Viviendo
Santa Elena
Un aporte a la visión integral del corregimiento

NÚMERO 80
Abril de 2016

Distribución gratuita

Medellín - Envigado - Guarne - Oriente cercano | Oriente cercano Medio de comunicación comunitario e independiente que se financia con la pauta publicitaria.

Primer puesto en los Premios de Periodismo Comunitario Alcaldía de Medellín - Universidad de Antioquia 2010, como Mejor Medio Comunitario Impreso de Medellín

Día de la Tierra, poco qué celebrar

Foto VIVIENDO SANTA ELENA.

El 22 de abril se conmemora el Día Mundial de la Tierra, instaurado por el senador estadounidense Gaylord Nelson para crear conciencia sobre los problemas existentes como la superpoblación, la contaminación y la conservación de la biodiversidad, entre otros.

Sin embargo, la pregunta es, ¿qué puede celebrarse cuando el planeta se pronuncia a través de terremotos recientes como los de Japón, Ecuador y Chile o cuando en Medellín, segunda ciudad de Colombia, estamos en una increíble e inesperada emergencia ambiental porque los niveles de partículas contaminantes ya son perjudiciales para la salud humana? Y la respuesta, muy desalentadora, es poco, muy poco para celebrar, en un día que es tal vez más importante tomar conciencia sobre cómo no contaminar, apoyar la reducción del cambio climático, ahorrar agua y energía, ser más eficientes en el uso de los recursos y guardar respeto por las fuentes de agua y la naturaleza. Una reflexión que queda como tarea permanente y que, por supuesto, nunca será suficiente para compensar a un planeta enfermo y sobrecargado, la única casa que tenemos.

Hasta pa' remedio

No es sólo el 'jugo de la visita'. El tomate de árbol, tan conocido y a veces tan despreciado por su abundancia en lugares como Santa Elena, es no sólo una rica fruta para jugos y postres sino una de las mejores fuentes de vitaminas y minerales.

Página 6.

Santa Elena es magia

Más que flores, Santa Elena siempre propone nuevos espacios, actividades que llenan el alma y promueven búsquedas internas que sólo pueden ser posibles en lugares mágicos como este corregimiento.

Página 7.

Nos dejó Eloy

No está más Eloy y su presencia hace falta en los rincones del Corregimiento. Esta vez no aguantó un segundo atropellamiento y partió el 14 de febrero.

Página 8.

Viviendo Santa Elena

El mejor lugar para anunciar está aquí

VIVIENDO SANTA ELENA proporciona el espacio

Sólo hacen falta usted y su negocio

Tarifas acordes a todos los presupuestos

Llámenos: 321 732 99 18

Almacén y Miscelánea

El Desvare

Artículos para damas, caballeros, niños, hogar y varios

★ **Plan Separe** ★

Denos el gusto de atenderlo

Calle la cancha - local 15 - Teléfono 538 16 38

Viviendo Santa Elena

Periódico VIVIENDO SANTA ELENA, Primer puesto como Mejor Medio Comunitario Impreso de Medellín 2010, en la primera versión del Premio de Periodismo Comunitario Alcaldía de Medellín – Universidad de Antioquia y segundo lugar en la misma categoría en la versión 2011.

Corregimiento de Santa Elena – Parte central

Celulares 321 732 99 18 (WhatsApp) – 310 600 73 29
Página web www.viviendosantaelena.com.co Correo electrónico periodicoviviendosantaelena@gmail.com

Nuestras redes sociales

Facebook: Periódico VIVIENDO SANTA ELENA – Página Oficial

Twitter: @viviendosantae

Youtube: Periódico VIVIENDO SANTA ELENA

Directora

Comunicadora Social – Periodista Ana Isabel Rivera Posada
direccion@viviendosantaelena.com.co

Coeditor

Comunicador Social – Periodista Carlos Andrés Hernández
edicion@viviendosantaelena.com.co

Periodista comunitaria

Eliett Gisselle Rendón López

Diseño y diagramación

Luis Alberto Mejía Bermeo

Mercadeo y comercialización

Andrea Herrera Salazar
mercadeo@viviendosantaelena.com.co

Colaboraron en esta edición: Luis Enrique Atehortúa Sánchez, Dra Rasa Nikanjam, Margarita Galeano, Grupo EPM, todos nuestros anunciantes, Mesa de Medios de Comunicación Ciudadanos, Comunitarios e Independientes de Medellín, Alcaldía de Medellín.

