



6:30 CAFÉ



Circulación Mensual

AV.088 F.Nº.008 Edición Mayo/Abril 2023 www.630cafe.com.co
Manizales Caldas Colombia

Contacto: 314 837 22 45

Valor: \$ 1.500 ISSN 2954-6036



Noticias,
Actualidad,
Entretenimiento

¿Lo
Leíste?
¡Rótalo!



Imagen: @da_beat

Manizales, como ocurre en la actualidad en muchos lugares del mundo, necesita hacer efectivo el cumplimiento de normas sobre el **“control de la contaminación sonora”**. Por ello, se requiere de ejercicios prácticos y reales con análisis y evaluación en campo, para su efectiva aplicación. Lo ideal, sería establecer alianzas estratégicas.

“Colombia no está sola”, fueron algunas de las consignas durante marchas de la reserva

Manizales y la contaminación sonora, deben ser atendidas. La crisis de la contaminación ambiental, está ocupando los principales renglones en algunos medios de comunicación, pero, con miras al control de partículas en suspensión, gases, partículas contaminantes, vertimiento de desechos industriales, manejo y disposición final de basuras como principales temas a ser considerados; no obstante, esto descuida completamente el efecto del ruido como factor contaminante del medio ambiente.

La Administración de Manizales insiste en la línea 3 del Cable Aéreo. Los ciudadanos hoy se encuentran a la expectativa sobre el desarrollo y la apuesta por ver consolidadas algunas obras de carácter público, las cuales presentan retrasos y cuestionamientos, tal es el caso de la Línea 3 del Cable Aéreo el cual ha tenido generosos recursos y adiciones para cumplir con su propósito. De otra parte, veremos aspectos de crisis generados en materia de salud, desde 2 EPS conocidas en Caldas.

Economía, Política y Sociedad. No ha sido fácil para el mundo irse sobreponiendo a los diversos desafíos acaecidos recientemente, en donde las economías crecen de manera prudente, se están viviendo algunas guerras, al igual que los coletazos generados por aquella época de aislamiento social, pero, afortunadamente, la Organización Mundial Para la Salud (OMS), declaró el fin de la “emergencia sanitaria”. Púes el pánico colectivo, especialmente en Colombia, viene escalonando lo social, económico, político y hasta militar. Esperamos se obre con rectitud e inteligencia.

SÍNTESIS NACIONAL

Colombia y su realismo Mágico.

2. Efectos Auditivos por el Ruido en Manizales
3. La Contaminación Sonora y sus Efectos
4. Juegos Menta/Humor. Crucipensante
5. Línea 3 del Cable Aéreo. El Concejo. Salud.
6. Polarización e Inestabilidad, ¿Viene un Golpe de Estado?
7. **Expreso 6:30 CAFÉ.** El Mundo en Segundos/ Local/ Hígado de Pollo al Ajillo
8. Juegos Menta II. Sudoku, Diferencias.
9. Deporte, Estilo de vida, Salud, Moda.
10. Ciencia, Salud, Tecnología, Arte y Cultura
11. Temas y opiniones. Columnistas e invitados
12. El Dato. Equipo **6:30 CAFÉ**

FABRICACIÓN E INSTALACIÓN DE
ASCENSORES Y PUERTAS ELÉCTRICAS.

LEVMAN
MANTENIMIENTO A DETALLE
www.levman.com.co
321 559 92 24

TAUROMAR
"DEL MAR A TU PALADAR"
PESCADOS, MARISCOS Y OTROS

CALLE 20 # 20 - 33
CENTRO MANIZALES

@TAUROMAROFICIAL @TAUROMAROFICIAL

Visitanos y disfruta de nuestras ofertas

3148107323 - 3113738997 3218992155 - (606)8915520



El que refrena su lengua, protege su vida, pero el ligero de labios, provoca ruina. Proverbios 13:3

Los Efectos Auditivos En La Salud De Las Personas

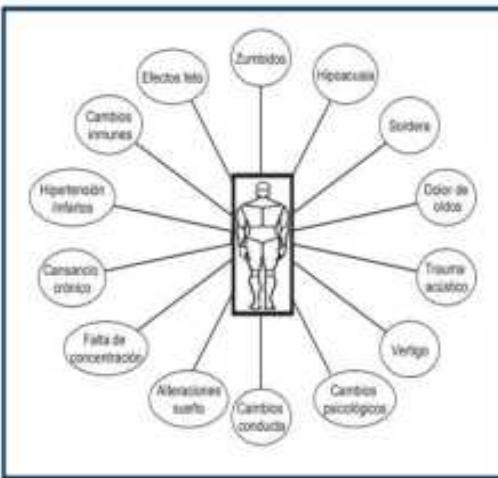
Por: Demetrio Antonio Arango Giraldo. Síntesis: Equipo 6:30 CAFÉ

Con el paso de los años, la contaminación sonora se ha convertido en un problema para la salud. Es por ello que la industria ha aumentado sus esfuerzos para disminuir la emisión de ruido en fuentes específicas. Una opción para facilitar esta determinación de ruido en dichas fuentes, es localizando el punto de emisión en donde se genera mayor cantidad de energía sonora. La contaminación acústica, además de afectar al oído, puede provocar efectos psicológicos negativos y otros fisiopatológicos.

La legislación en materia de protección de los trabajadores, orienta la acción preventiva a la vigilancia y control de los efectos auditivos derivados de la exposición laboral al ruido, sin embargo, exposiciones laborales por debajo de los niveles de presión sonora capaces de producir pérdidas auditivas, pueden provocar efectos en otros órganos, interferir en la comunicación y en el desempeño de tareas.

Definimos los efectos extra-auditivos, como todos aquellos que afectan la salud y el bienestar del sujeto y que son causados por exposición al ruido con exclusión de los efectos producidos directamente sobre el aparato auditivo o sobre la audición

Pensar en Manizales, es tener referentes propios e internacionales como los del Ministerio de Ciencias e Innovación de Madrid



A la izquierda, esquema de los efectos auditivos, seguidamente, extra auditivos en la persona, de los cuales, relacionamos algunos de ellos:

Efectos psicopatológicos. Cuando la exposición está sobre los 60 decibeles (DB)(A)

El ruido y sus efectos negativos no auditivos sobre el comportamiento, la salud mental y física, dependen de las características personales, al parecer el estrés generado por el ruido, se modula en función de cada individuo y de cada situación.

1. Variación en la dilatación de las pupilas (miosis y midriasis) y parpadeo acelerado.
2. Agitación respiratoria, aceleración del pulso y taquicardias.
3. Aumento de la presión arterial y dolor de cabeza.
4. Menor irrigación sanguínea y mayor actividad muscular. Los músculos se ponen tensos y dolorosos, sobre todo los del cuello y espalda.

