



TRIBUNA CULTURAL

EDICIÓN Nº 16
MAYO 2020

ARTE Y AFROCOLOMBIANIDAD

ARTE + MEDIO AMBIENTE + DEPORTE + SOCIEDAD

ISSN 2665-332X

EDITORIAL

La madurez es un estado de desarrollo que se logra una vez vividas ciertas etapas, ésta va acompañada de conocimientos, aprendizajes, experiencias y alegrías; también de caídas, levantadas y tristezas. En suma, se siente que se ha alcanzado un grado óptimo en todo sentido. De ese modo y situándonos en la actual contingencia de salubridad, la Revista Tribu+na Cultural decide lanzarse y llevarles la suscripción #MasCulturaALaCasa, dando un nuevo paso al generar un vínculo mayor con seguidores y lectores, conociendo de sus gustos, expectativas y lo que quieren encontrar en un medio independiente que busca siempre llevar contenidos diferentes e incluyentes en arte, medio ambiente, deporte y sociedad.

Hoy ya contamos con varios de ustedes como “suscriptores” (en comillas ya que no sólo se paga una suscripción, sino que se es parte de toda una gestión sociocultural) y es claro que ese es el camino. La autogestión hace parte de los objetivos de la revista, y tras cada publicación nos convencemos más de que todos creemos en la idea de habitar un mejor territorio con posibilidades y acceso a la salud, equidad, educación y condiciones laborales dignas y bien remuneradas; en un mejor futuro para la niñez y para nosotros mismos. Tribu+na Cultural seguirá produciendo contenidos de calidad que desde la edición N° 1 han gustado, producto del empeño y amor con que se produce cada número en el que se encuentran lecturas e historias cortas, que incentivan el hábito de la lectura, teniendo en cuenta que Colombia tiene una tasa muy baja de ésta, lo que genera una sociedad poco crítica y argumentativa.

Tengan la seguridad que con el apoyo de ustedes, en julio nuevamente se tendrá la versión impresa en circulación, por ahora, sigan disfrutando de esta edición digital donde nos sumamos a la celebración del mes de la afrocolombianidad, exaltamos la importancia del gran pensador Manuel Zapata Olivella en el marco de su natalicio número 100, resaltamos el Día Mundial de la Libertad de Prensa, nos seguimos preguntando ¿Quién dio la orden?, cuando la censura y el espionaje a periodistas, políticos y líderes sigue siendo pan de cada día en este país; entre más contenidos que podrás disfrutar en esta edición.

Finalmente, queremos agradecer a todos los lectores y colaboradores, a quienes apoyan el periodismo independiente desde otra mirada, con un aporte crítico y de enseñanza, desde un enfoque juvenil y coloquial, desde las calles y las tribunas. Créannos, volveremos a vernos y esta vez será diferente.



DIEGO FELIPE MARTÍNEZ M
DIRECTOR

VOLVEREMOS...Y ESTA VEZ CON #MÁSCULTURAATUCASA

"NOSOTRAS LO QUE BUSCAMOS ES UNA VERDAD"

REVISTA TRIBUNA CULTURA EDICIÓN Nº 9



PERO PARA ESO DEBEMOS...
¡RESISTIR!

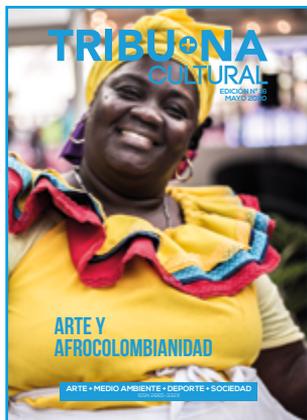
...COMO LAS MADRES DE LOS FALSOS POSITIVOS QUE INSPIRAN
A GENERACIONES Y LUCHAN POR UNA VERDAD

WWW.REVISTATRIBUNACULTURAL.COM

VOLVEMOS CON NUESTRA EDICIÓN IMPRESA EN JULIO

» **¡SUSCRÍBETE!** «

\$30.000 X 6 MESES



Nº 16 - MAYO 2020
CÓDIGO ISSN 2665-332X

REVISTA TRIBU+NA CULTURAL

DIRECCIÓN GENERAL Y EDITORIAL:

Diego Felipe Martínez Mayorga

COORDINACIÓN EDITORIAL

Diana Aguilar Arias
Diego Mauricio De La Rosa

ARTE Y DIAGRAMACIÓN:

Diego Felipe Martínez Mayorga

REPORTERÍA:

Diego Mauricio De La Rosa
Carlos Felipe Bravo
Gabriel Zorro Mateus
Daniela Torrado
Luna Ordúz
Laura Zuluaga

CORRECCIÓN DE ESTILO:

Diana Aguilar Arias

GESTIÓN DE PROYECTOS:

Oscar Sánchez

GESTIÓN COMERCIAL:

Juan Felipe Arias

PORTADA:

Juan David Castañeda - @clandestinoph

DISTRIBUCIÓN:

Bici Mail - @bicimail

CONTÁCTANOS:

(+57) 322 827 5413
comercial.tribunacultural@gmail.com

REVISTA TRIBU+NA CULTURAL
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
BOGOTÁ, COLOMBIA 2020



BARAJA GRÁFICA
S.A.S.
IMPRESIÓN Y ENCUADERNACIÓN

SUMARIO

PORTADA

6

ARTE Y AFROCOLOMBIANIDAD
#ARTEMÁSARTE

12



¿QUIÉN DIO LA ORDEN?
#ARTEMÁSARTE

15



DE CABEZA LAS INDUSTRIAS
CULTURALES Y CREATIVAS
#ARTEMÁSARTE

17



3 DE MAYO - DÍA MUNDIAL
DE LA LIBERTAD DE PRENSA
#MÁSPERSONAJES

19



RECICLAJE Y UNA SOCIEDAD
SOSTENIBLE
#MÁSAMBIENTE

23



CANNABIS MEDICINAL EN
UN PAÍS DE TABÚS
#MÁSCANNACULTURA

25



"EL CONCEPTO DE DISCAPACIDAD
ESTÁ TOTALMENTE ABOLIDO":
MAURICIO VALENCIA
#MÁSDEPORTE

28



TRES NEGROS, CINCO GOLES
#MÁSDEPORTE

30



SAUD MENTAL COMUNITARIA
OPINIÓN | #MÁSSOCIEDAD

SÍGUENOS |



@REVISTATRIBUNACULTURAL | @TRIBUMASCULTURA



BiciMail

Mensajería en bicicleta

WWW.BICIMAIL.COM

SOMOS BICI MAIL, TÚ MEJOR
ALIADO LOGÍSTICO

- ENTREGA Y RECOGIDA PUERTA A PUERTA
- PAGO CONTRA ENTREGA
- ECO MENSajerÍA EN BOGOTÁ
- LOGÍSTICA DE MARCA Y MASIVA

@bicimailbogota

@bicimail

administracion@bicimail.com
(+57) 319 539 2081

Mensajería ecológica - Bogota D.C.



BARAJA GRÁFICA
S.A.S

CALCAS ETIQUETAS CARNETS CAMISETAS PERSONALIZADOS

Pacheco
idame las
impresiones!



MOSTRANDO ESTA PUBLICACION HACEMOS LA ENTREGA DEL DOMICILIO GRATIS

*APLICA ENTREGAS EN BOGOTÁ



WHATSAPP:304 665 3037



ALIANZA MÉDICA LTDA

SUMINISTRO MÉDICO QUIRÚRGICO
Y DE LABORATORIO CLÍNICO

Elementos de protección para el
COVID-19, trajes de bioseguridad,
tapabocas N95 y caretas.

Contacto:
314 2968482



GUANTES QUIRÚRGICOS ESTÉRILES



WWW.ALIANZAMEDICALTDA.COM
VENTAS@ALIANZAMEDICALTDA.COM

(057) 345 1989, 345 1990, 80524 19
BOGOTÁ, COLOMBIA

ARTE Y AFROCOLOMBIANIDAD

Por: Gabriel Eusebio Zorro Mateus - Periodista



Foto por: Juan David Castañeda - @clandestinoph

El 21 de mayo de 1851 durante la presidencia de José Hilario López, se aprobó en el Congreso de la República la abolición de la esclavitud en Colombia, mediante la Ley de Manumisión. De acuerdo a ello, el 1 de enero de 1852, todos los esclavos del territorio nacional obtuvieron su libertad, pero sería hasta el 2001 que el gobierno, durante la presidencia de Andrés Pastrana reconoció la pluriétnicidad del país a través de la Ley 725, gracias a ésta, el 21 de mayo se conmemora el Día de la Afrocolombianidad, entrando en vigencia a partir del año siguiente (2002). Durante este mismo mes, el Ministerio de Cultura instauró la celebración de la herencia africana.

Cabe recordar que muchos oriundos de África fueron traídos a Colombia durante el periodo colonial español entre 1533 y 1812. Según el antropólogo Idelfonso Gutiérrez, estos esclavos eran enviados desde el continente negro en barcos que cruzaban el océano atlántico y desembarcaban en el puerto de Cartagena. Fueron transportados en condiciones infrahumanas, ya que estaban presos, con hambre, atados y desnudos. Para la época,

**CABE REMEMORAR
QUE MUCHOS
ORIUNDOS DE
ÁFRICA FUERON
TRAÍDOS A COLOMBIA
DURANTE EL PERIODO
COLONIAL ESPAÑOL,
ENTRE 1533 Y 1812**



Foto: Alcaldía de Bogotá



Foto: Integración Social

no eran considerados personas. Con la llegada al país, el impacto fue demasiado duro pues estaban arribando a tierras con culturas desconocidas; para este momento, el contacto e integración con las comunidades indígenas fue muy importante, debido a que compartían una cosmovisión del mundo similar, a pesar de esto, no fue sino hasta 300 años después con todas las barbaridades que soportaron, que lograron una conexión con la tierra, pudiendo así recrear su cultura y sus creencias.

