.J. Walker: una mujer hecha así misma" película que relata cómo se hizo millonaria la primera mujer afroamericana en EE.UU., cuya gran parte de la filmación se basa en una lucha de egos con otra mujer afro de tez más clara. Lo preocupante de esta película, no es que muestre la rivalidad existente entre mujeres

afrodescendientes, es que legitima la batalla entre sí mismas, a tal punto que faculta el robo de la propiedad intelectual de una "fórmula mágica" para el cabello (que la hace millonaria), como un derecho al que tiene la mujer de tez más oscura, al no poseer los privilegios de la mujer "mulata". Una vez más, la afrodescendencia siendo dividida por una de las grandes cadenas de producción televisiva.

Por supuesto, en esta columna no se trata de negar el colorismo como realidad, por el contrario, se trata de hablar al respecto con todas sus vicisitudes, reconocerlo entre nosotros y nosotras, como una de las fuentes que nos divide como comunidad afrodescendiente y como mujeres. Creo que es el momento de tener conversaciones difíciles, donde hablamos de lo que nos hace sentir incómodos e incómodas, pues ese es solo el principio para construir comunidad, la evolución del discurso se da en el momento en que logramos reconocer el legado tóxico del colorismo no solo extrínseco, también intrínseco. Razón tiene el escritor colombiano William Ospina, al decir que, "un ser humano debe estar dispuesto a combatirse a sí mismo, si eso implica la reconciliación con los demás" la reconciliación entre mujeres afrodescendientes, significa romper con las creencias impuestas por un sistema que nos ha socavado la dignidad, para recuperarla.



*Gonzalo Duque-Escobar***

ANDÉN PACÍFICO COLOMBIANO ¿OTRO PUERTO?*

En esta nota, además de advertirse sobre el fuerte impacto funesto de un puerto sobre los ecosistemas vecinos a la ensenada de Tribugá, se propone en lugar de dicha instalación que competiría con Buenaventura, un paso interoceánico que lo complemente, y hacer socias del proyecto a las comunidades ancestrales del territorio para prevenir un modelo de enclave, utilizando como opción ambiental a Cupica para articular los mares de Colombia mediante un ferrocarril interoceánico que llegaría al complejo portuario antioqueño, proyecto que se complementaría con la hidrovía del Atrato para irrigar sus beneficios al Chocó Biogeográfico. Dicha línea férrea transitando por Vigía y Chigorodó para no interferir el tapón del Darién, empalmaría el proyecto a un sistema intermodal de carga para Colombia soportado en ferrovías e hidrovías. Es la oportunidad para hacer bien una obra que impulse el crecimiento económico, les sirva a las comunidades y resguarde el medio ambiente. Con el enfoque erróneo, los megaproyectos como el del puerto de Tribugá pueden amenazar seriamente ciertas áreas sensibles ecológica y culturalmente. Por eso, muchos ambientalistas han advertido que la construcción del puerto en Tribugá tendría impactos funestos para el medio ambiente por: 1- La amenaza para los cientos de hectáreas de manglares que hay en el golfo; 2- El impacto del dragado y de los vertimientos sobre las playas donde anidan las tortugas; 3- El daño a la ruta migratoria de las ballenas jorobadas, que todos los años llegan a esta región, y 4-La pérdida de biodiversidad que implicaría construir carreteras y trenes en medio de la selva.

Y si no fuera en Tribugá, entonces 90 kilómetros más al norte se encuentra el Golfo de Cupica- como alternativa sustancialmente superior ya que favorecería un paso transoceánico más corto, siempre que se construya el Ferrocarril Verde Urabá-Cupica propuesto desde la Sociedad de Mejoras Públicas de Manizales. Además, esa línea pasaría por Vigía del Fuerte y Chigorodó, hasta llegar al complejo portuario antioqueño, de manera que se complementarían con la hidrovía del Río Atrato para extender los beneficios en toda la región. En todo caso, la construcción de un nuevo puerto en la región del Pacífico no debe desconocer los derechos de este territorio biodiverso y pluricultural. Las comunidades indígenas y afrodescendientes que allí habitan no han recibido nada en más de 200 años, que olvido y desconocimiento de su cosmovisión. Por eso, la clave está en no repetir la historia de Buenaventura, el puerto vallecaucano que le representa a la Nación impuestos por 5,5 billones de pesos al año.

Si se busca un verdadero desarrollo, es necesario partir del enorme potencial pesquero del Pacífico colombiano. Eso implicaría dotar a la comunidad de un astillero para embarcaciones pesqueras, equipos para el procesamiento de pescados y mariscos, fuentes de energía y unidades térmicas para refrigerar la cosecha marina, sistemas de conectividad para sacar dichos alimentos, y programas integrales de formación y capacitación en estas materias. Lo anterior podría traducirse en decenas de miles de empleos dignos y remunerados para los habitantes del Pacífico. No es lo mismo un puerto en Tribugá compitiendo con Buenaventura, que un paso interoceánico entre Urabá y Cupica complementado con la hidrovía del Atrato, donde las rentas también se traduzcan en beneficios para las comunidades de pescadores a lo largo del andén del Pacífico.

A diferencia de un puerto en Tribugá con ferrocarril de conexión al Atrato, propuesta que no pareciera tener ventajas, un puerto en Cupica articulado con el complejo portuario antioqueño mediante el Ferrocarril Urabá-Cupica sumado a la hidrovía del Atrato, puede ser una oportunidad con mayores posibilidades absolutas para atraer carga de cabotaje y crear un paso interoceánico por Colombia, sin perjuicio para Buenaventura ni Cartagena, que son los mayores puertos de este país, que por no haber tenido visión marítima ni continental, además de haber perdido a Panamá y mar en San Andrés, también perdió territorio con Venezuela y Perú. Además, el Ferrocarril del Atrato que llegaría al complejo portuario de Antioquia contribuirá a la estructuración de un sistema intermodal de carga mediante corredores logísticos que

integren con líneas ferroviarias el Altiplano, Buenaventura y Urabá-Chocó. En ese escenario, la hidrovía del Atrato, cuya capacidad es de 150 millones de toneladas-año o 50 trenes de 10 mil toneladas-día, resulta necesaria.