Consecuencias de la Contaminación Sonora

Cuando la exposición está sobre los 85 DB(A)

1. Disminución de la secreción gástrica, gastritis o colitis.
2. Aumento del colesterol y de los triglicéridos, con el consiguiente riesgo cardiovascular. En enfermos con problemas cardiovasculares, arteriosclerosis o problemas coronarios, los ruidos



fuertes y súbitos pueden llegar a causar hasta un infarto. **3.** Aumenta la glucosa en la sangre. En los enfermos de diabetes, la elevación de la glicemia de manera continua puede ocasionar complicaciones médicas a largo plazo.

Efectos psicológicos

1. Insomnio y dificultad para conciliar el sueño
2. Fatiga
3. Estrés (por el aumento de las hormonas relacionadas como la adrenalina), depresión y ansiedad
4. Irritabilidad y agresividad
5. Histeria y

neurosis. **6.** Aislamiento laboral. Todos los efectos psicológicos están íntimamente relacionados, por ejemplo El aislamiento conduce a la depresión; el insomnio produce fatiga, la fatiga produce falta de concentración y la falta de concentración a la poca productividad y la falta de productividad al estrés. **Efectos sobre el sueño.** El ruido produce dificultades para conciliar el sueño y despierta a quienes están dormidos. El sueño es una actividad que ocupa un tercio de nuestras vidas y nos permite descansar, ordenar y proyectar nuestro consciente.

CESCA
COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO
OFICINA PRINCIPAL - MANIZALES
Calle 28 No. 19 - 32
Tel: (6) 884 4441 - www.cesca.coop

ENCUENTRANOS EN:

Villamaría, Chinchiná, Neira, Salamina
Aguadas, Pereira, La Dorada, Ríosucio
Anserma, Manzanares, Pensilvania.



- * Teoría de las uñas
- * Atención al cliente
- * Asepsia
- * Bioseguridad
- * Aplicación correcta de semipermanente
- * Técnicas decorativas
- * Técnica de dibujo y trazos
- * Aplicación de efectos
- * Finanzas personales
- * Herramientas digitales
- * Refuerzos a la uña natural
- * Pedicura segura
- * Fotografía y remes
- * Química y conocimiento de productos
- * Press On - Soft gel
- * Poly gel
- * Prueba escrita
- * Prueba práctica final con modelos



Comprender la “contaminación sonora y sus efectos”, nos brinda herramientas para analizar el caso Manizales y sectores con alta exposición a ser considerados

Por el título que antecede, vamos a citar brevemente algunos efectos antes de entrar a las reflexiones sobre el caso de Manizales.

Efectos sobre la conducta. El ruido produce alteraciones en la conducta momentáneas, las cuales consisten en agresividad o mostrar un individuo con un mayor grado de desinterés o irritabilidad.

Efectos en la memoria. En aquellas tareas en donde se utiliza la memoria se ha demostrado que existe un mayor rendimiento en aquellos individuos que no están sometidos al ruido... El ruido hace que la articulación en una tarea de repaso sea más lenta, especialmente cuando se tratan palabras desconocidas o de mayor longitud, es decir, en condiciones de ruido, el individuo se desgasta psicológicamente para mantener su nivel de rendimiento.

Efectos en la atención. El ruido hace que la atención no se localice en una actividad específica, haciendo que esta se pierda en otros.

Efectos en el embarazo. Se ha observado que las madres embarazadas que han estado desde comienzos de su embarazo en zonas muy ruidosas, tienen niños que no sufren alteraciones, pero si la exposición ocurre después de los cinco o seis meses de gestación, después del parto los niños no soportan el ruido, lloran cuando lo sienten, y al nacer tienen un tamaño inferior al normal. Además, son más propensos a desarrollar problemas auditivos.

Efectos sobre los niños. El ruido repercute negativamente sobre el aprendizaje y la salud de los niños. Cuando los niños son educados en ambientes ruidosos, estos pierden su capacidad de atender señales acústicas, sufren perturbaciones en su capacidad de escuchar, así como un retraso en el aprendizaje de la lectura y la comunicación verbal. Todos estos factores favorecen el aislamiento del niño, haciéndolo poco sociable.

Medición de intensidad sonora por zonas o microambientes de estudio (caso Manizales)

SECTOR	NORMA DB(A)	LECTURA MINIMA DB(A)	LECTURA INMEDIATA DB(A)	LECTURA MAXIMA DB(A)	PROMEDIO
Avenida Santander.	70	73	60.2	92.1	73.3
Avenida Paralela.	70	70.4	71	91.8	74.5
Avenida Kevin Angel (del Rio).	70	60.1	77	86.3	68.3
Avenida Panamericana (Ruta 50).	70	59.4	94	99.3	81.6
Avenida Gilberto Alzate (del Centro).	70	65.3	67.7	95.4	80.5
Avenida James Lindsay.	70	55.5	59.3	89.4	79.3
Avenida Alberto Mendoza Hoyos.	70	66.6	69.1	91.1	84.3
Avenida 12 de Octubre.	70	55	58.3	74.7	71.3
Avenida Marcelino Palacio (Colón).	70	62.3	62.2	85.7	77.3
Avenida Bernardo Arango.	70	59.9	66.1	88.6	81.4
Avenida Centenario.	70	68.8	69.5	96.6	86.8
Avenida Cumanday.	70	73.7	71	94.4	88.3
Avenida José Restrepo	70	64.2	67.3	86.8	82.4



Manizales nocturna. Ctv Express

Las mediciones, aunque fueron aleatorias y de simple toma de valores se realizaron pensando si estas cuatro zonas estaban influenciadas por: 1. Avenidas de tráfico vehicular constante particular y de servicio público 2. Hospitales y clínicas 3. Bibliotecas 4. Calles de acceso vehicular de tráfico pesado 5. Discotecas y clubes nocturnos.

Analogías Para Discutir

Si el fenómeno del ruido fuese tratado como el de un contaminante de alta peligrosidad, muy seguramente los efectos que este produce en las personas, no serían de consecuencias tan dañinas al mediano y largo plazo, (principal factor para el desarrollo de enfermedades profesionales).

El daño físico como consecuencia de una exposición a altos niveles de ruidos resulta invisible para las personas y el uso de medidas de precaución pasa inadvertido para las mismas. La conciencia del daño no es tan evidente como cuando se perciben olores fuertes donde por reacción natural el cuerpo expresa un rechazo.

No todo sonido es considerado contaminación sonora.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define como ruido cualquier sonido superior a 65 decibelios (dB). En concreto, dicho ruido se vuelve dañino si supera los 75 dB y doloroso a partir de los 120 dB. En consecuencia, este establecimiento recomienda no superar los 65 dB durante el día e indica que para que el sueño sea reparador el ruido ambiente nocturno no debe exceder los 30 dB.

