

Cómo manejar:
ESTRÉS CRÓNICO

Playa Paraíso:
JARDÍN DEL EDÉN EN MEDIO DEL MAR



PRIMICIA

DIARIO

MARTES
2

AÑO 4 - EDICIÓN 988 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA FEBRERO DE 2021

Golpe de Estado:

LOS MILITARES DERECHISTAS TOMARON EL PODER EN BIRMANIA



La Asamblea de la Unión fue cerrada y ocupada por los militares . El Ejército de Myanmar dijo que había detenido a líderes políticos clave en respuesta a un fraude electoral y que había declarado el estado de emergencia. Detuvieron a la ganadora de las elecciones y Premio Nobel de Paz Aung San Suu Kyi.

Fiscalía captura y acusa:

**REPRESENTANTE
DE ASMET POR
PRESUNTO
DESFALCO**

Síndrome de Rokitansky:

**LA MUJER
QUE NO TIENE
VAGINA**



WWW.PRIMICIADIARIO.COM

Fiscalía captura y acusa:

REPRESENTANTE DE ASMET POR PRESUNTO DESFALCO

Rafael Camargo

La Fiscalía general de la nación capturó a Gustavo Adolfo Aguilar Gerente general de ASMET en Popayán, acusado de apropiarse de una suma superior a los 21 mil millones de pesos. Según los investigadores hay más funcionarios involucrados en el desfalco y próximamente también serán capturados.

Gustavo Adolfo Aguilar Vivas, según la fiscalía en su condición de representante legal de esa EPS, entre los años 2008 y 2012 suscribió estados financieros falsos e hizo incurrir en error a la Superintendencia de Salud para que mantuviera su habilitación de funcionamiento, pese a que en realidad no tenía viabilidad financiera. La Fiscalía le imputará los delitos de peculado por apropiación y fraude procesal, explicó Eduard Alirio Calderón, director Especializado contra la corrupción de la Fiscalía.

Gustavo Aguilar, es el mismo quien en diciembre de 2020 denunció al representante a la Cámara Juan Carlos Reinales por presuntamente solicitar contratos y pagos de cartera para un listado especial hospitales.

Según fuentes del ente acusador, este caso fue priorizado por orden del Fiscal Francisco Barbosa. La Contraloría General de la Repúb-



Gustavo Adolfo Aguilar Gerente general de ASMET, amante de los viajes a las mejores playas del mundo fue capturado por las autoridades.

lica abrió un proceso de responsabilidad fiscal, por \$17.986 millones de pesos, por irregularidades en el pago de los recobros del medicamento de alto costo Vimizin, utilizado para tratar la enfermedad huérfana del Síndrome de Morquio. El organismo de control evidenció, en este caso, la

existencia de 4 irregularidades: La Administradora de Recursos para la Seguridad Social -ADRES y algunas entidades territoriales presuntamente pagaron por la aplicación del medicamento Vimizin a pacientes, sin tener certeza de la existencia de la enfermedad, es decir, sin tener diagnóstico confir-

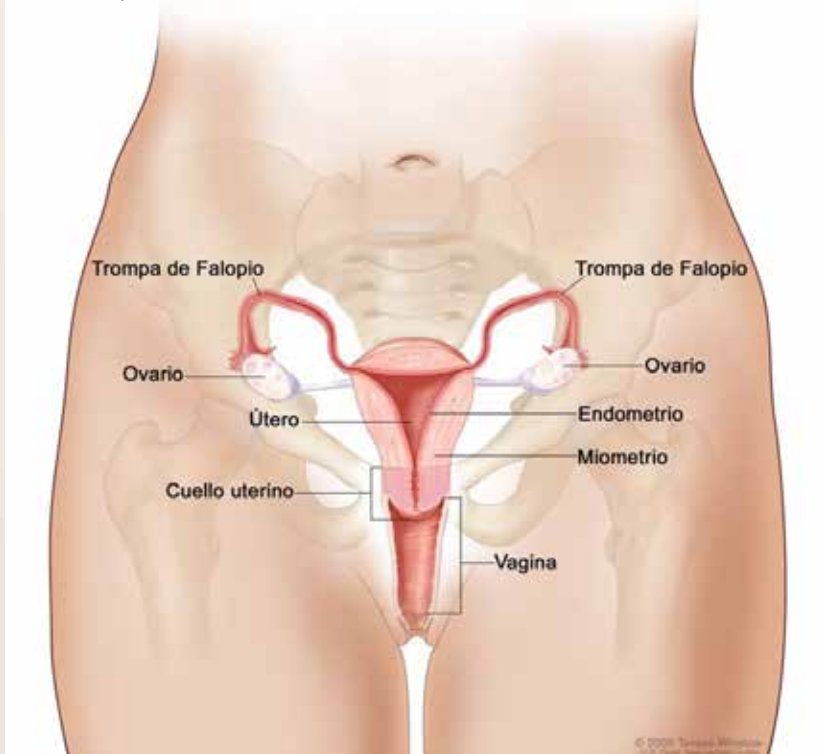
matorio exigido por ley. Fueron vinculados como presuntos responsables fiscales los directores de la ADRES del 2016 a la fecha y los departamentos (y algunos funcionarios) de Quindío y Caldas, en calidad de pagadores, y como recobrantes las siguientes EPS: Asociación Indígena del

Cauca AIC-EPS-I, Medellín EPS (S.A.S), EPS y Medicina Prepagada Suramericana S.A Sura, Nueva Empresa Promotora de Salud EPS S.A., Famisanar EPS, Cooperativa de Salud Comunitaria Empresa Promotora de Salud Subsidiaria Comparta EPS-S y Cafesalud E.P.S.