El Periódico VIVIENDO SANTA ELENA es un medio de comunicación independiente, con 17 años de trayectoria, elaborado por profesionales de diversas disciplinas, que publica contenidos comunitarios por el compromiso social que tiene desde su creación en 1999. Labora con sentido ético y de responsabilidad social con el territorio, que se evidencia en el concepto periodístico y en el manejo responsable de la información elaborada por periodistas profesionales, en busca del beneficio general y el desarrollo del Corregimiento de Santa Elena como Territorio Cultural. **Al no contar con apoyo de recursos de programas como el Presupuesto Participativo, se autofinancia mediante la pauta publicitaria (avisos).**

El Periódico VIVIENDO SANTA ELENA no asume responsabilidad alguna por negociaciones, transacciones, compras, consumos u ofertas laborales difundidas por este medio y que lleguen a concretarse motivados por alguno de los avisos publicitarios o informaciones publicadas en esta edición. Dichas informaciones y pautas se publican confiando en la buena fe del anunciante del producto o servicio.

Todos los textos y fotografías publicados en esta edición (incluida nuestra versión web) son de propiedad exclusiva del Periódico VIVIENDO SANTA ELENA y están protegidos por las leyes de derechos de autor vigentes en Colombia. Sólo pueden ser utilizados por terceros con autorización escrita de las directivas del medio y mencionando el respectivo crédito.

Publicación de DISTRIBUCIÓN GRATUITA para las veredas del Corregimiento de Santa Elena ubicadas en los municipios de Medellín, Envigado, Rionegro y Guarne, además del Oriente cercano.

El Periódico VIVIENDO SANTA ELENA es Miembro activo de la Mesa de Medios de Comunicación Ciudadanos, Comunitarios e Independientes de Medellín.

Esta edición se imprimió en los talleres de Editorial La Patria, en Manizales.

Circula con 5.000 ejemplares.

Año 17 – Número 80 – Abril del 2016.

Próxima edición: Mayo del 2016. Cierre para avisos e información abril 27.

Todos los derechos reservados. ©2016

“Una prensa libre puede ser buena o mala, pero sin libertad, la prensa nunca será otra cosa que mala”. Albert Camus

Siempre con el corazón

Regresamos con esta edición número 80, después de dos años de ausencia. Y con comentarios en la calle, correos, preguntas, seguimiento en redes sociales por parte de nuestros usuarios, que reclamaban nuestra presencia nuevamente, sentimos como si nunca nos hubiéramos ausentado. Y realmente nunca nos fuimos, estuvimos siempre en el corazón de los santaelenenses.

VIVIENDO SANTA ELENA es el medio de comunicación con más trayectoria y credibilidad en el Corregimiento. Adicionalmente, a pesar de las dificultades, el más posicionado, el que la gente prefiere llevarse para la casa, coleccionar, guardar y compartir en familia. VIVIENDO SANTA ELENA está en el corazón del corregimiento y por eso, de nuevo, hacemos este esfuerzo para regresar y poner nuestras páginas al servicio de una comunidad que necesita, de manera urgente, una herramienta de información bien elaborada, con criterio y concepto periodístico claros y sobre todo coherentes con la realidad del territorio. Regresamos como un medio de comunicación que acompaña y facilita la intermediación y la relación de la comunidad con la Administración Municipal. Seguimos siendo la voz de quienes no tienen forma de hacerse oír y somos la herramienta natural para dejar constancia de la historia del Corregimiento de Santa Elena.

VIVIENDO SANTA ELENA es un medio de comunicación que nació hace 17 años, en abril justamente, de la inquietud del entonces docente de la Institución Educativa Santa Elena, Rubén Darío Vivas Tamayo, quien pensó que era necesario que el corregimiento tuviera una herramienta de comunicación. Vivas Tamayo publicó 27 números de carácter bimensual, hasta la edición de septiembre de 2003. Luego el periódico tuvo un receso de dos años y en octubre de 2005 lo asumió la Corporación Cultural Sietecueros, de la Vereda Perico, orientada por León Darío Posada Gutiérrez, quien entre octubre de 2005 y diciembre de 2007 publicó 10 ediciones más, aún bimensuales. Entre diciembre de 2007 y mayo de 2008 tuvo un nuevo receso y desde la edición 38, de junio de 2008, el periódico pasó a manos de la Comunicadora Social-Periodista Ana Isabel Rivera Posada, hasta la actualidad. En esa tercera etapa, VIVIENDO SANTA ELENA empezó a publicarse mensualmente, cambió su enfoque hacia el servicio comunitario con sentido social, con el objeto de ser puente entre la comunidad y la Administración Municipal y varió su tamaño, de tabloide americano a inglés (o europeo) para ser más competitivo.