Las primeras rebeliones de las comunidades afrodescendientes se dieron a principios del Siglo XVII lideradas por Benkos Biohó, junto a su familia y más esclavos de la época. Ellos lograron romper sus cadenas y asentarse en pueblos escondidos entre la selva, rodeados por palos, a lo que más adelante llamarían palenques. En San Basilio, a unos 50 kilómetros de Cartagena en 1603, Benkos y los demás esclavos lucharían contra los españoles, resistiendo sus arremetidas por un par de años, consiguiendo establecer un acuerdo

de paz en el que se pactó que San Basilio sería el primer pueblo colonial español en conseguir su autonomía. Este pacto duró entre 1605 y 1621, hasta que la corona española lo rompió, encarcelando y matando al líder. No obstante, el sueño del jefe palenquero no paró ahí. Para 1713, por decreto Real, San Basilio de Palenque se convirtió oficialmente en el primer pueblo libre de América. Con esta reorganización construyeron su propia cultura, se oficializó su lenguaje propio, sus manifestaciones artísticas, su vestuario y gastronomía, los cuales posibilitaron mantener viva la tradición y costumbres africanas. En 2005, el municipio fue declarado Obra Maestra del Patrimonio Oral e Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO; su cultura y tradiciones se han preservado intactas en el tiempo, siendo un lugar único en el mundo donde la gastronomía, el idioma, la música, la cultura, la medicina y la organización social tienen su propia significación.

Las mujeres tuvieron un rol muy importante en estos años de rebelión



e independencia, gracias a sus peinados y trenzas, ya que generaron un lenguaje de signos y símbolos que ayudaban a poder llevar a cabo fugas de las plantaciones para luego organizarse en palenqueras. Estas no fueron las únicas formas de rebelión del pueblo esclavizado en Colombia, a causa de la tradición centenaria, el arte ha sido su principal herramienta para resistir y enfrentar la esclavitud, la discriminación, la violación de todos sus derechos como individuos y como pueblos.

Dentro de los instrumentos musicales más emblemáticos, el Tambor Alegre resalta en la comunidad palenquera, debido a que fue el primer medio de comunicación que tuvieron. Con este era posible avisar a los pueblos vecinos que en San Basilio de Palenque había fallecido una persona o había alguna celebración. “En esa época se iban a las montañas los músicos y volteaban el tambor hacia el lugar donde se quería entregar el mensaje.

Dependiendo del golpe del tambor podía significar cosas diferentes” Ali Navarro, músico de San Basilio de Palenque.

Tribu+na Cultural habló con Yessenia Mosquera Díaz directora de www.canalafro.com, un medio de comunicación étnico y alternativo para la promoción de la identidad cultural de los afrodescendientes. Ella nos ilustró sobre la manera en que el arte actuó como instrumento para resistir y subsistir durante la historia, resaltando que para las comunidades afrodescendientes de Colombia “el arte es fundamental para la supervivencia de nuestra cultura, ya que a través del arte encontramos comunes denominadores que mantienen cohesionados nuestros pueblos, así la danza, la música, la artesanía, la literatura étnica, la narración oral entre otras manifestaciones, componen nuestra identidad cultural y mantienen vivas las raíces ancestrales.” Adicionalmente, Yessenia explicó cómo en el arte religioso, a los esclavos africanos les tocó hacer una conciliación entre sus tradiciones ancestrales y la religión del amo esclavista, pudiendo así esconder sus raíces espirituales y manteniendo la identidad como pueblo para subsistir en el tiempo, lo que ayudaría más adelante a la organización política y social. La narración también jugó y juega un papel muy importante para la resistencia y supervivencia de la cultura, la directora argumentó que estas prácticas ancestrales eran importantísimas para ellos.

“Estas narraciones traían consigo recuerdos traídos de África, de sus dioses, de las penurias de su secuestro, de sus batallas de resistencia, de alegría y de su profunda sabiduría para convivir armónicamente con la naturaleza, es esa literatura, no de la palabra escrita, sino de la palabra viva lanzada al viento que ha permitido mantener el espíritu de resistencia, que aún se mantiene

vivo y en pie de lucha por la liberación, no obstante que la batalla no ha concluido y la tarea de resistencia continúa. Pero es gracias al arte que la alegría particular del pueblo de piel brillante no se apaga, porque la fuerza del pueblo afro es la inagotable resiliencia, la capacidad infinita de resistir durante centurias hasta vencer.”

En Colombia, según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), hay más de 4 millones de afrodescendientes, representando así el 10,6% de habitantes del país, la mayor densidad se encuentra en departamentos como: Chocó, San Andrés y Providencia, Bolívar, Valle del Cauca y Cauca.

El Ministerio de Cultura, a través del Programa Nacional de Concertación Cultural, busca impulsar, facilitar, apoyar y hacer visibles procesos y actividades culturales a nivel nacional de interés común, por medio de la entrega de recur-

sos económicos. Todo esto en el marco del reconocimiento y el respeto por la diversidad cultural de la nación colombiana. Con el ánimo de democratizar el acceso de las personas y de las instituciones a los diferentes bienes, servicios y manifestaciones culturales. Apoyar iniciativas culturales sirve para vincular el desarrollo local, regional o nacional, articulando diferentes sectores, generando capacidades y aportando a la convivencia.

Nidia Neira, coordinadora nacional de Concertación Cultural del Ministerio de Cultura, compartió a la revista cómo se realizan los procesos y qué beneficios tienen. “Se abre una convocatoria pública, que va desde la primera semana de julio hasta la última semana de septiembre, hacemos un recorrido por todo el país e intentamos ponernos de acuerdo con todos los gestores culturales para que convoquen a todas las comunidades. Se deben diligenciar unos formularios ya sea por Internet o en físico,

no hay ningún problema con eso. Los eventos que cumplan con todos los requisitos tienen el patrocinio por parte del ministerio, para este año se iban a apoyar en todo el país 2200 eventos, donde se incluyen los festivales, carnavales. Específicamente eventos de poblaciones afrodescendientes, teníamos una cofinanciación de 42 proyectos, pero teniendo en cuenta la coyuntura actual ha sido difícil que se pueda realizar las actividades, igual los recursos los tienen garantizados para cuando puedan realizarse.”

Hasta la Constitución Política de 1991, Colombia empezó a reconocer que es un país diverso y pluricultural, pero nuestro relato como nación está incompleto, fragmentado, puesto que la historia de los pueblos afrodescendientes en el relato popular del país aún se desconoce. Debido a los aportes de esta cultura, se ha moldeado en gran medida la identidad de todos los colombianos, dado que está presente en nuestro día a día mediante: la música, los carnavales, los bailes, la gastronomía y hasta el deporte. Por todo esto, es necesario reconocer esa diversidad, que la historia de esos pueblos africanos e indígenas sea contada como una parte fundamental de la historia nacional, reconociéndolos desde la diferencia y con el orgullo y la riqueza que ellos nos han aportado, contribuyendo a la construcción de una identidad patria. ◊



Foto: IDPAC

VAGAMUNDO E INTELECTUAL

100 AÑOS DE MANUEL ZAPATA OLIVELLA

Por: Diana Aguilar Arias

“Medí mis fuerzas, mi pasado andariego, mis viajes por tan variadas culturas, mis sufrimientos por pertenecer a la llamada raza indigna, y de golpe comprendí –fue el momento del imponderable hantu- que todo ese peregrinaje, sufrimientos y asombros estaban escritos en las tablas de Ifá desde millones de años antes de nacer para que yo sirviera de escriba a la palabra analfabeta del pueblo negro. Recobraron entonces cuerpo, calor y luz las voces de mis abuelos de todas las sangres”.

¡Levántate Mulato! Por mi raza hablará mi espíritu. MZO.



Foto: Archivo Biblioteca Nacional de Colombia

El 17 de marzo de 1920 nació en Santa Cruz de Lorica, Córdoba, Manuel Zapata Olivella, médico de la Universidad Nacional de Colombia, antropólogo, novelista, andariego y sobre todo defensor y expositor a ultranza de la cultura y folclore afrocolombiano; quien a través de innumerables investigaciones sociales, producciones multimediales y una extensa obra literaria narró la realidad que lo abrumaba, siempre con un carácter realista y de denuncia social, del lado de lo marginal, convirtiendo su discurso literario y antropológico en una suerte de esclarecimiento histórico que reafirma su posición contestataria y de reivindicación humana. Sus dotes para contener el amplio y extraordinario espectro de la historia ancestral de la diáspora africana, lo sitúan como uno de los académicos más reconocidos de los estudios de la historia afroamericana.

Muchas de sus obras aluden al carácter mitológico y mágico de lo afro, una sublime red de conocimiento enciclopédico sobre las costumbres, rituales y formas de ser de los distintos pueblos negros de Colombia y América y su inexorable relación con sus ancestros africanos. ‘Changó el Gran Putas’, quizás su obra más importante, le tardó 20 años en ser culminada; una inmensa epopeya a la que se le denominó como “realismo mítico”, contenida de una vasta cosmovisión africana con trabalenguas, canciones tradicionales, proverbios y titánicas hazañas de los más impetuosos negros revolucionarios.