Síndrome de Rokitansky:

LA MUJER QUE NO TIENE VAGINA

El síndrome de Rokitansky es una rara condición genética que afecta a una de cada 5.000 mujeres en el mundo.



Joanna Giannouli, nació sin vagina

WTB

La existencia de Joanna Giannouli cambió por completo a los 16 años. Con esa edad, su madre y ella acudieron al médico alarmadas porque la por aquel entonces adolescente no había tenido la menstruación nunca. Cuando la examinó, el ginecólogo no tardó ni dos segundos en dar el diagnóstico: padecía el síndrome de Rokitansky, un raro trastorno que se caracteriza por el no desarrollo de la vagina. Joanna, que ahora tiene 27 años de

edad, confiesa cómo es vivir con esta situación. Aunque ella quedó impresionada por lo que le dijo el doctor, la más preocupada fue su madre: la mujer creía haber cometido un fallo grave durante el embarazo de la chica, pero los médicos le quitaron esa idea de la cabeza. El síndrome de Rokitansky es una rara condición genética que afecta a una de cada 5.000 mujeres en el mundo.

Además de por la ausencia de vagina, se caracteriza por la falta de útero y cérvix, aunque

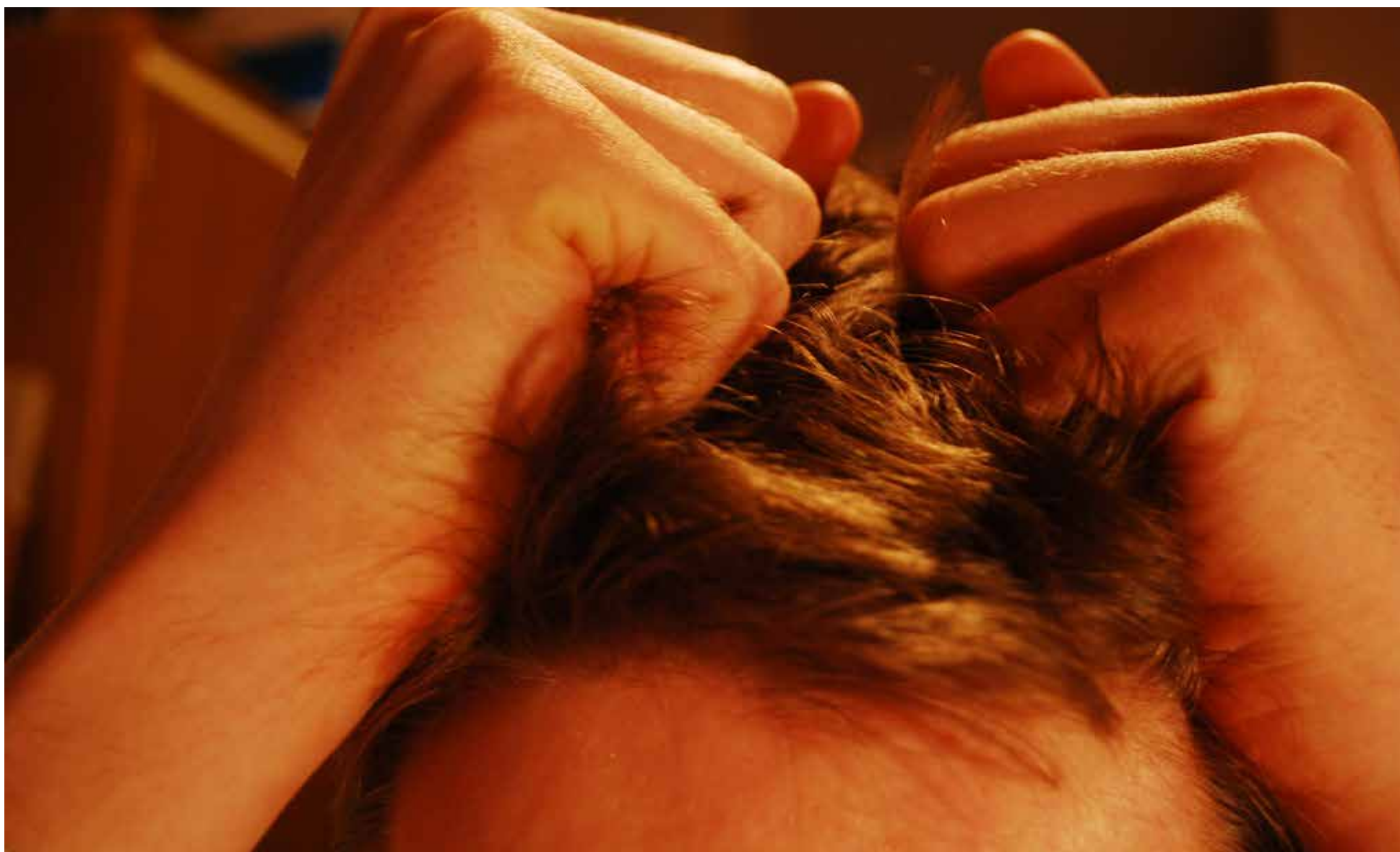
las mujeres que nacen con ello sí que poseen ovarios y genitales externos, y desarrollan senos y vello púbico. Se trata de un trastorno congénito en las que los conductos de Müller embrionarios no se desarrollan y como consecuencia el útero no está presente en el nacimiento. El principal síntoma que suele descubrir el problema es la falta de la primera menstruación. A los 17 años, los doctores la operaron para que pudiera tener un túnel vaginal y pudiera mantener relaciones sexuales. La intervención fue extremadamente