En esta tercera etapa, con el nuevo concepto periodístico, llegaron también los premios. En 2010, VIVIENDO SANTA ELENA fue reconocido como el Primer Medio de Comunicación Impreso de Medellín, en el Premio de Periodismo Comunitario Alcaldía de Medellín – Universidad de Antioquia. De igual manera recibió premio en la Categoría ‘La vida en la vía’, primer lugar en impreso y primer puesto en radio, cuando se realizaba el programa radial Ecos de Santa Elena y una Mención de Honor del Círculo de Periodistas de Antioquia – CIPA- por una nota sobre la desaparición de la Laguna de Guarne. Para 2011, obtuvo el segundo lugar como Mejor Medio de Comunicación Impreso en la convocatoria del Premio de Periodismo Comunitario Alcaldía de Medellín-UdeA.

Una trayectoria importante, significativa y que habla del concepto, de la ética, del reconocimiento que nos acompaña y que hace de VIVIENDO SANTA ELENA un medio de comunicación cualificado, con experiencia y sobre todo, conocimiento del territorio.

Sin embargo, fuera de premios y menciones, nada supera ni cuantifica lo valioso que es estar en el corazón de los habitantes del Corregimiento de Santa Elena. Y eso lo agradecemos con nuestro trabajo decidido por el desarrollo del territorio y su gente. Hemos regresado para quedarnos, así que, desde ya, cuenten de nuevo con nosotros como el medio de comunicación por excelencia del Corregimiento de Santa Elena. Aquí estamos, aquí seguimos y aquí nos quedamos.

Ñapa: VIVIENDO SANTA ELENA es un medio de comunicación independiente que NO TIENE NI HA TENIDO RELACIÓN ALGUNA con el Periódico La Memoria ni con sus miembros. Hacemos nuestras propias negociaciones, producimos nuestros contenidos y no tenemos ninguna alianza con ese proceso.

Santa Elena Soy Yo

Por eso reconozco este territorio como mi lugar de vida y me intereso por todo lo que aquí pasa para participar de manera adecuada, como buen ciudadano y no sólo como espectador.

Campaña de Responsabilidad Social del Periódico Viviendo Santa Elena

#UnaBuenaDecisión es

apagar las bombillas
y tener una cena romántica
a la luz de las velas.

usar la plancha
de ropa solo en prendas
muy arrugadas.

reemplazar
la manguera por
un balde o regadera.

evitar el uso de
el secador y la plancha
para el cabello.

reducir la frecuencia
de uso de la lavadora.

ducharse en menos
de 4 minutos.

epm®

Vigilado
Superservicios 04-16

Trabajar para el Sistema o trabajar por cuenta propia en Colombia

Los artículos y opiniones publicados en las páginas de opinión del Periódico VIVIENDO SANTA ELENA son responsabilidad única y exclusiva de sus autores y no comprometen el pensamiento, ni la filosofía del periódico. La información aquí consignada se puede reproducir citando la fuente.

Por Luis Enrique Atehortúa Sánchez*

¿Recuerdas la última vez que participaste de un proceso de selección de personal o el último concurso de méritos para acceder a un trabajo? O mejor, has pensado en emprender un proyecto productivo o de inversión o por cuenta propia. Oprobioso desde todo punto de vista es que en Colombia se hable de Productividad, Competitividad, Crecimiento Económico e Innovación, cuando a su Talento Humano y a su Fuerza Laboral se les sigue explotando no sólo con salarios de miseria, sino con condiciones laborales infames tales como: jornada laboral diurna de 16 horas al día (6 a.m. a 10:00 p.m.); el no reconocimiento ni pago de las horas extras y recargos nocturnos ni de días festivos; el acceso al sistema de seguridad social es precario y si se da, es de pésima calidad y transgresión evidente a los derechos de los trabajadores. Esos salarios miserables que sólo generan angustias en los períodos de pago.

Hablando de "voluntad política"; en nuestro País tiene que existir una tabla de salarios que de una vez por todas asigne unos pagos y unas prestaciones sociales acordes con la preparación académica de las personas, impuesta por el Gobierno Nacional y el respectivo Ministerio, por ejemplo: un salario básico para las personas no bachilleres, uno para técnicos, otro para tecnólogos, uno para profesionales y los demás para posgraduados según si es Licenciado, Especialista, Mágister, Phd o Pos Phd. Un escalafón salarial al cual los empresarios y todo el que utiliza los servicios de la fuerza laboral no puedan hacerle el quite y se nos dé la dignidad que merecemos todos los trabajadores. Eso sería justo para un País que hoy es poseedor de uno de los índices más altos de concentración de la riqueza en todo el planeta y cuyos habitantes de menores recursos mueren de desnutrición y hambre.