Más allá del tema ambiental, y de la idea de otro puerto sin haber agotado la capacidad de Buenaventura, por donde el país no alcanza los 20 millones de toneladas anuales: en lo interno, ¿por qué no, apostarle a una conectividad que mediante trenes e hidrovías haga viable la intermodalidad?; y en lo externo, ¿por qué no apostarle a un paso interoceánico por el Chocó biogeográfico que complemente a Panamá? Por eso se ha propuesto además de llevar el tren desde el altiplano a Buenaventura, Urabá y Cupica, desarrollar las hidrovías del Magdalena y Atrato.

La fórmula que se ha presentado puede atender en parte las demandas socioambientales del territorio chocoano impactado y salvar la deuda histórica con sus comunidades. Para el Pacífico colombiano, cabe una propuesta económicamente sostenible y ambientalmente sustentable, cuya conveniencia y pertinencia sólo debe considerarse por los Chocoanos, en la que la hidrovía del Atrato como atractor de carga transoceánica y Cupica ubicado 90 km al norte de Tribugá, si permiten establecer un paso interoceánico que no compite con Buenaventura complementando a Panamá.

Además, la Corte Constitucional mediante la Sentencia T-622 de 2016 que reconoce el Atrato como sujeto de derecho, le ha ordenado al Gobierno tomar las medidas necesarias para restaurar el río y proteger en sus riberas a las comunidades afrocolombianas e indígenas afectadas por graves acciones antrópicas. Además, en toda la región, asociada a la problemática de la ilegalidad, confluyen actores armados, pobreza, desigualdad, prostitución, violencia y falta de oportunidades. De ahí que, las causas de la perenne crisis humanitaria y ambiental del Pacífico Colombiano, partan no sólo de la expoliación de su riqueza minero-forestal, sino también de las consecuencias de un modelo de desarrollo caracterizado por una economía extractiva y de enclave, de la destrucción de su biodiversidad y del desaprovechado potencial de su patrimonio natural y cultural.

*Adaptado de PACÍFICO COLOMBIANO ¿TRIBUGÁ O CUPICA? GDE. Manizales, Julio 11 de 2020.

** Profesor Universidad Nacional de Colombia y Miembro de la SMP de Manizales <http://godues.webs.com>

POESÍA



Yasmín Gómez Perea

*HERMOSA MUJER**

*Eres una hermosa mujer
pero no puedes comprender
que te mereces lo mejor
porque eres creación de Dios
tienes derecho a ser feliz
porque tu mereces sonreír
no te conformes con ese patán,
que sólo sabe maltratar
pisa tu orgullo y tu dignidad,
porque como poco hombre no sabe amar
sal de ese mundo, no esperes mas
porque un día de estos, te va a matar
tu eres una hermosa mujer
tan dulce, tan suave
que cualquier hombre desearía tener
no permitas
que ese hombre te agreda sin razón
porque poco a poco te matara el corazón
tú tienes tanto para dar
lástima que ese hombre
no te sepa valorar
él es un peligro para tu vida
dale la oportunidad a alguien
que te ensene a vivir la vida
él no sabe hablar
solo gritar
él no sabe abrazar*

*solo maltratar
el no expresa amor
solo odio y rencor
me duele ver que él no te ama
y a pesar de los maltratos
sigue metiéndose en tu cama
tu esperas cambios en el
pero no entiendes
que la violencia es su razón de ser
yo sé que es tu esposo
porque lo dice un papel
pero él no tiene idea
de cómo hacer feliz a una mujer
no llores, no llores
solo toma una decisión
que puede cambiar tu vida
y terminar con esta situación.*

**Con la cual ha obtenido reconocimiento en el concurso internacional "La Finestra Eterea" Italia, 2013*



**La reactivación del turismo en el
Pacífico Colombiano a través del turismo
comunitario – ¡los baños de bosque!**



*Por: Carlos Ocampo Trujillo
Consultor en Turismo Comunitario*

En la actualidad se está hablando como la pandemia afectó negativamente la sociedad, el mercado y la economía mundial y sobre todo el Sector turístico uno de los sectores más afectados en el mundo, donde según cifras Consejo Mundial de Viajes y Turismo (WTTC, por sus siglas en inglés), el turismo representa el 10.4 % del crecimiento económico mundial y genera cerca de 319 millones de empleos, es decir, el 10% del empleo a nivel global.