compleja, y tuvo que pasar tres semanas en el hospital recuperándose. En casa, tuvo que hacer 4 meses de ejercicios para fortalecer la zona de la pelvis y expandir su nuevo cuello uterino. Pero cuando llegó el momento de tener relaciones, el dolor fue insoportable. La tuvieron que volver a operar y todo el proceso devino en una serie de problemas emocionales, como ansiedad, ataques de pánico, rabia y vergüenza. La joven, nacida en Grecia, asegura que el momento más duro lo vivió con 21 años. Tras confesarle a su prome-

tido que no tenía vagina, éste decidió dejarla. Pasaron muchos años hasta que Joanna recuperó la autoestima y pudo sentirse segura en una relación. Ahora mismo tiene novio, y los dos aceptan que es muy probable que no vayan a tener hijos biológicos nunca. Joanna Giannouli asegura que en la actualidad es feliz, pero que su vida en la última década ha sido tremendamente dura. Por eso ha decidido hacer pública su historia y ayudar a otras niñas que se encuentren en su situación.

Cómo manejar:

ESTRÉS CRÓNICO



El estrés crónico puede afectar su mente y cuerpo.

Todo el mundo parece estresado estos días. Desde la pandemia actual hasta las presiones económicas, los disturbios raciales, las tensiones políticas y los desastres naturales, el comienzo de la nueva década parece arrojar un factor de estrés tras otro.

En algún momento, ese estrés puede convertirse en algo de lo que no puede simplemente deshacerse: experimentar estrés durante un período prolongado puede indicar que el estrés es crónico.

El estrés crónico puede afectar su mente y cuer-

po. Afortunadamente, hay cosas que puede hacer para volver al camino del bienestar físico y mental.

¿Qué es estrés?

El estrés puede parecer algo malo, pero no siempre es así. La respuesta al estrés (luchar o huir) es natural: ayuda a nuestros cuerpos a prepararse para la acción, como evitar un autobús que se aproxima o cumplir una fecha límite ajustada. Cuando nos sentimos amenazados, nuestro cuerpo libera hormonas como la adrenalina y el cortisol que pueden aumentar la claridad mental, tensar los músculos y acelerar el

ritmo cardíaco. El estrés que le ayuda a mantenerse más alerta se conoce como estrés agudo; este tipo de estrés aparece y desaparece, y todos lo padecemos de vez en cuando. No dura mucho tiempo.

Pero para algunas personas, el estrés dura mucho tiempo. El cuerpo todavía reacciona de la misma manera, como si se preparara para un peligro potencial, pero ese peligro nunca llega. Te mantiene en un estado constante de vigilancia, incluso cuando no es necesario. Esto se conoce como estrés crónico y no es saludable.

¿Cuándo se vuelve crónico el estrés?

El estrés que dura semanas o meses indica estrés crónico.

El estrés crónico puede afectar su salud en general. Un riesgo es la presión arterial alta, también conocida como hipertensión. Por ejemplo, los estudios han demostrado que el estrés crónico está asociado con la hipertensión (o presión arterial alta). Además, algunos riesgos pueden convertirse en una bola de nieve en otros: la hipertensión, por ejemplo, puede aumentar el riesgo de otros problemas de salud, como un ataque cardíaco

o un derrame cerebral. De manera similar, la hormona cortisol, que se libera durante el estrés crónico, también puede provocar antojos de dulces y grasas. Como todos sabemos, una alimentación poco saludable también puede aumentar el riesgo de obesidad u otras enfermedades crónicas.

Pero las consecuencias del estrés crónico no se detienen con los efectos físicos. El estrés también puede afectar su salud emocional o mental, no solo haciéndolo más propenso a los sentimientos de nerviosismo o ansiedad, sino también más deprimido. Recientemen-

te, la Asociación Médica Estadounidense reconoció cómo la ansiedad y la depresión pueden estar conectadas, así como también cómo el aislamiento de COVID-19 puede exacerbar los problemas.

SIGNOS Y SÍNTOMAS

El estrés crónico puede tener varios síntomas físicos y emocionales, que pueden dificultar el funcionamiento diario.

Los signos y síntomas del estrés crónico pueden incluir:

- Olvidar cosas o tener problemas para concentrarse
- Fatiga o dormir demasiado o muy poco
- Irritabilidad
- Disfunción sexual

·Dolores de cabeza u otros dolores en todo el cuerpo.

·Rigidez en los músculos, particularmente en la mandíbula o el cuello.

