

¿QUIÉN DIO LA ORDEN?

MINDEFENSA SE NIEGA
A PEDIR PERDÓN



PRIMICIA DIARIO

VIERNES
25

AÑO 4 - EDICIÓN 918 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA SEPTIEMBRE DE 2020

Londres:

UNA CIUDAD SIN TIEMPO



A orillas del río Támesis, la capital del Reino Unido es una ciudad importante desde que fue fundada por los romanos bajo el nombre de Londinium, hace casi dos milenios. Su belleza arquitectónica, su espíritu de metrópoli, su cultura característica y sus entrañables fish and chips la convirtieron en la ciudad más visitada del mundo.

Ibagué:

**CANTA EL
ALMA DE
MI RAZA**



Desde la psicología:

**CÓMO
TRATAR
EL DOLOR
CRÓNICO**



WWW.PRIMICIADIARIO.COM

Ibagué:

CANTA EL ALMA DE MI RAZA



Ibagué y el majestuoso nevado del Tolima.

Orbedatos Agencia de Noticias

Ibagué es la capital del departamento del Tolima, en el país, se la conoce como la Capital Musical de Colombia, además de su importancia como centro de desarrollo regional, su impulso como lugar turístico y centro de negocios internacionales, hacen de Ibagué un lugar ideal para vacaciones de descanso y compras de vestuario, especialmente cuando se realiza el evento de la Moda Trópico.

Es llamada La Capital Musical de Colombia, título que le otorgó el fran-

cés Conde de Gabriac en sus crónicas de viaje publicadas en Europa hacia 1886, quien quedó sorprendido con el ambiente musical en la ciudad, sus coloridos murales de los edificios del centro y el Conservatorio del Tolima, considerado como una de las escuelas de música más importantes en el país. Desde 1959 la ciudad es sede del Festival Folclórico Colombiano en el mes de junio, una de las muestras culturales más importantes de Colombia.

EVENTOS

ENCUENTRO DEPARTAMENTAL DE BANDAS DE VIENTO.

Se lleva a cabo entre el 28 y 29 de noviembre de cada año y al cual asisten más de 650 niños y jóvenes del Tolima.

FIESTAS DEL FOLCLOR Y LA FIESTA DE SAN JUAN.

Se programan variadas actividades en la Fiestas de San Juan, las que se desarrollan a partir del 24 de junio, y dentro de las cuales se hacen eventos como Cabalgatas, alboradas y conciertos

FESTIVAL DE FESTIVALES:

Es el epicentro del folclor colombiano, donde se puede apreciar todo el esplendor de nuestras expresiones y costum-

bres folclóricas; es el lugar de encuentro de los máximos exponentes del folclor colombiano, como el del Festival de la Leyenda Vallenata, Carnaval de Blancos y Negros, Festival Folclórico del Litoral Pacífico, Festival Internacional del Joropo.

SITIOS DE INTERÉS

Conservatorio de Música del Tolima, Iglesia Catedral, Biblioteca Darío Echandía, Estadio Manuel Murillo Toro, Cerro de Pan de Azúcar, Coliseo cubierto, Piscinas Olímpicas, lagos Club Comfatolima, Barrio El Salado, Plaza de Toros, Parque de la música, Plaza de Bolívar, Parque Centenario

PARQUES ECOLÓGICOS

En la última década la ciudad de Ibagué se ha comprometido a exaltar la riqueza natural enfocada en su flora, fauna e hidrografía; los parques ecológicos exaltan la labor de los habitantes comprometidos con la conservación del Medio Ambiente de la ciudad y el país.

JARDÍN BOTÁNICO SAN JORGE.

60 hectáreas y una variedad de más de 500 especies de plantas, aves, insectos y animales silvestres. Senderos ecológicos, dos miradores, un auditorio y otros espacios de interés. Dirección Vía Ca-



Plaza de Bolívar Ibagué.

lambeo, antigua Granja San Jorge.

PARQUE MUSEO LA MARTINICA. Es un hermoso cerro que se convierte en el mejor mirador de la ciudad, desde donde se puede apreciar la imponente belleza del Nevado del Tolima. Son 50 hectáreas en las que se puede realizar caminatas ecológicas, visitar quebradas o disfrutar del balneario. Descenso por rappel, recorrido a caballo o saborear un rico plato tolimense son otras de las actividades que están a disposición de los visitantes.

SANTAFÉ DE LOS GUADUALES. Bella reserva ecológica, donde se nota la armonía de la naturaleza. Ideal para caminatas ecológicas. Ubicación: Cerca al



Museo de arte del Tolima

puente de la variante Ibagué – Armenia.

CAÑÓN DEL COMBEIMA Cerca de Parque Nacional Natural de los Nevados y por las selvas de

la cordillera, el cañón del río Combeima se considera como ecosistema estratégico. Ubicación: Dentro de la ciudad a 300 metros sobre la vía que conduce a Armenia, finca El Bosque.

PARQUE NACIONAL DE LOS NEVADOS. Este Parque constituye una fábrica de agua potable para poblaciones cercanas. Además de su hermosa belleza

GASTRONOMÍA IBAGUERENA

En la ciudad de Ibagué se localizan variedades de restaurantes de todas las clases, gustos, etc. La ciudad y el departamento acunan variedad de platos típicos muy famosos en el país como el tamal, la lechona, los bizcochos de achira, el viudo de pescado, entre otros.

El tamal es un plato muy importante en la cocina colombiana y sobre todo en el Tolima.

El relleno en este tamal es de pollo, tocino de cerdo, costillas de cerdo, huevo cocinado, zanahoria, arvejas, papas, arroz, condimentos y masa, todo envuelto con hojas de plátano. En Ibagué es tradicional comerlo para el desayuno con chocolate caliente y arepa.

Bogotá:

EN PLENA REACTIVACIÓN ECONÓMICA



La alcaldesa de Bogotá Claudia López, hizo un recorrido por el centro de la ciudad.

La alcaldesa de Bogotá, Claudia López, recorrió varias obras sociales, educativas y de reactivación económica que avanzan en las localidades del centro de la ciudad.

La primera obra visitada fue el jardín infantil Las Cruces que presenta un avance de obras del 48% y permitirá la atención de 300 niños entre los cero (0) y los 4 años y 11 meses, con una inversión total de \$7.780.731.296.

El recorrido de la Alcaldesa continuó por las obras del Colegio La Candelaria en su sede de La Concordia. Allí se evidenció un avance del 72%, su culminación está proyectada para finales de este año con una inversión superior de los 19 mil millones de pesos.



La vida debe continuar y la gente merece recibir obras de sus gobernantes, dijo la primera autoridad de Bogotá, Claudia López.

El recorrido culminó en la Plaza Distrital de Mercado La Concordia donde la mandataria invitó a los ciudadanos a visitar es-

tos lugares y disfrutar de los productos que allí se comercializan. En el desarrollo de su visita anunció que, en un trabajo

conjunto con la RAPE y la Gobernación de Cundinamarca, se arrendarán tres locales en cada una de las 19 plazas dis-

triales de la ciudad, para apoyar a los productores campesinos del departamento.

«La idea es que los campesinos puedan vender directamente en las plazas y que en estos espacios tan tradicionales e importantes para nosotros se distribuya esa compra directa, pagándole mejor a los campesinos con menos intermediarios», indicó la alcaldesa Claudia López.

La Plaza La Concordia cuenta con 40 locales, 8 restaurantes, un auditorio con una capacidad para 150 personas, dos plazoletas, y la Galería Santa Fe con un centro de documentación con más de 3.500 ejemplares especializados en el campo de las artes plásticas y visuales.

La punta de la lengua:

CHASCARRILLOS GRAMATICALES

La lengua se aleja a veces de la vida, y eso facilita muchas paradojas

Álex Grijelmo /
El País (España)

La vida y la gramática se parecen, pero no son lo mismo. Por ejemplo, una cebra mantiene su género femenino aunque se trate de un macho. Lo mismo sucede con una ballena, una ardilla o una jirafa. En cambio, el topo puede ser una hembra, igual que un moscón o un ratón.