En ese mismo sentido, mientras muchos de nuestros legisladores (muchos Concejales, Diputados y Congresistas que desconocen los fundamentos básicos del derecho) y Gobernantes (Alcaldes, Gobernadores y hasta Presidentes y Altos Mandos) carecen de una formación académica y unas competencias administrativas acordes a sus cargos e índole de las funciones de la labor devengan unos salarios exorbitantes, vemos cómo profesionales jóvenes, con talento y muchas capacidades para ejercer, tienen que venderse como meretrices baratas al mejor postor. Todo esto porque los gremios económicos y el Estado Colombiano viven en una connivencia implícita para ello, aunque cada año fungen de negociadores salariales, simplemente para disfrazar con eufemismos y galimatías unos acuerdos que nunca se dan. Finalmente es "papá gobierno" quien fija la asignación salarial de la mayoría de los ciudadanos, sin fundamentos económicos juiciosos en favor de los que, hacen que los balances y estados financieros de sus negocios sean cada vez más robustos.

¿Hasta cuándo seguiremos en manos de gobiernos y empresarios de sangre fría que sólo buscan engrosar sus propios intereses, a costa de una fuerza laboral ultrajada, maltratada y enuflexa a la fuerza? Con agravantes tales como: Un Código Laboral fácil de entender y de aplicar, reformas laborales que dicen proteger al trabajador (Ley de reforzamiento a la protección de la mujer trabajadora en estado de embarazo, Ley María, Ley José, Ley de luto (1280 de 2009), Ley en contra del acoso laboral (Ley 1010 de 2006), Ley antidiscriminación en razón de la edad (Ley 931 de 2004); Sentencias, Fallos, Jurisprudencias, Doctrinas, etc. Y todo, todo en el papel, porque en la realidad seguimos siendo uno de los estados más maltratadores del sistema laboral y de seguridad social. El sólo hecho de que sea el sistema financiero el que maneje el sistema de seguridad social es un indicador explícito del negocio macabro que se teje entorno a él. La pegunta final es: ¿Para qué tantas normas en un País en dónde el mismo Estado permite que se violen sus leyes o peor aún, es el mismo estado el primero en violarlas? Necesitamos Gobernantes de una sola pieza, que simplemente hagan exigible y tangible el cumplimiento de las normas laborales en todos los ámbitos y así se llegará a la dignificación de la labor en nuestro País.

**** Asesor Administrativo, Pedagógico y Docente de Cátedra - Leas1010@gmail.com***

Foto del mes

Fotos VIVIENDO SANTA ELENA - Laguna, fotos tomadas el pasado 24 de marzo de 2016.

Desde hace mucho tiempo, ésta debería ser la foto del mes. Se agotó completamente la llamada Laguna de Guarne y a nadie parece preocuparle. Le consultamos a Cornare, entidad que tiene la jurisdicción sobre el lugar y no recibimos respuesta. EPM afirma no tener competencia en el tema y Parque Arví tampoco se ha pronunciado al respecto.

La que fuera patrimonio de la región, junto con el humedal contiguo, desapareció. Y no es la primera vez. En el año 2010, cuando el verano también fue intenso, la laguna se secó y la Secretaría de Cultura Ciudadana de Medellín, que por esos días realizaba la restauración y recuperación del Camino de la Cuesta, ejecutó unas obras para facilitar la llegada de agua a la laguna y que pudiera abastecerse de nuevo. Y se logró la labor, tal como lo publicó VIVIENDO SANTA ELENA en septiembre de 2010.

Hoy, sólo hay abandono. Esta laguna, que ha sido patrimonio paisajístico de la zona de Piedras Blancas merece mejor suerte. Ahí queda la inquietud para que se busquen alternativas entre todas las entidades que tienen relación con la zona y teniendo en cuenta la cantidad de turistas que visitan a diario esta zona.

Viviendo Santa Elena
Un aporte a la visión integral del corregimiento
51
Marzo del 2010
Medellín
Distribución gratuita

Ya no hay laguna

Marzo de 2010. Portada del Periódico cuando advertimos que estaba seca.

La foto del letrero deja ver el abandono. Juzguen ustedes.

Locales

La laguna, otra vez con agua

Septiembre-Octubre de 2010. Nota sobre la recuperación.

Humedal, fotos tomadas el pasado 24 de marzo de 2016.