Según la Agencia Europea del Medio Ambiente (AEMA), el ruido causa al año 16.600 muertes prematuras y más de 72.000 hospitalizaciones. (Iberdrola)

En Manizales, se realizaron diferentes mediciones en diversos sectores de la ciudad, hallando unos mínimos y máximos en la lectura sonora por decibeles (DB), los cuales podemos apreciar de la siguiente manera:

1. Avenidas.

Avenida Santander. Min. 60.2 DB(A) - Max. 92.1 DB(A)

2. Clínicas y hospitales

Hospital universitario de caldas CES y su entorno. Min. 48.5 DB(A) - Max. 77.5 DB(A)

3. Bibliotecas

Como modelo la biblioteca de la Universidad de Manizales. Min. 50.1 DB(A) - Max. 65.4 DB(A)

4. Calles y accesos vehiculares de tráfico pesado.

Las vías de acceso a la ciudad son de características especiales como la salida a Bogotá, la salida a Medellín y la salida a Pereira. Las mediciones fueron realizadas solo con el paso de tracto camiones y tracto mulas. Min. 87.9 DB(A) - Max. 100.1 DB(A)

5. Discotecas y Clubes Nocturnos.

Min. 87.9 DB(A) - Max. 100.4 DB(A).

Con datos aportados por: Ing. Demetrio Antonio Arango G.



6:30 CAFÉ

AV.088 F. N°.008 Edición mayo/abril 2023 www.630cafe.com.co



JUEGOS MENTALES

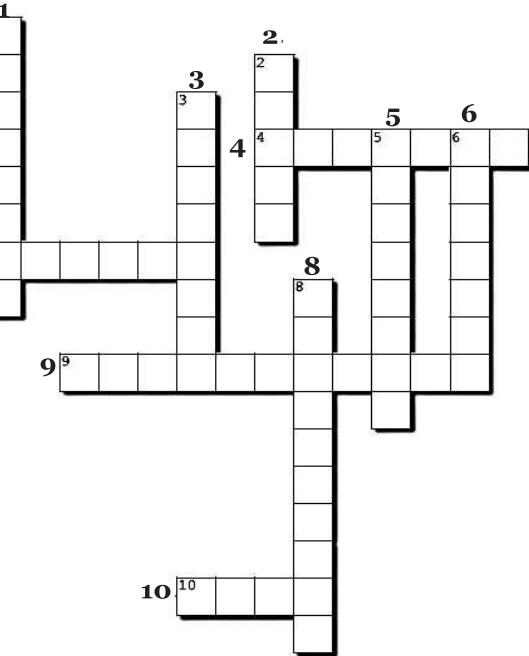
AV.088 - F. N°.008 Edición mayo/abril 2023 www.630cafe.com.co

SOPA DE LETRAS
VOLCANES DE COLOMBIA

N	L	E	S	U	S	U	A	C	H	I	L	E	S	A
N	I	A	U	A	M	O	L	Z	A	I	O	A	L	P
E	E	G	G	S	N	A	R	C	U	D	L	I	A	U
V	A	V	I	U	R	T	A	U	I	F	U	R	C	R
A	O	D	A	F	N	O	A	D	C	H	R	G	I	A
D	M	C	U	D	A	A	N	I	L	E	O	A	S	C
O	R	Z	A	P	O	O	S	E	S	M	E	S	L	E
E	A	O	L	H	C	D	D	A	U	A	A	U	E	B
L	D	E	M	S	R	O	E	T	N	R	B	N	O	O
C	F	I	E	E	D	T	O	L	E	D	C	E	E	U
I	N	L	M	A	R	T	I	L	R	E	I	A	L	T
S	E	Y	V	S	L	A	A	Z	I	U	O	E	R	L
N	L	E	O	E	O	G	L	H	T	B	I	R	G	A
E	N	A	D	B	C	U	M	B	A	L	U	Z	R	O
N	C	E	R	R	O	M	A	C	H	I	N	E	L	T

CRUCI PENSANTE
(Kit de Carretera)

SOPA DE LETRAS
1. NEVADOELCISNE
2.ELESCONDIDO
3.ROMERAL
4.NEVADODELRIUZ
5.SANTAISABEL
6.AZUFRAL 7.CHILES
8.CUMBAL 9.PURACE
10.DELTOTUMO
11LAGUNASANDIEG
O 12.CERROMACHIN
GALERAS 13.
NEVADODELHUILA
14.AZUFRAL



Horizontal

1. Llanta de cambio
2. Forma de cuña. bloquea el vehículo
3. Elimina el fuego
5. Que ilumina
6. En forma de cruz
8. Con señales reflectantes.

Crucigrama

Verticales

4. Debe ser reflectivo
7. Contiene elementos de farmacia
9. En caso de vararse necesita
10. Para levantar el vehículo

CELEBRACIÓN
MES DE
la madres

Aladino
Salas de juegos

ÚNICOS JUEGOS DE MESA LEGAL
en Manizales y Caldas.

REFLEXIONES/HUMOR

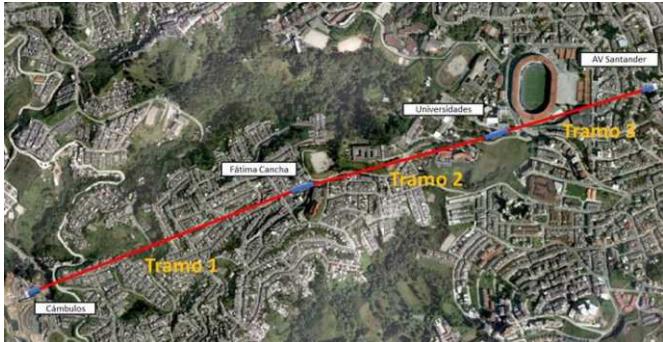


Por: Quino



LOCAL, POLÍTICA, JUDICIAL

“Línea 3 del Cable Aéreo Manizales, Colgado, pero con adiciones presupuestales”



Cuestionables son los escenarios en donde ha tenido que discutirse todo lo concerniente a la Línea 3 del Cable Aéreo Manizales, partiendo inicialmente de los costos iniciales estimados en 150.377 millones de pesos, conforme a informe ejecutivo presentado por la firma de “Ingeniería de Sistemas de Transportes y Cables” (ISTC), contratada por Infi Manizales y la Asociación Cable Aéreo.

El proyecto, si bien técnicamente se ha argumentado el valor estratégico para la capital caldense, no deja de tener señalamientos por parte de dirigentes y ciudadanos estudiados en la materia considerando los costos tan elevados, e incluso la importancia de financiar otro tipo de programas; por ello, algunos lo ven como un “capricho por parte de la administración”.

El Concejo de Manizales, con mayorías para desembolsar recursos

Debemos tener presente que los Concejos Municipales conforme al artículo 313 de la Constitución Nacional, son órganos de vigilancia y control político al interior de los territorios.

Aclarado esto, dentro de sus facultades está el “adoptar planes de desarrollo económico, de obras públicas, expedir el presupuesto y autorizar al alcalde la celebración de contratos. Pues bien, Manizales no ha sido la excepción en cuanto a debates en donde la mayoría dicen si a las proposiciones allegadas desde el municipio y, la oposición, mínima con relación a temas de la agenda pública.

A manera de ejemplo, en una de las más recientes sesiones se aprobó adicionar más de 50 mil 580 millones de pesos al presupuesto de la Administración municipal, reflejado en una votación donde de 19 corporados 14 aprobaron la ampliación de recursos con observaciones.

