

Bogotá eligió a los 105 consejeros y consejeras de la bicicleta y la movilidad sostenible 2020

El Instituto Distrital de la Participación y Acción Comunal (IDPAC) realizó, por primera vez en la historia de Bogotá, la elección de los Consejos Locales de la Bicicleta y de Movilidad Sostenible 2020. PÁGINA ► 2



El pasado 18 de agosto fueron elegidos los Consejeros y Consejeras Locales de la Bicicleta de las localidades de Teusaquillo, Antonio Nariño, La Candelaria y Rafael Uribe Uribe.



Localidad 2 | Chapinero

En Chapinero inicia la cuarentena estricta

Por medio del **decreto 186 de 2020** la alcaldesa de Bogotá, Claudia López, anunció la cuarentena estricta en Chapinero y otra seis localidades. La medida se toma por que en estos sectores de la ciudad la tasa de propagación del Covid-19 sigue siendo alta.

Del **16 al 30 de agosto** en Chapinero habrá restricción total sobre la movilidad. Para ejercer control sobre el acceso a la localidad, la alcaldía local en articulación con la Policía de Bogotá, la Secretaría de Gobierno y demás entidades distritales dispondrán de tres puntos de control...

PÁGINA ► 6

► Alcaldía de Bogotá

Para la recuperación social y económica de Bogotá, la **alcaldesa Claudia López**, informó que fue radicado en el Concejo la solicitud de cupo de endeudamiento por \$10,79 billones que ayudarán a contrarrestar la disminución de ingresos por COVID-19.



PÁGINA ► 8

► Libros & Letras

"El diablo no tiene la culpa"

Autor: Hernán Padilla
Páginas: 120
Formato: Libro pequeño A5

Es un libro sobre comportamiento humano y superación personal, que nos lleva fácilmente a... **"aprender a vivir"**.

El libro tiene un trabajo de más de tres (3) años de investigación donde se profundizó en enseñanzas de obras y pensadores de múltiples facetas, que aportan sus conocimientos para el diario vivir de las personas. Entre otros, los siguientes: Gonzalo Gallo, William Penn, Benjamín Franklin, La Biblia, El Corán, Buda, Shakespeare, Nietzsche, sumados a las opiniones y conceptos personales e independientes del autor.

PÁGINA ► 3



VIENE PÁG► 1

Bogotá eligió a los 105 consejeros y consejeras de la bicicleta y la movilidad sostenible 2020

El proceso electoral se efectuó de manera virtual en www.participacionbogota.gov.co a través del Sistema de Votación Electrónica Ciudadana (VOTEC), la plataforma del IDPAC que se creó para adelantar los procesos democráticos con las garantías de transparencia y con cero votos nulos; asistido por Carlos Antonio Coronel Hernández, Registrador Distrital; y Oscar Cárdenas Mora, Personero Delegado para los Sectores Gestión Pública, Gestión Jurídica y Gobierno.

El pasado 1 de agosto, Claudia López, alcaldesa de Bogotá y Alexander Reina director del IDPAC, realizaron la apertura de la urna virtual que permaneció habilitada hasta el 18 de agosto de 2020 a las 12:59 de la tarde. El escrutinio se llevó a cabo a la 1:00 p.m. a través de la red social Facebook del IDPAC, Participación Bogotá.

Votaron 7.933 personas en las elecciones; de 10.158 habilitadas para ejercer este derecho, es decir el 77.26% de participación ciudadana, cifra que demuestra el éxito del proce-



Bogotá eligió a los 105 consejeros y consejeras de la bicicleta y la movilidad sostenible 2020

so electoral y reafirma que la movilidad sostenible es la movilidad del presente y el futuro de la ciudad.

Todas las localidades de Bogotá superaron el 60% de participación y en Usaquén, Los Mártires y Puente Aranda se registró un mayor porcentaje de participación ciudadana con 879, 127 y 545 votos respectivamente.

Se postularon 460 candidatos y candidatas de los que fueron elegidos 105 consejeros y consejeras para 19 localidades de la ciudad. Usaquén, Bosa, Kennedy, Engativá y Suba contarán con siete (7) representantes y las otras localidades con cinco (5).

Los consejeros y las conse-

jas se acreditarán del 18 al 25 de agosto y ocuparán el cargo por un periodo de dos años.

Los elegidos asesorarán a la Administración Distrital y Local en la construcción de la Política Pública de la Bicicleta y Medios Alternativos de Transporte, así como el seguimiento de estrategias, proyectos y programas que se desarrollen en la ciudad relacionados con su uso.

El proceso de elección de los Consejos Locales de la Bicicleta y de Movilidad Sostenible 2020 se caracterizó por ser incluyente ya que las personas con discapacidad también ejercieron su derecho al voto y a la participación.



@Jorgomezpinilla
Jorge Gómez Pinilla

Uribe, como Escobar, quiere arrodillar al país

El 11 de diciembre del año pasado escribí para El Espectador una columna titulada Esto se va a poner peor, donde hice referencia a “ciertos síntomas que darían para pensar que este Gobierno avanza con paso firme hacia la implantación de un régimen neofascista”.

Allí me referí a la actitud pendenciera de Iván Duque frente al clamor de cambio que encarnaba el paro nacional, y pronostiqué -a riesgo de equivocarme- que seguirían con su modelo autoritario, haciendo oídos sordos al clamor nacional. También dije que el ejemplo más ilustrativo estaba en el régimen fascista de Benito Mussolini que logró el control de los medios para imponer una doctrina militarista monolítica, aliada al poder eclesiástico (el mismo que recibió a Duque el domingo pasado en la Catedral Primada para que encomendara el país al Señor Caído de Monserrate).