Las palabras terminadas en o tienden a ser masculinas; y las que acaban en a, femeninas; pero existen transgenéricos: «la mano», «el día», «el mapa», «la radio», «el programa», «el pediatra», «el guardia», «el atleta», «la contralto», «la soprano»... Y los sexos biológicos son dos; pero los géneros, tres (masculino, femenino y neutro).

Si decimos «los jueces», que es masculino, eso abarca a los jueces y a las juezas. Si decimos «la judicatura», que es femenino, también. «La persona» representa en femenino a mujeres y hombres, mientras que «el ser humano» lo hace en masculino, con el mismo resultado.

La mayoría de los adjetivos calificativos son descalificativos

La gramática se aleja a veces de la vida, pero los términos que usa al definir sus conceptos la evocan muy a menudo. Eso facilita que hoy nos tomemos a broma sus paradojas con estos des-



Si decimos «los jueces», que es masculino, eso abarca a los jueces y a las juezas. Si decimos «la judicatura», que es femenino, también. «La persona» representa en femenino a mujeres y hombres, mientras que «el ser humano» lo hace en masculino, con el mismo resultado.

aforismos para aficionados a los juegos lingüísticos.

♦ Una rata dura más tiempo que un rato.

♦ En la oración «el boxeador dio un puñetazo al árbitro», el árbitro recibe directamente el puñetazo, pero es el complemento indirecto.

♦ Un problema de «sintaxis» también se da cuando no hay huelgas del transporte.

♦ Lo peor que le puede pasar a un verbo defectivo es que además sea imperfecto.

♦ Pensar no es un verbo reflexivo.

♦ Agacharse sí que es un verbo reflexivo, pero de-

bería clasificarse como flexivo.

♦ En una oración, los elementos apostados no tienen por qué ser muy atractivos.

♦ La gente se pregunta por qué «todo junto» se escribe separado, y «separado» se escribe todo junto. También parece raro que «exmarido» se escriba ahora todo junto cuando define a un separado.

♦ La negación de positivo es impositivo.

♦ Los pronombres demostrativos nunca han sido capaces de demostrar nada.

♦ El idioma español tiende al uso activo frente al pasivo, a diferencia de lo

que ocurre ahora en la contabilidad.

♦ Los posesivos son a menudo pura ilusión. Decimos «duermo en mi casa» o «voy a mi empresa». Pero «mi casa» es del banco. Y «mi empresa» es de... ¡anda, qué casualidad!

♦ Si usamos más los verbos imperativos para rogar, deberían llamarse rogativos.

♦ El sujeto agente no es necesariamente un guardia.

♦ En la oración «el policía detuvo al ladrón», el sujeto es dos veces agente.

♦ En la oración «el enfermo fue operado ayer», el sujeto es dos veces paciente.

♦ La voz pasiva es un verbo transitivo que se ha mirado al espejo.

♦ La palabra «telefónica» no tiene prefijos.

♦ La mayoría de los adjetivos calificativos son descalificativos.

♦ La oración «hoy ha hecho un día muy frío y lluvioso» se construye sobre un tiempo perfecto.

♦ Los espacios vacíos de un texto están llenos de silencio.

♦ Para la ortografía, el acento es el mismo en todas las regiones.

♦ La exclamación exclama, la interrogación interroga y la interjección interjección.

♦ Tras la reforma laboral, el prefijo ha pasado a precario.

♦ Los accidentes gramaticales son todos muy previsibles.

♦ El acusativo no depende jerárquicamente del fiscal general del Estado.

♦ Incluso el pretérito pluscuamperfecto puede tener algún defectillo.

♦ ¿Por qué copular no es un verbo copulativo?

♦ Los verbos copulativos, como ser o estar, no son los que refieren determinada actividad de los seres animados (especialmente de los muy animados), sino los que forman un predicado nominal. Eso sí, necesitan el atributo.

En Colombia:

¿QUÉ Y DÓNDE ESTUDIARON LOS PRESIDENTES DE LAS EMPRESAS CON MAYOR FACTURACIÓN?

Orbedatos
Agencia de Noticias

Los presidentes de las empresas que más venden en Colombia son especialmente ingenieros, egresados de universidades privadas.

Así lo confirma un análisis de El Observatorio de la Universidad Colombiana de qué estudiaron en pregrado y en qué universidades los presidentes y directores generales de las empresas que, en 2019, vendieron más de un billón de pesos, según las cifras publicadas por la Superintendencia de Sociedades. Según la investigación de El Observatorio, son 76 empresas presididas por colombianos, de los cuales 9 de ellos hicieron su pregrado en universidades del extranjero y 67 se formaron en el país. De los 67 formados en Colombia, 54 lo hicieron en las siguientes universidades privadas:

- Universidad de Los Andes 15
- Universidad EAFIT 7
- Universidad del Norte 6
- Pontificia Universidad Javeriana 6
- Universidad Pontificia Bolivariana 3
- Universidad Externado de Colombia 3
- Universidad de Medellín 2
- Universidad de La



76 empresas presididas por colombianos, de los cuales 9 de ellos hicieron su pregrado en universidades del extranjero y 67 se formaron en el país.

- Sabana 2
- Universidad de América 2
- Universidad EIA 2
- Universidad del Rosario 2
- Universidad Autónoma de Manizales 1
- Escuela Colombiana de Ingeniería 1
- Universidad CES 1
- Corporación Universitaria Minuto de Dios 1
- De los 67 formados en Colombia, 13 lo hicieron en las siguientes universidades

- públicas:
- Universidad Nacional de Colombia 3
- Universidad de Antioquia 2
- Universidad de Cartagena 2
- Universidad de Caldas 1
- Universidad del Cauca 1
- Universidad de Santander – UIS 1
- Universidad Tecnológica de Pereira 1
- Universidad Distrital Francisco José de Caldas 1
- Universidad del Valle 1

Las profesiones más estudiadas

Organizadas por áreas de conocimiento, se hallaron 109 presidentes, de igual número de empresas que más facturaron en 2019, entre colombianos, extranjeros y aquellos que no reportan universidad de estudio, distribuidas así:

- Ingeniería (industrial, civil, mecánica, electrónica, de producción y de petróleos) 46
- Administración (financiera, de

empresas y de negocios) 18

- Economía y finanzas 18
- Medicina y odontología 11
- Derecho y ciencia política 8
- Ciencias naturales 5
- Mercadeo y publicidad 3

Finalmente, según sexo, se halló que el 10% de quienes están al frente de estas empresas son mujeres. Investigación con el aporte de Juan Camilo Pardo, de El Observatorio de la Universidad Colombiana

Colombia en pandemia:

LOS MEDICAMENTOS MÁS PEDIDOS



Farmalisto, el pedido de medicamentos oncológicos ha incrementado en más de 400%, geles antibacteriales en 200%, tapabocas en 300% y otros relacionados con prevención de la salud en más de un 150%.

Orbedatos Agencia de Noticias

Ya han pasado más de 6 meses desde que se decretó la emergencia sanitaria en el país, y el comportamiento de consumo por parte de los colombianos ha cambiado. Sin embargo, a la hora de hacer compras, los ciudadanos han invertido más en implementos de salud con el fin de prevenir posibles contagios y propagación

de Covid-19. A pesar de las dificultades, la tecnología, los domicilios y el emprendimiento colombiano, hoy por hoy, se han convertido en los medios para sobrellevar la crisis sanitaria y económica. El estar el mayor tiempo posible en casa, ha llevado a los ciudadanos a cambiar sus hábitos de consumo a tal punto de pedir la gran mayoría de sus productos de manera digital. Según cifras de Farmalisto, el pedido de medicamentos oncológicos

ha incrementado en más de 400%, geles antibacteriales en 200%, tapabocas en 300% y otros relacionados con prevención de la salud en más de un 150%.

Comparando el periodo de tiempo de marzo a agosto de 2019 con el presente año, las transacciones digitales en la plataforma digital han incrementado en un 66%.