Esta es la sección en la que cada mes se llamará la atención sobre noticias, actividades, proyectos, iniciativas, asuntos que tengan relación con lo que ocurre en Santa Elena y sobre los que sea necesario generar una respuesta o un desenlace posterior. Para informar sobre temas para esta sección, pueden escribir a **periodicoviviendosantaelena@gmail.com** o al whatsapp del **celular 321 732 99 18**. En ambos casos, deben identificarse al hacer el contacto, aunque al publicar la nota se respete la identidad de quien informa. Sólo se publicarán asuntos de interés general, nada de temas particulares, líos entre vecinos o problemas puntuales de una sola persona.

Sobre Feria, silencio

Termina abril, ya casi es mayo y nada se oye decir en Santa Elena sobre los preparativos de la Feria de las Flores. Lo único que va caminando es el Festival de Sancochos, previsto para el 17 de julio, que desde ya cuenta con un equipo consolidado de trabajo integrado por Coopasana, Empresarios Creativos y la Red Turística de Santa Elena. Por lo menos, la organización permite pensar en mejores augurios para este evento que ha sido en años anteriores la peor pesadilla para el corregimiento. Se sabe que en 2016 será familiar, tipo paseo de olla, sin tablado. Pero, del resto de Feria, nada se oye y está muy tarde para empezar apenas a planear. Ojalá la comunidad no sea, como siempre, convidada de piedra para las fiestas.

8 de Marzo, sin agua

El pasado 28 de marzo, vecinos de la zona aledaña a la carretera que conduce a Santa Elena, sectores del 8 de Marzo y La Palma, protestaron por la falta de agua con un cierre pacífico de la vía. Solicitaban un mejor abastecimiento del servicio y reclamaban a EPM por los constantes racionamientos que vienen sufriendo.

Juan Carlos Restrepo Benítez, Jefe de la Unidad de Operación Integrada de Agua y Saneamiento de EPM, explicó a VIVIENDO SANTA ELENA que el sector pertenece al Circuito de La Cascada que se abastece de la Quebrada Santa Elena. Debido al intenso verano, el caudal de la quebrada ha disminuido hasta en un 15%, en relación con el promedio normal, lo que ha llevado a que sean necesarias interrupciones en el servicio. Sobre la posibilidad de prestar el servicio a este sector con el Acueducto Multiveredal de Media Luna, EPM indicó que dicho sistema se construyó bajo el proyecto de Corregimientos y Veredas y actualmente tiene su propio operador. EPM afirmó que desconoce si los usuarios de Media Luna han sufrido de escasez de agua debido al verano y señaló que para prestar el servicio a las comunidades aledañas es necesario revisar las condiciones de dicho acueducto veredal, validar si tiene disponibilidad extra de agua para suplir otras necesidades diferentes a las propias y analizar todas las condiciones técnicas. Dijo EPM que "se corre el riesgo de mezclar agua de dos sistemas, lo que puede suponer problemas en la prestación del servicio, sin embargo, la empresa analizará dicha posibilidad".

Ojalá y sí

El 22 de febrero, muy juiciosos, el alcalde de Medellín, Federico Gutiérrez y sus secretarios de despacho estuvieron en Santa Elena escuchando a la comunidad sobre las expectativas y propuestas para el Plan de Desarrollo de Medellín 2016-2019. El documento entregado al Consejo Territorial de Planeación para la revisión, antes de entregar al Concejo de la ciudad para aprobación definitiva, ha sido cuestionado por diversos sectores sociales y organizaciones. El principal cuestionamiento, en relación con la ruralidad, es que no hay una línea explícita en la que se reúnen las iniciativas de los cinco corregimientos. Sin embargo, tanto el alcalde como su gerente de Corregimientos, Andrea González, han expresado en diferentes espacios que las propuestas para los campesinos y las actividades rurales sí están incluidas en todas las líneas del Plan. Resta esperar el Acuerdo definitivo que apruebe el Concejo de Medellín, para ver cómo se va a materializar la inversión social para los corregimientos y su gente.

A aprovechar el tomate de árbol

El tomate de árbol es una fruta deliciosa que consumimos de muchas maneras a lo largo y ancho del territorio colombiano, incluyendo en Santa Elena. Se puede disfrutar el jugo, ya sea elaborado en agua o en leche y también en postres y helados. Aquí, algunos de sus beneficios.