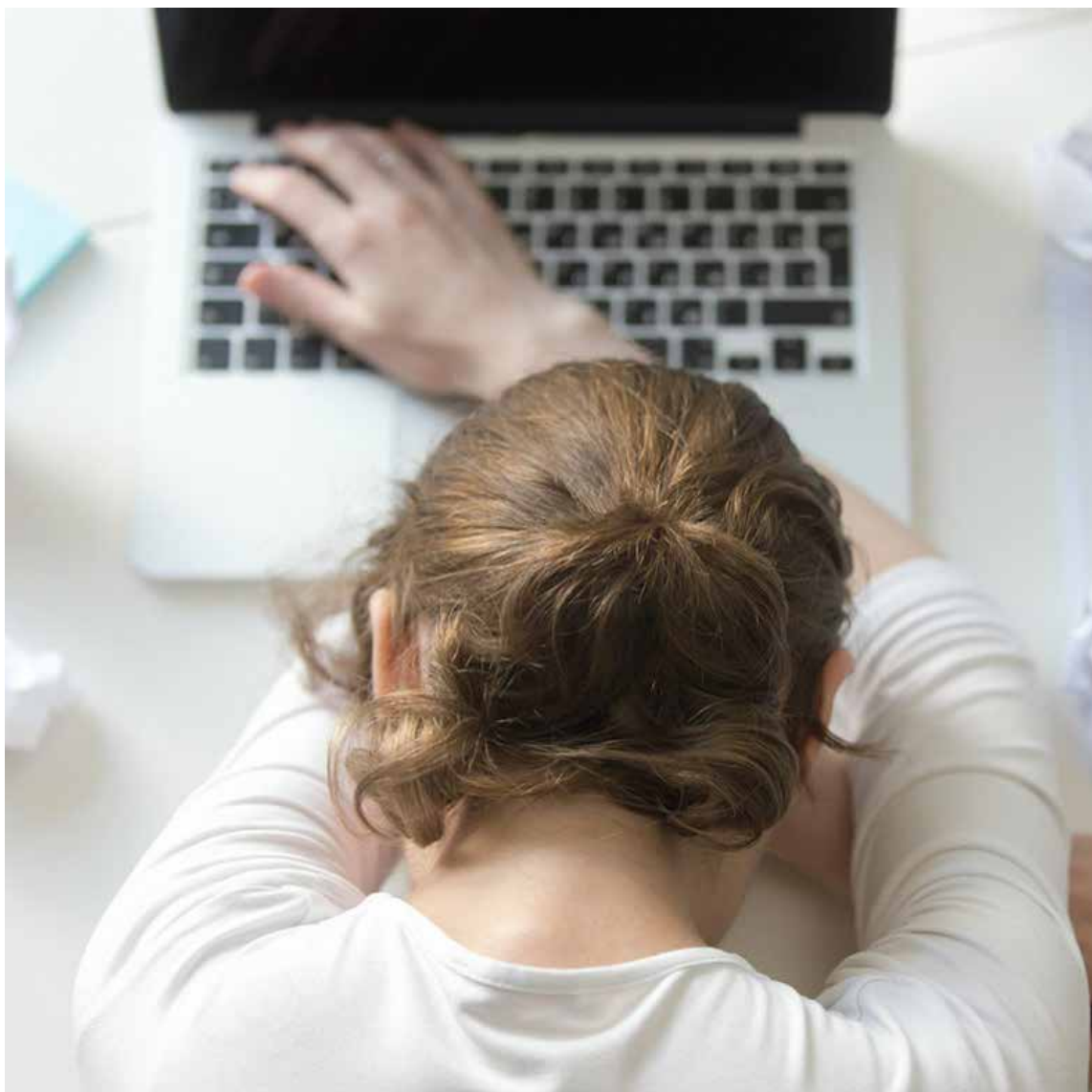
·Problemas digestivos como diarrea, estreñimiento o náuseas

·Uso de alcohol o drogas para relajarse.

Consejos para controlar el estrés crónico

El manejo exitoso del estrés crónico puede variar de persona a persona; lo que funciona para usted puede no serlo para otra persona. Aquí hay algunos consejos para eliminar el estrés que pueden ayudarlo a lidiar con el estrés:

Mantente activo. La actividad física puede afectar positivamente su estado de ánimo y reducir el estrés. Caminar es una excelente manera de comenzar, pero si de-



El estrés puede parecer algo malo, pero no siempre es así.

sea algo más vigorizante, pruebe una actividad aeróbica que le acelere el corazón, como trotar, bailar o nadar. Solo asegúrese de consultar primero con su médico. Pruebe tai-chi u otros ejercicios de relajación. Las actividades como el tai-chi, el yoga, la meditación o los ejercicios de respiración pueden sacarlo de su zona de confort, pero pueden ser una experiencia valiosa para muchas personas. Por ejemplo, un estudio entre personas mayores publicado en The Journals of Gerontology encontró que el tai chi ayudó a reducir los sentimientos estresantes de los participantes mientras aumentaba las emociones positivas. Prioriza tu sueño. Dormir lo suficiente es importante para muchas áreas de su salud y bienestar, y sus beneficios para el manejo del estrés no son diferentes. Cuando duerme,

su cerebro descompone gran parte de las actividades y los factores estresantes del día durante las diversas fases del sueño, incluido el movimiento ocular rápido. Concéntrese en lo que puede cambiar. Tener una sensación de control puede ayudarlo a sentirse más conectado a la tierra. Algunas cosas que no podemos controlar, como el clima. Otros, como planificar lo

que cenas esta noche, pueden darte un centro de gravedad en un momento incierto.