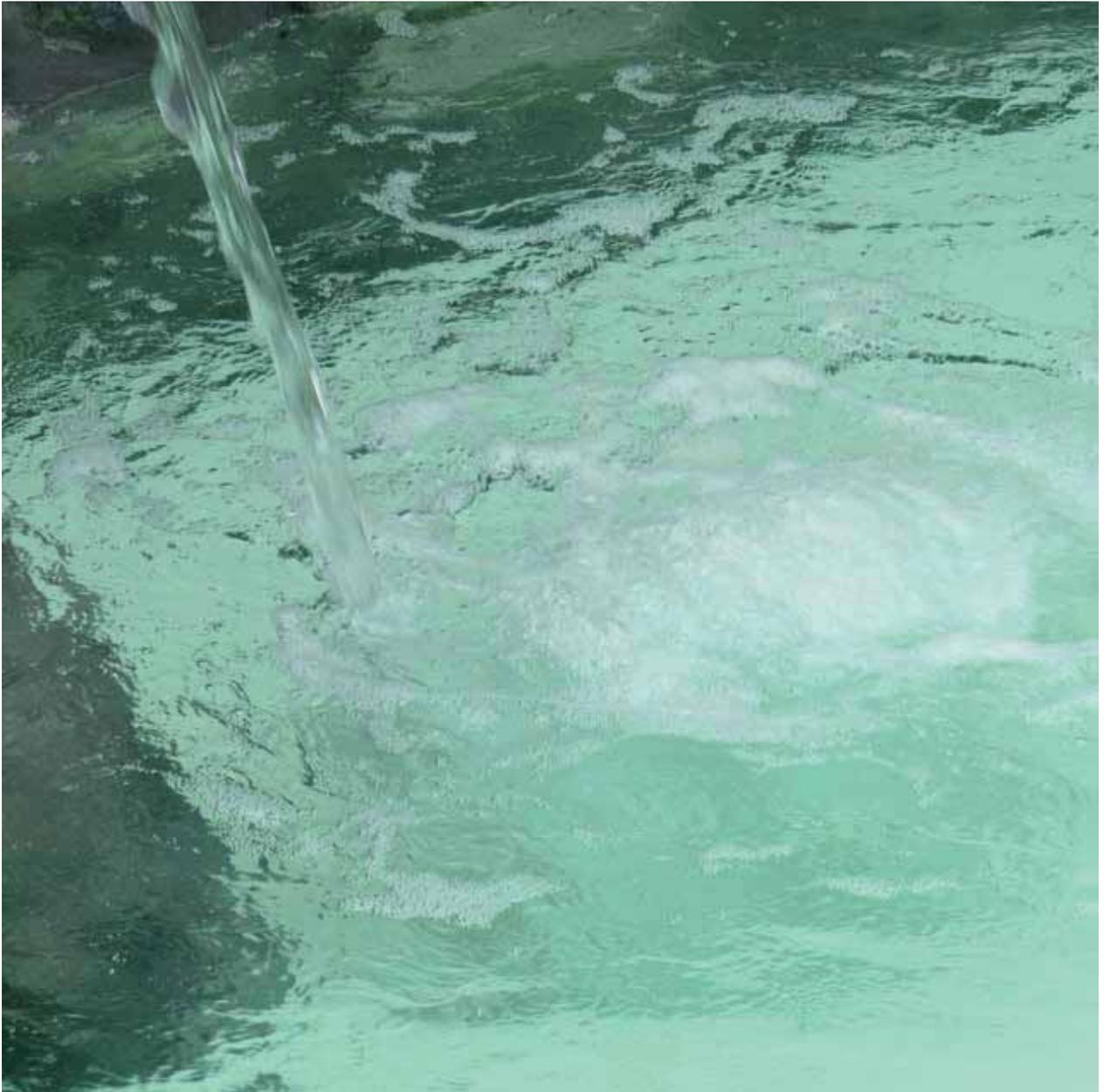
Es por ello que nos debemos preguntar cuáles de estas cifras le corresponde al Pacífico Colombiano, teniendo en cuenta que nuestro país está considerado un “País emergente” como país que estaba siendo tenido en cuenta en algunos sectores y operadoras de turismo, por nuestro potencial en el tema de “Turismo de Naturaleza” por nuestra Biodiversidad y que hacemos parte de los 17 países más megadiversos del planeta, por tener una importante cantidad de ecosistemas.





Por todo lo anterior es que debemos pensar específicamente en nuestro vasto y rico territorio que tipología turística deberíamos implementar ya, para que aquellos empresarios que tenían sus actividades funcionando y otros que se quedaron con sus “sueños” en “salmuera”, esperando que las condiciones por las que estábamos pasando antes de la pandemia generada por el COVID-19 los hubieran dejado emprender sus actividades turísticas.

Desde el año 2005 el filósofo Glenn Albrecht, que denominó la “SOLASTALGIA, síndrome de falta de Naturaleza”, como una forma de angustia, de estrés mental o existencial causado entre otros por el cambio climático global y que venía afectando a una gran cantidad de personas que viven en las grandes urbes y ciudades con grandes niveles de hacinamiento, contaminación, niveles de ruido y que se refleja en Ansiedad, estrés, fatiga emocional y patologías como la obesidad, las enfermedades respiratorias y trastornos por déficit de atención.



El contacto con la naturaleza es una de las mejores medicinas. Esto lo podemos experimentar nosotros que permanentemente estamos en contacto con la tierra. Un paseo por el bosque, respirar aire puro, disfrutar de los sonidos, sus olores, su silencio (el silencio, sinónimo de turismo de lujo en estos momentos), estos elementos que encontramos en la Naturaleza, mantiene nuestros sentidos despiertos, nos calma, nos levanta el ánimo, regenera nuestro organismo y nos abre los pulmones; esto lo denominan “tomar un baño de bosque”.

¿Cómo “tomar un baño de bosque” ? : Consiste en adentrarnos en una zona boscosa, observando el paisaje, sus especies, sentarnos, disfrutar el silencio, ojalá podamos encontrar esos árboles monumentales, maravillosos, que tenemos en nuestras selvas del Pacífico Colombiano.



Todas estas experiencias y vivencias lo podemos hacer en grupo, con nuestras familias, amigos o simplemente solos, teniendo en cuenta que estos lugares deben contener senderos adecuados, debidamente señalizados que nos muestren el camino y nos enseñen las características de las especies que encontramos o podremos encontrar; lugares donde podamos sentarnos a descansar o simplemente contemplar.

Estas actividades nos ofrecen efectos terapéuticos, beneficios psicológicos corroborados por estudios de “medicina forestal”, ya que definitivamente la Naturaleza incrementan la sensación de tranquilidad, aportando un nuevo vigor corporal, disminuyendo el Cortisol (Principal hormona del estrés), baja la presión arterial, nos protege el corazón, alivia dolores crónicos, fortalece el sistema inmunológico y mejora los trastornos del sueño.

Nos encontramos en una época donde los viajeros van a buscar destinos de Naturaleza y Bienestar, el cual va a crecer de forma exponencial y tendremos en nuestras regiones y comunidades organizadas “uan gran oportunidad”. Pero es sumamente importante y necesario tomar las medidas de seguridad necesarias para que a estos viajeros les garanticemos la Seguridad, construyendo unos Protocolos de Bioseguridad que nos proteja del COVID-19 así como de otros virus que tenemos en nuestros territorios como el Dengue, la Malaria, La Leishmaniasis, la Fiebre Amarilla y demás.