Por Dra Rasa Nikanjam*

El tomate de árbol es una de las frutas más comunes que se cultivan en Santa Elena. Aunque todos crecimos consumiendo esta fruta, no todos conocemos los beneficios que tiene para nuestra salud. Los beneficios del tomate de árbol son numerosos. Aquí, vamos a revisar algunos de ellos:

• Rico en antioxidantes:

El tomate de árbol es rico en moléculas llamadas antioxidantes. Son componentes que ayudan a prevenir muchas enfermedades al eliminar del cuerpo las dañinas moléculas llamadas radicales libres. El tomate de árbol puede ayudar a prevenir varias enfermedades crónicas como la diabetes, fortalece el sistema inmune del cuerpo, previene enfermedades del corazón y el cáncer. También, el consumo de antioxidantes ayudar a reducir los efectos del envejecimiento.[1] - [2]

• Rico en fibra, vitaminas y minerales:

El tomate de árbol es una excelente fuente de muchas vitaminas y minerales incluyendo vitaminas A, C, B6 y E, así como también Hierro y Calcio.1 Su gran contenido de vitaminas y minerales hace que el tomate de árbol sea un gran suplemento nutricional para la salud de la piel, el sistema inmunológico, los huesos y también para el tratamiento y prevención de la anemia. También, su alto contenido de fibra, ayuda con el sistema digestivo, regula el azúcar en la sangre y ayuda a bajar el colesterol.[2]

• Ayuda a prevenir y tratar la obesidad:

El tomate de árbol es una fruta con un alto contenido de fibra y muy bajo contenido de carbohidratos. Esto lo hace una fruta ideal para perder peso. El consumo regular de tomate de árbol puede ayudar a perder peso cuando se combina con la dieta correcta. El tomate de árbol también ayuda a reducir los efectos secundarios causados por la obesidad.[3]

• Desintoxica el cuerpo de metales pesados:

Metales pesados como el mercurio y arsénico son la causa de muchas enfermedades crónicas y podemos estarlos consumiendo sin darnos cuenta a través del pescado y alimentos marinos. De acuerdo con un estudio, el tomate de árbol tiene la habilidad de remover estos metales perjudiciales para el cuerpo.[1]

• Protege la salud de la próstata:

El tomate de árbol es similar a un tomate de cocina (el llamado tomate de aliño) y también es rico en una molécula llamada Licopeno.1 El Licopeno ayuda prevenir y

tratar el cáncer de próstata.[4] Las frutas que contienen Licopeno son los mejores aliados nutricionales para todos los hombres alrededor del mundo. Recordemos que los hombres mayores de 40 años deben estar pendientes del funcionamiento y revisión periódica de su próstata.

El tomate de árbol es una de esas frutas que crece en muy pocos lugares en el mundo. Aquí en Santa Elena hemos sido bendecidos con la abundancia de esta fruta. La próxima vez que bebamos jugo de tomate de árbol, recordemos todos los beneficios que le ofrece a nuestra salud.

Felicidad y salud.

Fotos por Dra Rasa Nikanjam*

La Dra. Rasa Nikanjam vive en el Corregimiento de Santa Elena. Es Médica Naturopática, graduada en el Colegio Canadiense de Medicina Naturopática y Especialista en Biología Celular y Genética.

1- Mandal P, Ghosal M, Antioxidant activities of different parts of tree tomato fruit, International Journal of Pharmaceutical Sciences Review and Research, 13(2), 2012, 39-47

2- 2- Tree tomato (Cyphomandrabetacea), Puvec Fact Sheet No 6, Centre for Underutilised Crops, www.pavuc.soton.ac.uk

3- Kadir NAAA, Rahmat A, Jaafar HZE, Protective Effects of Tamarillo (Cyphomandra betacea) Extract against High Fat Diet Induced Obesity in Sprague-Dawley Rats, Journal of Obesity, V 2015, Article ID 846041, http://dx.doi.org/10.1155/2015/846041

4- Gaby A R. Nutritional Medicine, 2011. 224 Fritz Pelberg Publishing Concord, NH

Foto Periódico VIVIENDO SANTA ELENA.

Santa Elena, más que flores, una montaña sagrada

Santa Elena encierra un misterio que va mucho más allá de las flores y la amabilidad de su gente, Santa Elena es una montaña mágica, un lugar donde el ser puede expandirse y encontrarse.

Por Eliett Gisselle Rendón López*

El espíritu de las flores envuelve nuestras montañas, los campos, los bosques, la vida se siente en el aire, el campesino cultiva la tierra y ella agradecida le regala los aromas y la paz que tanto se anhela.

Haciendo un recorrido por el territorio descubrimos "Casa de Medicina" o Malocas en medio del bosque, donde se comparten los conocimientos de nuestros ancestros indígenas como ceremonias de medicinas tradicionales con la Ayahuasca o Yahé.