«La pandemia nos puso una prueba que ya es-

tamos superando, y gracias a la tecnología muchos de los procesos y seguimientos se han podido realizar sin afectar la salud del paciente. Ahora que estamos viviendo una nueva etapa de esta crisis no podemos descuidarnos y pensar que todo volvió a la normalidad, todo lo contrario; debemos cuidarnos más y acatar las normas de bioseguridad para evitar la propagación del virus», dijo José Joaquín Mora, CEO de Farmalisto, una

droguería 100% digital que la compra y recepción de medicamentos a pacientes en Colombia y Latinoamérica y gracias a su inventario virtual.

Un estudio de Fenalco reveló, con base en una encuesta efectuada por la agencia internacional de medios digitales DDB para Colombia, que lo que más les preocupa a las personas en el país por estos días es contagiarse con Covid-19.

Holanda:

TURISMO CON LOS DUEÑOS DEL AGUA



Rotterdam

Orbedatos Agencia de Noticias

Los llamados Países Bajos son grandes conocedores del agua. Cuando visite Holanda haga un recorrido por Ámsterdam, La Haya, Róterdam, Marken y Voledam.

La cuarta parte del país se encuentra por debajo del nivel del mar, de allí su nombre.

Esta no es la única relación de Holanda con el agua: en muchas de sus ciudades los canales son uno de sus principales atractivos, su poderío

naval fue notable durante siglos y sus puertos son algunos de los más importantes no solo de Europa sino también del mundo; además de que su colorido es fruto de su clima lluvioso. Estas son algunas de las razones de que el país se presente como un destino turístico de belleza inimitable. Holanda, turismo, bicicletas, canales, flores y colores son sinónimos para el turista, porque todo eso es lo que podrá encontrar en el país.

Como contraste, La Haya, otra de las ciudades para visitar, se presenta más sobria. Destacan los edificios institucionales, ya que además

de la sede del Tribunal Internacional de Arbitraje, es centro político y administrativo de Países Bajos, cuyas instituciones ocupan espectaculares edificios de distintas épocas.

Cerca de esta ciudad, podrá admirar también Madurodam, un parque temático en el que verá toda Holanda, pero en miniatura. Este curioso 'pueblo' cuenta con una representación a escala de 1:25 de las principales atracciones turísticas del país: edificios, puentes, canales, etc.

Holanda sigue manteniendo vivas antiguas tradiciones, y lo podrá com-

probar en el típico pueblo holandés de Delft, donde no puede dejar de visitar su centro histórico, construido también a los lados de canales. Sus edificios medievales, sus torres góticas y sus casas inspiraron al famoso pintor Johannes Vermeer.

Otra de las ciudades que hay que ver en Holanda es Rotterdam. Aunque su aspecto más industrial puede contrastar con el color de los campos holandeses, no se deje engañar. Róterdam cuenta con un impresionante casco histórico, además de ser el puerto más importante de Europa, y solo por eso merece una visita.

Para conocer cómo era el país en otras épocas, continúe su viaje hasta los pueblos pesqueros de Marken y Voledam, donde se conservan perfectamente las típicas casas de pescadores, y donde la gente aún viste los trajes típicos holandeses, lo que le permitirá presenciar algunas de las escenas más pintorescas de su recorrido por Holanda.

PUNTOS PARA VER

Rotterdam es una ciudad con mil caras: ciudad de moda para salir, elegante ciudad comercial y ciudad artística a la última. Pero Rotterdam es sobre todo la ciudad de la arquitectura de Holanda,



Plaza en La Haya, Países Bajos

con la innovación como punto central y una silueta urbana en constante cambio. Son muchas las cosas que puedes hacer entre los rascacielos de Rotterdam. Ir de tiendas, comer como un rey y visitar todo tipo de museos y atracciones en los alrededores del centro.

La Haya es una de las ciudades más especiales de Holanda. No solo porque es la sede de nuestro gobierno, sino también por sus muchos monumentos y barrios históricos y por su ubicación privilegiada al lado de la costa. La Haya se ha ganado los sobrenombres de 'Ciudad regia con vistas al mar'.

La ciudad de Utrecht, vital y activa, es el auténtico corazón de Holanda. Está construida alrededor de la torre de Dom, omnipresente desde todos los puntos del casco urbano. Con esa referencia, es imposible perderse en su precioso centro peatonal. Utrecht tiene originales canales, con sótanos a nivel del agua, llenos de



Parte de Holanda está compuesta por polders como el Kinderdijk

café y terrazas. Además de la torre del Dom, Utrecht cuenta con cientos de monumentos que dotan a esta antigua ciudad universitaria de un ambiente especial.

Maastricht es una de las ciudades más antiguas de Holanda, y se comprueba inmediatamente paseando por su centro histórico. Iglesias, murallas, monumentales casas señoriales y amplias plazas se suceden

armoniosamente junto con una amplia y variada oferta comercial.

Para tener un territorio relativamente pequeño, Holanda hace gala de una abundante variedad de naturaleza. El parque nacional de mayor tamaño es el Hoge Veluwe, que recomendamos explorar en una de sus más de mil bicicletas gratuitas para poder llegar a todos sus rincones. El mar de Wadden es el humedal

costero de mayor tamaño y más importante de Europa, y está incluido en la Lista del Patrimonio Mundial de la UNESCO. Podrás caminar por el lecho marino apuntando a una visita guiada. Y aún hay más: las playas de Zelanda, las colinas de Limburgo, el Sáhara de Brabante –las dunas de Loonse y Drunense–, La Venecia de Holanda –Weerribben-Wieden– y otras reservas naturales también te dejarán bo-

quiabierto. En pescados, en Holanda son muy típicos los platos de anguila ahumada (Gerookte Paling). También son muy consumidos a modo de tentempié el Haring, el cual es un arenque que se come totalmente crudo y se sirve solo o acompañado por cebolla cruda.

GASTRONOMÍA HOLANDESA

En cuanto al marisco, son muy populares los mejillones fritos con mantequilla y el Garnalen o Nordseegarnelen, el cual es una especie de gamba pelada que se sirve cocida y acompañada por diferentes salsas.

La cocina holandesa también es muy popular por sus famosos quesos, ya que muchos de ellos son muy reconocidos en el mundo, como por ejemplo el queso Gouda, Leyden o el Edam.

Platos típicos de Holanda:

Rijsttafel:

El Rijsttafel una comida de origen indonesio que se compone de una gran cantidad de pequeños platos de carnes y verduras, con diferentes grados de picante y se acompaña siempre con arroz.

Erwtensoepp:

El Erwtensoepp también es muy popular en las cenas holandesas, este plato consiste en una especie de sopa de guisantes.

Pannekoeken:

El Pannekoeken también es muy típico de la gastronomía holandesa, se trata de una especie de Crepe sobre el cual se ponen tanto ingredientes salados como dulces (beicon, compota de manzana, uvas pasas etc.).

ALTA TENSIÓN

Desde la esquina

¿QUIÉN DIO LA ORDEN?

Las gentes del Cauca a esta hora se preguntan ¿quién dio la orden de disparar?. Cuando una mujer murió por disparos propinados por dos soldados contra un vehículo, en la vía entre el corregimiento Guatemala y el municipio de Miranda, denunciaron los ocupantes del automotor.

Juliana Giraldo Díaz, de 38 años, quien fue alcanzada por los disparos de uno de los militares, según la denuncia.

«Veníamos dando la vuelta cuando salieron del monte los soldados, corriendo hacia la vía», dijo uno los pasajeros del automotor.



GOBIERNO SOBRE EL HOMICIDIO DE UNA MUJER

El presidente Iván Duque se pronunció sobre el crimen perpetrado por el ejército contra una indefensa mujer en el Cauca, indicando: Condeno repudiable hecho ocurrido en Miranda, Cauca. He ordenado a Mindefensa y Ejército colombiano, disponer lo necesario para investigación con celeridad. Responsable debe recibir castigo ejemplar. Solidaridad con familiares de Juliana Giraldo, a quienes brindaremos acompañamiento.