**“NUESTRA APUESTA ES EL TURISMO DE NATURALEZA Y DE INDO-
LE COMUNITARIA”**





*Lunes a viernes
10am - 4pm*

*sabado
10am - 3pm*

Calle 21 Norte #4N - 13
Barrio Versalles - Cali



Haz de las peores circunstancias, tu mejor aprendizaje. Hoy después de haber vivido 2 diagnósticos de cáncer de mama, en menos de 2 años, te puedo decir, que el refrán que dice “Que no hay mal, que por bien no venga”, es un fiel reflejo de mi vida, el haber pasado por esa circunstancia me mostró el propósito de mi vida, me hizo descubrir un emprendimiento el que amo: El cual es crear una marca de turbantes, donde le ofrezco a las mujeres que pasan por el proceso de cáncer, cuando pierden su cabello como consecuencia de los efectos secundarios de las quimioterapias, un producto donde se sienten lindas, hermosas, pero sobre toda seguras y cómodas.

De esta manera soy inspiración para las pacientes, donde les enseño que se deben empoderar en su proceso y descubrir sus dones y habilidades, para que encuentren la respuesta, del para qué fueron elegidas como pacientes oncológicas.





Trucos de belleza

labios



Al conocer a una persona el rostro es definitivo, pesa sobre todo lo demás que hasta el nombre de esa persona lo olvidamos rápidamente. Y dentro de los rasgos más destacados están los labios. Hay quienes dicen que en los labios se refleja la personalidad de la dueña. También los jurados de los reinados, en caso de duda, se basan en los labios de las candidatas para conceder coronas.

Le preguntamos a la técnica en peluquería Diana Milena Vargas Ceballos cuales son los cuidados y qué manejo se le pueden dar a los labios, y ella nos contestó:





¿Qué color de labiales les quedan a las morenas? Los labiales que les quedan a las morenas, son aquellos que tienen pigmentación fuerte como los marrones, coral, vinos, dorados etc.

¿Cuándo se debe delinear los labios? Se debe delinear los labios para darle forma definida al contorno de los labios y corregir las imperfecciones.

¿Cuándo los labios son muy pequeños como debo maquillarlos? Cuando los labios son muy pequeños se deben delinear por fuera de borde, sin llegar a las comisuras para agrandarlos un poco.



¿Cuándo los labios son muy grandes como debo maquillarlos? Cuando el labio es grande debo delinearlos dentro del borde sin llegar a las comisuras, el delineador se igual o similar al labial y corregir borde del labio con base.

¿Cuándo se debe utilizar solo el brillo labial? Se debe utilizar brillo si los labios no son muy gruesos.

¿Qué dice el color de los labios que se lleva? Dice la personalidad y transmite su estado de ánimo, estilo y femineidad.

¿Cuáles son los colores ideales para la noche? Los colores ideales para las noches son tonos más fuertes y brillantes.





¿Cuáles son los colores ideales para el día?
Los colores ideales para el día son los suaves y mates.

¿Cómo debemos humectar los labios? La piel de los labios es la más delicada y sensible del rostro, podemos utilizar:

1- Aceite de oliva: ya que aporta brillo y suavidad

2- Azúcar: excelente exfoliante, en cuestión de minutos dejará tus labios como nuevos

3- Aceite de coco: Restaura y Humecta los labios secos y permite la adsorción de vitamina E que funciona como antioxidante.

PRECIO: \$72.000 COP

REFERENCIA:

@pijamas_dream

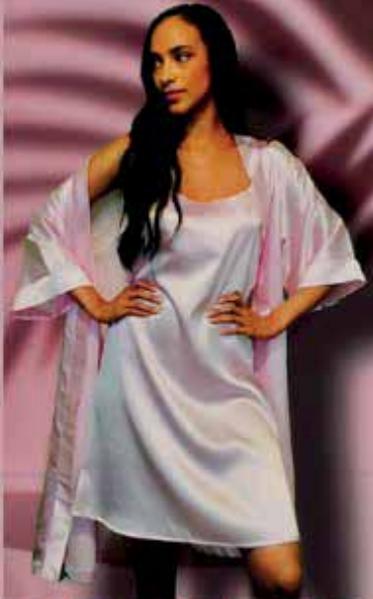
PÉTALO

EDICIÓN LIMITADA

- Kimono en seda satin llerada
- Vestido en seda satin llerada
- Color: Rosa pétalo
- Tallas: XS, S, M, L, XL
- Pre-order

*Más que dormir es
Soñar...*

@pijamas_dream



PIJAMAS SOÑAR COLECCIÓN VERANO ZOE

Formas de pago

- Cuenta Ahorros Davivienda:
007500904169
- Cuenta de ahorros bancolombia:
91211720994

RECUERDA QUE EL ENVÍO
TIENE UN COSTO
ADICIONAL DE \$10.000 COP

Pedidos al
WhatsApp:
310-5505301



@pijamas_dream

EL MANUAL DE LA ORQUIEDA #2

del Dr. Sarmiento



HUMEDAD

La humedad es importante y las plantas la absorbe por las raíces y hojas almacenándola en los pseudo bulbos, éstos se encuentran lisos y abombados cuando están llenos de líquidos y nutrientes volviéndose delgados o arrugados cuando la sequía obliga a deshidratarlos para nutrir la planta, es allí donde se encuentra la reserva nutricional e hídrica de ellas, otras orquídeas guardan o conservan sus líquidos y nutrientes en las hojas gruesas muchas de ellas de aspecto correoso como las Cattleyas o las Schomburgkias, en la naturaleza estas plantas ya han aprendido a soportar los ritmos de sequía y humedad, por las épocas de invierno y verano del trópico.





La mayoría de plantas de clima cálidos se las encuentra en las riberas de los ríos, pues en el verano el vapor del agua ayudará a su sobrevivencia y ese vapor es a la planta lo que la neblina para las orquídeas de climas fríos y húmedos de nuestros bosques andinos, por eso en ciertos hogares con calefacción o en épocas de verano se deben poner en bandejas de barro y plásticas sin perforaciones con un poco de agua que hará que las raíces y hojas se humedezcan y no se sequen y dañen, recordemos que el exceso de humedad pudre las raíces y destruye la planta, en casas con calefacción y en época de verano es frecuente y necesario el rociar las hojas y las raíces con agua para ayudar su correcto crecimiento y adherencia al tronco que la tiene. Importantísimo evitar el almacenamiento de agua en el centro de la planta y en los retoños en pleno crecimiento, se deberá tener cuidado de humedecer solo el sustrato.