En este 2020 se conmemora su natalicio número 100, y para celebrarlo el Ministerio Nacional de Cultura declaró este año como el Año Manuel Zapata Olivella, para honrar su legado y para que todos podamos acceder a su obra en la que nos deja claro que los negros una vez llegados

a las costas de América, no le impusieron nada a nadie y acompañados únicamente de su propia sombra irradiaron su nuevo territorio con su potente presencia enraizada de sensualidad, baile, gastronomía y simbolismo. El legado e influjo de Zapata Olivella, a través innumerables fronteras llevando música, baile y letras que dan cuenta de lo que Manuel consagró como la integración triétnica: cultura negra, indígena e hispana que define la cultura y construcción de la identidad e hibridez colombiana y americana.

Tribu+na Cultural se une a esta enriquecedora celebración, invitándoles a que consulten su obra literaria y académica que podrán encontrar en el repositorio virtual de la Red Cultural del Banco de la República, y su obra multimedial en los archivos de la Radio Nacional de Colombia. Para Manuel y su inmensa obra, larga vida.✦

VINOS COLOMBIANOS DE CALIDAD

VINCOCA LTDA



VINCOCALTDA



WHISKY_OLD_JOHN

VERIFICA QUE TU LICOR OLD JOHN TRAIGA LA ESTAMPILLA CORRESPONDIENTE



CONSÚLTANOS PARA PEDIDOS AL MAYOR Y AL DETAL: 322 827 5413 - REDIEG077@GMAIL.COM

PROHÍBASE EL EXPENDIO DE BEBIDAS EMBRIAGANTES A MENORES DE EDAD,
EL EXCESO DE ALCOHOL ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD.

¿QUIÉN DIO LA ORDEN?

CENSURA AL ARTE QUE BUSCA JUSTICIA

Por: Diego Mauricio De La Rosa
Periodista

Entre el año 2002 y el año 2010, la Seguridad Democrática fue la bandera de una política que buscaba arrinconar a los grupos guerrilleros en el país y brindar seguridad a los ciudadanos colombianos para que pudieran volver a la ocupación de sus tierras, y sentir la efectividad de un gobierno para combatir el flagelo de la guerra y los grupos subversivos.

No obstante, con el paso del tiempo se fueron destapando casos de personas inocentes que fueron víctimas de ejecuciones extrajudiciales, donde fueron asesinados, vestidos como guerrilleros y depositados en fosas comunes y dados como muertos en combate, con la intención de generar una imagen positiva en la guerra contra las guerrillas y mostrar resultados de manera urgente, este fenómeno conocido como "Falsos Positivos", ha sido un tema polémico que ha impulsado colectivos que buscan justicia para esos que cayeron en manos de aquellos militares.

Debido a esta búsqueda constante para esclarecer los hechos bajo los cuales fueron ejecutados más de 5.000 civiles entre 2002 y 2010, surge la denominada 'Campaña por la Verdad'. Esta



es una estrategia de varias asociaciones, fundaciones y organizaciones que de manera conjunta buscan apoyar el trabajo de la Jurisdicción Especial para la Paz (JEP) e impulsar distintos productos de comunicación que permitan visibilizar la responsabilidad de las entidades de fuerza pública y sus altos mandos en la vulneración de los derechos humanos.

Dentro de la labor de algunas de las organizaciones que hacen parte de esta campaña, está la de representar jurídicamente a las víctimas ante el Estado, investigar y presentar informes ante la JEP de ejecuciones extrajudiciales en distintas zonas del país

DE ALLÍ SURGIÓ EL DISEÑO DEL MURAL DENOMINADO '¿QUIÉN DIO LA ORDEN?' EN EL CUAL SE DIO VISIBILIDAD A LOS ROSTROS DE JUAN CARLOS BARRERA, ADOLFO LEÓN HERNÁNDEZ, MARIO MONTOYA, NICACIO MARTÍNEZ Y MARCOS PINTO, GENERALES DEL EJÉRCITO ENTRE 2002 Y 2010.

como El Catatumbo, Montes de María, Antioquía, Arauca, Soacha, etc.

A raíz de esta serie de indagaciones, se comenzó a trabajar en el desarrollo de un mural que visibilizara los nombres y los rostros de los altos mandos militares que se encuentran en los informes presentados ante la JEP, como presuntos responsables de dar la orden sobre las ejecuciones extrajudiciales perpetradas por miembros de dicha institución en el marco del conflicto armado.

De allí surgió el diseño del mural denominado como '¿Quién dio la orden?'. En el cual se dio visibilidad a los rostros de Juan Carlos Barrera, Adolfo León Hernández, Mario Montoya, Nicacio Martínez y Marcos Pinto, generales del ejército entre 2002 y 2010, y que según los informes e investigaciones desarrolladas por la 'Campaña por la Verdad' son los responsables de dar las órdenes, quienes además se encuentran con investigaciones activas en la JEP por el tema de las ejecuciones extrajudiciales.

Este diseño surgió de un trabajo que venía de tiempo atrás con la creación de unas denominadas "hojas de vida" sobre estos 5 altos mandos militares, donde se exponían datos, historiales, batallones en los que habían regido e investigaciones que tenían activas; todo con la intención de evidenciar las implicaciones de estos personajes en las

ejecuciones extrajudiciales. Así lo cuenta Sonia Cifuentes, comunicadora de la Asociación Minga, que ha tenido una participación activa dentro de la Campaña por la Verdad, quien ha hecho un acompañamiento tanto en los procesos legales, como en el desarrollo de piezas gráficas y artísticas que muestran los flagelos y los ataques a los derechos humanos por parte del Estado y sus altos mandos. "Hemos tenido varios problemas en el desarrollo de este proyecto, ha habido distintas ONG que han recibido panfletos con amenazas y hemos sido víctimas de campañas de desprestigio y estigmatización por parte de muchas instituciones, sin embargo, debido al reconocimiento masivo de nuestro trabajo no se han materializado en ataques físicos".



Es acá cuando una vez más aparecen las Madres de Falsos Positivos de Soacha y Bogotá, que se convirtieron en la voz de las 5.763 víctimas (según cifras de la Comisión Colombiana de Juristas) silenciadas y sus familias que luchan por justicia y reparación. "Nosotras como MAFAPO sólo tenemos un interés con esta lucha y es el de conocer ¿Quién dio la orden?", cuenta Jacqueline Castillo, una de las mujeres que hace parte de éste colectivo que se posicionó como el vocero de las familias que buscan limpiar el nombre de sus hijos, esclarecer los hechos de sus decesos y comenzar a acabar con el fenómeno de las "ejecuciones extrajudiciales" en el país.

Este colectivo ha tenido participación desde el ámbito político al mundo del arte y llevando estas causas incluso a instancias internacionales, buscando la unión para luchar por encontrar la verdad de los sucesos en los cuales perdieron a sus hijos y las razones por las que llevan años de lucha a pesar de las amenazas, las presiones y la satanización que recibieron por la supuesta participación de sus familiares en grupos subversivos, a pesar de las sospechosas condiciones bajo las cuales desaparecieron y fueron dados de baja.

La realización de este mural trajo consigo problemáticas profundas, en primera instancia para el MOVICE (Movimiento Nacional de

Víctimas de Crímenes de Estado) como promotores del mural, y en segunda instancia para distintos colectivos sociales y los artistas que participaron en su creación. Una tutela interpuesta por el General Marcos Pinto, alegando el ataque a su inocencia y buen nombre obligó al grupo MOVICE a eliminar la imagen; no obstante, ya había un problema de censura por parte del ejército al tapar el mural que se había hecho en cercanías de la Escuela Militar de Cadetes de manera arbitraria, atacando el derecho a la libre expresión, lo cual llevó a que la imagen se hiciese viral en redes sociales y dificultó la labor de la organización en su eliminación de la red.

“Para las organizaciones de Derechos Humanos la censura del mural y las acciones judiciales de los militares que allí aparecen, también son la reafirmación de cómo las fuerzas militares buscan esconder a toda costa la participación de sus altos mandos, juegan con el buen nombre y no con reducir este tipo de acciones en el país; se enfocan en callar las voces y no en explicar o aclarar los hechos que allí se representan” Cuenta Sonia, quien se ha inmiscuido en diferentes causas como lo son las ejecuciones extrajudiciales, los falsos positivos judiciales y demás, buscando mostrar todo este tipo de agresiones que afectan los movimientos sociales, trabajando incluso en campañas como ‘Ser líder social no es un delito’.



Madres de Soacha - @mafapocolombia

La construcción y desarrollo de un concepto, la valentía de mostrar rostros y nombres de los presuntos responsables y la participación de distintas organizaciones ha logrado que el diseño de ¿Quién dio la orden? se convierta en un símbolo de lucha de las juventudes, las víctimas y quienes buscan justicia, reparación y paz, desde su viralización en las redes, hasta la producción de camisetas que se vieron en el marco del Paro Nacional que tuvo lugar en Colombia a finales de 2019 y comienzos del 2020. Esto ha sido la muestra clara del impacto que generó no sólo el diseño, sino el trasfondo que tiene debido a la extensa serie de fenómenos que se han despertado con el descubrimiento de los mal llamados “Falsos Positivos” del gobierno Uribe; los problemas de censura que ha tenido y la poca intención de esclarecer estos hechos ante la justicia, sumado a los constantes ataques a la JEP y la deslegitimización mediática hacia colectivos o personalidades que han mostrado interés en estas causas.