SENADOR SE PRONUNCIA SOBRE CRIMEN DE MUJER

El senador Gustavo Bolívar se pronunció sobre la muerte Juliana Giraldo Díaz, quien recibió un disparo de parte de un soldado del ejército, con el siguiente mensaje: «Juliana no murió. La mataron. ¿Quiénes? Los que refundaron la patria. Los que hicieron trizas La Paz. Los q estigmatizan al diferente. Los q se creen superiores con un arma. Los que se burlan de la Justicia. La dictadura. Carlos Holmes renuncie tenga decencia tenga dignidad».

ABOGADOS SE PRONUNCIAN

El penalista Ramiro Bejarano, se pronunció sobre la muerte de Juliana Giraldo Díaz: «El asesinato de JULIANA GIRALDO en un retén en el Cauca es otra actuación aislada y no sistemática de una fuerza pública que trata a la población civil como enemiga?. Solo falta que Carlos Holmes Trujillo e Iván Duque feliciten otra vez al ejército sin pedir cuentas».

MINDEFENSA SE NIEGA A PEDIR PERDÓN

La Corte Suprema de Justicia le ordena al ministro de Defensa ofrecer disculpas por los abusos de la Fuerza Pública en las marchas del 21 de noviembre del año pasado, el jefe de esta cartera aseguró que se presentaron el pasado 11 de septiembre. El funcionario que por ordenes presidencial se viene enfrentando a la Corte Suprema de Justicia indica que la manifestación de perdón se realizó «en un acto espontáneo, sincero, transparente y respetuoso, ampliamente difundido», además señaló que «la Policía Nacional pide perdón por cualquier violación a la ley o desconocimiento de los reglamentos en que haya incurrido cualquiera de los miembros de la institución». Varios abogados preparan demandas contra el ministro que aspira a ser candidato presidencial, por el delito de desacato.

AMENAZA DE MINDEFENSA

El senador Jorge Robledo dijo no temer a las amenazas de Carlos Holmes Trujillo ministro de la Defensa. La polémica se inició cuando mindefensa en las redes sociales aseguró: «Jorge Robledo, Eso de quien viola la ley lo van a resolver los jueces porque presentaré denuncia contra usted por múltiples delitos. Ya es hora de que deje de creer que la inviolabilidad parlamentaria es inmunidad o impunidad». Quién dijo miedo y el senador Robledo se pronunció así: «No le temo a su amenaza mindefensa. Porque usted sabe que para hacerlo tendrá mentir y violar la ley otra vez, como mintió y violó la ley sobre el Senado y las tropas de EEUU. Sabido está que una denuncia falsa no le lavará sus culpas, que sí son ciertas, por ministro que sea».

YA VIENE EL REBROTE DE COVID-19

Las autoridades de salud de Bogotá se prepara para lo que llaman un rebrote de la pandemia con ocasión de la reapertura económica en la ciudad, el creciente número de usuarios en Transmilenio y las manifestaciones que se vienen presentando.

«A esta hora, no tenemos ninguna expresión epidemiológica de lo que pasó hace 8 o 10 días, porque el virus no se comporta así, el virus comienza a crecer a los 15 o 20 días después de que el fenómeno social haya pasado», manifestó el secretario de Salud, Alejandro Gómez.

«Cuando se presente un brote, que se va a presentar, porque es imposible tener 5 o 6 millones de personas en la calle y que no se presente un brote, DAR habla de aislar a las personas en sus hogares porque así lo determinamos, pero si tenemos que cerrar un colegio, una fábrica o un supermercado, lo haremos», agregó el secretario de Salud.

PERDIERON LA BATALLA LOS BELALCAZARISTAS

Luis Sevillano Moisés, Director de Poblaciones del Ministerio de Cultura de Colombia, confirmó que la estatua de alias «Sebastián de Belalcázar» no volverá ser ubicada en el Morro de Tulcán. En el Resguardo de La María en Piendamó, el funcionario aseguró que la propia jefe de esa dependencia, Cármen Vásquez dijo que «se trata de un compromiso público con las comunidades indígenas». Explicó que se avanzará en propuestas al respecto de qué monumento debe ser ubicado en ese lugar ancestral.

En consecuencia nuevamente fueron derrotados algunos lambones a quienes se le ocurrió la brillante «idea» de colocar una recompensa en contra de los nativos propietarios sin discusión de la mayoría del territorio caucano.

PROTECTORES PLÁSTICOS NO SON EFECTIVOS

Una simulación de la supercomputadora japonesa Fugaku ha concluido que casi el 100 % de las gotículas de menos de micrómetros que viajan en el aire pueden pasar por los protectores faciales de plástico, informa The Guardian. Además, la mitad de las gotas de 50 micrómetros también pueden pasar.

De acuerdo con Tsuboku, la investigación encontró que las gotículas se meten en el espacio entre la cara y el protector, que solo funcionaría para «las gotículas de más de 50 micrómetros».

Muchos establecimientos venden 'combos' de tapabocas con este tipo de protectores. Y algunas personas usan solamente el protector plástico. Así que, en ese sentido, lo mejor sería usar el tapabocas sobre todo en espacios compartidos.



PLATICA PERDIDA

La Policía Nacional proyecta contratar una encuesta para saber la opinión de los colombianos frente a la institución por un valor de 286 millones de pesos.

El objeto de contratación indicó: «Realizar, aplicar y analizar encuestas que permitan medir la calidad del servicio de Policía, percepción de seguridad, victimización y efectividad de las estrategias implementadas por la Policía Nacional en materia de convivencia y seguridad ciudadana», indica la convocatoria.

Para el senador Wilson Arias esa platica se perdió por cuanto todos conocen en este país que piensan los colombianos de la policía especialmente por la brutalidad con que actúan

También dijo que se gastará la suma de \$6.400 millones de pesos comprando gorras para la Policía tipo beisbolista.

PROTESTAS EN EL CAUCA

La marcha es de estudiantes y ciudadanos por hechos del norte del Cauca, donde fue asesinada Juliana Giraldo luego de que un soldado le disparara mientras iba en un carro con su pareja. Se confirma bloqueo en La María, Piendamó, vía Panamericana. Son integrantes del Pueblo Misak. Gobierno se echó para atrás con tema de estatua de Sebastián de Belalcázar. Eso se indica desde la zona.

DESACATO CONTRA LA CORTE

Denis Cruz, afirmó que el ministro de Defensa, Carlos Holmes Trujillo desató por completo el fallo de la Sala de Casación Civil de la Corte Suprema de Justicia que le ordenó pedir perdón por los hechos de abuso de la fuerza que se presentaron en el mes de noviembre de 2019 en el 'paro nacional' y en los cuales resultó muerto su hermano Dilan tras recibir un disparo por parte de un agente del Escudrón Móvil Antidisturbios.

OTRA QUE PIERDEN

Un juez de la República le ordenó a Luis Guillermo Echeverry que en un término de 48 horas se retracte sobre los señalamientos contra el senador Iván Cepeda.

Para el juez, a pesar de que el contenido de la carta es privado, se difundió a través de los medios de comunicación, por lo que la retractación se debe producir mediante un comunicado de prensa.

Desde la psicología:

CÓMO TRATAR EL DOLOR CRÓNICO



Las emociones pueden generar o producir niveles altos en relación al dolor físico, por lo que la conexión mental y fisiológica, desencadena una dependencia simbiótica.

El dolor físico tiene muchos rostros, el cuerpo responde al igual que la psique, y se crea una convivencia que en las distintas etapas de nuestra existencia puede llegar a convertirse en dolor crónico.

Estamos expuestos desde nuestro nacimiento a las sensaciones de dolor, se convierten en una verdad latente de la realidad. El malestar comienza en las avenidas, salidas y entradas de nuestro or-

ganismo y se instaura en las emociones una vez que el dolor no ha cedido ante la de los fármacos.