Del dinero antes mencionado, casi un 30% del presupuesto adicional, equivalente a \$14.790.000.000 (catorce mil setecientos noventa millones de pesos), será dinero añadido a 158.000 millones de pesos que ya estaban dentro del presupuesto Línea 3 del Cable Aéreo teniendo presente que en el primer trimestre de la vigencia 2023, el Concejo ya había adicionalizado más de 7.700 millones de pesos.

En síntesis, esto quiere decir que la proyección de 150.377 millones, va en casi 173.000 millones de pesos en la principal apuesta de la alcaldía de Manizales 2019-2014.

La Salud Está Constipada. Nueva EPS, IPS Viva 1A y Asmet salud

Las citas médicas generales y con especialistas no cumplen con lo establecido en la Resolución 1552 del 2013, en la **IPS Viva 1 A** y en los otros prestadores no se manejan las agendas abiertas y la promesa de servicio está muy lejana de lo señalado en la normatividad. En cuanto a la entrega oportuna de los medicamentos, no se cumple y se pasan evadiendo

Se opaca la salud



su responsabilidad con el aplazamiento a través de los pendientes que a la postre nunca son entregados, desmejorando ostensiblemente la salud de los usuarios y obligándolos a comprar de su cuenta, quien no tiene el dinero, llega a los centros de urgencias con su salud deteriorada a colapsar los hospitales y clínicas.

Con relación a la **EPS Asmet Salud**, se han dado encuentros interinstitucionales en aras a la protección de Derechos Fundamentales ya que la ineficiente presta-

ción de servicios médicos a generado “dolores de cabeza” en familias que hoy no reciben medicamentos, servicios básicos, hospitalización, o peor aún, cada día se eleva el número de Tuelas como mecanismo de protección, pero de más de 200, son por lo menos 80 en incidente de desacato.

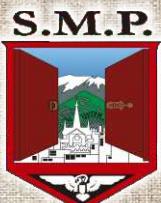


“El civismo, los valores y principios de un buen ciudadano, se tomó el semillero”

Familias en compañía de los niños y jóvenes “Guardianes Cápsula del Tiempo, Manizales le habla al 2062”, departieron en el bonito auditorio de la Sociedad de Mejoras Públicas de Manizales”; esto, incluyó recorridos por el centro histórico de la capital caldense, fortaleciendo el amor y la entrega al trabajo en equipo por su ciudad.



SOCIEDAD DE MEJORAS PÚBLICAS MANIZALES



Oficinas y un gran auditorio disponible al servicio de la ciudad.

¡¡Llámanos!! Cel: 310 841 7619

Tel: (606) 884 7548

www.somepumanizales.org



Cra. 23 No. 19 - 47 en el corazón de Manizales



NACIONAL, JUDICIAL, POLÍTICA

El Paisaje de la Polarización y la Inestabilidad

Por: Carlos Arturo Castañeda García



Esperamos no se “convierta en paisaje” la inestabilidad política y polarización que estamos enfrentando en el territorio colombiano. En ese orden de ideas, vislumbramos grandes riesgos para la nación, basados en los irresponsables pronunciamientos y el deplorable nivel de enfrentamientos, entre altos funcionarios de las instituciones en Colombia, pero tampoco se quedan atrás, periodistas sinvergüenzas y líderes extranjeros que, opinan sobre conflictos que en el fondo desconocen o, peor aún, tienen intereses.

Marchas a favor y en contra del gobierno

Dentro de esos “huracanes políticos”, ha sido recurrente ver durante las últimas semanas, cualquier cantidad de marchas y manifestaciones en pro y en contra del gobierno nacional.

Quienes apoyan la actual política, propuestas e iniciativas del Ejecutivo, se amparan en los casi 11 millones de votos obtenidos por el presidente Petro en las elecciones del 2022, bajo el principio de la democracia; no obstante, sindicatos, estudiantes, unión de trabajadores y cualquier cantidad de movimientos sociales, dicen que las cosas van por el camino adecuado.

Por otra parte, las diversas corrientes de pensamiento, han generado protestas desde la reserva.

Ideologías y el riesgo de una nueva violencia

Los partidos e ideologías de oposición, consideradas de derecha y extrema derecha, han venido realizando cualquier cantidad de encuentros en territorio nacional, siendo lo más relevante, la unión de reservistas quienes se dieron cita en algunas plazas de Colombia, enviando un mensaje de rechazo al actual gobierno del presidente Gustavo Petro.

Lo preocupante del tema, fue ver algunas personas aduciendo, “estar viviendo una tiranía y querer llegar hasta las últimas consecuencias si de recobrar el poder se trata”.

Algunos analistas consideran que, en caso de no poner atención a las diversas demandas de la multidiversidad de grupos poblacionales, ojalá bajo la visión de expertos en inteligencia, se puede estar gestando, bajo “una cortina de legalidad”, un posible golpe de Estado.

El Escenario de un Golpe de Estado I

La inestabilidad política dada luego del 09 de abril de 1948, con el asesinato del líder político Jorge Eliecer Gaitán, desató una ola de violencia sin precedentes en la historia de Colombia. Recordemos que Gaitán, era un hombre brillante en los escenarios políticos, y su capacidad de oratoria, llevó a colocarlo en lugares de alto reconocimiento para la historia del país sudamericano; pero entonces,

se especula que las denuncias en contra de masacres y su discurso a favor del “pueblo trabajador, en contra de la oligarquía”, conllevaron a su asesinato, supuestamente promovido por quienes ostentaban el poder en aquella época, u otros más osados, se atrevieron a decir que era cosa de la Agencia Central de Inteligencia de los Estados Unidos de Norteamérica. La realidad, es que, dada la hegemonía política y dominio de Conservadores y Liberales, hubo escenarios que provocaron aparición de grupos armados



Calle 21 # 16 - 44 Mzls
Teléfonos:
(606) 884 6459
321 64096 77



Golpe de Estado II

Haciendo un generoso resumen, la presidencia del conservador Laureano Gómez, tenía bajos índices de popularidad, el país estaba inmerso en violencia, siendo esto, un “caldo de cultivo” para que se diera un “Golpe de Estado”, (el poder fue arrebatado por la fuerza) el 13 de junio de 1953, como resultado de la acción militar, quienes, en su momento, dieron la confianza al general Gustavo Rojas Pinilla, quien fue obligado a renunciar el 10 de mayo de 1957. Luego de ello, a groso modo, hubo un pacto entre liberales y conservadores, quienes se alternarían el poder hasta la década de los años 90. Para finiquitar la ilustración, todo ocurrió en un periodo sin tecnología, de extrema violencia y bajo el consentimiento de la mayor parte de actores de la nación; así las cosas, si la “extrema derecha” en Colombia considerara emular prácticas similares, no solo estamos reversando en materia de libertades constitucionales y tratados internacionales en materia de derechos humanos, pues también la inestabilidad jurídica, recrudecería el conflicto y violencia a nivel interno, dando paso al lamento de cientos, o talvez miles de asesinatos a causa de una nueva ola de violencia política.