En ese momento se suponía que las cosas habrían de darse dentro de un cauce normal, el que en la arena política les permitiera tratar de voltear las cosas a su favor. Pero en el camino surgieron dos imprevistos, uno mundial y otro nacional. Primero la pandemia del coronavirus, y en días recientes la orden de detención proferida por la Corte Suprema de Justicia contra el ‘presidente eterno’, Álvaro Uribe Vélez.

Si de algo sirvió la pandemia, fue para poner a alcaldes y gobernadores corruptos a bailar en una pata de la dicha, por un lado, y al gobierno para atropellar o avasallar mediante una avalancha de decretos justificados en la emergencia, entregando toneladas de dinero a sus benefactores los banqueros (con marcada preferencia por el Grupo Aval), mientras reparte limosnas a cuentagotas para las clases medias y bajas directamente golpeadas por la crisis.

Pero faltaba que se presentara lo

que en sujeción al Derecho y con base en el abundante acervo probatorio se veía venir, la detención precautelativa del senador Uribe Vélez mientras se le llama a juicio, y comenzó a verse ya sin tapujos quién es la persona y cuáles son las fuerzas oscuras que en este país tienen la sartén por el mango.

¿Será simple casualidad que se haya recrudecido tanto la violencia (sin ningún control por parte del Estado, ojo) a niveles tan macabros y aberrantes que incluyen masacres sobres niños y jóvenes, en coincidencia con el terremoto político que provocó la captura del sujeto sub judice de marras?

¿Comenzaron acaso las masacres “con criterio social” anunciadas por el jefe político de Iván Duque en este trino ignominioso que publicó recién posesionado su subalterno?: “Si la autoridad serena, firme y con criterio social implica una masacre, es porque del otro lado hay violencia y terror más que protesta”.

Puedo estar equivocado, pero el delicado momento por el que hoy atraviesa Colombia se asemeja a la angustia nacional que se vivía cuando Pablo Escobar le declaró la guerra al Estado, con una diferencia básica: antes eran bombazos indiscriminados, hoy son asesinatos selectivos, desplazamientos forzados de población y masacres por doquier, ya 36 en 2020. Además, van 152 líderes asesinados este año y fueron 250 el año pasado.

Y esto tiene cara de no parar, porque pareciera que hoy la urgencia es arrodillar a Colombia o ponerla patas arriba (¿con las botas al revés?), lo que sea con tal de evitar la “afrenta” que para la caverna al mando de este país le significa tener a su máximo líder pagando cárcel domiciliaria, así hubiera sido por el más leve de los delitos, un simple soborno y fraude procesal.

PASA PÁGINA ► 4

G@ Golpe de Opinión

Las opiniones de los columnistas no necesariamente
Reflejan la posición editorial del periódico.

Carrera 23 No. 52A 27 Oficina 301 • Teléfono +1 236 2781
info@golpedeopinion.com.co

320 230 9285 • 312 655 0378 • 321 204 4989

www.golpedeopinion.com.co

Impresión
Editorial ASOPRENSA.COM

Hernán Padilla
Fundador

Diego F. Padilla
Representante Legal

Javier Padilla
Contenidos

Alejandro Alfaro Murillo
Community Manager

William Molina
Asesor Jurídico

golpedeopinion

@golpe.de.opinion

golpedeopinion

GolpedeOpinion01

Oficina de prensa

En una sola voz, instituciones que trabajan por los niños, adolescentes y jóvenes condenan hechos de violencia contra ellos

Unidos en una sola voz, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) y las Consejerías para la Niñez y Adolescencia y para la Juventud condenaron y rechazaron los hechos de violencia, discriminación y maltrato ocurridos en contra de adolescentes y jóvenes en los últimos días.

El 30 de julio, en un acto de discriminación y homofobia, un joven de 17 años en Sincelejo, Sucre, perdió parte de su brazo izquierdo al ser herido con un machete por parte de otro adolescente que lo hostigaba por su orientación sexual. El pasado 9 de agosto, dos adolescentes del Cauca, de 15 y 18 años que estudiaban

en el municipio de Leiva, Nariño, fueron asesinados mientras se dirigían a cumplir con sus deberes escolares. Después, 5 adolescentes afrocolombianos entre los 14 y los 16 años fueron hallados tras ser asesinados en un cañaduzal aledaño al barrio Llano Verde, de la ciudad de Cali y en las últimas horas, 9 jóvenes en Nariño también fueron víctimas de grupos al margen de la ley. "Tenemos un dolor profundo con los hechos de violencia sucedidos. La juventud es realmente nuestra esperanza y la luz de un país más equitativo y con oportunidades para todos. Desde el Gobierno manifestamos nuestra solidaridad con las familias, y reiteramos el compromiso de seguir trabajando en la construcción de estrategias que protejan

a nuestros jóvenes, potenciando sus talentos y cerrándole el paso a la criminalidad", dijo Lina Arbeláez, directora General del ICBF.

Agregó que "como sociedad debemos reaccionar a estos hechos reprochables que enlutan a Colombia y decir: No Más actos violentos en contra de quienes son el presente y el futuro del país".

Por su parte, la Consejera Presidencial para la Niñez y Adolescencia, Carolina Salgado, manifestó que "nos une el dolor de estos hechos ocurridos a adolescentes y jóvenes. Acompañamos a sus familias y levantamos nuestra voz de rechazo profundo a estos actos violentos", y recalcó que "seguimos trabajando día a día para que los niños, niñas, adolescentes y jóvenes de nuestro

país estén protegidos en todos los entornos que los rodeen".

Finalmente, el Consejero para la Juventud, Juan Sebastián Arango expresó: "la lucha contra la violencia que quiere robarse la vida y sueños de los niños, niñas adolescentes y jóvenes tiene que ser un propósito que nos una como país. No es momento de usar esta dolorosa situación para que nos dividamos como sociedad, sino de trabajar mancomunadamente por ellos".