Es por eso que MAFAPO, MOVICE y todas las organizaciones que hacen parte de la Campaña por la Verdad siguen su lucha constante desde las instancias legales, artísticas y populares para descubrir quiénes fueron los que dieron la orden, de dónde vinieron las presiones que terminaron en estos actos y la realidad de los resultados que arrojó la “Seguridad Democrática” en su afán por apaciguar y acabar con el conflicto armado, sus verdaderas intenciones y su papel como “enemigos de la paz y la justicia”. La intención era luchar, pero quedará como una causa inmortal, son la voz de miles que no pueden gritar, la imagen de la valentía y el dolor de una nación que abandona, olvida y ataca a sus ciudadanos, la memoria que se talla en la mente de una juventud que sueña con cambiar un poco la situación, un mural que trascendió el arte y se convirtió en patrimonio y memoria para muchos y que sólo busca una cosa, saber ¿Quién dio la orden?.

#ARTEMÁSARTE

DE CABEZA LAS INDUSTRIAS CULTURALES Y CREATIVAS

Por: Daniela Del Rocio Torrado

“SIN EMBARGO, REINVENTARSE A NIVEL ONLINE NO APLICA PARA TODOS LOS SECTORES, ESTO INCLUYE CINES, CENTROS COMERCIALES Y RESTAURANTES.”

Dada la actual pandemia, con más de 3.052.370 casos confirmados a nivel mundial y 216.563 personas fallecidas a causa del coronavirus, según ficha técnica del Ministerio de Salud Colombiano del día 29 de abril de 2020; el Covid-19 es peor que una guerra, es un enemigo invisible que hasta que no exista una vacuna, será letal para el ser humano.

Miles de personas han perdido su empleo, generando un problema más al confinamiento. Más de la mitad del mundo está viviendo esta crisis, generando que las empresas entren en quiebra y otras intentando reinventarse ante la adversidad por medio de plataformas digitales, sin embargo, reinventarse a nivel online no aplica para todos los sectores, esto incluye cines, centros comerciales y restaurantes.

En el caso del sector del entretenimiento, en especial el cine ha sufrido miles de millones en pérdidas, fue uno de los sectores que decidió cerrar las puertas al público antes de que se decretara la

primera cuarentena obligatoria a nivel nacional; teniendo en cuenta que el servicio del cine no es simplemente proyectar una película, sino ofrecer servicio de comida, diversión, experiencia bajo el mando de grandes producciones cuyo estreno eran cada jueves. Producciones como Mulan de Disney, No Time To Die, Scooby, La Mujer Maravilla 1984, Top gun: Maverick, entre otros estrenos, tendrán que esperar una fecha de exhibición que entre la incertidumbre se ve lejana.

Colombia cuenta con varias industrias de cine, entre esos está Cine Tonalá, el cual es una propuesta de exhibición de cine alternativo, que como todos los cines se ha visto afectado; sin embargo, quizás un poco más que el resto al tener sólo una sede en Bogotá, así que creó una campaña llamada “Tonalá Resiste”.

Salomón Shimon, Director de Cine Tonalá nos explica en qué consiste esta campaña. “Hay varias maneras o tratamientos

para salvar a Tonalá. Pedir a domicilio, lo pueden hacer a través de Rappi o por WhatsApp pidiendo tacos, hamburguesas; sacamos bowls mexicanos que están supremamente ricos. También entrando a Vaki, que es una plataforma digital, en la cual estamos como Tonalá Resiste, donde encontrarán diferentes maneras de apoyarnos, hay una especie de bonos, con los cuales pueden donar desde \$9.000 pesos hasta la suma que deseen. Otra manera en que nos pueden apoyar, es que los productores, directores y cineastas colombianos nos han donado sus largometrajes el 100%, para que Tonalá pueda venderlas a través de Moovies”.

Seguido a esto, Consuelo Castillo, Directora de Docco, agencia de promoción y distribución de cine latinoamericano, tiene una actitud positiva frente a la

situación. “Yo no creo que el cine esté a bordo del colapso, yo creo que la pandemia lo que hizo fue mostrarnos a nosotros que somos frágiles, pero no es sólo al cine sino a todos, esto es un ejercicio mucho más colectivo y no tiene que ver con que eres un banco o un cine, entonces yo lo que creo es que esto nos está haciendo unas preguntas de cuál es nuestro lugar en el universo. Yo pienso que es un momento de repensar y entender lo que estamos haciendo y ver cómo lo vamos a hacer más allá de esta crisis”.



Sin embargo, no todos lo ven de esa manera, Ricardo Acosta, jefe de prensa y relacionista público del cine colombiano, mencionó que, “en este momento a raíz de que todas las salas están cerradas, es muy complejo no solamente para la industria nacional sino internacional, pues todas las películas que estaban pensadas para estrenarse no lo van a poder hacer prontamente y de acuerdo a los protocolos de seguridad va a ser muy complejo. Creo que va a pasar bastante tiempo para que la gente pueda volver a las salas de cine. Se siguen desarrollando proyectos y convocatorias como IFC (Corporación Financiera Internacional), Ibermedia y los realizadores siguen trabajando por construir sus historias, estos dos fondos a nivel Latinoamérica. Claramente esto tiene unas implicaciones porque IFC dependen mucho de la taquilla”.

Si bien es cierto, que la pandemia ha generado todo tipo de incertidumbre y crisis, lo más importante es pensar cómo todas las industrias



van a tener que apoyarse para salir a flote cuando la crisis disminuya. Mucho se ha especulado acerca de volver a los años 40 con el autocine, el cual consiste en ver una película al aire libre, desde el carro, todo esto para seguir con el distanciamiento social. Es una práctica que muchas generaciones no vivieron, por lo que la experiencia puede ser algo distinto y se sigue contribuyendo al cine a través de esta medida.

Según el portal web Caracol Radio, asegura que Cine Sobre Ruedas es una empresa que funciona en Perú y Ecuador y hace poco anunció que pronto llegará a Colombia. Estos autocinemas estarían en operación el próximo mes en ciudades como Bogotá, Bucaramanga, Cúcuta, Medellín y Cali, los lotes tendrán la capacidad de tener a 700 vehículos; se

harán tres funciones los días viernes, sábado y domingo y dos funciones de martes a jueves. Las películas que se transmitirán serán estrenos de cartelera y se ofrecerá el servicio de comida, siguiendo todos los protocolos de seguridad. La compra de boletería se efectuará por internet, no se cobrará por número de personas, sino por vehículo y no se podrá pagar en el autocinema con efectivo ni tarjetas de crédito.

Finalmente se espera que las actividades vuelvan a ser reactivadas poco a poco, con todos los parámetros de seguridad y salubridad dados por el Gobierno Nacional, mientras se desarrolla la vacuna para el virus, generando a las personas un espacio de esparcimiento y entretenimiento con los autocinemas, debido a que el confinamiento ha causado varios problemas de salud mental. Esto con el fin de activar la economía del cine y del entretenimiento, mientras se adoptan medidas para volver a las salas de cine. 📍



#MÁSPERSONAJES

Oscar Durán, periodista, docente y profesor universitario. Director de un medio de comunicación universitario llamado CrossMediaLab, dedicado a la creación de contenidos narrativos en transmedia, y quien hace parte de un proyecto de la Fundación para la Libertad de Prensa llamado la 'Liga Contra el Silencio', habla de su experiencia con la libertad de prensa en un país como el nuestro.

3 DE MAYO

DÍA MUNDIAL DE LA LIBERTAD DE PRENSA

Por: Luna Gabriela Orduz C.

Cada 3 de mayo desde 1993, se conmemora el día de la libertad de prensa propuesto por la Asamblea General de las Naciones Unidas, en coincidencia con la Declaración de Windhoek, en la cual representantes de medios de comunicación africanos recopilaron los principios de la libertad de prensa. Además de resaltar uno de los derechos más importantes decretados en la Declaración internacional de los Derechos Humanos: el de la libertad de expresión. Es un llamado a los gobiernos para que recalquen la relevancia de la libertad de prensa y su labor de visibilizar problemáticas sociales, respetar la independencia de los medios de comunicación y destapar el pasado para evitar revivirlo.

¿En Colombia existe la libertad de prensa?

Existe, en general, en el papel. Por desgracia, en Colombia esa libertad, en muchas ocasiones, huele a censura, una censura normalizada en una sociedad que necesita informarse más y mejor. Y eso ocurre, básicamente, por dos cosas: por violencia o por factores monetarios. Lo que se ha visto en los últimos años es que muchos periodistas no puedan decir lo que deben decir por miedo a perder su vida o por miedo a perder su trabajo. Con ese panorama, sumado a la situación de pandemia que estamos viviendo en estos momentos, yo pienso que el futuro para la libertad de prensa en Colombia es bastante oscuro. Ayer, la Federación Colombiana de Periodistas, denunciaba que 6 empresas, que representan 18 medios de comunicación en el país, fueron denunciadas ante el Ministerio de Trabajo por prácticas con ocasión del Covid-19 que vulneran derechos de los trabajadores.

¿Quién trabaja por la libertad de prensa en Colombia?

Oficialmente, la Constitución Política de Colombia garantiza el derecho a la libertad de expresión en su artículo 20, que dispone: "Se garantiza a toda persona la libertad de expresar y difundir su pensamiento y opiniones, la de informar y recibir información veraz e imparcial, y la de fundar medios masivos de comunicación". Pero también existen organizaciones no gubernamentales que velan por el cumplimiento de ese derecho: la Fundación para la Libertad de Prensa - FLIP, Consejo de Redacción - CdR, Reporteros Sin Fronteras - RSF y la Fundación Gabo, antigua Fundación Nuevo Periodismo Iberoamericano - FNPI.

¿Cómo es el panorama en cuestión de libertad de prensa en Latinoamérica?