La corona del anciano son sus nietos y el orgullo de los hijos, son sus padres. Proverbios 17:6

Expreso 6:30, el mundo en segundos

Por: Kelly Vargas

- Condenan a Donald Trump por abuso sexual y difamación. Esta es la primera ocasión en la que Trump recibe una condena después de dejar la presidencia del país...

- Nuevo presidente del Banco Mundial. El Banco Mundial (BM) eligió al estadounidense de origen indio Ajay Banga como el decimocuarto presidente en su historia. El único candidato que había y que fue presentado por el Gobierno de Joe Biden para sustituir a David Malpass...

- Anuncian muerte del líder del estado islámico por parte de Turquía en Siria. Los servicios secretos turcos, conocidas por las siglas MIT, han matado al líder del Estado Islámico (EI), Abu al Husein al Huseini al, en una operación en Siria...

- Niño muere por comer basura. «Pobreza extrema». Rudy Jose Arzolar Olivero vive en el oriente de Venezuela y desde hace semanas llora desconsoladamente la muerte de uno de sus 7 hijos...

- Constituyente Chilena es liderada por la extrema derecha. El Partido Republicano, partidario de mantener. La actual Constitución, obtuvo 22 escaños de los 50 en juego (al 99% escrutado), convirtiéndose en el partido más votado a nivel nacional y doblando en escaños a la derecha tradicional...



Fabrica de equipos de refrigeración
Autoservicios para Lacteos
Autoservicios para Fruver
Cuartos Frios
Neveras Verticales
Vitrinas para Carnicería
vidrio curvo y plano
Congeladores
Botelleros
Servicio Técnico
Mantenimiento

310 394 58 89
Cra 27#18-35

Expreso 6:30, local

- Alianza productiva del plátano en Filadelfia. Este año se ejecutará la alianza productiva del plátano por 585 millones de pesos para mejorar las condiciones de comercialización del producto y generar mayores ingresos a 40 beneficiarios.

- Los deportistas de Caldas en las más recientes competencias deportivas nacionales, sumaron más medallas para el departamento

- Un reciente informe de la Corporación Autónoma Regional de Caldas (Corpocaldas), la Universidad Nacional y el Sistema de Monitoreo Ambiental de Caldas (Simac), concluyó que pese al incremento de la actividad en el volcán Nevado del Ruiz, la cual se encuentra en el Nivel Naranja, no hay variaciones en la calidad del aire que se respira en Manizales.

Hígados de pollo encebollados para 4 personas

Ingredientes:

- Hígado de pollo 600 g – 1 Cebolla –
- 2 Dientes de ajo - Vino blanco 150 mil -
- 1 hoja de Laurel - 1 cucharada de Perejil
- una pizca de Pimienta – Sal al gusto -60 mil de Aceite de oliva virgen extra-

Elaboración: 1. Cortar la cebolla en julianas y picar los ajos 2. Cortar los hígados de pollo en trozos. Añadir aceite de oliva, sofremos los ajos y la cebolla durante dos minutos. 2. Agregamos el hígado sazonando con sal, pimienta y la hoja de laurel, los sofremos al gusto y agregamos el vino blanco. Cuando veas el líquido reduciendo 15 minutos apaga. Sirve espolvoreado el perejil.



ALMACÉN ABEL MANIZALES
Carrera 23 # 24 - 14 Gran variedad en artículos para el hogar, ropa para la familia, calidad y precios únicos.



MONDONGOS DE MILÁN



Abierto todos los días
Avda del Río, frente a la Cruz Roja
Cra 21 #71-75 esquina
310 461 8801

Napolitanos
Restaurante

Transversal 72 # 19 A 60
Frente al D1, Alta Suiza

Domicilios

3127607474

Napolitanos1 @Napolitanos1

Carnes a la Plancha
Comidas Rápidas | Pizzas | Comida Italiana





6:30 CAFÉ

AV.088 F. N°.008 Edición mayo/abril 2023 www.630cafe.com.co



JUEGOS MENTALES

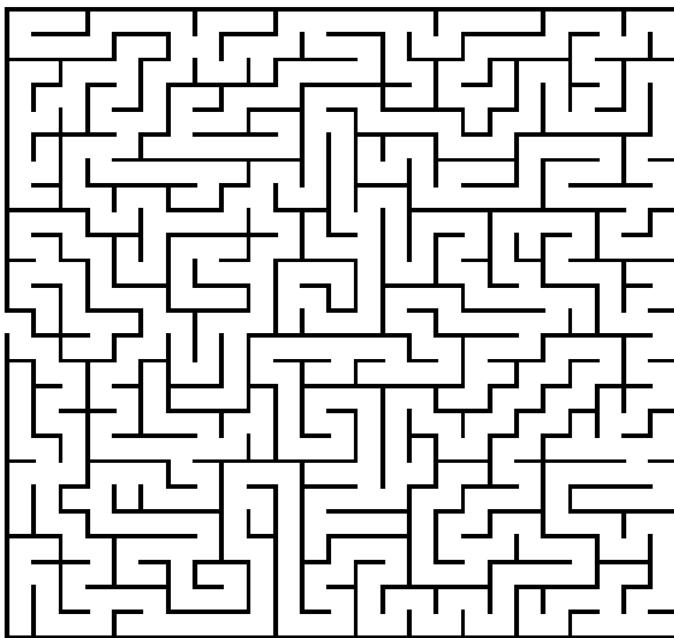
SUDOKU DE NIVEL COMPLEJO



		7				4		
	6	3		2		8		
5			8	7	3		1	
	9	1	6			7		
7	5	6	3			2		
3			7					
		2	3			8		
		5	8		3	2		
2	3		4	7	5			