Desde el Gobierno Nacional afianzamos nuestro compromiso de continuar desarrollando acciones para su protección, aunando esfuerzos para generar más y mejores oportunidades para la población adolescente y joven.

VIENE PÁG►1

"El diablo no tiene la culpa"

Más de 53 autores y un promedio de 300 libros consultados, en los que se resumen conceptos y actitudes que conocemos pero que olvidamos aplicar cotidianamente: La Fe, el amor, la esperanza, el conocimiento, la ac-

Su contenido apenas de 120 páginas en formato pequeño, con un lenguaje sencillo y ameno, facilita la lectura y la comprensión de los temas en corto tiempo, sin tener que recurrir a obras extensas, ahorrando así



tividad, el entusiasmo, la responsabilidad, la paciencia, la perseverancia y la humildad, ordenados metodológicamente para entenderlos y aplicarlos uno tras otro y así evitar excusas como que el diablo es el que se opone a nuestro progreso espiritual y material.

tiempo y dinero. Tiene la ventaja que puede ser aprovechado por adultos, jóvenes y niños, y que son mensajes que nos conciernen a todos para mejorar nuestra calidad de vida, que es lo que pretendemos en sí, todos los seres humanos.



IDPAC | Oficina de prensa

Steven, el niño que ve en los médicos a un superhéroe

Dibuja superhéroes con tapabocas y los regala al personal de la salud para enseñarnos sobre el autocuidado que debemos tener durante la emergencia sanitaria. Conoce su historia aquí en la emisión de DCTV, el noticiero con las noticias de la comunidad del Instituto Distrital de la Partición y Acción Comunal (IDPAC).

La discapacidad nunca será impedimento en la vida de quienes superan sus propios obstáculos. En cartulina y hojas de papel, Steven Lozano, un niño de 13 años con distrofia muscular de Duchenne, plasma con témperas a sus personajes favoritos de la infancia. Cuando empezó el aislamiento, le dijo a su mamá

que, "si todos nos cuidamos usando el tapabocas, podemos ayudar a los doctores a hacer su trabajo más fácil". Steven Lozano permanece en silla de ruedas y pintar es lo que más le ayuda a sobrellevar esta enfermedad degenerativa. "El niño nació normal, igualmente, hace como 5 años tuvo dificultad para caminar, se caía a cada nada", cuenta Diana Lozano, su mamá.

Las terapias ocupacionales, psicológicas, físicas y de fonoaudiología a las que asistía dos veces por semana, ahora son virtuales por la llegada de la pandemia del COVID-19. Aunque doña Diana lo ayuda a hacer los ejercicios recomendados por la fisioterapeuta, afirma que en cuarentena en-



Steven Lozano, el niño de 13 años que dibuja héroes con tapabocas

contró una nueva motivación. "Por este coronavirus que hay en todo el mundo, entonces él me dijo: -No, mami, vamos a ponerles tapabocas".

Para Steven, los profesionales de la salud son los héroes

más grandes de Bogotá, por eso les hace llegar sus obras de arte a través de la Secretaría Distrital de Salud, para reconocerlos por la gran labor que realizan por los ciudadanos.

Oficina de prensa

Procedimiento para pagar las multas por incumplimiento de normas en Bogotá

A multas hasta de 936.320 pesos se exponen los ciudadanos que no usen tapabocas o lo utilicen de manera inapropiada, no respeten la distancia mínima entre personas, no acaten las normas en establecimientos o realicen actividades no permitidas durante esta época de cuarentena.

Quienes reciban un comparendo, ya sea por comportamientos que van en contravía de las medidas decretadas por el Distrito durante esta cuarentena o por otras que no están relacionadas con la emergencia sanitaria, deben solicitarle a la autoridad de policía la copia del mismo, excepto cuando sea electrónico.

A través del **Registro Nacional de Medidas Correctivas de la Policía Nacional** https://srvcnpc.policia.gov.co/PSC/frm_cnp_consulta.aspx los



ciudadanos podrán identificar el tipo de multa. Si la persona asume el comportamiento, puede dirigirse a la página www.lico.scj.gov.co y descargar el recibo para hacer el pago. Quienes cancelen dentro de los 5 días siguientes a la fecha en que fue impuesto el comparendo, tendrán un descuento del 50%.

Si el comparendo es por

primera vez y la multa señalada es tipo 1 ó 2 según el Código Nacional de Seguridad y Convivencia Ciudadana, se podrá realizar una actividad pedagógica, la cual se debe agendar enviando un mensaje al WhatsApp 310 710 0882 o en el siguiente link <https://bit.ly/3gbKTQH> de la Secretaría de Seguridad. El inspector poste-

riormente decidirá si exceptúa el pago.

Así mismo, si el ciudadano no está de acuerdo con el comparendo tiene el derecho a objetarlo. La Secretaría de Gobierno habilitó una ventanilla virtual para realizarlo a través de su portal Web <https://url2.cl/6lMbb>. Este trámite se puede hacer dentro de los tres siguientes días a la fecha en la que se impuso el comparendo.

Las personas que no realicen la actividad pedagógica, no objeten el comparendo y no paguen serán llamadas a audiencia por parte de un inspector de policía. Si este impone la multa, el ciudadano debe cancelar o según el caso, podrá solicitar realizar trabajo comunitario. De no cumplir con ninguna de las anteriores, se les podrá hacer cobro persuasivo y coactivo e incluso ser embargados.