Date un poco de gracia. Está bien si pierde la paciencia o si no puede liberar los sentimientos estresantes tan bien como los demás. La bondad puede ser de gran ayuda, especialmente cuando te la estás dando a ti mismo. Evite el aislamiento. Rodéate de una red

de apoyo de personas que se preocupan por tu bienestar y usa esa red (de una manera segura y socialmente distanciada) cuando la necesites.

Señales de que es hora de buscar ayuda

Incluso con un buen plan de autocuidado, a veces es posible que necesite más apoyo. Un profesional de la salud mental puede ser un gran recurso, pero es particularmente importante verlo con más urgencia si tiene pensamientos de autolesión o si se siente atraído por las drogas o el alcohol como mecanismo de afrontamiento. Busque ayuda de inmediato si tiene pensamientos suicidas. Llame a su proveedor de atención médica o a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-273-TALK (8255), llame al 911 en Estados Unidos o al 123 en Bogotá, si usted o alguien que conoce está en peligro inmediato o acuda a la sala de emergencias más cercana. Recuerde: el estrés crónico es algo que experimentan muchas personas, pero no significa que tenga que esforzarse para superarlo, y ciertamente no solo. Cuanto antes reciba atención y priorice su propia curación, antes podrá sentirse más como usted mismo.

A la hora de informar...

TROYANOTICIAS

El poder de la credibilidad

Entérense de lo que acontece en Colombia y el mundo.
A partir del 14 de septiembre, bajo la dirección de Luis Guillermo Troya y un equipo de periodistas, analistas, investigadores y corresponsales les mantendrán bien informados. Permítanos llegar a sus receptores y dispositivos móviles.

6:00 a.m.

JORGE BARON

DIVISIÓN RADIO

1490 AMPLITUD MODULADA

DIRECTOR LUIS GUILLERMO TROYA LÓPEZ

En simultánea con 50 estaciones de

Cadena Radial HSCH

JORGE BARON DIVISIÓN RADIO 1490 AMPLITUD MODULADA PUNTO 5

Playa Paraíso:

JARDÍN DEL EDÉN EN MEDIO DEL MAR



Paraíso, en Cayo Largo del Sur

**Lázaro David
Najarro Pujol
Orbedatos
Cuba**

Isla de la Juventud.- Paraíso, en Cayo Largo del Sur, perteneciente al archipiélago de los Canarreos, vuelve a clasificar en el tercer lugar entre las 25 mejores playas del Mundo para los premios Travellers' Choice, 2020 «para la próxima escapada», según los resultados de las opiniones de los viajeros.

La encuesta, auspiciada por el portal Tripadvisor se resalta que la arena de ese esplendoroso sitio

cubano es impresionantemente finísima. «El mar está en total calma. Solo te hace falta una tumbona y una piña colada».

Y soy testigo de esa afirmación porque en mi etapa de estudiante de marinería permanecí durante casi un año en Cayo Largo del Sur y visité una y otra vez Playa Paraíso, la más linda entre las más lindas de ese archipiélago del sur de Cuba, ubicado entre la Isla de la Juventud y Cienfuegos.

Paraíso es una seductora extensión del Archipiélago cubano, «donde el aire realmente lo percibi-

mos con esa extraña y a la vez hipnotizadora combinación de leves brisas y vientos alisios», apunté en mi libro Muchachos de los Canarreos, Mención Especial del Premio Promonet de Narrativa Digital, 2019.

Durante la navegación hasta Cayo Largo del Sur nos llamó la atención la candidez con que se perciben los vientos de ese sur habanero. Generalmente una gran parte del año reina una excelente brisa.

La travesía se realiza hacia o desde Cayo Largo del Sur sin la presencia

de grandes oleajes, debido a la existencia de esos bajos fondos y leve intensidad de las corrientes marinas.

La zona cautiva por la presencia de arrecifes de cresta, principalmente en las aguas profundas o en el mar abierto. La acción de esa barrera coralina, que crece hacia arriba a una altura de dos o tres metros, actúa como una coraza natural que rompe las olas que se desplazan hacia la costa del Surgidero.

Es un viaje fascinante con la presencia de del-fines que siguen nuestro

rumbo. «Juguetean en proa. El sol de la mañana se refleja en sus aletas que son como alas. Se- meja toda una representación danzaría, como si nos dieran una amistosa bienvenida. Las aves marinas, de vistosos plumajes, completan el espectáculo. Tocaban con el pico las suaves olas en busca de alimentos. Aves y animales acuáticos danzan con armonía».

Y si Cayo Largo del Sur es la zona más hermosa de los Canarreos, Playa Paraíso constituye el sitio más bello de ese islote largo y estrecho (su nombre responde a su



Playa Paraíso, Cayo Largo

forma alargada), situada en el extremo meridional de Cuba.