LABERINTO



FerreTécnica

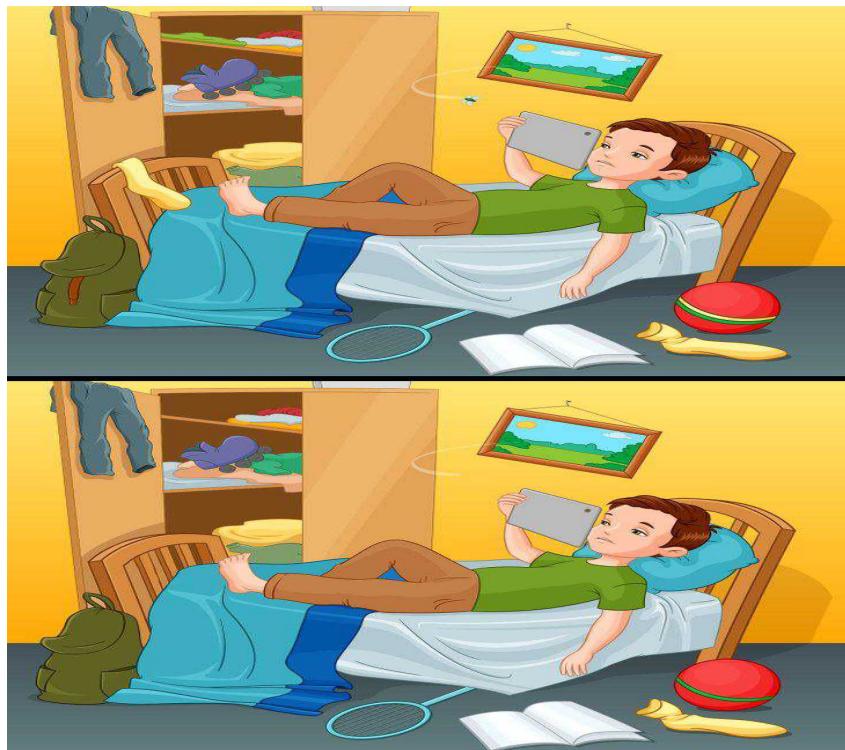
Manizales

ESPECIALISTAS EN FERRETERÍA Y SUMINISTROS INDUSTRIALES

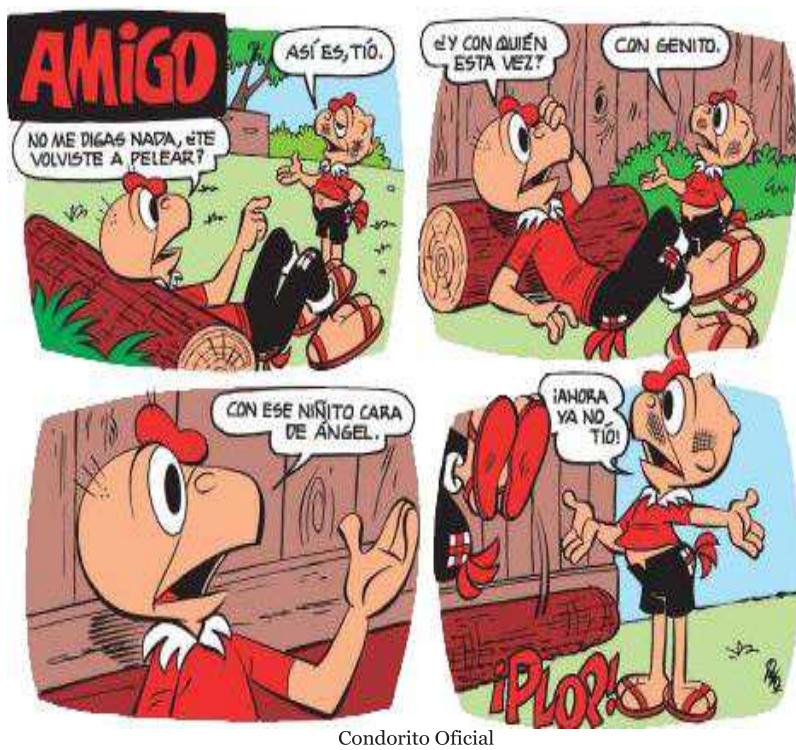
OFAE NTN SKF STANLEY DEWALT BLACK&DECKER LOCTITE abracol

Manizales, carrera 21 #16 – 31 – TELÉFONO: (606) 890 52 22

ENCUENTRA OCHO DIFERENCIAS



LO MEJOR DE CONDORITO



Condorito Oficial



DEPORTE, ESTILO DE VIDA, SALUD Y MODA

Sara Vargas, Carlos Serrano, Nelson Crispín y Laura González. Deportistas Paralímpicos

Por: Kelly Vargas



Serie Mundial 2023: Serrano y Vargas "lo más alto en Singapur"

Carlos Serrano y Sara Vargas protagonizaron una actuación sensacional para situar a Colombia en lo más alto del medallero de la Serie Mundial Citi de Para Natación Singapur 2023.

Serrano y Vargas fueron los responsables de todos los oros para Colombia con cuatro victorias cada uno entre los hombres y las mujeres, respectivamente, al terminar con 15 medallas que contaron con ocho oros, una plata y cinco bronces.

Serrano (S7), bicampeón Paralímpico, se colgó el oro en los 100m libre, 50m mariposa, 200m combinados y en los 100m braza, prueba en la que consiguió sus dos oros Paralímpicos en Río 2016 y Tokio 2020.

Vargas (S6), cuatro veces campeona de los Juegos Parapanamericanos y campeona mundial en 2022, situó a su país en lo más alto del podio en los 50m mariposa, además de en los 50, 100 y 400 metros libre. También fue bronce en los 100m espalda. Con información de: paralympic.org

ASÓCIATE CON NOSOTROS
www.630cafe.com.co

5 EJERCICIOS CASEROS. VIDA SALUDABLE

Para empezar:

1. Caminar todos los días al menos 30 minutos

2. Subir las escaleras de tu casa u oficina

3. saltar la cuerda durante 15 minutos

4. Andar en bicicleta.

-Para complementar, 3 series con espacio de 1 minuto en;

5. 15 sentadillas

6. 15 flexiones

7. 15 abdominales

8. 15 saltos suelo

Más información en:
www.630cafe.com.co

KVG MODA
Envíos a toda Colombia
301 384 18 54



Beneficios de la Sandía

1. Hidrata
2. Mejora el sistema inmunológico y previene de daños celulares
3. Cicatriza las heridas cicatrización de heridas
4. Mejora la salud ósea. Fortalece el sistema inmunológico
5. Mejora la salud
6. Ayuda a perder grasa corporal
7. Mejora la salud de los ojos
8. Efecto diurético
9. Antiinflamatorio y antioxidante





Sandra
Óptica

(6) 8934400
sandraoptica@gmail.com
311 779 8732

Bienestar al servicio de tus ojos.

Grandes descuentos
en lentes, monturas y
examen sin costo
diciendo que llamas por
convenio

6:30 CAFÉ
¡Agenda tu cita!

Cel: 311 779 8732 - Tel: (6) 8714713
Calle 28 # 22-11
Manizales - Caldas

Horario: Lunes a Sábado de 9:00 a.m. - 6:00 p.m.
JORNADA CONTINUA

6 : 3 0 C A F É



TODO
Lo que buscas
LO ENCUENTRAS EN

WWW.630CAFE.COM.CO

6:30 CAFÉ



CIENCIA, SALUD, TECNOLOGÍA Y CULTURA

Álvaro Villa Galvis



Creó la empresa TIG (Transportation Innovation Group)

Compañía encargada del desarrollo y la construcción de avanzados e innovadores sistemas de transporte para aportar soluciones a las metrópolis mundiales que desean optimizar la movilidad, reducir accidentalidad y reducir los niveles de contaminación. Este ingeniero colombiano, nacido en 1940 en la ciudad de Medellín, está considerado como uno de los tres grandes del mundo de la Imageneering. Es el creador de gigantescos robots que bailan, cantan, lloran y hablan en diversos idiomas, como si fueran seres humanos; inventor de equipos y juegos interactivos, didácticos, de sistemas informativos para aeropuertos y hoteles, además de otras tecnologías. Actualmente reside en Disney, donde dirige su propia empresa AVG Productions (Producciones Álvaro Villa Galvis).