VIENE PÁGINA ► 2

Uribe, como Escobar, quiere arrodillar al país

Es en este contexto donde me atrevo a hacer un nuevo pronóstico, basado por supuesto en la extrapolación que ya hice con Pablo Escobar: las cosas que están pasando, son como si él estuviera preso y moviera sus fichas para sembrar tal grado de desesperación, que al final las instituciones se rindan (como cuando se fue a vivir rodeado de lujos a La Catedral) y de ese modo logre obtener su libertad. U obtenga algo más, o sea lo mismo que Escobar con su estrategia de terror indiscriminado: una Constituyente, que para el caso que nos ocupa le signifique a Colombia una nueva manera de administrar justicia y a Álvaro Uribe su tan anhelada impunidad a perpetuidad. Lo cierto es que se avecinan tiempos difíciles, comenzará de nuevo a reinar la oscuridad más tenebrosa, estamos en las peores manos. Por eso me atrevo a pensar que esto se va a poner bien feo, ya sin reversa.

Y que Dios nos coja confesados.

DE REMATE: Tampoco sé si será simple coincidencia, pero es evidente que se está cumpliendo al pie de la letra la amenazante profecía que hizo en columna reciente la otrora periodista y hoy ferviente activista del uribismo, Vicky Dávila: "Si a Uribe lo ponen preso, les doy una pésima noticia a sus malquerientes: no se acabarán los problemas que tiene Colombia. Tampoco llegará la paz que todos deseamos. Quizás la violencia se agudice".

MABEL ZÁRRATE G.
Podóloga

Allí donde el agua alcanza su mayor profundidad, se mantiene más en calma
(William Shakespeare)

Pedicure Médico
310 583 1722

Llega a Bogotá: "Box Gourmet" una experiencia para los sentidos

Una experiencia gastronómica sensorial que llega a domicilio a la puerta de su casa, especialmente diseñada para brindar un momento inolvidable, es la propuesta de **Teatro Ciego** de Argentina junto a la compañía **Media Naranja** de Colombia, quienes se asocian para presentar al público bogotano "**Box Gourmet**", una caja que incluye una obra sonora 3D acompañada por una cena gourmet a ciegas en cinco pasos, la cual estará disponible al público a partir del lunes 24 de agosto.

BOX GOURMET COLOMBIA

Desde el 24 de agosto

Pedidos: <http://teatrociego.org/colombia/box-gourmet/>
<http://teatrociego.org/colombia/>

Tel: 319 523 4243

contacto@media-naranja.co

colombia@teatrociego.com

Face: /TeatroCiegoColombia

Ins: @teatrociego.colombia

ocasión crearon una pieza sonora que acompaña y guía la experiencia gastronómica incluida en la Box Gourmet, todo especialmente pensado para estimular los sentidos no visuales y la imaginación. La pieza sonora fue creada con un sonido binaural 3D, una tecnología que crea para el oyente una sensación auditiva similar a la de estar físicamente en el lugar donde se producen los sonidos. Se diferencia del estéreo ya que agrega dimensiones como profundidad, altura y ubicación en el espacio. No se

da Rojas, quienes junto a su equipo de trabajo, humano, artístico y técnico,



Teatro ciego | Equipo Colombia



Teatro ciego | Equipo Argentina

"El objetivo de crear **Box Gourmet**, fue que el público se sintiera transportado a una experiencia diferente y tuviera la sensación de haber viajado sin moverse de su casa, sobre todo en esta época donde no podemos salir" afirma el equipo de **Teatro Ciego** de Argentina, compañía que lleva más de doce años desarrollando propuestas artísticas sensoriales en completa oscuridad. En esta

trata de una obra tradicional, sino más bien un viaje sensorial anclado en los sonidos, la música y las percepciones. Bajo la dirección general de Martín Bondone, director y cofundador de **Teatro Ciego** en Argentina, esta experiencia llega a Colombia, gracias al trabajo de **Media Naranja** compañía productora, programadora y distribuidora artística, bajo la dirección de María Cuervo y Fernan-

realizan las adaptaciones de la experiencia a las necesidades colombianas; es así como el público podrá disfrutar de un menú sorpresa inspirado en nuestros sabores a cargo de la Chef Alejandra Tejada y una pieza sonora con la adaptación dramática de Yair Callejas, entre otras sorpresas. "**Box Gourmet**", es una caja para vivir una experiencia única e inolvidable

en la comodidad del hogar, ¿pero, cómo funciona?: se adquiere la experiencia para el fin de semana, indicando cuántas personas son, la dirección ¡y listo! Llegará a su casa una increíble box súper completa (una por persona) para disfrutar de una noche única sin ver. La caja incluye las instrucciones paso a paso, las cuales se deben seguir en total orden para el éxito de la experien-

cia. Una obra sonora en 360° exclusiva para vivir con auriculares y un menú de 5 pasos tipo finger food especialmente diseñado para la ocasión y los accesorios necesarios para poner en la mesa, tapar los ojos y dejarse llevar por la experiencia. Toda la confección gastronómica y de armado de la propuesta se realiza siguiendo estrictas normas de higiene y los protocolos vigentes.

El tabaquismo y su relación con el COVID-19

Por: Darys Osuna Julio
Areandina

Aunque durante el 2020, el COVID-19 se ha llevado todos los reflectores, año tras año, la Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte sobre una epidemia que cobra la vida de millones de personas: el tabaquismo. Según esta organización, el consumo de tabaco mata a más de 8 millones de personas anualmente, de las cuales más de 7 millones son consumidores directos y alrededor de 1,2 millones son 'no fumadores' expuestos al humo ajeno. Tan solo en Colombia, según el Ministerio de Salud y Protección Social, cada día mueren 88 personas a causa de la adicción a esta sustancia.

Para nadie es un secreto que la exposición al humo de tabaco constituye un factor de riesgo importante para el deterioro del sistema respiratorio y cardiovascular. Entre las afectaciones que pueden causar los químicos que contiene un cigarrillo están:

- Una remodelación estructural, funcional y fisiopatológica a nivel pulmonar y vascular.
- Inflamación de las vías aéreas.
- Alteración la estructura, y las funciones de la membrana respiratoria y conductos alveolares.
- La destrucción del tejido pulmonar favorece la adherencia de diferentes microorganismos (virus, bacterias, parásitos, etc) en la mucosa respiratoria.