Las emociones pueden generar o producir niveles altos en relación al dolor físico, por lo que la conexión mental y fisiológica, desencadena una dependencia simbiótica de ambas partes, donde el comportamiento y la intensidad del mismo será una circunstancia primordial en el tratamiento del dolor, aún si este con lleva a la persona que lo sufre a una invalidez constante.

Cómo tratar el dolor crónico desde la psicología

Para poder tratar el Dolor Crónico desde la Psicología, tenemos que tener presentes tanto la experiencia emocional del individuo como la experiencia sensorial. 3 puntos a tener en cuenta por el psicólogo

Para el profesional de la salud, separar ambas orientará mejor al paciente a una adaptación y comprensión sintomática del dolor propio. En el estudio del dolor, la psicología explora tres refe-

rentes importantes para analizar al paciente:

- Tolerancia al dolor
- Experiencia del dolor
- La intensidad del dolor

El dolor para los pacientes – post operatorios en algunos casos – los deja vulnerables a psicopatologías como la ansiedad, la depresión, ideas suicidas, entre otros.

El conflicto anudado al dolor de agudiza cuando en el individuo no puede hacerse presente en la esfera social, por lo que sus actividades labora-

les, como de familia se ven mermadas por el dolor y la afección psicológica conjunta.

Entre la ansiedad y el miedo se establece estados emocionales negativos y positivos, donde la evitación tanto como la gratificación producida por estímulos externos – ejemplo alimentos o drogas – permite al paciente a tener un manejo del dolor desarrollando emociones desadaptativas.

El estrés de no poder salir de la frecuencia y consecutiva manifestación



El dolor para los pacientes — post operatorios en algunos casos — los deja vulnerables a psicopatologías como la ansiedad, la depresión, ideas suicidas, entre otros.

de la depresión y el dolor, permea en la personalidad del paciente, por lo que asocia una Catástrofización del dolor; este patrón es una exageración del dolor en forma negativa lo que genera una atmosfera más incapacitante todavía que distancia al individuo de una pronta recuperación.

El apego con la familia en relación a pacientes con dolor crónico, es un riesgo ya que intensifica los episodios de Catástrofización, por lo que no siempre el dolor fisiológico se hará presente por la vía biológica, sino por la construcción personal y social de un miembro para que el paciente responda con una muestra de incapacidad física elevada.

Intervenciones psicológicas para el tratamiento del dolor crónico



Los fumadores, especialmente los más jóvenes, son más propensos a presentar dolor lumbar bajo que las personas que nunca han fumado.

Dentro de las intervenciones psicológicas para el tratamiento del dolor crónico, la Terapia Cognitivo Conductual es aplicada para que los pacientes puedan predecir la respuesta y su consecutiva interpretación al propio dolor, ya que es una experiencia individual para cada persona.

En la terapia el individuo experimenta la sensación y analiza los pensamientos que transitan y cómo este dolor se ve reflejado en las emociones y en la propia conducta.

La meditación es otra vía aceptada de la psicología, que permite a la persona identificar los sentimientos provocados por el dolor y el estrés, la respiración puede complementarse con ejercicios donde no se ponga al cuerpo en una situación de dolencia próxima.

Las claves:

PARA CUIDAR LOS RIÑONES



El ser humano tomando agua en generosas cantidades protege los riñones

Orbedatos Agencia de Noticias

Evitir hábitos perjudiciales como el tabaco, debemos llevar una dieta sana y equilibrada y realizar ejercicio de forma regular para acelerar el metabolismo y favorecer la expulsión de toxinas.

Los riñones desempeñan un papel fundamental en la salud al ser los responsables de filtrar toxinas y producir orina para desintoxicar el cuerpo de aquellas sustancias que no necesita.

Están considerados como los principales fil-

tros de la sangre, los cuales facilitan su limpieza reteniendo los nutrientes que el organismo sí puede aprovechar.

Además, su función también contribuye a regular la presión arterial y el equilibrio hidrosalino, y estimula la producción de glóbulos rojos en la sangre.

Debido a esto, mantenerlos en óptimo estado es esencial para gozar de buena salud a nivel general.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en los últimos años han incrementado los casos de pacien-

tes con insuficiencia renal crónica y otros tipos de problemas renales, que a su vez se asocian con el mayor riesgo diabetes, sobrepeso y patologías cardiovasculares.

Por esta razón, se han compartido una serie de recomendaciones claves con las que se invita a todos a cuidar su salud renal.

Hacer actividad física

Los beneficios del ejercicio van más allá de regular el peso corporal. A través de este el organismo activa su metabolismo y facilita la eliminación de aquellas sustancias tóxicas presentes en el torrente sanguíneo.

A través de este hábito se apoya la reducción de la presión arterial y disminuye de forma significativa el riesgo de desarrollar una enfermedad renal crónica.

2. Controlar los niveles de azúcar en la sangre

El descontrol y aumento en los niveles de azúcar en la sangre está asociado con el mayor riesgo de padecer daños renales en años posteriores.

Esta enfermedad ocasionada por la diabetes se conoce con el nombre de nefropatía diabética y comienza a ocurrir desde mucho antes de que aparezcan los primeros

síntomas. A medida que avanza va ocasionando una serie de alteraciones en la orina con la presencia de pequeñas cantidades de proteína en la misma.

De hecho, en Estados Unidos la diabetes es la causa más común de insuficiencia renal.

3. Regular la presión arterial

La presión arterial alta también tiene una relación muy estrecha con los problemas en los riñones. Cuando está en niveles elevados, esta hace que el corazón trabaje más y, con el paso del tiempo, puede terminar perjudicando algunos



Los deportistas cuentan con sus órganos en excelentes condiciones.

de los vasos sanguíneos del cuerpo.

Al llegar a dañar los vasos de los riñones, hay una gran probabilidad que estos dejen de eliminar los desechos y el exceso de líquido del cuerpo.

Como consecuencia se puede producir una insuficiencia renal, enfermedad que obliga a la persona a recibir un trasplante de riñón o a recibir un tratamiento de diálisis.

4. Adoptar una alimentación saludable

Tal y como ocurre con las demás partes del cuerpo, los riñones requieren de una adecuada nutri-

ción para conservarse en buen estado a lo largo de la vida.

En este sentido, se aconseja basar la dieta en alimentos saludables como las frutas y verduras, las cuales lo apoyan en su función.

Algunas de las recomendadas son:

Arándanos.
Sandía.
Melón.
Espárragos.

5. Moderar el consumo de sal

El consumo excesivo de sal es una de las causas principales de retención

de líquidos y dificultades en los riñones.

Si bien el cuerpo necesita esta sustancia en pequeñas cantidades, la mayoría de personas la ingieren de forma excesiva, y a mediano y largo plazo sufren las consecuencias.

Los riñones son capaces de eliminar hasta 5 gramos de sal al día, por lo que al ingerir más se ve obligado a almacenarla.

Esa acumulación de la sustancia en varios órganos y tejidos del cuerpo es una causa potencial de insuficiencia renal, hipertensión, patologías

hepáticas, entre otros.

6. Incrementar el consumo de agua

El consumo diario de agua es uno de los mejores hábitos para mantener el buen funcionamiento de los riñones.

Este preciado líquido participa en la producción de orina y en el proceso mediante el cual estos órganos eliminan las toxinas del cuerpo.

Los expertos recomiendan ingerir alrededor de dos litros de agua al día para reducir el riesgo de padecer alguna de las enfermedades renales.

7. No fumar

El tabaquismo no solo afecta la salud del sistema respiratorio, sino que tiene un impacto negativo a nivel renal. Los efectos de este hábito afectan los vasos sanguíneos del riñón y conllevan a desarrollar otros factores de riesgo como la hipertensión arterial o la diabetes. Los fumadores tienen hasta dos veces más riesgo de sufrir insuficiencia renal, incluyendo los fumadores pasivos.

Poniendo en práctica todos estos consejos no solo estarás cuidando tu salud renal, sino que mejorarás tu calidad de vida en general.