RAÍCES

Son únicas en el reino vegetal, la mayoría son blancas con puntas verdes, amarillas o cafés, generalmente muy gruesas, de acuerdo a la planta que se tenga, tienen varias capas, la más externa que es la que miramos a simple vista se llama velamen, es la encargada de absorber el agua y los nutrientes en las épocas húmedas, tornándose transparente para permitir el paso de la luz que le ayudará a la fotosíntesis y se deshidrata en las épocas secas, llenándose de aire, siempre debe conservar el filamento interno la verdadera raíz en buenas condiciones, como la mayoría son aéreas muchas veces se salen de los potes que las contiene y crecen adhiriéndose a cualquier otra superficie, la punta de la raíz es la más vulnerable de la planta por ello es la de mayor cuidado.





Su crecimiento se realiza de los nuevos brotes de la planta durante la floración o después de ella, requiere de un hongo llamado micorriza que es imprescindible para la correcta germinación de las semillas de orquídeas en árboles o en el suelo, ayuda a su desarrollo y crecimiento pues aporta todos los nutrientes necesarios para iniciar su nutrición, de la calidad y fuerza de la raíz será la adhesión al tallo en que se implanta para la nutrición adecuada de la planta, la simbiosis de las orquídeas con los helechos es frecuente pues los helechos son ricos en micorriza y cianobacterias, que ayudan a fijar el nitrógeno aéreo a la planta, transformándolo en nitrógeno orgánico fósforo

La raíz tiene un grosor uniforme en su longitud, pueden ser delgadas, o gruesas, redondeadas y carnosas como en las Vandas, se denomina desarrollo monopoidal las raíces se crean a intervalos con los rizomas y casi nunca se entierran. Recordemos que la fotosíntesis no solo se realiza en las hojas sino también en las raíces, de allí la importancia de saberlas conservar en excelentes condiciones aéreas o en materos plásticos transparentes. Cuando se compra una planta o se recoge del bosque, se debe observar la calidad del sustrato para saber si hay que cambiar el matero o el sustrato y al hacerlo se deben cortar las raíces que han perdido el velamen o se encuentran negras o podridas y con mal olor, solo dejar aquellas raíces que tienen aspecto fresco desde el comienzo de la formación en la planta.



A close-up photograph of a yellow and pink orchid flower. The flower has a large, yellow, spotted labellum and two large, pinkish-red petals. The stem is a deep purple color, and there is a distinct purple halo around the base of the stem where it meets the flower. The background is a soft, out-of-focus green.

Cuando hay que cortar el rizoma y este presenta un halo morado, es indicador de proceso infeccioso bacteriano, por lo tanto, hay que cortar más profundamente y dejar durante 10 minutos en agua con límpido (hipoclorito), luego lavarlas y aplicarles canela en polvo, en el sitio del corte, dejándolas sin humedad durante 3 a 5 días, luego se puede sembrar y remojar, si no se hace la curación y se remoja la planta en el sustrato, la infección aumenta y puede acabar con la planta muy rápidamente.

2018:

**Rodéate siempre de personas
positivas**

2020:

Aléjate de las personas positivas

¡Sí somos colombianas y esto es patrimonio colombiano, ese patrimonio es nuestro también!

Los rostros negros de la Comisión Corográfica

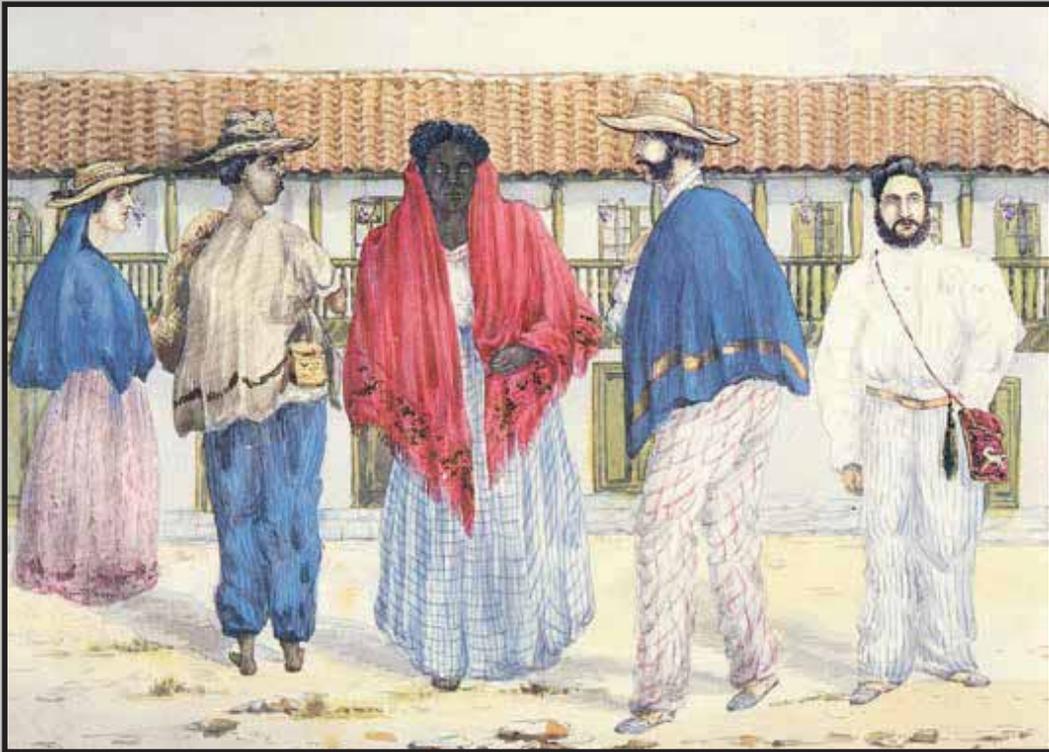
En el año 1850 partió desde Bogotá la primera expedición de la Comisión Corográfica rumbo a las poblaciones de Vélez, Socorro, Soto, Ocaña, Santander y Pamplona bajo el mando del coronel italiano Agustín Codazzi. En los años venideros habrá 9 expediciones más, la última expedición se hará en 1858. Dos años después de iniciarse la Comisión Corográfica, en 1852, se extinguirá la esclavitud en Colombia. La misión de la Comisión Corográfica era elaborar de la joven república una serie de mapas y un inventario de sus riquezas físicas como humanas. Esta república independiente no se conocía y ahora necesitaba reconocerse. El IV censo hecho en el país arrojó 2.243.730 habitantes y en esa época el país se llamaba República de la Nueva Granada.