Aunque no hay suficientes estudios científicos que establezcan directamente la relación entre fumar y el COVID 19, algunas investigaciones señalan que fumar podría ser un factor de riesgo para el pronóstico o manifestaciones graves de COVID 19.

No en vano, la OMS estableció que los fumadores tienen mayor probabilidad de desarrollar síntomas graves y de fallecer en caso de padecer COVID-19 que los no fumadores, ya que la destrucción anatómica y fisiológica del pulmón y un sistema inmunitario débil hacen a la persona más susceptible a sufrir esta o cualquier otra enfermedad pulmonar.

Estudios recientes demuestran que fumar suprime los mecanismos antivirales, por lo tanto la replicación viral aumenta y la gravedad de una infección por COVID-19 puede ser mayor.

Además, la Asociación Colombiana de Neumología y Cirugía de Tórax establece



El humo de segunda mano mata a 0,6 millones de personas al año, según la OMS

que el tabaquismo disminuye la efectividad de las principales defensas contra las infecciones pulmonares (sobre todo bacterianas). Como si fuera poco, fumar está relacionado con una mayor expresión de ACE2 (el receptor para el coronavirus 2 del síndrome respiratorio agudo severo [SARS-COV-2]), por lo que los fumadores pueden ser más vulnerables al este patógeno.

Es necesario recordar que los reportes mundiales y nacionales de los fallecimientos por COVID-19 están relacionados con comorbilidades (coexistencia de dos o más enfermedades en un mismo individuo) en las que se encuentran, principalmente, enfermedades cardiovasculares, respiratorias, metabólicas, y factores de riesgos asociados al tabaquismo y obesidad.

Las personas con exposición crónica al humo de tabaco como los fumadores activos y de segunda mano tienen ciertas características que hacen que los procesos obstructivos de las vías aéreas sean de mayor severidad. Estos son:

- Mediadores químicos e inflamatorios elevados.
- Engrosamiento de la membrana respiratoria.
- Vía aérea no permeable.
- Transporte inadecuado de O₂ y Co₂
- Tos persistente.
- Producción crónica de esputo.

Más allá de ayudar a prevenir el CO-

VID-19, dejar de fumar trae consigo importantes mejoras para la salud. La OMS señala que todo fumador que abandona el tabaco obtiene beneficios inmediatos y a largo plazo como:

- A los 20 minutos el ritmo cardíaco y presión sanguínea bajan.
- A las 12 horas el monóxido de carbono en la sangre se reduce a niveles normales.
- De 2 semanas a 3 meses la circulación mejora y la función pulmonar aumenta.
- De 1 a 9 meses disminuye la tos, la congestión nasal, el cansancio y la dificultad para respirar.

-En 5 años, el riesgo de accidente cerebrovascular corresponde al de un 'no fumador' entre 5 y 15 años después de dejar de fumar.

-En 10 años el riesgo de cáncer de pulmón, boca, garganta, esófago, vejiga y páncreas disminuye hasta ser el 50% del de 'no fumador'.

-15 años después, el riesgo de padecer de insuficiencia coronaria es el mismo que el de una persona que no fuma.

- Se prolonga la esperanza de vida entre 3 y 10 años.

Entonces, no solo se trata de lavarse las manos con agua y jabón o usar tapabocas para evitar el contagio por COVID-19. Si quieren cuidarse a sí mismos, y a quienes los rodean, los fumadores deben replantearse sus hábitos de vida y buscar cambios que les permitan llevar una vida sana lejos del tabaco.

VIENE PÁGINA ► 1

En Chapinero inicia la cuarentena estricta

Del 16 al 30 de agosto en Chapinero habrá restricción total sobre la movilidad. Para ejercer control sobre el acceso a la localidad, la alcaldía local en articulación con la Policía de Bogotá, la Secretaría de Gobierno y demás entidades distritales dispondrán de tres puntos de control, ubicados de la siguiente manera:

Punto 1. Calle 72 con carrera 15

Punto 2. Calle 63 con avenida Caracas

Punto 3. Calle 100 con carrera 7

Adicionalmente en coordinación con la Sub Red Norte ESE se realizará un testeo de pruebas Covid-19 para realizar seguimiento al comportamiento del brote en la localidad. Por su parte la Unidad Administrativa Especial de Servicios Públicos continuará realizando jornadas de desinfección con la turbina nebulizadora.

Restricciones durante la cuarentena:

- Se limita totalmente la libre circulación de vehículos y personas.
- Se prohíbe el expendio de bebidas embriagantes de viernes a domingo.
- Se mantiene la medida de pico y cédula.
- Cierre del comercio (excepto, abastecimiento, farmacias y artículos de primera necesidad).
- Restricción total de actividades desde las 8:00 p.m. hasta las 5:00 a.m.

El alcalde local de Chapinero Óscar Ramos Calderón afirmó que seguirán trabajando para hacer cumplir las medidas decretadas pero también para concientizar a las personas sobre la importancia de quedarse en casa y prevenir mayores contagios.

"Les agradecemos a todos los chapinerunos el gran esfuerzo que están realizando. Es la segunda vez que nos aplica esta medida especial, debemos quedarnos en casa para superar el primer pico de la pandemia. Vamos a trabajar con todas las entidades para garantizar el cumplimiento de la cuarentena pero también para cuidar a todos nuestros ciudadanos", agregó el alcalde Ramos.



Todo lo relacionado
con las artes gráficas,
páginas web y
marketing virtual
para su empresa.