Álvaro Dalmar :

SIGUE CANTANDO HASTA EL MÁS ALLÁ

Óscar Javier
Ferreira Vanegas

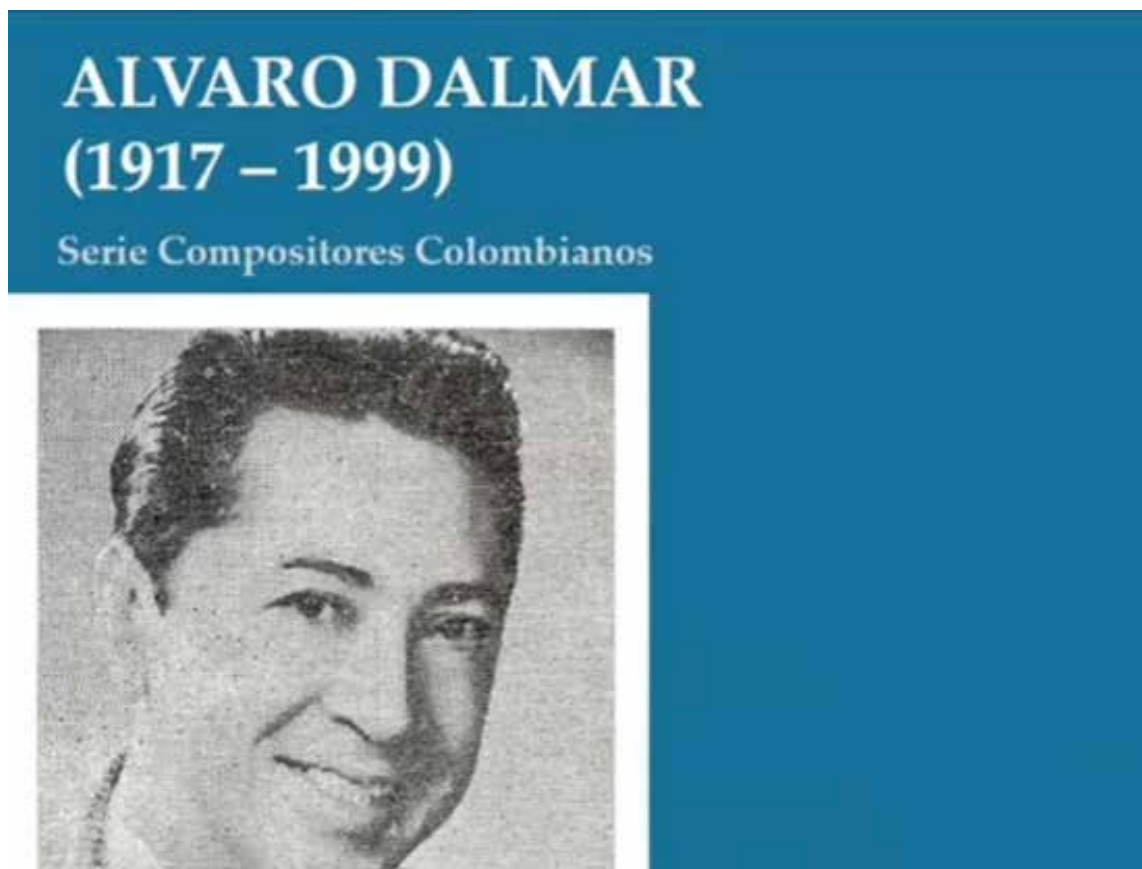
Aunque el maestro Álvaro Dalmar dejó este mundo en 1999, Berenice, su esposa dice ahora que siente su presencia, dialoga con él y, además, le sigue cantando desde el más allá. Dice que «Bésame morenita» es la que más le encanta.

El maestro Álvaro Dalmar fue uno de los más renombrados compositores de Colombia.

Álvaro Chaparro Bermúdez, quién sería conocido en el ambiente musical como Álvaro Dalmar, nació en el barrio Las Cruces de Bogotá el 7 de marzo de 1917. Sus padres fueron José Chaparro Zambrano y Tránsito Bermúdez Otálora. La música lo cautivó desde niño, y desde muy joven aprendió a tocar tiple y bandola, pero fue la guitarra su gran amor. Muy cerca de allí, en el Pasaje Rivas, se reunía con figuras rutilantes de la escena musical como Fulgencio García —con quien recibió clases— y con Luis Emilio Murillo.

Su primera agrupación musical nació en 1933 con el nombre de «Los Cuatro Diablos». Se trasladó a Nueva York donde estudió en la prestigiosa Academia Julliard y además recibió clases de guitarra con el maestro Andrés Segovia.

Viajó a Las Vegas y a Los Ángeles, con el barítono Carlos Julio Ramírez, trabajando en Hollywood para la Columbia Pictures, haciendo música



Dentro de su prolífica obra, Dalmar registró dos mil piezas entre suites, himnos, misas, oratorios, sonatas, preludios, danzas, boleros, guabinas, vales, pasillos y bambucos.

para películas y documentales. Fue allí donde Carlos Julio se convirtió en estrella, interpretando varias de sus canciones, entre ellas «Bésame Morenita», compuesta en 1950 y grabada en múltiples versiones.

Ya en Colombia, conformó el «Trío Dalmar» conformado por Alejandro Giraldo y el cubano Eduardo Durán, quien luego fue reemplazado por Roberto Pereda.

EL QUINTETO DALMAR
En los años 60, fue productor y director del sello disquero Philips, dirigiendo la orquesta y creando su famoso «Quinteto Dalmar», célebre por sus armonías vocales. La agrupación estaba conformada por la soprano Kary Infante, quien estudió canto en los Estados Unidos, Nubia Ordóñez, el gran tenor Julio

César Alzate, el tenor lírico Jaime Hernández y el barítono bajo José Luis Escobar. América Zamudio ingresó un tiempo después.

Dentro de su prolífica obra, Dalmar registró dos mil piezas entre suites, himnos, misas, oratorios, sonatas, preludios, danzas, boleros, guabinas, vales, pasillos y bambucos. Entre sus obras más famosas están: «Bésame Morenito», «La carta», «Amor se escribe con llanto», «Lágrimas», «Indio», «Grato silencio», «Todito el año», «Di que no me quieres», «Por un huequito del cielo», «Me desperté sin ti», «Cartagena señorial» y «Compadre no me hable de ella» y un hermoso tema de cumpleaños.

Lo conocí en la Sociedad de Autores y compositores, Sayco, cuando tenía

sus oficinas principales en la avenida 19 con 39 de Bogotá. Amable y cálido, fue uno de los referentes de la defensa de la música nacional. En esa época era como un gitano, y lo ayudé a conseguir un apartamento muy cerca de la entidad. Entró a trabajar a Sayco en el departamento musical, verificando las partituras de las obras de los socios. Igualmente, trató de conformar una escuela de capacitación para los compositores empíricos. Eran los tiempos de Jorge Villamil en la Presidencia de Sayco, allá por 1984. Dalmar era el rey de las tertulias. Su valiosa guitarra española se deleitaba con ese amante que la tocaba con tanta maestría. Yo era un fanático de Dalmar, quien interpretaba sus canciones con su estilo peculiar. A pesar del defecto que dejó el accidente en

los Estados Unidos, que afectó los dedos de su mano izquierda, cuando alguien cerró la puerta de un vehículo y no se dio cuenta que Dalmar tenía su mano en el borde y la cerró, triturando sus dedos. Allí terminó la promisoriosa carrera como concertista, de uno de los discípulos más apreciados del magistral Andrés Segovia. Por ello, en sus tertulias, Dalmar solo interpretaba máximo dos canciones, pues el dolor aparecía en su mano. Alguna vez, en su apartamento a espaldas del Hotel Continental, se disgustó conmigo, porque yo le solicitaba una y otra canción. Entonces me dijo: «Oscarito, me va a tocar decirte que te vayas, porque insistes que siga tocando. ¿No ves que la mano me molesta, por el problema que tengo?». Le ofrecí mis disculpas y continuó la tertulia.