Álvaro Villa Galvis tiene una amplia experiencia en el trabajo tecnológico y ha desarrollado diferentes implementaciones como contratista de la Nasa, su experiencia trabajando en sistemas masivos de transporte en el mundo, lo que lo convierte en una reconocida autoridad, considera que el Metro de Medellín es el único sistema de transporte que funciona bien en Colombia. En 2014, y gracias al desarrollo de tranvías impulsados con hidrógeno, Álvaro Villa Galvis fue reconocido como el empresario latino del año por el diario económico de Los Ángeles, Business Journal.

Otras de las grandes atracciones construidas por Villa en el mundo son El último castillo de los Dinosaurios (Tokio) para la cadena de televisión Fuji, que cuenta con dieciocho dinosaurios a escala real, y recibe diariamente la visita de 25.000 personas.

Con información de: <https://www.mcnbiografias.com/> y Colombia.com

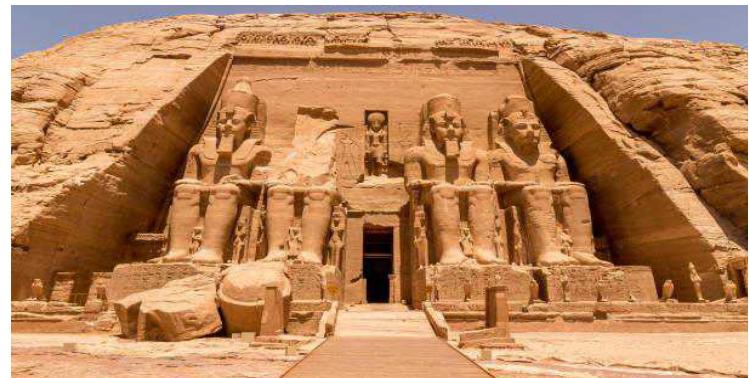
PLANETA TIERRA, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

- Mínimos históricos para el hielo de la Antártida. La extensión del hielo marino en la Antártida, retrocedió a mínimos históricos en 2022, un año en el que el cambio climático "siguió avanzando" ...

- Ultrasonido para sacar partículas de plástico del agua. El equipo de Menake Piyasena y Nelum Perera, del Instituto de Minería y Tecnología de Nuevo México (New Mexico Tech) en Estados Unidos, ha ideado un sistema que emplea ultrasonido en el agua para agrupar microplásticos presentes en ella y facilitar su extracción.

- Nueva inteligencia Artificial para pronosticar tormentas solares. El modelo utiliza inteligencia artificial para analizar las mediciones del viento solar hechas por naves espaciales y predecir dónde golpeará una tormenta solar inminente, en cualquier lugar de la Tierra, con 30 minutos de antelación.

- Investigan un gel para eliminar tumores cerebrales en ratones. Según experimentos, un medicamento administrado mediante un nuevo y singular gel, curó al 100% de los ratones que tenían un agresivo cáncer cerebral, un resultado sorprendente que ofrece nuevas esperanzas a los pacientes diagnosticados de glioblastoma, uno de los tumores cerebrales más mortíferos y comunes en humanos.



Nuevos Hallazgos en Egipto

Arqueólogos de Egipto, presentaron el descubrimiento de cuatro tumbas de faraones y de una momia de más de 4.000 años en Saqqara, cerca de El Cairo, informaron las autoridades locales. Los arqueólogos fecharon las cuatro tumbas en la quinta y sexta dinastía, entre los años 2.500 y 2.100 antes de la era cristiana.

Durante las excavaciones, con una profundidad de 15 metros, los arqueólogos también encontraron un sarcófago de piedra caliza con un estado de conservación "exacto" al de "hacia 4.300 años", indicó Hawass. Al abrirlo descubrieron una momia cubierta de oro, "una de las más antiguas y mejor conservadas, dejando de lado las momias reales", indicó el arqueólogo.

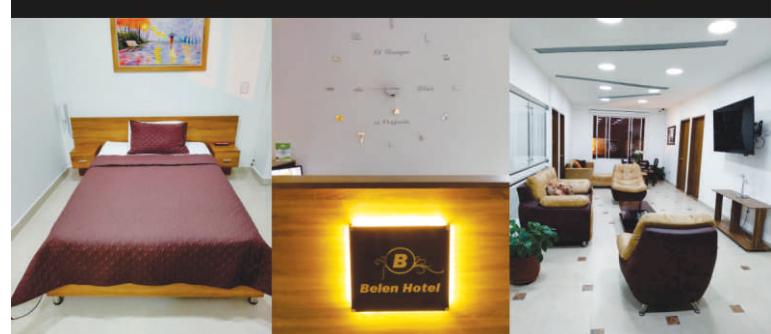
Las autoridades egipcias anunciaron en los últimos meses "varios hallazgos arqueológicos relevantes", en Saqqara y en Lúxor, en el sur del país. El ministerio de Antigüedades local informó el descubrimiento en esta segunda localidad de los vestigios de una "ciudad romana entera", que data de los primeros siglos de la era cristiana.

El gobierno espera que su Gran Museo Egipcio, que debe abrir este año, atraiga a 30 millones de turistas al año para 2028. Sin embargo, los críticos han acusado al gobierno de dar prioridad a los hallazgos mediáticos para atraer más turismo, en lugar de la investigación académica. Con datos de AFP y El Economista.



Belén Hotel

Manizales, Cra 21 # 25 - 55
Tel. (606) 8914181





El hombre hace planes, pero es el señor el que dirige sus pasos. Proverbios 16:9

Columnistas, invitados y más

Por: Kelly Vargas y Carlos Arturo Castañeda García

Oscar Almarza. El perro es el animal que más se ha adaptado a la vida de las personas. La evolución les ha dado las estrategias necesarias para poder convivir en un entorno repleto de seres humanos y, sin duda alguna, han aprovechado esta ventaja que les ha otorgado la naturaleza para potenciar su vínculo... Ahora bien, ¿hay distinciones representativas en lo que se refiere al nivel de inteligencia? Por supuesto que sí. ¿son iguales todas las razas que hay? Evidentemente, no. Hay algunos que destacan por ser más astutos, otros por ser mucho más caseros...



¿Quieres leer más?... Visita www.630cafe.com.co

Jocelyn. Escuché hablar por primera vez de los sueños lúidos cuando era adolescente y por un breve período estuve fascinada con el tema. La idea de estar consciente en tus sueños e incluso poder dirigirlos y adaptarlos es atractiva. ¿Quisiste volar alguna vez?, ¿Caminar por las paredes? Todo es posible, al menos en teoría, en un sueño lúido. Un sueño lúido es un sueño en el que te das cuenta que estás soñando, mientras duermes... Lee más:

www.630cafe.com.co



ASÓCIATE CON NOSOTROS.
Escribe con nosotros.
www.630cafe.com.co

Natalia Ángel Cabo. El Gobierno nacional proporciona **información valiosa para la Corte Constitucional**, la cual es utilizada para evaluar el progreso en la protección de los derechos de la población desplazada, así como el cumplimiento efectivo de las órdenes impartidas en el seguimiento y la resolución de las falencias estructurales detectadas.