PÁGINAS WEB
OFFSET
REDES SOCIALES
DISEÑO
GRÁFICO
WEB
IMPRESIÓN
DIGITAL
GRAN FORMATO
PROMOCIONALES
ECOLÓGICOS

320 928 4548 • 464 3711 • 321 204 4989

@alealfa23 botandohumo@gmail.com

BotandoHumoPYD botandohumo Alejandroalfaromurillo alealfa239150

www.botandohumo.com

Productos
y Servicios



Asistencia



Descarga
la App
más
completa
para los
amantes
de las
mascotas



Conferencias

Click
PETS

Google Play
DESCARGAR APP



350 500 4820

soyclickpets@clickpets.love



www.clickpets.love



VIENE PÁGINA ► 1

Oficina de Prensa

Alcaldía de Bogotá solicita cupo de endeudamiento por \$10,79 billones

Para la recuperación social y económica de Bogotá, la alcaldesa Claudia López, informó que fue radicado en el Concejo la solicitud de cupo de endeudamiento por \$10,79 billones que ayudarán a contrarrestar la disminución de ingresos, las presiones de liquidez y el impacto en las finanzas de la capital y de los bogotanos, tras el choque económico provocado por la actual pandemia del COVID-19.

"Hoy hemos radicado la segunda propuesta de nuestro 'Plan Marshall' para la reactivación económica de Bogotá, con este proyecto de cupo de endeudamiento esperamos generar los 500.000 empleos que necesita la ciudad y que requiere nuestra reactivación económica en los próximos años", recalcó la alcaldesa de Bogotá.

La mandataria de la ciudad indicó que este cupo de endeudamiento hasta por 10,79 billones de pesos busca darle a la economía y en particular al

empleo, el impulso que necesita en esta difícil coyuntura. De hecho, el Distrito busca generar 500.000 nuevos em-

- 5,09 billones para hacer de Bogotá un modelo de movilidad multimodal, incluyente y sostenible. "No vamos a re-

Cristóbal, ciclorrutas y espacio público, y a la modernización de la infraestructura de tecnología para la seguridad,

aprobados previamente por el Concejo (Acuerdo 690 del año 2017) pero no comprometidos aún, por 3,4 billones de pesos.

Las obras públicas contempladas deben potenciar el crecimiento económico. Según los análisis de la Secretaría Distrital de Hacienda, por cada billón de pesos de inversión en obras públicas, se crean en Bogotá 13.000 empleos directos e indirectos y se genera un incremento de 0,4 puntos porcentuales adicionales por año en el crecimiento económico de la ciudad.

El más reciente análisis del perfil crediticio de Bogotá, realizado por Moody's Investor Services, actualizó la calificación de la ciudad a Baa2 estable, destacando que el Distrito Capital "refleja una economía local diversificada, que respalda su fuerte recaudación de ingresos propios y su sólida liquidez". Igualmente, en su reporte menciona como fortalezas crediticias de la Capital sus sólidas prácticas de administración y gobierno. Todo en línea con el Plan de Desarrollo, que está orientado a promover las condiciones necesarias para que los negocios prosperen y se profundice la interacción entre las entidades del Distrito, la comunidad académica y el sector productivo. "Sin duda, debemos reaccionar cuanto antes para generar esa mayor productividad y empleos que necesita Bogotá", concluyó la alcaldesa.



La alcaldesa Claudia Lopez afirmó que se le ha pedido al Concejo de Bogotá un cupo de endeudamiento por \$10,9 billones, necesarios para generar 500 mil empleos, que se estima se perderán por cuenta de la crisis de la pandemia.

pleos con la inversión definida en el Plan de Desarrollo, y con estos recursos solicitados al Concejo de Bogotá se avanzará significativamente en esta meta, destinándolos específicamente a las inversiones del Plan de Desarrollo, 2020-2024, que aumenten la actividad productiva de la ciudad y generen bienestar.

Este cupo se distribuirá:

- 4,84 billones para inversión social con igualdad de oportunidades para inclusión social y productiva. Un ejemplo de esto es la renta básica para familias que lo necesitan durante estos 4 años.

nunciar a reverdecer por culpa de la pandemia. No vamos a volver a la vieja normalidad de polución y el trancón. Y extendemos el Metro hasta Suba y Engativá."

Las principales inversiones estarían destinadas a infraestructura hospitalaria y educativa; al fortalecimiento de la competitividad, la productividad e innovación del tejido empresarial de Bogotá y al apoyo a los emprendedores y las mipymes de la ciudad; al aporte inicial para la cofinanciación de la segunda fase del Metro, corredor verde de la séptima, cable aéreo San

la convivencia y la justicia en Bogotá, así como el fortalecimiento de los equipamientos y capacidades del Sistema Distrital de Justicia y seguridad en Bogotá.

También se contemplan recursos para asignación de subsidios de vivienda para el mejoramiento de unidades habitacionales; mejoramiento de la vivienda de origen informal mediante el Plan Terrazas, y modificación del cupo de endeudamiento de la Empresa de Acueducto para atender financiación de facturas de servicios públicos. El proyecto recoge los saldos de cupos

DIÁLOGOS

MUSICALES

DURANTE LA PANDEMIA



INVITADO ESPECIAL:
ANDRÉS LÓPEZ

VIERNES 21 DE AGOSTO - 10:00 A.M.

VÍA @YOUTUBE:/FILARMONICABOGOTA



Formación en valores, inglés intensivo,
desarrollo en la creatividad a través de
las danzas, la música y el arte.