Dentro de los hombres que partieron con Codazzi venían pintores para poder retratar por medio de acuarelas, no se había popularizado la fotografía, lo que veían importante en cada región. Estos pintores nos legaron una imagen fidedigna y bella de esa época. Estas imágenes capturaron los diferentes oficios que ejercía esta parte de la población colombiana; las modas de los trajes; el entorno y su relación con el resto de la gente.





*Rionegro, Antioquia, campesino, acuarela pintada
en el año 1852*



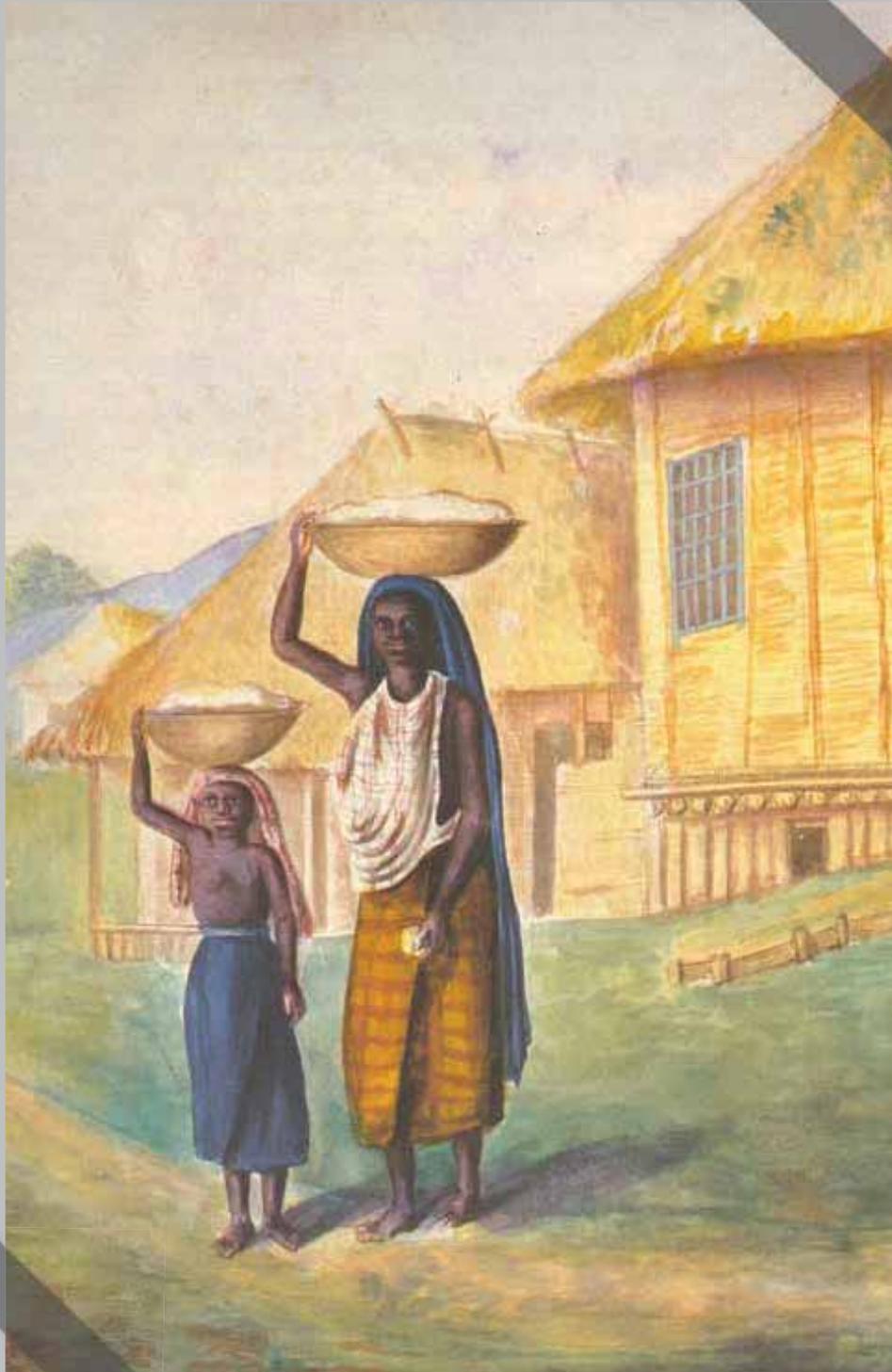
Medellín, grupo de pobladores, acuarela pintada en el año 1851