En ese lugar, se hacían frecuentes reuniones, a las que asistíamos con Jesús Rincón, Jaime Hernández, Jorge Villamil, Rafael Escalona, José Padilla, América Zamudio, Pachito Zapata, el «Pisco», Eduardo Calle, Óscar Fajardo, Santander Díaz, Gastón Guerrero y muchos más. Eran tertulias inolvidables en torno a la música. Todos participamos con entusiasmo.

Por esa época Dalmar tenía de novia a una morena llamada Rosario. Era una abogada muy traviesa que más de una vez le puso los «cachitos» al maestro. Una vez, Dalmar fue al apartamento de «Charito» —como le

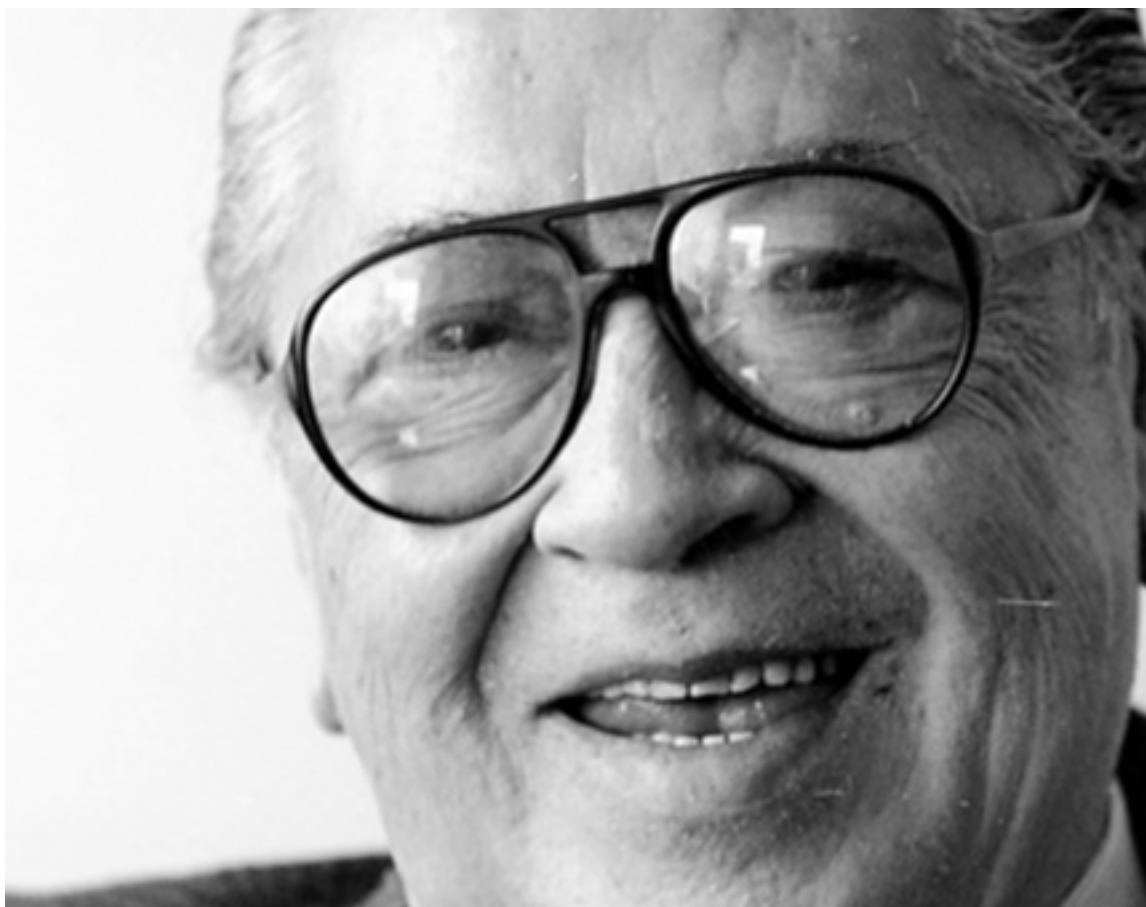
decía cariñosamente— y quedó sorprendido al ver en una olla de barro a todos los miembros del Consejo Directivo de Sayco, representados en muñecos con un alfiler. Entonces, Alvarito nos refirió la historia y dijo a Villamil: «Jorgeeee, esa mujer es una brujaaaa!». (Alvarito siempre se distinguió por prolongar la última sílaba, cuando hablaba; también asomaba la punta de su lengua, en medio de una sonrisa).

Una de esas noches, Alvarito echó de su apartamento a Jesús Rincón, dizque porque le estaba «gallofeando» a su hermosa Berenice, una joven boyacense a quien Dalmar había convertido en su compañera. De mal genio, Dalmar era cosa seria.

EL FESTIVAL INTERNACIONAL «COLÓN DE ORO»

Con motivo del sesquicentenario del descubrimiento de América, organicé y dirigí el Festival Internacional Sol de Oro, que tuvo como escenario el Teatro Colón, con representación de cinco países: España, México, Argentina, Venezuela y Colombia. Por Colombia participó Dalmar, con su obra «Indio», interpretada por el gran tenor Julio César Alzate. La orquesta acompañante estaba conformada por músicos de la Filarmónica dirigidos por Raúl Rosero. El ganador fue «El cuervo», de México. Dalmar, había ganado ya el Festival de la Canción Colombiana, en Villavicencio.

El jurado calificador estaba conformado por Rafael Escalona, Jorge Villamil, Juan Vicente Torrealba —invitado de honor desde Venezuela, para condecorarlo—, José Barros y Sandra Milena. Al momento de



Álvaro Dalmar en una mañana mientras el maestro se bañaba, se resbaló en el baño, y se fracturó el coxis. Fue operado de urgencia, pero su corazón se detuvo en medio de la intervención. Era el 18 de mayo de 1999.

deliberar, José Barros manifestó que la canción «Indio», no era inédita. Pero Escalona se paró y dijo: «Bueno, vamos a deliberar», y lo dejaron solo, en el balcón donde estaban, a José Barros quien, como no podía caminar solo, se quedó refunfuñando... La canción ganadora fue «Indio» de Álvaro Dalmar. El premio fueron cuatro mil dólares, entregados por Seguros Colón, de Colseguros. Con ese dinero pagaría la cuota inicial de un apartamento ubicado en la calle 19 con carrera quinta y donde se pasó a vivir con su amada Berenice.

EL ACCIDENTE CON VILLAMIL

Álvaro Dalmar se unió a Jorge Villamil —entonces presidente de Sayco—, Antonio Serrano, fiscal y Héctor Paúl Vanegas, directivo de la entidad, para viajar a Tunja en una delegación oficial con el gobernador. Se movilizaban en un Citroën dorado francés, que Villamil exhibía con orgullo. La densa niebla

en la carretera y la inexperiencia del conductor, que trató de pasar una tractomula, ocasionaron un grave accidente. Conocida la noticia, nos trasladamos hacia Tunja, con Raúl Rosero y Oscar Fajardo, como miembros de la directiva.

Villamil se sacaba esquirolas de la cabeza, y un enfermero le iba a colocar anestesia para poder coser una cortada en la pantorrilla. Entonces Villamil le dijo: «Muestre paca». Y le quitó el hilo y la aguja, cerrando él mismo su herida. Y Dalmar, un poco maltrecho por el accidente, dijo a Villamil: «La culpa del accidente la tuvo el chofer. ¿Cómo se te ocurre dejar que el carro lo maneje ese beeee? Se refería a que el conductor era demasiado joven. Dalmar refería que, tras el choque, el carro se volcó, y unos quedaron encima de otros. Y el fiscal Antonio Serrano solo se preocupaba por encontrar su zapato.