INSCRIPCIONES ABIERTAS



Te **APOYAMOS** en el **CAUIDADO INTEGRAL**
de tu hijo (a) brindándole
Cariño, Confianza, Seguridad y Aprendizaje,



714 0030 - 316 5791272

Uruguay Campeón Copa del Mundo Brasil 1950

Parte 2 de 3



Por: Pablo Eduardo García
Comunicador Social

En un partido de dominio alterno, el cuadro charrúa se fue en ventaja con gol Alcides Ghiggia, pero Estanislao Basora, con dos tantos finalizando el primer tiempo, le dio la vuelta al resultado. En la segunda fase con temperamento y un poco de suerte el elenco de Juan López, logró la igualdad con un gol de su capitán Obdulio Varela. El propio Varela describió la anotación del sufrido empate: "la cancha estaba muy pesada y tuve mucha suerte, porque la pelota se coló entre un montón de jugadores y el guardameta español no pudo verla. Es el azar. En el fútbol ocurre a menudo. De lo que estoy seguro es que le pegué al balón con toda mi alma. Toda el alma". En el siguiente juego la escuadra celeste enfrentó al cuadro de Suecia. El oncenista nórdico venía de ser "aplastado" literalmente por el poderoso equipo brasileño (7-1), e intentó desde el comienzo cobrar desquite de la inmisericorde derrota ante los locales. Fruto del empeño del país europeo, el delantero Karl-Erik Palmer puso en ventaja a los rubios escandinavos con una diana



Zizinho (der) en un partido internacional con la camiseta de Brasil. Foto: Archivo.

a los 5 minutos de iniciado el juego. Uruguay logró la igualdad con tanto del estelar Alcides Ghiggia, después de 24 minutos de asedio "oriental". En seguida del empate uruguayo, Stig Sundqvist, adelantó de nuevo a los suecos. El segundo tiempo fue un calco del partido ante los españoles, un equipo uruguayo buscando afanosamente el empate y un cuadro sueco a la espera y en busca de un contragolpe que definiera el partido. Oscar Míguez logró la igualdad cuando el reloj señalaba los 32' del complemento y el mismo jugador, a cinco del final aseguró la victoria uruguaya, con un nuevo tanto. Difícil hallar en la historia de los mundiales un partido con tantas anécdotas e historias, inverosími-

les unas y otras no tanto, como aquel Brasil-Uruguay de la Copa del Mundo de 1950. Un Brasil que en la fase previa derrotó con notorio desempeño a México (4-0), Yugoslavia (2-0), España (6-1), Suecia



(7-1) y concedió un empate ante el equipo helvético a 2 tantos. El cuadro anfitrión contaba con una pléyade de estrellas en su

nómina: Moacyr Barbosa, múltiple campeón con Vasco da Gama y campeón suramericano en 1949. José Carlos Bauer su apodo lo dice todo "El Monstruo de Maracanã", fue de los jugadores que disputaron la final de 1950, el único que fue titular en el Mundial de Suiza 1954, actuando incluso, como capitán. Ademir Menezes, uno de los más grandes jugadores y goleadores de la historia del fútbol de Brasil y Mundial. Jair Pinto Rosa, eximio jugador y potente goleador, ídolo de las parciales de Vasco da Gama y Palmeiras, varias veces campeón de Brasil. Fue goleador y campeón de la Copa América de 1949.

Pero dejemos que sea el periodista español Tony Padilla quien describa al maestro carioca: "El 13 de

julio de 1950, doscientas mil personas llenaron Maracanã para ver uno de los mejores partidos de Brasil. Los negocios cerraron y las calles se vaciaron. Brasil destrozó a España goleando por 6-1. Ramallets, el mejor portero del torneo, no pudo con una delantera maravillosa liderada por Ademir y un Zizinho al que la prensa extranjera puso por las nubes.

Fue en este partido cuando nació el mote "Mestre Ziza", después que la prensa italiana lo comparara con un maestro del renacimiento. Más exactamente, Giordano Fattori cronista de la Gazzetta dello Sport que se refirió al "Mestre" de la siguiente manera: "El Fútbol de Zizinho me recuerda a Leonardo, al maestro Da Vinci pintando algunos de sus imponentes cuadros,

tan expresivos y cargados de simbolismo como el fútbol de Zizinho". Por otro lado, la selección uruguaya despertaba cierto interés en la prensa especializada, no solamente por la posibilidad de ser campeón, o por la llamada "garra charrúa" exhibida en los encuentros ante España y Suecia, al estar por debajo en el marcador y poder igualar o terminar ganando las contiendas, sino porque a lo largo de los tres partidos previos a la gran final, había mostrado trazos de ser un equipo compacto y con jugadores de gran condición técnica. Una mezcla perfecta de calidad y potencia, aunados a ese espíritu indomable del fútbol uruguayo.

Uruguay Campeón Copa del Mundo Brasil 1950 La Gran Final Este análisis cobró enorme vigencia, al observar que en el once celeste que saltó a la cancha de Maracanã aquel 16 de julio de 1950, se encontraba, por ejemplo, el delantero Óscar Omar Míguez, auténtico malabarista del balón, poseedor de una excelsa técnica y una inculcable fuerza goleadora que lo convirtieron en el mayor artillero de Uruguay en la historia de los Mundiales. Como dejar de lado el nombre de Schubert Gambetta entereza y entrega sin límites en el terreno de juego y quien en una entrevista resumió la increíble victoria uruguaya sobre los favoritos "Yo creo que les ganamos de mano. Resulta que antes del Mundial jugamos los partidos por la Copa Río Branco".

Continúa en la siguiente edición...

Oficina de Prensa

Los limitantes para no aprender inglés en Colombia ¿son mitos?

Acá, algunos mitos que se deben romper para que aprender inglés deje de ser una tarea imposible y se convierta en una herramienta de crecimiento profesional y personal.

En Colombia aún son grandes los retos pendientes en torno al bilingüismo; el acceso a internet, aspectos culturales y los mitos alrededor de aprender un segundo idioma son limitantes que hoy posicionan al país en el puesto 68 entre 100 países evaluados en el mundo respecto a su nivel de bilingüismo, y en el puesto 17 entre 19 países evaluados en Latinoamérica, según la firma Education First, una posición que ratifica las falencias que hay en este aspecto en el territorio nacional.