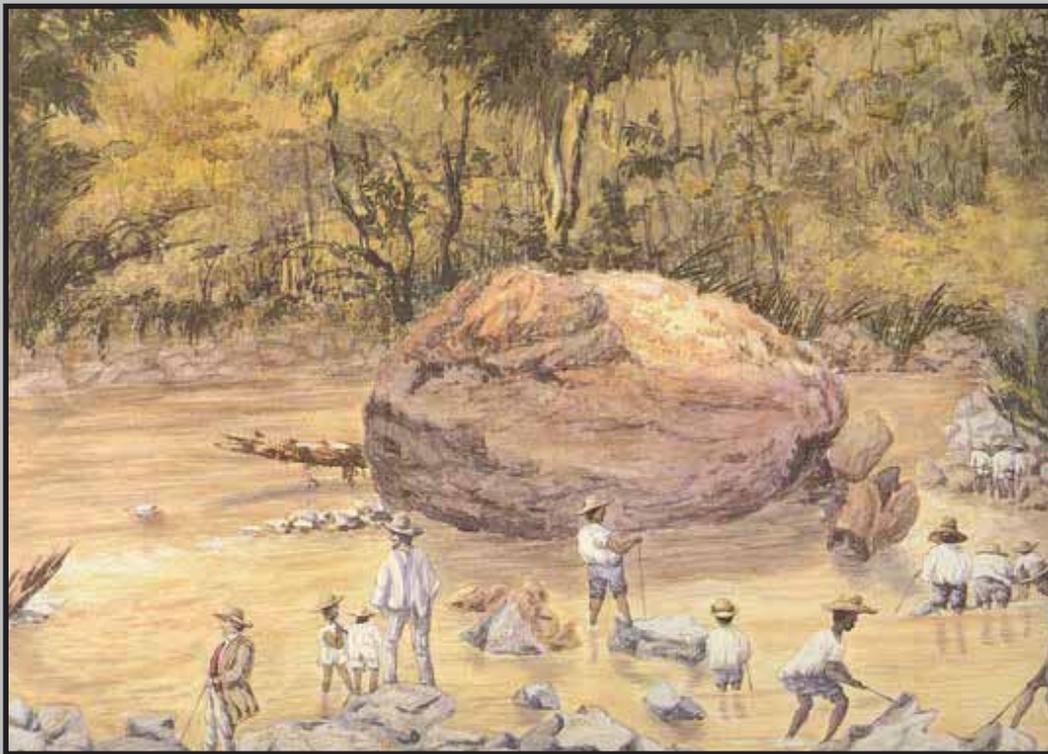
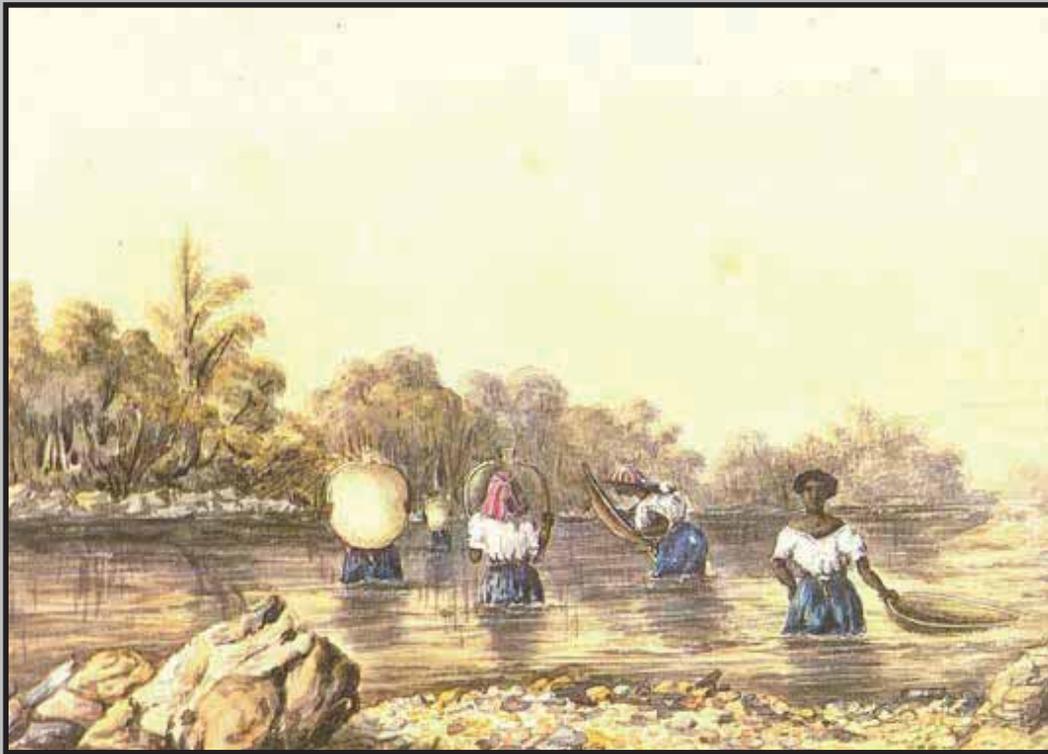
Bogas del río San Juan (Chocó), acuarela pintada en el año 1853



*Santander, las tres razas, acuarela pintada en el año
1851*



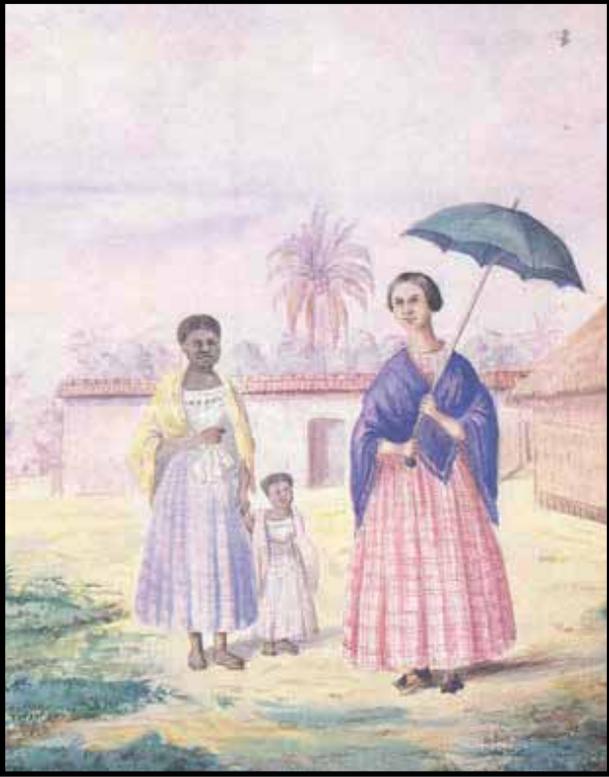
Nóvita, lavanderas, acuarela pintada en el año 1853