Tiene alrededor de 38 kilómetro cuadrados (en su parte más ancha alcanza 6.5 kilómetros y apenas uno en la más angosta) y 27 de largo,

de los cuales 25 son de playas de arenas blancas y finas, lo cual evita su calentamiento excesivo.

Los fondos próximos a Paraíso, «de una arena tan fina como el talco», cuentan con poblaciones de corales negros, a 35

metros de profundidad. En el islote la naturaleza muestra un elevado grado de conservación, dotado de grandes barreras coralinas, un perfecto equilibrio entre la flora y fauna, cavernas y barcos hundidos, pues se afirma que entre 1563 y 1784

ocurrieron en la zona alrededor de 200 naufragios.

Sin lugar a dudas Playa Paraíso merece bien ese nombre que alude al Jardín del Edén, pero en medio del mar. Es la tercera, de las mejores

playas del mundo según los viajeros. Nos recuerda el poema Paraíso perdido de John Milton, en el que con proverbial encanto asegura que «De tu belleza; no existe belleza/ Que pueda compararse con la tuya...»

ALIMENTOS PARA CONCILIAR EL SUEÑO

La falta de sueño puede arruinar muchas cosas: el humor, la paciencia, la concentración y el disfrute por la vida. Todos hemos pasado por esas terribles noches de insomnio que hacen que al día siguiente nos levantemos sin fuerza ni energía. Para estos casos, las pastillas para dormir suelen ser una estrategia bastante problemática ya que no nos permiten conciliar el mismo sueño reparador y fortalecedor que obtenemos de forma natural y, en algunos casos, pueden generar una fuerte dependencia. Por eso, la mejor solución es encontrar un alimento que naturalmente nos ayude a relajarnos y hundirnos en el más profundo de los sueños.

Estas son nuestras 5 recomendaciones:

Fletán o Halibut

El halibut, o fletán, cuenta con dos excelentes aliados a la hora de dormir: los triptófanos y la vitamina B6. Su textura suave y tierna deleitará el paladar de cualquier amante de los pescados.

Otros alimentos fuente de triptófanos: Pollo, soja, yogur, bananas, nueces y huevos.

Bananas congeladas

Las bananas congeladas pueden convertirse en un cremoso y delicioso helado. Lo único que necesitas es la técnica correcta de mezclado. La idea



La clave para conciliar el sueño son unos pocos alimentos

es cortar la banana en trozos y mezclarla hasta obtener la consistencia de una crema. Para una carga extra de triptófano, puedes incorporar a la preparación un puñado de nueces. El potasio y los triptófanos de la banana no solo te ayudarán a dormir, sino que también evitarán que te levantes en medio de la noche sin ningún motivo.

Pochoclo bajo en calorías
Los carbohidratos del pochoclo optimizarán el uso del triptófano, un químico conocido por sus

propiedades tranquilizantes y somníferas. Esto se debe a que el triptófano se convierte en serotonina, que es la sustancia encargada de ponerlos a dormir y levantarnos todos los días. Ya que consumir alimentos pesados hasta 2 horas antes de ir a dormir puede causarnos insomnio, un pochoclo bajo en calorías es la opción perfecta para un snack nocturno. Para agregar sabor y restar calorías, recomendamos reemplazar la manteca por una cucharadita de curry o ajo en polvo

Batido de mago

El mango está cargado con antioxidantes, vitaminas y proteínas, y es una opción natural y saludable para calmar los antojos por cosas dulces. Para hacer un batido de mango necesitarás:

Cortar un mango y ponerlo en la licuadora. Agregar un puñado de hielo, una cucharada de yogur griego bajo en grasas y un chorrito de agua o leche. Si lo prefieres dulce, puedes incorporar unas cucharaditas de miel, y si no te gusta el

mango, puedes reemplazarlo por frutillas en invierno y melones en verano.

Cerezas deshidratadas

Un puñado de cerezas deshidratadas no solo es fuente de carbohidratos y serotonina, sino que también es una de las principales fuentes de melatonina, conocida como hormona inductora del sueño. Además de todas estas propiedades, las cerezas deshidratadas están cargadas de antioxidantes. Fuente: Mabel.

Burundanga,

¿QUÉ SABES SOBRE ESTA DROGA?



Una vez ingerida, la víctima queda totalmente desprotegida quedando sometida a un estado de pasividad y sumisión ante cualquier orden, así como en actitud complaciente.

Anais López Fernández
Educatora Social,
Coach y Terapeuta

La burundanga es una de las drogas más famosas de los últimos años y una de las más usadas en países de América Latina, especialmente sobre mujeres. Por ello, debemos saber cuáles son sus efectos y enseñar a nuestros hijos a tomar algunas medidas preventivas. Se trata del nombre popular de la escopolamina, una sustancia que anula la vo-

luntad, produce desinhibición y crea amnesia.

La diferencia de este estupefaciente respecto a otros es que no es utilizado para consumo propio sino para ejercer poder sobre otras personas, es decir, que su uso en la mayoría de los casos es involuntario y para fines delictivos. Una vez ingerida, la víctima queda totalmente desprotegida quedando sometida a un estado de pasividad y sumisión ante cualquier orden, así como en actitud complaciente.