Estos diseños vienen con los abuelos, las abuelas, los taitas, ellos encontraron en este lugar un espacio propicio para dar y sanar a quienes de la ciudad buscan otras alternativas para su salud mental, espiritual y física.

Al hablar con ellos descubrimos estos misterios. Santa Elena nos "ofrece un espacio tranquilo que no está contaminado por el hombre, el contacto con la naturaleza es importante, pues la conexión que se crea entre ella y los hombres hace que te concentres más en la sanación y te permite salir de ese ruido que contamina el espíritu", dice la madrina Inca Ramírez, del "Santo Daime", doctrina traída de Brasil. Para entrar en contacto con el espíritu es necesario estar desintoxicados de la ciudad, del ruido que nos mueve día a día, lo cual puede lograrse en estas montañas, lo vivimos cuando subimos las curvas y respiramos el aire que es más limpio, más puro.

Cuentan los abuelos que aún conservan sus tierras, que estas montañas guardan secretos del nacimiento de la vida, el cuarzo lechoso que reposa bajo sus faldas, cristal de mágicos poderes para sanación de mente y espíritu, nivela las energías en los hogares y calma ansiedades del hombre, permite la respiración profunda y entrar en meditación, otros de los tantos beneficios que ofrece nuestra sagrada montaña.

Saliendo del estrés

El ruido de la ciudad estresa el ser, genera enfermedades tanto anímicas como físicas, no permite ver con claridad al momento de despejar una duda o problema. Por eso muchas personas de la ciudad llegan a sus miradores para deleitarse con los paisajes de la montaña.

Caminantes de todas partes del mundo también son atraídos por su magia. Jóvenes de Francia, España, Chile e Italia, entre otros países, llegan y se enamoran con ganas de quedarse y vivir en contacto con la naturaleza.

No sólo los extranjeros sino también los citadinos, personas de todos los lugares de Medellín, llegan a descansar y terminan alquilando o comprando una tierra en nuestra montaña para vivir y compartir. Muchos de ellos ahora están sembrando una nueva vida, una esperanza, vienen a proponer alternativas de construcción con materiales eco amigables, siendo respetuosos con el entorno y la naturaleza, como es el caso de la construcción de casas con contenedores, también quienes tienen la visión de recuperar aguas lluvias para el uso en la huerta en momentos de sequía como el que acabamos de atravesar.

Paraíso

Este contacto es lo que verdaderamente nos ofrece Santa Elena, pues es un pedacito de paraíso en medio de la ciudad. La cercanía y la facilidad de acceso hacen de este lugar el sitio perfecto para el descanso y encuentro con lo verdadero. A sólo 40 minutos de recorrido, a un pasaje de bus como decimos los citadinos y estamos sumergidos en sus riquezas y su misterio. Los sueños son lúcidos y la tranquilidad se percibe en cada suspiro.

Invadidos del cantar de gran variedad de aves, Santa Elena es más que flores para una feria, Santa Elena nos da pie a un estilo de vida que pueden disfrutar desde los más chicos a los mayores

Fotos Eliett Gisselle Rendón López

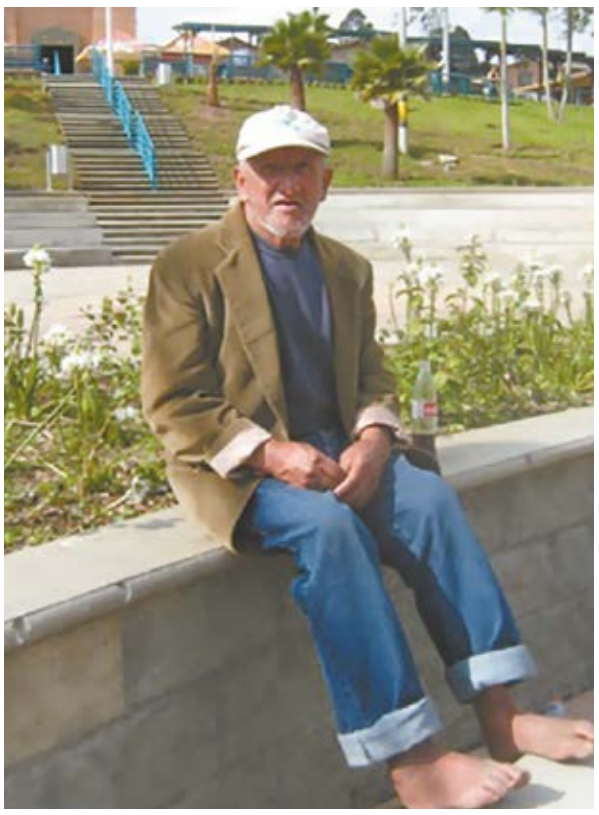
con sus encantadores senderos, sus cristalinas aguas heladas y sus indescriptibles amaneceres y atardeceres.