APARECE UNA HIJA

El abogado José Antonio

Padilla, amigo personal de Dalmar, nos comenta que, alguna vez en vida, apareció Álvaro Dalmar, una supuesta hija que llegó desde México a entrevistarse con él. En la reunión, ella le manifestó que su madre le había dicho que era hija del compositor, con quien su madre había tenido una relación amorosa. Evidentemente, le mostró la cédula con el apellido Dalmar. Pero resulta, que el apellido de Alvarito era Chaparro, por lo que la triquiñuela quedó al descubierto, y la supuesta hija debió volver a México, con las manos vacías.

LA MUERTE DE DALMAR

Una mañana mientras el maestro se bañaba, se resbaló en el baño, y se fracturó el coxis. Fue operado de urgencia, pero su corazón se detuvo en medio de la intervención. Era el 18 de mayo de 1999. Su muerte fue muy lamentada porque fue uno de los compositores más prolíficos de Colombia. En

su sepelio, leí mi elegía, y sus compañeros del Quinteto Dalmar, Jesús Rincón y otros artistas cantaron sus canciones.

UN CANTO DEL MÁS ALLÁ

Su esposa Berenice Forero, asegura que el maestro se sigue comunicando con ella, y siente su presencia. Como caso curioso, el maestro Jorge Zapata estaba seleccionado algunas canciones para una producción en su honor. Ella le manifestó que la noche anterior Alvarito le había dicho que no incluyeran una canción que él no quería. Con incredulidad, Zapata escuchó la grabación con las obras y, para sorpresa suya, la canción que Dalmar había dicho, no sonó. Berenice, siente la presencia de su esposo y dialoga con él, porque Álvaro Dalmar le sigue cantando desde el más allá. Dice que en medio de lunas llenas le oye cantar quedamente en su oído:

En el silencio de una noche
Noche llena de ansiedad
Palpitaron nuestras almas
En secreta intimidad

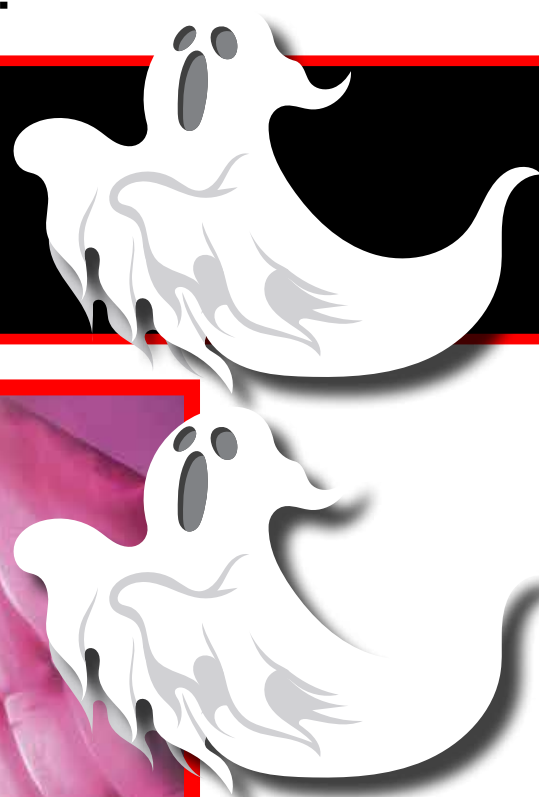
Fue una noche de ilusiones
Una noche de placer
Que encendió dos corazones
Con el fuego del querer

Y, ¿qué hiciste tú de aquel amor?
¿Qué hiciste tú de esa ilusión
que unió tu ser al mío?

como un espectro del dolor
Enfermo está mi corazón
De soledad y hastío

Di que sólo fue un momento de incompreensión
Di que volverás un día y yo te esperaré
Apasionado y sin rencor

EL FANTASMA



RÓMULO CAICEDO

Este domingo 27 de septiembre Expediente Final mostrará cómo fueron los últimos días de vida del cantante de música popular Rómulo Caicedo.

Familiares y amigos hablarán de sus inicios en la música, y contarán detalles del duro camino que recorrió para convertirse en la estrella del género de cantina en la década del 70, 80 y 90.

Rómulo grabó más de 1800 canciones, y pese a tener once hijos, murió prácticamente solo en Cúcuta; solo un amigo y su esposa lo acompañaron en su deceso.

EL BALANCE DEL TOUR

La reciente edición del Tour de Francia, competencia que transmitió Caracol Televisión de la mano del Team Caracol, se convirtió en la edición del Tour con mayor índice de audiencia al registrar un share promedio de 33.5% y un rating personas promedio de 4.0%.

Lo anterior, significa que más de 1 millón y medio de televidentes en promedio por día se conectaron con la primera de las tres grandes carreras de ciclismo; registrando un incremento en audiencia del 22% comparado con la edición del 2019 y alcanzando más de 5 millones de reproducciones en el Livestream digital.



CATALINA OTÁLVARO

Nació en Cali, Colombia, pero luego vivió en Medellín. Tiene una hermana menor llamada Mariana. Las dos hermanas son modelos colombianas increíblemente populares.

YA VIENE EL GIRO

A partir del sábado 3 de octubre, el Team Caracol conformado por Santiago Botero, JJ Osorio, Goga Ruiz y Ricardo Orrego acompañará a Supermán López, Sergio Luis Henao y Fernando Gaviria a lo largo de las 21 emocionantes etapas del Giro d'Italia.

YA LLEGA EL FÚTBOL

Por su parte, el equipo del Gol Caracol conformado por Javier Hernández Bonnet, Carlos Alberto Morales, Ricardo Orrego y Pepe Garzón, se encuentra listo para transmitir las emociones de los dos primeros juegos a los que se enfrentará la Selección Colombia rumbo al Mundial Qatar 2022.

El primer duelo será en Barranquilla el próximo viernes 9 de octubre con transmisión desde las 5:40 p.m. y el segundo de ellos el martes 13 de octubre a las 7:30 p.m.; un emocionante y exigente encuentro frente a Chile, equipo dirigido por el colombiano Reinaldo Rueda.

elfantasmaprimicia@gmail.com

Sarah Mintz:

LE GUSTA TOMAR SOL Y ESTUDIAR



Orbedatos
Agencia de Noticias

Sarah Mintz es Mónica Camargo, en Rafael Orozco, el ídolo. A esta bella aristócrata de la costa, la vida le tenía una

sorpesa: siendo muy joven, los negocios de su padre quebraron y ella, para ayudar a su familia, se ve obligada a casarse con su novio Alfredo Bojanini. Junto a él atravesará desagradables momentos, pero su dulce tristeza llamará la aten-

ción de Rafa. «Tan pronto me levanto lo primero que hago es tomarme un café. Por lo general le pongo queso. Yo sé que esto lo hace la gente con el chocolate, pero a mí me gusta con el café (risas). Segundo, soy muy vanidosa, me gusta lucir

bien, aun en cuarentena cuando no puedo salir me gusta arreglarme. Tercero, soy super intensa en el estudio. Todo el tiempo me gusta aprender cosas nuevas, me gustan los temas de crecimiento personal y espiritualidad, soy mi propia coach. Me encanta

estudiar». Y, por último, «no me gusta tomar sol. Me parece aburrido, creo que uno puede aprovechar más el día como caminar o conocer. Me di cuenta de que solo me bronceaba porque hacía parte de mi trabajo, pero me parece muy aburrido (risas)».

Sarah Mintz es Mónica Camargo

YA LLEGA EL FÚTBOL

YA VIENE EL REBROTE DE COVID-19



PRIMICIA

DIARIO

VIERNES
25

AÑO 4 - EDICIÓN 918 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA SEPTIEMBRE DE 2020

Colombia a puertas de contagio:

REBROTE DE COVID-19



En varias ciudades colombianas entre ellas Bogotá, según expertos en la pandemia llegará un rebrote de la misma, como consecuencia de todas las medidas de protección que levantó el gobierno nacional.

Sarah Mintz:

**LE GUSTA
TOMAR SOL
Y ESTUDIAR**



Las claves:

**PARA CUIDAR
LOS RIÑONES**



WWW.PRIMICIADIARIO.COM