No tengo a la mano los números en otros países, pero Colombia, en las últimas tres décadas, ha sido catalogada como una de las naciones más peligrosas para ejercer el periodismo.

En la Clasificación Mundial de la Libertad de Prensa de 2018 de Reporteros sin Fronteras (RSF), Colombia ocupaba el lugar 130 de 180 países. Según ese informe, “sigue siendo uno de los países más peligrosos del continente para la prensa”. Entre 1977 y 2017, 154 periodistas fueron asesinados por hacer su trabajo, según un informe de la Fundación para la Libertad de Prensa (FLIP). A pesar del acuerdo de paz entre el gobierno y las antiguas Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia (FARC), la libertad de prensa en Colombia sigue siendo una gran preocupación. Como le leí a Pedro Vaca, director ejecutivo de la FLIP, hay que defender el Estado de Derecho, las libertades civiles y el derecho a estar informado. Eso está en riesgo.

¿Qué medidas legales existen para defender y proteger la libertad de prensa?

Además del artículo 20 que cité anteriormente, están el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, en su Artículo 19. La Declaración Universal de Derechos Humanos, en su Artículo 19. La Convención Americana sobre Derechos Humanos, en su Artículo 13. Y la Declaración Americana de los Derechos y Deberes del Hombre, en su Artículo IV.



Red Caribe | 25 de Julio de 2016

Así informan los medios sobre sectas y congregaciones en Colombia

El cubrimiento de la prensa en Colombia respecto de las sectas y congregaciones religiosas se ha centrado en las de tipo satánico y el famoso caso Piraguive, dejando por fuera sonados casos de abusos sexuales y el dinero que las personas destinan a sus creencias religiosas.

Oscar Durán | 378 Seguidores

COLUMNA | 2,156 VISTAS | 0 COMENTARIOS

¿Qué tan importante es la libertad de prensa en un país tan polarizado como el nuestro?

Muy importante, de ahí la preocupación. El informe anual sobre del estado de la libertad de prensa en Colombia de 2019, evidenció que, además de las dinámicas violentas, en Colombia se han configurado estrategias de censura que van desde el uso de pauta para determinar los temas que se pueden cubrir, hasta los intentos de prohibir un uso libre de las redes sociales. También, el año pasado terminó con una lucha por el espacio público en toda Colombia, y también con preocupantes síntomas del desprecio de algunos integrantes de la Policía hacía los periodistas. Los 40 días de manifestaciones y cacerolazos, que empezaron el 21 de noviembre, terminaron con 66 periodistas agredidos, por ejemplo.

¿Han vulnerado su derecho de libertad de prensa?

Alguna vez, producto de una columna de opinión que había escrito en el portal de La Silla Vacía, que surgió después de una investigación académica, la Iglesia del grupo político MIRA, me denunció por considerar que lo que había escrito atentaba contra su buen nombre. Por fortuna, el fiscal del caso determinó que, antes de la denuncia legal, ellos debieron buscarme para expresar lo que consideraban que en mi texto faltaba a la verdad, nunca me escribieron, se fueron directo a la demanda. Es verdad que la violencia ha sido el problema principal de la libertad de prensa en Colombia, sin embargo, la FLIP viene documentando el un aumento de procesos judiciales contra periodistas con el fin de censurarlos, en especial a través de denuncias por los delitos de injuria y calumnia. Creo que eso era lo que querían. ✚

RECICLAJE Y UNA SOCIEDAD SOSTENIBLE

¿CÓMO MEJORAR LAS CONDICIONES MEDIO AMBIENTALES POR MEDIO DEL RECICLAJE?

Por: Diego Mauricio De La Rosa
Periodista



Según el Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible, en Bogotá se producen 6.300 toneladas de basura diariamente de las cuales sólo se recicla alrededor del 15%, éstas cifras también muestran que alrededor del 78% de los hogares en Colombia no reciclan las basuras, y también afirma que alrededor de 321 rellenos sanitarios a nivel nacional cumplirán su vida útil en los próximos 4 años. Esta situación se convierte en una preocupación mayor, debido al colapso del sistema sanitario y de recolección de basuras y por otro lado, la afectación medioambiental en un país con una biodiversidad tan rica como Colombia.

En el marco de lo que ha generado la pandemia del COVID-19, se ha convertido en una necesidad tener una metodología sostenible y sustentable de recolección de las basuras, de allí a que el reciclaje y la cultura ambiental sean un punto fundamental. El desarrollo de una sostenibilidad ambiental y la

cultura de reutilización de residuos como el plástico o los desechos orgánicos, pueden aportar a la preservación de los ecosistemas, a una mejor utilización de los recursos y una reducción importante en la emisión de gases de efecto invernadero, y evitar el colapso sanitario en las grandes ciudades del país y del mundo.

Es por eso que en distintos países han surgido una serie de proyectos en

los cuales la reutilización de los desechos, se ha convertido en el epicentro de una sociedad amigable con el medio ambiente y sostenible en términos sanitarios.

Un ejemplo se da en Buenos Aires, Argentina donde Sergio Fassani más conocido como "Brochi", presidente de Brotes Atelier, una asociación civil (ONG sin ánimo de lucro), creó el 'Proyecto Mutan'. Por medio de este se busca la

reutilización y transformación del plástico post-consumo para diseñar nuevos productos, implementando tecnologías innovadoras para el tratamiento de este material.

En primera instancia el Proyecto Mutan, ha logrado transformar las tapas de plástico de los envases en productos como sillas, lámparas o gafas para el uso humano; aportando la tecnología a varias fundaciones que comienzan a trabajar en su proceso, de allí han logrado utilizar alrededor de 1.250 kg de plástico y han conseguido ahorrar más de 5 millones de litros de agua en los procesos de tratamiento, generando así una industria con lógicas de preservación ambiental y sustentable.

“Todo empezó en los trabajos finales de la universidad, yo soy diseñador industrial y comencé a enfocar mis proyectos en la sustentabilidad, logramos desarrollar una máquina que procesaba y trituraba el plástico de los envases pet y comenzamos a trabajar con distintos procesos para moldear y trabajar con el material por medio del calor y del plástico reciclado... De allí surgió el Proyecto Mutan, generando tecnologías para la producción industrial sin explotación de personal y comenzamos a incluir a pequeñas industrias del reciclaje para construir una sociedad más sostenible”.



Manifiesta Brochi como fundador del proyecto, quien busca dejar de lado la explotación, aportar a la mejoría del medio ambiente, reformular los procesos productivos y aportarle a los menos favorecidos.

Este proyecto comenzó a generar no sólo oportunidades laborales, sino procesos de educación en pro del reciclaje y la sostenibilidad. “En el tema de la cuarentena nos preguntamos si podríamos comenzar a aportar por medio del desarrollo y creación de máscaras a base de plástico y estamos haciendo alrededor de 10 máscaras por hora... esto es un fenómeno global donde las personas han buscado la manera de transformar los materiales y compartir los diseños para generar insumos y demás para combatir la emergencia”, comenta Sergio, demostrando que por medio del reciclaje, la unión y el emprendimiento se pueden superar las crisis y darle un respiro al planeta.

Asimismo, en Colombia se han organizado distintas fundaciones o proyectos que buscan reutilizar los materiales contaminantes, reducir el impacto de las basuras en las ciudades y aportar a la preservación del medio ambiente en el país. Es de esta manera que surge la Fundación Buenavía, una organización sin ánimo de lucro que fue fundada en el año 2013, y cuyo principal objetivo ha sido contribuir a mejorar la calidad de vida de los ciudadanos por medio de la educación ambiental y la movilidad sostenible.

Fundación Buena Vía, Bogotá, Colombia
www.fundacionbuenavia.org



Este proyecto lleva 7 años buscando innovación, emprendimiento y evolución en temas de sustentabilidad, sostenibilidad y reciclaje, llevando la educación a diferentes poblaciones y generando lógicas más amigables con el medio ambiente y generando así un mejoramiento en los sistemas de recolección de desechos, la división de los materiales y la reutilización de algunos de ellos.

No obstante, en Colombia hay diversas problemáticas que han generado daños importantes de los ecosistemas y crisis como la vivida en días previos donde se registró un derrumbe

de desechos en el Relleno Sanitario Doña Juana de la ciudad de Bogotá, generando problemáticas de salud pública que agravan la situación en torno a la pandemia y las exigencias sanitarias que se requieren para combatirla.

Según Camilo Cárdenas, Director Ejecutivo de la Fundación Buenavía, hay diversas problemáticas que afectan el tema del reciclaje. En primera instancia, es el problema de la educación ambiental y la falta de efectividad en la implementación de las políticas públicas para la separación de los residuos de manera efectiva. Por otro lado, aparece la poca capacidad de instalada, esto se basa en la poca cantidad de empresas que se encarguen de la transformación del material reciclado, traduciéndose en que puede ser exitosa la división de los residuos, pero

no hay una suficiencia en el procesamiento, por ejemplo, del plástico.

Por último, sigue habiendo un problema de mercado para el material transformado ya que sale más económico el uso del plástico virgen que el plástico reutilizado, lo cual genera un detenimiento en una industria sustentable y sostenible y obliga a las lógicas mercantiles a seguir apuntando al uso de materiales contaminantes dejando de lado el reciclaje.