Efectos y síntomas La forma más típica de suministrar es a través de la bebida. Otro modo puede ser mediante la comida o por vía inhalatoria (por ejemplo, un cigarro o pañuelo contaminado). Es fundamental saber, también, que la burundanga no tiene sabor, ni olor, ni color, lo que dificulta su detección a simple vista y olfato.

Una vez administrada la droga en dosis adecuadas, el efecto es inmediato. En cuestión de pocos minutos la voluntad de la

víctima queda anulada, esta perderá la memoria durante el periodo de tiempo que duran sus efectos, aproximadamente 2 horas. En cuanto a los síntomas físicos, los primeros que se pueden detectar son la sequedad de boca, piel y mucosas, sed, enrojecimiento de la piel, dilatación de las pupilas con reacción lenta a la luz y visión borrosa para objetos cercanos, dificultad para hablar y amnesia. Pero no solo hay que tener especial cuidado en ambientes de fiesta, que es posible-

mente donde más riesgo hay, sino también cabe recordar la importancia de no abrir la puerta a nadie (vendedores, grupos religiosos, repartidores o empleados públicos) si no hay ningún adulto presente, así como rechazar invitaciones de un desconocido en cualquier lugar u oler perfumes que les ofrezcan en la calle o fuera de centros comerciales y tiendas. Nuestra labor como padres es avisar a los niños de que existen ciertas amenazas (muy graves) e indicarles que deben ser precavidos

ALTA TENSION

ALIANZAS CALIENTAN CAMPAÑA POLÍTICA

Las familias Galán y Lara se reconciliaron y anunciaron conformar un movimiento político para participar en las próximas contiendas electorales para lograr la personería política.

Rodrigo Lara y los hermanos Carlos Fernando y Juan Manuel Galán, se reunieron y determinaron dejar a un lado las rencillas que los había apartado. Acordaron desarrollar una agenda conjunta para la conformación del nuevo movimiento que contará con candidatos para el Congreso y un precandidato para la consulta del sector centro.

BLOQUEAN A PASTRANA

Una controversia en Twitter, se presentó luego de que Juan Carlos Pastrana, hermano del expresidente Andrés Pastrana, atacará al Centro Democrático.

Esto provocó que Álvaro Uribe Vélez, tuviera que bloquearlo en la red social.

SEMANA

«Semana se ha convertido en una sucursal del uribismo, ya no es la semana de antes que estaba en manos de una familia que tenía recorrido en el periodismo. Semana ya no es la de antes histórica, sino que se presta a cualquier cosa», le dijo el ex presidente Rafael Correa a los periodistas de Caracol Radio.

Acusó al presidente de Ecuador Lenin por aliarse con la extrema derecha de Colombia para evitar que la candidatura de Andrés Arauz, pueda ganar como lo señalan las encuestas.



MADURO Y DUQUE

Las redes sociales hicieron viral el numeral #ParecidosEntreDuqueYMaduro

Estos fueron unos cuantos comentarios sobre el tema:

«Juntos se adueñaron de las ramas del poder siguiendo doctrinas de Chávez y Uribe en detrimento de la población».

«Los dos como presidentes, son muy buenos presentadores de tv.»

«Que los dos llegan al poder gracias al patrón».

«Todos dos Lamboneria con Baiden».

«Ambos tocan mal un instrumento musical».

«A ninguno de los dos los han atendido en la Casa Blanca».

«El uno habla con un pajarito y el otro con un chulo».

«Ambos repuesticos: uno repuestico de Chávez y el otro repuestico de Uribe».

«Colombia cada día se parece más a Venezuela, en perímetro, diámetro y volumen».

«Ambos son el ridículo internacional».

«Ninguno de los dos se los han pasado por la «faja», de hecho a ninguno de los dos le queda la faja».

«La guerra entre Colombia y Venezuela ha empezado. Hasta el momento es un empate técnico».

VUELVE Y JUEGA MACÍAS

El senador del Centro Democrático Ernesto Macías, ampliamente conocido por sus frecuentes «metidas de pata», prepara su «jugadita» ante la justicia luego de ser llamado a indagatoria por la denuncia que instauró su copartidario Juan Carlos Vélez Uribe. La famosa «jugadita» consiste en retratarse tal como se lo han ordenado sus jefes políticos.

Como se recuerda, Juan Carlos Vélez Uribe, dio declaraciones como gerente del No al proceso de paz y dijo que se ganó esa elección por las mentiras que se utilizaron. De inmediato Macías dijo que eso no era cierto y que Juan Carlos Vélez Uribe, cuando dio las declaraciones estaba borracho. Macías deberá declarar, con abogado, ante la Sala de Instrucción el próximo 12 de febrero. A su vez, la Corte tendrá 10 días para definir la situación jurídica: si continúa el proceso en libertad o con medida de aseguramiento.

ECUADOR

El Estado de Derecho en Ecuador ha sido destrozado por Lenin Moreno, afirmó el ex presidente Rafael Correa. Dijo que ha sido perseguido por el actual gobierno.

EL FANTASMA

Llega a sus 44 añitos Shakira Isabel Mebarak Ripoll. La barranquillera cantautora, productora discográfica, actriz, bailarina, empresaria, embajadora de buena voluntad de UNICEF y filántropa es la primera figura de la canción de Colombia en la actualidad.