El ofrecimiento también viene de la parte gastronómica y artística con sus muestras artesanales cada domingo y unas propuestas de cocina orgánica muy interesantes, que vale la pena descubrir.

Santa Elena es pues una montaña mágica que te ofrece paz armonía y felicidad.

Periodista comunitaria, apasionada por la naturaleza, la belleza de las montañas, la gente y su amabilidad. Vive en el Corregimiento de Santa Elena. gissellelagisselle@gmail.com

Eloy, el caminante de siempre



El parque, su sitio natural.

Su pinta, inconfundible.

En Selenita, uno de los lugares donde permanecía.
Foto Cortesía Familia Atehortúa.

Por Ana Isabel Rivera Posada*

Si se menciona en Santa Elena a Jorge Enrique Atehortúa Vargas, tal vez sólo su familia sepa quién es. Pero si es Eloy el nombre que se menciona, todos los santaelenenses tradicionales y de vieja data saben de quién se habla.

Eloy para unos, Loy para otros, nunca Jorge Enrique Atehortúa Vargas, que eran realmente su nombre y sus apellidos y el apodo ni la familia sabe de dónde ni porqué salió. Eso sí, todo el mundo en Santa Elena (salvo tal vez los recién llegados) sabe quién era Eloy.

La pinta, igual siempre, a pesar de andar descalzo, el infaltable saco como de vestido cachaco y la gorra blanca tan característica. Lo importante, reconocido en el corregimiento porque, como dirían las abuelas, 'se andaba la seca y la meca', caminaba entre extremos y siempre fue servicial. Hacía distintos tipos de labores en los negocios más conocidos del parque principal de Santa Elena.

Amable, tomador de pelo, también de traguito (le gustaba el aguardiente) y conversador a pesar de lo enredado que hablaba, siempre fue personaje llamativo en la parte central, aunque muy reconocido en todas las tiendas del corregimiento.

También papá

Habitante tradicional de Santa Elena, de la Vereda El Cerro, Eloy era padre de Otoniel e Imelda Atehortúa Londoño. Con 67 años cumplidos, siempre fue humilde y dispuesto para lo que lo necesitaran.

Eloy ya no está más. Murió el pasado 14 de febrero, luego de ser atropellado por un motociclista, en la zona de la Institución Educativa, el día 11. Las mismas calles que recorría de camino a su casa en El Cerro fueron el escenario del accidente. Y fue la segunda vez, pues había sido atropellado también por un motociclista en el 2014. En aquella ocasión, a pesar de verse tan mal, sobrevivió y su recuperación fue lenta. Fue reconfortante verlo de nuevo en la calle y que recuperara sus tradicionales rutinas de recorrer el corregimiento.

Tal vez los recién llegados a Santa Elena ni idea tengan de quién es (era) Eloy. Ese tampoco era su nombre. Sin embargo, más conocido que Eloy en Santa Elena, pocos. Con su hablar enredado, constantemente descalzo y muy andariego, recorría las calles del Corregimiento y hoy es una leyenda.

Triste coincidencia

Eloy luchaba por su vida, luego del segundo accidente y con la tragedia encima, esta familia no sabía que el sobrino, Juan Carlos Atehortúa, se anticiparía en el viaje para abrirle la puerta al tío. Juan Carlos sufrió un accidente en una motocicleta, en Rionegro, el 13 de febrero y murió el mismo día. Aún sin recuperarse del dolor por la muerte del hijo, la familia tuvo que despedir a Eloy al día siguiente. Ambos dejan un enorme vacío en la familia, Eloy por ser tan representativo y Juan Carlos, como reconocido futbolista de la Vereda El Cerro, cuyo apodo era Magu.

Eloy permanecerá en el recuerdo de todos, junto con la amabilidad, la disposición permanente, el hablar enredado y la típica figura. Sus pies, siempre descalzos,

recorren ahora los jardines de la eternidad. Buen viaje Eloy y Juan Carlos y paz en sus tumbas y en los corazones de sus familiares.

**** Directora de VIVIENDO SANTA ELENA, Comunicadora Social - Periodista con 25 años de experiencia. Periodista de pies a cabeza, enamorada de Santa Elena.***

Juan Carlos Atehortúa. Foto Cortesía de la familia.