“Hay que tener en cuenta que los colombianos son cada vez más conscientes de las problemáticas ambientales generadas por los residuos, por ejemplo el relleno Doña Juana tiene vigencia hasta



2022 y comienza a generar la pregunta ¿Para dónde van nuestras basuras?, sabiendo que a veces van para los ríos y se convierten en agentes contaminantes... La intención es pasar de esa conciencia a la acción, la intención es aprender a separar los elementos aprovechables de los no aprovechables y es allí donde aparecen la innovación y los emprendedores que buscan nuevas metodologías para el uso de los residuos, temas de compostaje de residuos orgánicos y demás, por ejemplo las empresas que recogen los residuos orgánicos y los convierten en abono para plantas". Comenta Camilo que, desde su fundación ha comenzado a trabajar en pro de ilustrar a las personas y generar una pensamiento

ambiental orientado hacia la preservación y la solución de los problemas de contaminación.

Es este tal vez el camino indicado para seguir construyendo crecimiento social y económico, pero siendo amables con nuestro entorno; no es en vano que la naturaleza haya comenzado a reconstruirse con base en nuestra ausencia por la cuarentena, tampoco la serie de catástrofes naturales que suceden a nivel mundial: el calentamiento global, los glaciares derretidos o los volcanes en erupción.

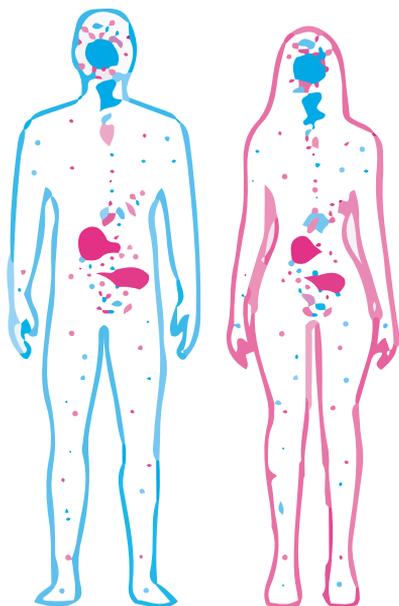
En conclusión, la tierra envía un mensaje de conciencia, educación y cultura donde las tecnologías y el desarrollo se conviertan en algo sustentable y sostenible, para abandonar ese



consumo aplastador de los recursos y comenzar a ver la tierra como lo que es: la historia, los antepasados y la fuente de vida respetando las fuentes hídricas, la biodiversidad y el medio ambiente. Es hora de cambiar el chip y buscar su protección, luchar por un mundo mejor para las generaciones futuras (y las presentes) enfocando los esfuerzos en la reutilización de los residuos, la implementación de políticas de reciclaje. ☺

CANNABIS MEDICINAL EN UN PAÍS DE TABÚS

Por Laura Zuluaga posada – Periodista



<https://www.cannabistore.mx/que-es-el-sistema-endocannabinoide/>

CB1

- Cerebro
- Pulmones
- Sistema Vascular
- Músculos
- Vía Gastrointestinal
- Órganos Reproductores

CB2

- Huesos
- Bazo
- Piel

CB1-CB2

- Sistema Inmune
- Hígado
- Médula Ósea
- Páncreas

CB1

Estos receptores se encuentran en el cerebro y el sistema nervioso central y en menor medida en otros tejidos.

CB2

Receptores que se ubican principalmente en los órganos periféricos, especialmente en células asociadas con el sistema inmune.

Lo primero que se debe saber es que es la planta de Cannabis Sativa, popularmente conocida como marihuana, es una especie vegetal con múltiples propiedades terapéuticas y medicinales.

En gran parte de Suramérica, los productos medicinales derivados del cannabis ya se venden de forma legal bajo una serie de normas y restricciones. En Colombia, su uso medicinal aún es motivo de debate por los miles de tabús que hay entorno a la planta.

Los cogollos o flores de la planta hembra, son los que concentran la mayor cantidad de compuestos con utilidad medicinal. Los principales son los cannabinoides, que son sustancias químicas capaces

de activar un sistema fisiológico presente en el cuerpo y el cerebro de todos los mamíferos, incluidos los seres humanos, llamado sistema endocannabinoide; éste sistema tendría como misión regular el buen funcionamiento del resto de los sistemas que forman parte del organismo.

¿Qué es el sistema Endocannabinoide?

Es un sistema complejo que involucra la producción de moléculas endocannabinoides, es decir, sustancias químicas liberadas por el propio organismo de los mamíferos, las que activan sus receptores específicos en el cuerpo. De ellos, los más estudiados son el CB1 y CB2. Este sistema modula diversas funciones fisiológicas de nuestro cuerpo, como la percepción

PUEDES VISITAR TAMBIÉN



CARRERA 9 #53-58
📞 301 234 8929

📍 @SmokingShop
📱 @smokinggrowshop85

GASTRONOMÍA



PÂTISSERIE CANNABIQUE DONATIEN
310 564 5782

📍📱 DONATIENGATEAU

del dolor, la inflamación de órganos y tejidos, la regulación del apetito, el control de diversas funciones metabólicas como almacenamiento de energía, control del estrés y temperatura, la regulación del sueño y un proceso de mediación en diferentes procesos a nivel neuronal, cardiovascular, digestivo, reproductivo e inmunológico.

PUEDES VISITAR TAMBIÉN

**MARÍA SATIVA**Carrera 15 # 73 - 64
WA: (+57) 313 270 9594  @maria_sativa

Parafernalia y Autocultivo

Bogotá, Colombia

¿Qué beneficio podrían tener los cannabinoides como medicina?

En la actualidad, los dos cannabinoides principales de la planta de marihuana que presentan interés medicinal son el tetrahidrocannabinol THC y el cannabidiol CBD.

El THC aunque popularmente es conocido por sus poderes recreacionales y consumido en grandes cantidades en el mundo, no posibilita una sobredosis de marihuana, ya que en el tercio frontal superior del tallo cerebral están los centros que controlan la respiración y el corazón; en esa parte de nuestro cerebro no hay receptores de cannabis, por ello no habría lugar a una sobredosis. En cambio, sí hay receptores para heroína, opioides y cocaína, es por eso que se debe entender la diferencia del cannabis

con otras plantas y sustancias psicoactivas. En conclusión por más que se fume, coma o vapee, tan sólo aumentara la producción de serotonina en el cerebro, he aquí el primer tabú eliminado; además de eso, el THC también cuenta con propiedades medicinales como aumento del apetito y reducción de náuseas en personas anoréxicas, bulímicas o con pérdida extrema de peso, sumado a lo anterior, puede reducir el dolor de cabeza u otros localizados, la inflamación y los problemas de control muscular.

Por otra parte, el CBD es un cannabinoide que no causa un efecto psicoactivo o un estado "high", es decir, no altera la mente. Puede resultar útil para reducir el dolor y la inflamación y para controlar las convulsiones epilépticas, e incluso es posible que sirva para tratar enfermedades mentales y trastornos por consumo y abuso de drogas. Otro tabú que se puede cancelar es ese de que la marihuana es la puerta al consumo de más sustancias psicoactivas, se podría decir que es falso, ya que lo único que sustenta este rumor es que sea ilegal y se agrupe con todas las demás sustancias ilegales, pero está demostrado que al contrario, el CBD puede ayudar profundamente a reducir la adicción, también es de gran popularidad por sus resultados al tratar síntomas de enfermedades que afectan el sistema inmunitario, tales como: VIH/Sida y esclerosis múltiple (EM) que causa la pérdida gradual del control muscular.

Hoy en día hay muchos abuelos y en general gente mayor que ha cambiado "el chip" y han combatido los prejuicios que inyecta el sistema, por ejemplo, al probar el aceite de CBD o las gotas sublinguales, estos han afirmado tener una mejora en la calidad de vida, disminuyendo el dolor en las articulaciones, el insomnio, e incluso a las mujeres los dolores menstruales, pues la naturaleza no miente y entre hembras se entienden.

Finalmente, el cannabis es una planta maravillosa con un campo de exploración inmenso más allá de sus efectos psicoactivos, están presentes todos sus beneficios y poderes medicinales, tampoco parece ser particularmente adictiva, pues la adicción es una condición del hábito conductual, como dice Darío Pescador en su artículo del Diario Pescador de España "Beneficios de la Marihuana en tu Cuerpo y tu Mente" no depende necesariamente de la sustancia, sino de la carencia emocional que la sustancia que se está supliendo; en el que además comenta que según las estadísticas, el 9% de las personas que fuman marihuana se vuelven adictas, comparadas con el 32% de quienes fuman tabaco o el 20% de los que esnifan cocaína, y el 99,9% de las personas que usan cannabis medicinal alrededor del mundo han notado sus beneficios hasta incluso se atreverían a decir que es más lo milagrosa que lo dañina, de ahí la importancia de regular y no prohibir su uso. 🍀

“EL CONCEPTO DE DISCAPACIDAD ESTÁ TOTALMENTE ABOLIDO”: MAURICIO VALENCIA



CRÉDITO FOTO: Comité Paralímpico Colombiano

Carlos Felipe Bravo: ¿Cómo ha sido el proceso de cuarentena para un atleta de alto rendimiento?

Mauricio Valencia: Pasamos de estar 10-12 horas trabajando en los gimnasios y en el campo a estar en confinamiento total. No es fácil. Hemos tenido que adaptar la rutina para que el entrenamiento que se hace en casa funcione, porque un atleta que está en plena preparación para unos Juegos Paralímpicos tiene que quemar una cantidad importante de energía durante el día para incluso poder dormir bien.

Los que no teníamos un equipo deportivo profesional para entrenar en casa hemos tenido que improvisar con tarros y lazos para podernos ejercitar.

Ya después de un mes de cuarentena, gracias a aliados y patrocinadores, pudimos establecer una rutina más fuerte con los instrumentos adecuados. Igual, somos conscientes de que lo más probable es que no haya más competencias este año y en ese sentido tratamos de cuidar el cuerpo. Si lo comparamos con un vehículo, dejamos de ir a 90-100 para andar a 30-40.