Sin embargo, no se debe desconocer el esfuerzo que viene realizando el Gobierno Nacional y numerosas instituciones educativas para facilitar a la ciudadanía el acceso esquemas de aprendizaje de idiomas distintos al español, esfuerzo que se realiza teniendo en cuenta que el tener habilidades en idiomas aumenta los índices de competitividad en las regiones y el país.

Desde Areandina, a través de su departamento de idiomas, se viene realizando un trabajo importante para capacitar a los estudiantes en el aprendizaje de un segundo idioma, a través de iniciativas didácticas que facilitan el aprendizaje y promueven la formación de ciudadanos globales, como clubes de conversación en inglés, English Movie Night, lingual ab, entre otras. En el trabajo realizado, una de las principales debilidades que se ha encontrado en la ciudadanía frente a su negativa de aprender idiomas, tiene que ver con los mitos asociados; por esta razón, el departamento de Idiomas de Areandina Valledupar comparte a continuación cuatro de los mitos



más comunes alrededor del bilingüismo.

Las personas mayores no pueden aprender un segundo idioma

Si bien es cierto que los niños tienen más facilidad en el aprendizaje, también es cierto que no hay estudios que comprueben que el aprendizaje de un segundo idioma se limita a un rango etario. Si bien a mayor edad puede haber más dificultades, no hay nada que con esfuerzo no se pueda lograr.

Los idiomas sólo se aprenden en otros países

El estar en un contexto donde la única posibilidad para comunicarse es atreverse a hablar un segundo idioma, sin embargo no es la única opción, hoy en día el acceso a internet y las múltiples aplicaciones y cursos gratuitos demuestran que se necesita principalmente de compromiso y dedicación para lograr los objetivos. Así mismo el acceso a películas y canciones en otro idioma llevan a una práctica que agiliza el proceso.

Se puede aprender sin esfuerzo y en poco tiempo

Indudablemente lo que determina un progreso en el aprendizaje de un segundo idioma es el compromiso y la dedicación. Cuanto más tiempo la persona le dedi-

ca al aprendizaje, mejorará de manera significativa. El aprendizaje del idioma no se limita a aprenderse de memoria un número determinado de palabras, necesita del buen uso de la gramática y el vocabulario.

Aprender inglés no sirve para nada, vivo en Colombia y aquí no lo necesito

Este viene siendo uno de los puntos más importantes, ya que a pesar de que vivimos en un país cuya lengua materna es el español, la globalización y el uso de las plataformas digitales para el mundo de los negocios ha llevado a que sea imprescindible contar con profesionales que tengan habilidades en un segundo idioma. Ello suma a la competitividad de las regiones y frena el que las grandes compañías busquen talento humano fuera de las regiones.

"El mundo no se detiene, que no te detenga el inglés", por ello, te invitamos a consultar las siguientes páginas web, que pueden ayudarte en tu proceso de aprender un segundo idioma de manera gratuita.

https://www.examenenglish.com/B1/B1_reading.htm
<https://www.cambridgeenglish.org/learning-english/activities-for-learners/?level=independent>

Oficina de Prensa

La primera feria virtual del libro



Aunque parezca mentira entre el 6 y el 11 de marzo del próximo año se llevará a cabo la primera Feria Virtual del Libro. Estará desarrollada con tecnología tridimensional y simulará los stands y pabellones de la vida real, eso sí, sin tener que desplazarte a ningún sitio, desde el ordenador de tu casa.

En la pasada edición del Foro Internacional de Contenidos Digitales (FICOD) se presentó una iniciativa que, sin duda, dará mucho que hablar. Entre el 6 y el 11 de marzo de 2021 tendrá lugar a través de la web <http://www.feriavirtualdellibro.es> el

primer encuentro digital que simulará una auténtica feria del libro. Para ello, utilizando tecnología 3D, se crearán distintos pabellones donde las editoriales tendrán la posibilidad de mostrar de manera interactiva sus novedades, realizar encuentros con autores, etcétera. Los visitantes podrán navegar por el recinto virtual e ir descubriendo cada uno de los stands de sus editoriales y autores favoritos.

Como explicaba el fundador de Bubok, Angel María Herrera, "la feria está creando una gran expectación en el sector y ya han mostrado interés empresas como Amazon, Santillana o La Casa del

Libro entre otras".

Y precisamente La Casa del Libro se convirtió el pasado 23 de noviembre en la primera librería "online" española gracias al lanzamiento de Tagus. Se trata de una plataforma que integra la lectura y la hace más social, pudiendo realizar comentarios y mejorando la interacción además de facilitar la compra de los ejemplares.

La pregunta es ahora ¿está la sociedad española preparada para pasar de lo analógico a lo definitivamente digital? La Feria virtual del libro será una buena prueba de fuego para saberlo.



¿Quieres ganar un ejemplar del libro "El diablo no tiene la culpa"?

Te invitamos a suscribirte a nuestras redes sociales para conocer las bases del concurso.

-  **golpedeopinion**
-  **@golpe.de.opinion**
-  **golpedeopinion**
-  **golpedeopinion01**

**PAUTE CON
NOSOTROS**



Periódico • Portal Web



G@ Golpe de Opinión



Periódico • Portal Web

MÁS INFORMACIÓN EN



golpedeopinion



@golpe.de.opinion



golpedeopinion



GolpedeOpinion01

Carrera 23 No. 52A 27 Oficina 301 • Teléfono +1 236 2781 •
info@golpedeopinion.com.co



320 230 9285 • 312 655 0378 • 321 204 4989

www.golpedeopinion.com.co