A pesar de esto, durante casi dos décadas de seguimiento, la Corte ha encontrado diversas dificultades relacionadas con la recolección, discusión y presentación de la información, lo que ha obstaculizado la evaluación del estado de cosas inconstitucional y la identificación de soluciones apropiadas... Lee más en la web.

¿Por qué registrar tu marca y proteger tu propiedad Intelectual?

Por: Ana María Giraldo Bustamante - Abogada Especializada en Propiedad Intelectual

La propiedad intelectual es el conjunto de derechos que protegen las creaciones de la mente humana, como por ejemplo las obras artísticas, literarias, científicas, invenciones, marcas comerciales, diseños, entre otros. Estos derechos permiten que los creadores puedan controlar el uso y explotación de sus creaciones, para así obtener beneficios económicos y reconocimiento por su trabajo. En otras palabras, la propiedad intelectual protege las ideas y el conocimiento que una persona o empresa ha creado, dando derecho exclusivo de usarlo y beneficiarse de él.

La propiedad intelectual puede convertirse en el activo intangible más valioso para la empresa, pero ¿qué es un activo intangible?... Un activo se refiere a cualquier recurso generado por una empresa, normalmente se considera un activo tangible la propiedad inmobiliaria, maquinaria, vehículos, entre otros.

Por su parte, un activo intangible hace referencia a aquellos activos que no tienen forma física, como los derechos de propiedad intelectual (marcas, patentes, derechos de autor, software, licencias, entre otros) los cuales a pesar de que no pueden ser vistos o tocados, igualmente generan

valor comercial para la empresa, genera ingresos, aumenta la eficiencia operativa y crea ventajas competitivas en el mercado.

Según el informe anual de Interbrand, que considera factores como las perspectivas económicas, el papel y la fortaleza de la marca en la empresa, Apple fue la marca más valiosa del mundo en el año 2022, con un valor estimado de US \$482.200 millones, con la tasa de cambio actual equivalen a aproximadamente 1.716 millones de pesos colombianos, y eso sin contar las ganancias que obtuvo la empresa por venta, publicidad y otras actividades comerciales... **Para ampliar sobre este y otros temas, visita: www.630cafe.com.co**



Robert I. Ubicado a las afueras de Washington DC en el condado de Montgomery, en Maryland, el parque estatal Matthew Henson es un frondoso oasis arbulado. Al entrar, el murmullo del tráfico se desvanece, y todo lo que puedes ver es césped y árboles.

Un sendero pavimentado de cerca de 8 km se curva suavemente a través del bosque, antes de que una pasarela de madera elevada lo lleve por encima de un humedal. Los pájaros cantan en lo alto, y no es raro cruzarse con ciervos...

"ES HORA DE REMODELAR"

MUEBLES HECHOS A MEDIDA



**COCINAS INTEGRALES - MUEBLES PARA BAÑO
REMODELACIONES - CIELOS RASOS EN PVC
ENCHAPES Y MUCHO MÁS**

COTICE SU SERVICIO

INFO (310) 518 9743



EL DATO. EQUIPO 6:30



Te acompañamos en tu proyecto de transformación y decoración de espacios.

Tel: 606 863 2631
305 322 3559
322 554 0438

[pintucopintugama](#) [pintuco_pintugama](#) Calle 28 No. 19-56 Manizales



Contáctanos:

Dirección y Corrección de Estilo
Carlos Arturo Castañeda García

Subdirección y Coordinación de Contenidos
Kelly Vargas Giraldo

Ingeniería, Diseño y Apoyo Digital
Juan Camilo Arango Meza
Miguel Ángel Arango

Investigación, Asesoramiento y Consejo de Redacción:

Juliana Serna
Fabio Ortiz Soto
Teresa Cárdenas G
Kelly Vargas Giraldo
Oscar Gaviria Valencia
Carolina Sáenz Restrepo
Antonio Franklin Muñoz
Manuel Andrés Velandia
Carlos Arturo Castañeda García
ISSN 2954-6036

Dirección en Manizales Caldas: Carrera 23 # 19 - 47 Piso 6
Correo Electrónico: 63ocafee@gmail.com

Suscríbete sin costo a nuestra versión digital, enviando un mensaje a través de WhatsApp Teléfono: 314 837 22 45

Apóyanos: Cuentas de ahorros/Donaciones
Bancolombia: 059 788 595 44 Davivienda: 488 431 520 284



Mercedes-Benz

Comentario del Director

Un placer recurrente es para mí encontrarnos a través de diversos espacios propiciados por la familia 6:30 CAFÉ, incluyendo aquellos en donde amablemente somos invitados como actores cívicos, sociales y comunitarios, sean todos bienvenidos. Amablemente, hemos analizado con el Consejo de Redacción, el tenso panorama desatado durante los últimos meses en Colombia, hallando elementos de percepción psicológica que algunos catalogan como "normal" dentro de los cambios gubernamentales, pero otros, creen que hay resistencia y se está provocando un "malestar generalizado" en rechazo a ciertos funcionarios pertenecientes a algunas ramas del poder público. Por nuestra parte, hacemos la invitación a: 1) **Desarmar el corazón.** Como hermanos, debemos respetarnos, amarnos y propender por que exista un mejoramiento en las condiciones de vida de todos, encaminando nuestras acciones en la educación, el buen ejemplo y entrega por el prójimo. 2) **Más análisis menos repetición.** "Como loros", vemos como se replica y desata el pánico colectivo cuando algunos medios, hacen pronunciamientos alarmando la sociedad con fines de persuadir posturas hacia el poder, más no conducentes a la lectura crítica, la discusión y el sano debate. 3) **Ojo con las estadísticas e informes tanto oficiales como de organizaciones no gubernamentales.** Para llegar a una posición respetada, constructiva y de aporte ciudadano, el primer secreto es escuchar, leer un mismo tema varias veces, pero ilustrado por distintas corrientes del pensamiento, aquello que denominamos (diferentes puntos de vista). Para concluir, decir que hay mucho que decir y seguramente, estas líneas han sido cortas, pero recordar, que siempre estaremos prestos a compartir, en cualquier escenario un 6:30 CAFÉ. Muchas gracias. Att: Carlos Arturo Castañeda García



LOS PETETES MANIZALES

Todo lo que puedes imaginar.
¡Somos Mayoristas!
Calle 24 # 20 - 14 - L-4. 884 02 48

LOS PETETES

SOMOS MAYORISTAS

LOS MEJORES PRECIOS DE LA CIUDAD

**SALUD - DECORACIÓN
PAPELERÍA - JUGUETERÍA
FERRETERÍA - ILUMINACIÓN
BELLEZA - ARTICULOS MASCOTAS
PREVENCIÓN COVID - TECNOLOGÍA
PET SHOP - SEX SHOP
HOJAR - UTILERÍA - DEPORTES
Y MUCHO MÁS!!!**

CL 24 20-14 L-4 / (+57) 6 8840248