C.F.B.: ¿Cómo llegó Mauricio Valencia al deporte adaptado?

M.V.: El deporte adaptado vino a mí. Soy llanero, pero alguien me dijo que yo tenía el biotipo para practicar este tipo de deporte y que en Cali me iban a dar todas las garantías, así que seguí consejos y acepté. En Cali encontré todo

El campeón mundial y paralímpico de lanzamiento de jabalina categoría F34, habló sobre cómo es la cuarentena para un atleta de alto rendimiento, sus recuerdos de Río 2016, el aplazamiento de Tokio 2020 y del sistema de administración del deporte nacional, entre otras cosas.

Por: Carlos Felipe Bravo
@felipe__bravo

un proyecto serio en el que necesitaban a alguien como yo y ese fue el detonante. A los seis meses ya tenía tres medallas de oro para el Valle del Cauca y al año y medio ya tenía registros para competir a nivel internacional.

C.F.B.: ¿Qué se le viene a la cabeza cuando piensa en Río 2016?

M.V.: Fue una fiesta, tenía mucha seguridad de lo que podía hacer. Antes de viajar, en El Dorado le dije a la prensa que si sacaba adelante el resultado en bala, nadie me paraba en jabalina. Luego de haber salido de Londres 2012 sin medallas, tenía ese reto conmigo mismo de no pasar nuevamente las Paraolimpiadas en ceros. En

el Mundial de Qatar previo a Río 2016, me subí a los tres podios y sabía que con el entrenamiento adecuado podía pelear por las medallas en Brasil. Si ganaba medalla en lanzamiento de disco iba a estar mucho más tranquilo en jabalina, y así fue. Fueron pruebas bastante intensas pero lo disfruté. A partir de ahí me convencí de que tengo el talante para “pararme duro” a nivel internacional.

C.F.B.: ¿Le cambió la vida el oro paralímpico?

M.V.: Más que la medalla de oro, lo que me cambió la vida y me hizo un referente, acá en Colombia

y a nivel internacional, fue instaurar el récord del mundo en 2018. Ya venía de ser campeón paralímpico pero tener una marca está por encima de todo. Sucede que muchas veces se especula sobre a quién enfrentaste en los Juegos Paralímpicos o en el Mundial, pero el récord no da espacio a dudas. Con una marca de este calibre ya entraste a la historia del deporte como tal. Incluso, después del récord, las marcas patrocinadoras empezaron a llegar más.

C.F.B.: ¿Cómo ve el aplazamiento de Tokio 2020?



CRÉDITO FOTO: Comité Paralímpico Colombiano



CRÉDITO FOTO: Comité Paralímpico Colombiano

«NO PODEMOS ESPERAR QUE POR TENER MINISTERIO YA ESTEMOS EN UN NIVEL INSTITUCIONAL ALTO. ESTAMOS HABLANDO DE DIFERENCIAS ABISMALES DE PRESUPUESTO CON RESPECTO A LAS GRANDES POTENCIAS, PERO TENEMOS LA CALIDAD HUMANA Y EL SISTEMA SE ESTÁ ENFOCANDO MUCHO MÁS EN EL ATLETA.»

M.V.: Los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Tokio que se van a disputar en junio del otro año van a estar brutales, se van a ver marcas de locura. Ahora en cuarentena estamos muy tranquilos, pero a partir de septiembre u octubre la gente va a apretar para llegar con su mejor curva de rendimiento a junio. Imagínate, son casi diez meses de trabajo bruto. Yo me atrevo a vaticinar que se van a romper marcas en todas las disciplinas. En ese sentido, no tengo mucho positivismo sobre la medallería a nivel nacional. Pasamos de Brasil, que es nuestra misma región, a Tokio, en donde todo es muy diferente y vamos a tener que hacer un gasto extra, contando el viaje y el horario. Creo que China es el más beneficiado con todo esto, deportivamente hablando.

C.F.B.: Hace un par de años que el sistema del deporte nacional



viene cambiando: Ministerio del Deporte, Colombia Tierra de Atletas, etc. ¿Qué opina de este nuevo enfoque? ¿Seguimos muy lejos de las potencias o la brecha se ha reducido?

M.V.: No podemos esperar que por tener Ministerio ya estemos en un nivel institucional alto. Estamos hablando de diferencias abismales de presupuesto con respecto a las grandes potencias, pero tenemos la calidad humana y el sistema se está

enfocando mucho más en el atleta. Tanto el Presidente del Comité Paralímpico como el Ministro del Deporte han hecho una buena labor, especialmente en la pandemia. Nosotros no recibimos un sueldo como tal, recibimos un auxilio económico, y ellos desde la dirigencia han sido muy responsables con que nosotros como atletas de alto rendimiento recibamos esa mesada de manera puntual para estar tranquilos mentalmente.

Asimismo, Indervalle siempre ha sido muy serio con los incentivos a los deportistas, esto nos permite tener la cabeza enfocada en hacer un buen trabajo.

C.F.B.: ¿Se ve como dirigente al final de su carrera deportiva?

M.V.: Hay que tener presente que todo es política y que para llegar a un cargo de esos hay que tener muchos aliados. Uno desde afuera tiene una percepción muy mala de todo ese mundo político y piensa que si estuviera adentro lo haría mucho mejor, pero la realidad es que la dirigencia tiene y exige muchas cosas, como la administración, que uno no conoce. Decir “yo me voy a volver político” o “voy a ser el Presidente del Comité”, puede estar lleno de buenas intenciones, pero es bastante complicado. Eso sí, si llegara a ser dirigente, le diría a la gente que sí en seis meses no cumpla lo que pacté, estoy fuera del cargo.

C.F.V.: ¿Cuál es su mensaje para todos esos jóvenes en condición de discapacidad que no se atreven a descubrir el deporte como una opción real de vida?

M.V.: Mi mensaje para ellos es que crean. En Cali aprendí un refrán: “el que escucha consejos llega a viejo”, entonces la invitación es a que se rodeen de personas con experiencia y conocimiento. Tienen que ser tenaces y dejar de menospreciar esa bendición que les dio Dios al ser discapacitados, al ser diferentes. Uno de repente de niño no lo ve así, uno quiere evolucionar y correr tanto como los otros niños, pero si uno es tenaz uno sale y corre así se caiga contra el piso. ¡Sean tenaces! Cuando uno es discapacitado, pero es capaz de afrontar retos, la discapacidad pasa a un segundo plano. Hay una charla muy habitual que la gente tiene con uno y es el común “¿y a usted qué le pasó? Cuando uno evoluciona y se supera, la gente ya no pregunta esas cosas, más bien te preguntan ¿usted cuál proteína toma? ¿Usted cómo hace para levantar tanto peso? y etcétera. El concepto de discapacidad desde esa perspectiva de pesar ya queda totalmente abolido. ♦

TRES NEGROS, CINCO GOLES

EL IMPACTO DE LOS AFRODESCENDIENTES EN LA HISTORIA DEL DEPORTE COLOMBIANO

#MÁSDEPORTE



Por: Carlos Felipe Bravo
 @felipe__bravo

Según el Censo Nacional realizado por el DANE en el año 2005 (no tomamos los datos de la edición 2018 porque las principales organizaciones afro no los aceptan), en el país hay más de cuatro millones de afrocolombianos, raizales y/o palenqueros. Es decir, aproximadamente un 10% del total de la población colombiana pertenece a alguna de estas etnias.

Al hablar de la historia del deporte colombiano aparecen cifras completamente diferentes, por ejemplo, sólo en Juegos Olímpicos, el certamen deportivo más importante a nivel mundial, 18 de las 28 medallas que han conseguido las delegaciones nacionales a través del tiempo, han sido obtenidas por atletas

afrodescendientes. Es decir, el 64% del total de las preseas. En cuanto a Juegos Paralímpicos el porcentaje baja un poco, pero no por ello deja de ser bastante importante el impacto de la etnia afrocolombiana en este índice: de un total de 23 medallas, 4 han sido conseguidas por atletas afro, es decir, el 17%.

Sumando ambas estadísticas, del total de 51 medallas olímpicas y paralímpicas, 22 han sido conquistadas por deportistas afrodescendientes. En resumidas cuentas, y sólo hablando del sistema de Juegos Olímpicos, el 41% de las preseas que han ganado todas las delegaciones nacionales a lo largo de la historia han

sido obtenidas por atletas afrodescendientes. Un porcentaje importante, ¿no les parece?

Ya en el año 2013, Juan Manuel Santos, por entonces Presidente de la República, reconocía en uno de sus discursos públicos la importancia y el impacto de los afrodescendientes en la historia del deporte colombiano: “Los grandes títulos mundiales de boxeo que ha tenido el país han llegado en los puños de negros fuertes y llenos de coraje. La primera medalla mundial en atletismo que ganó Colombia en toda su historia la ha obtenido nuestra atleta Caterine Ibargüen, una dignísima representante de la mujer afrocolombiana con la sonrisa más linda del mundo. Ella, no contenta con eso, también ganó la Liga de Diamante en la modalidad de Salto Triple y se colgó una de las medallas que obtuvo Colombia en las Olimpiadas de Londres 2012. Es decir, cuatro de las ocho preseas, llegaron colgadas de hombres y mujeres afrodescendientes”. Además del reconocimiento a Ibargüen, el expresidente también se refería directamente a personajes

como Antonio Cervantes Reyes 'Kid Pambelé' y Rodrigo Valdés, quienes en la década de los setenta abrieron el camino y se convirtieron en los primeros pugilistas colombianos que alcanzaron un título mundial. Al día de hoy, y teniendo en cuenta como referencia únicamente las cuatro entidades de boxeo más importantes del planeta (AMB, CMB, FIB y OMB), más de 35 boxeadores nacionales se han colgado un cinturón de campeón luego de que lo hicieran este par de pioneros afro.