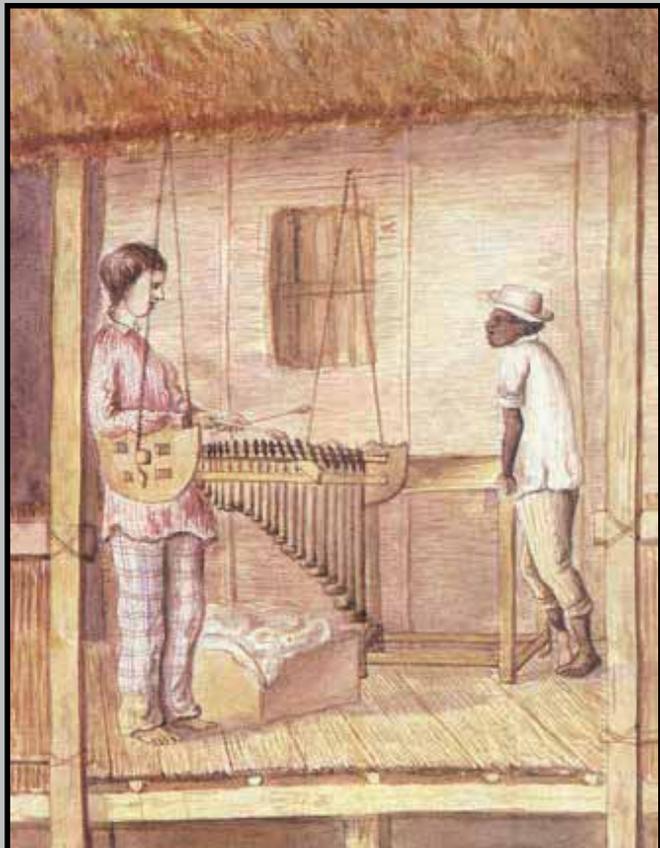
Lavando oro en el río Guadalupe, Medellín, acuarela pintada en el año 1852



*Medellín, retrato de una mujer, acuarela pintada
en el año 1852*



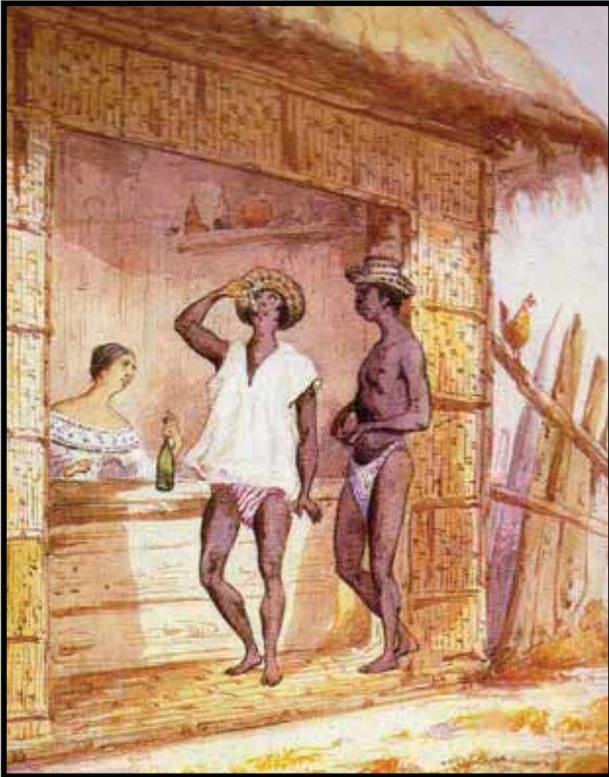
Quibdó, mujeres en la plaza, 1853



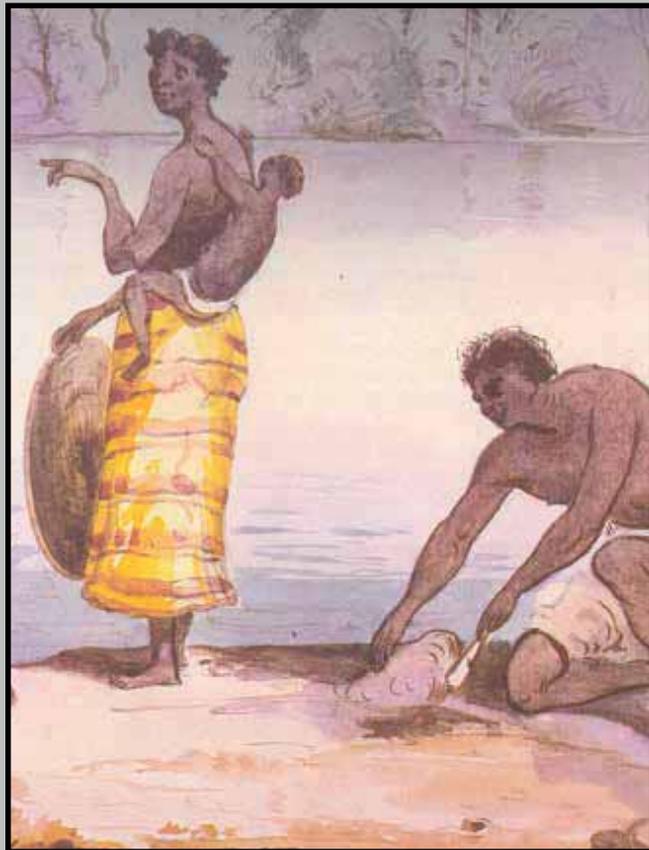
*Barbacoas, músicos con marimba,
acuarela pintada en el año 1853*



*Medellín, retrato de una mujer, acuarela pintada
en el año 1852*



*Venta de aguardiente en el pueblo de Lloró,
acuarela pintada en el año 1853*



*Barbacoas, lavando oro, acuarela
pintada en el año 1853*

• Imágenes tomadas del libro: *“Batallas contra el olvido, acuarelas colombianas, 1850”*,
Jaime Ardila y Camilo Lleras, Ardila y Lleras Ltda, Bogotá, 1985