Si de grandes campeones se trata, imposible omitir el legado de María Isabel Urrutia. 'La Negra de Oro' se ganó su apodo en los Juegos Olímpicos de Sídney 2000, tras ganar la prueba de halterofilia categoría 75 kg y convertirse en el primera deportista colombiana en obtener una medalla de oro. A Urrutia, además de otros reconocimientos, ésta hazaña le valió incluso para ser elegida como Representante a la Cámara en las elecciones legislativas del año 2002.

En cuanto al deporte más popular del mundo, la raza afrocolombiana también ha constituido una parte fundamental en su desarrollo en el país. Por poner un ejemplo, en el tan famoso 5-0 de Colombia a Argentina en 1993, los principales protagonistas fueron jugadores afro. Faustino Asprilla (x2), Freddy Rincón (x2) y Adolfo Valencia se

encargaron de silenciar con sus anotaciones el Estadio Monumental Antonio Vespucio Liberti de la ciudad de Buenos Aires. Tres negros, cinco goles.

Las páginas de esta sección se quedarían cortas al tratar de mencionar a todos los deportistas afrocolombianos que han enaltecido el nombre del deporte nacional debido a su gran cantidad y calidad. Sin embargo, además de los nombrados anteriormente, es imposible dejar de hacer una pequeña mención a personajes como: Edgar Rentería, primer beisbolista colombiano en consagrarse campeón de una Serie Mundial de la MLB, tras lograrlo con los Marlins de La Florida en 1997 bateando el 'hit' definitivo del partido final; Francisco Maturana, primer entrenador colombiano en ganar una Copa Libertadores (1989 con Atlético Nacional) y una Copa América (2001 con Selección Colombia); o Jackeline Rentería, luchadora reconocida por ser la primera mujer deportista nacional en conseguir medallas en dos Olimpiadas diferentes (Beijing 2008 y Londres 2018).

Esta lista, muy lejos de llegar a su fin, podría seguir porque el deporte colombiano y la raza afrodescendiente son una pareja que ha estado y estará ligada desde y para siempre. Sólo queda disfrutarla. 🍀



SALUD MENTAL COMUNITARIA

AUTOGESTIÓN, COOPERACIÓN, SOLIDARIDAD, EQUITAD Y LIBERTAD

OPINIÓN
 #MÁSSOCIEDAD

Autor: Oscar F. Sanchez Orjuela
 Psicólogo Social e interventor comunitario.



Quizás la salud mental es uno de los mayores interrogantes que se han abordado durante y se abordaran después de la Pandemia del Covid-19 (Coronavirus). Esto no es una casualidad, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la ausencia de la pandemia en el futuro no se traducirá totalmente en un concepto de salud integral, ya que ésta simboliza un estado de bienestar físico, mental y social. Lo anterior quiere decir que, además de la ausencia del coronavirus, factores psicológicos, culturales y sociales influyen directamente al momento de garantizar un bienestar como sujetos y comunidad.

Dicha cuestión nos ubica dentro de un plano en el cual la salud mental no sólo es para las personas que padecen un

trastorno o patología en su psiquis -"los locos"-, quienes por lo general son tratados de forma individual y aislados de su contexto social. Por lo contrario, este enfoque representa para la humanidad un mecanismo o herramienta que nos permite garantizar el bienestar al momento de vincularnos o relacionarnos con otros seres vivos, entretejiendo conocimientos entre unos y otros, y generando un sentido y unas perspectivas semejantes desde la diversidad.

De este modo debemos entender que la mayor parte de recomendaciones entorno a la salud mental, están creadas para un sector social que goza de privilegios al momento de afrontar una adversidad como la cuarentena. Por ello, se recae

en orientaciones obvias como: haz ejercicio, toma clases de cualquier disciplina por internet, cuida tu alimentación, medita, explora nuevas series de TV o lee un libro. Esto no quiere decir que dichas actividades no sean válidas y beneficien la salud mental; sin embargo, resultan siendo excluyentes, como si la salud mental fuera un privilegio para quien tiene recursos económicos, bajo el viejo legado capitalista de "sálvese quien pueda" y "aquí manda el que tiene", pero cuando no hay forma de trabajar para sobrevivir ¿Cómo cuidar su alimentación? ¿Cómo acceder a internet? ¿Cómo hacer actividad física si no se cuenta con un alimento mínimo? ¿Cómo conservar la calma sin un sustento mínimo para la familia? ¿Cómo controlar las emociones cuando los abusos son constantes? ¿Cómo buscar la tranquilidad con tanta violencia?

Frente a los anteriores cuestionamientos, debemos replantear la salud mental desde un plano comunitario. Esto quiere decir que la salud mental no sólo gira entorno a la relación mente-cuerpo de un individuo quien depende de sus emociones, sino que por lo contrario la salud mental comunitaria converge a múltiples factores que se convierten en elementos de concientización social, en los cuales se

replantean situaciones como la desigualdad, la justicia social, la equidad de género y la no repetición de múltiples violencias.

En este punto se deben resaltar tres acciones fundamentales para contribuir a la salud mental comunitaria. En primera medida, debemos dejar de romantizar la ética neoliberal que fomenta la desigualdad y se basa en los principios de “sálvese quien pueda” o “usted verá que hace”. Por lo contrario, la ética representa un conjunto de normas y costumbres que rigen el comportamiento, es decir, que también puede estar ligada a principios anarquistas como la autogestión, cooperación, solidaridad, equidad y libertad, además fomentar una desobediencia a la ética tradicional en la que a un individuo no le importa lo que pase con otros y sólo defiende sus intereses propios a toda costa.

En segunda medida debemos desenmascarar la guerra psicológica y entender a mayor profundidad sus consecuencias. Esta modalidad de conflicto busca generar rupturas en los procesos mentales por medio de la conmoción, con el fin de establecer una conducta o patrón de comportamiento. Aquí, política y psicología se alienan para generar una “Doctrina de Shock o de la conmoción”, ésta práctica científica social surge a partir de un experimento de laboratorio en el cual se ponían choques eléctricos a una rata enjaulada generando patrones de comportamiento (condicionamiento).

El resultado fue que la rata al momento de entrar en “shock”, sólo tenía una oportunidad: oprimir una palanca para sobrevivir, perdió la capacidad de decidir o elegir sólo obedeciendo a una conducta preestablecida para salvarse. Lo anterior, trasladado a un fenómeno de masas, estableció que la Doctrina de la Conmoción aplicada a seres humanos permitía influir en dinámicas sociales, culturales, económicas y políticas. En otras palabras, dice una frase popular: “nos venden miedo para generar obediencia”. Dicha cuestión se puede ver reflejada en varios ejemplos, uno de ellos es la campaña política del actual presidente Iván Duque; la cual se basó en un difundir entre la población un miedo irracional a “terminar como Venezuela”. Dicho temor generó que múltiples sectores económicos y sociales pensarán en una crisis causada por su oposición política, ocultando cuestiones fundamentales como la minería ilegal, la corrupción, el narcotráfico, el paramilitarismo, el asesinato de líderes sociales, las disidencias de la guerrilla y la expansión desmedida de la ganadería.

Finalmente, pero no menos importante, debemos resaltar que en el transcurso de la pandemia nos podemos replantear como sociedad y entender que lo más importante nunca lo veremos con los ojos o de forma material. Quizás pensar con el corazón y sentir con la mente nos ayude a reinventarnos como comunidades, valorando cada contribución y defendiendo

lo que históricamente se nos ha negado: los derechos fundamentales. Sin embargo, esta cuestión tan trascendental no debe depender del Estado, ya que como nos hemos dado cuenta, sus intereses son corruptos y se basan en tener el poder sobre lo material. Por el contrario, los derechos deben ser garantizados desde la organización social y las comunidades, las cuales día a día buscan el bienestar para las familias que conviven a su alrededor. El derecho a la salud mental, como tantos otros, debe ser garantizado mediante la construcción equitativa y justa desde las comunidades, no desde un Estado cleptómano como el actual, quien abandonó la construcción de equidad y justicia social, roba por gusto múltiples subsidios y ayudas en medio de la pandemia, mientras que múltiples organizaciones sociales generan con lo mínimo diversos apoyos para las comunidades. En este caso, en mi opinión si usted quiere ayudar, por favor no le done a las redes corruptas del Estado, en realidad no hay día que no se burlen del pueblo. En cambio, busque alguna organización social-comunitaria y bríndele su apoyo, por más mínimo que sea “esa platica o esfuerzos no se van a perder”. De igual forma, si conoce o convive con alguien que esté atravesando por una situación de estrés, depresión, ansiedad o alguna dificultad relacionada a la salud mental, no lo mire como “un loco”, acérquese, apóyelo y oriéntelo a buscar un profesional. ♦



AMIGOS DE LA
TRIBUNA

» **SUSCRÍBETE!** «

\$30.000 X 6 MESES

VOLVEREMOS...Y ESTA VEZ CON
#MÁSCULTURAATUCASA

- 6 EDICIONES IMPRESAS EN TU HOGAR
- BENEFICIOS Y DESCUENTOS CON ALIADOS
- APOYO A LA COMUNICACIÓN INDEPENDIENTE

WWW.REVISTATRIBUNACULTURAL.COM