Los sobrevivientes de la pandemia encontraron una nueva diversión: tomar fotografías. La luna ha sido una de las más vistas en estos días. Las tardes soleadas. Las nubes en todas sus expresiones. Los pajaritos visitantes a sus jardines. Las mascotas y las travesuras de los niños. Temas que han inundado las redes sociales.

La cantante Greeicy Rendón está feliz con su puesto como jurado en A Otro Nivel. «Estoy feliz de finalizar este ciclo que empezamos y quedó ahí a medias por lo que sucedió, pero fue muy lindo retomar, porque, como nos ha pasado a todos, también sentimos que los participantes llegaron más emocionales, mucho más agradecidos, más conscientes de un montón de cosas y eso hace que la gente tenga una energía diferente», dijo la agraciada cantante.

85 años cumplió el 29 de enero Alphonso Joseph D'Abruzzo, conocido como Alan Alda, actor y director de cine, famoso en los años ochenta y 90 por su serie «MASH» que narraba historias en la guerra de Vietnam.

Cómo pasa el tiempo. El fantasma está asustado.



Camila Quintero

Hoy martes 02 de febrero, a las 8:30 p. m. será el final de Pasión de gavilanes. Conozca cómo Juan y Gabriela, a pesar de las heridas ocasionadas por Fernando, logran escapar y reunirse con los Reyes y las Elizondo. Juntos, felices y a salvo, celebran estar reunidos. Don Martín le hace saber a su hija su felicidad y le dice que estará junto a ella por siempre. Ya quedan informados sobre el final.

62 años cumple el término Paparazzi. En los años sesenta se comenzó a usar esa palabra para denominar a los reportajes fotográficos que se entregaban de forma exclusiva a los medios.

Todo se originó en la película La Dolce vita de Federico Fellini, filmada en 1959, protagonizada por Marcello Mastroianni, quien encarna a un periodista al que siempre acompaña un fotógrafo de nombre Paparazzo. Su persistencia y tenacidad daban siempre como fruto resultados espectaculares, que eran la envidia de sus colegas.

¿Se acuerdan de Aquellos años Maravillosos, una serie que narraba las historias en los años sesenta? Una nueva versión la historia girará en torno a cómo una familia afroamericana de clase media vive esa época.

De acuerdo con la información disponible, será el comediante Saladin K. Patterson, quien ha tenido entre sus manos producciones enormes como «The Big Bang Theory», quien esté a cargo del guión.

elfantasmaprimicia@gmail.com

Limpieza extrema para :

FRUTAS Y VERDURAS

En esta etapa de aislamiento para prevenir el contagio de coronavirus conviene extremar la limpieza de frutas y verduras, pues desde el momento en que se recoge la cosecha hasta que llegan a su casa, pasan por muchas manos y superficies. No está demás, prevenir. Liliana Murcia, ingeniera agrónoma y Directora Técnica de Acosemillas, nos cuenta cómo hacerlo.



Mantenga una limpieza extrema con frutas y verduras

Por Olga Lucía Cárdenas-Colweb @Olgaluch

Frutas, verduras y hortalizas son productos indispensables en la dieta, pero pueden transportar virus, bacterias o parásitos por lo que siempre hay que ser muy cuidadosos con su limpieza. Y en tiempos de Coronavirus, no está de más extremar la asepsia, pues vale recordar que recorren un largo camino desde su punto de origen hasta lle-

gar a los hogares colombianos. La Food & Drug Administration dice en su sección de 'Preguntas Frecuentes acerca de la enfermedad del Coronavirus 2019', que actualmente no hay evidencia de que los alimentos y sus empaques estén asociados con la transmisión del COVID-19. «Al igual que otros virus, es posible que el virus que causa el COVID-19 pueda sobrevivir en superficies u objetos. Por esa razón, es esencial seguir los 4

pasos clave de seguridad alimentaria: limpiar, separar, cocinar y enfriar». En consecuencia, como la salud de cada uno y de la familia es lo más importante, la sugerencia es extremar el lavado de estos productos tan importantes en la nutrición. Liliana Murcia, ingeniera agrónoma y directora técnica de la Asociación Colombiana de Semillas y Biotecnología, Acosemillas, nos explica cómo hacerlo adecuadamente: «Si las frutas, verduras u

hortalizas vienen en bolsas plásticas, retírelas y deseche estos empaques.

· Separe frutas de verduras. Elimine todas las hojas secas y los frutos dañados antes de proceder a almacenar. Lávese muy bien las manos, después.

· Lave las frutas y verduras cuidadosamente, pero justo antes de consumirlas o de utilizarlas en una preparación, pues

el exceso de lavado les puede hacer perder sus propiedades nutricionales.

· En el caso específico de frutas con cáscara como naranjas, limones, mandarinas, mangos, entre muchas otras, puede lavarlas con un poquito de jabón líquido, no perfumado, y aclarar con abundante agua. Luego, seque muy bien con papel de cocina y almacén.

Otra alternativa distinta



La salud de cada uno y de la familia es lo más importante, la sugerencia es extremar el lavado de estos productos tan importantes en la nutrición

al jabón, es lavar frutas, verduras y hortalizas con mucha agua. Luego, exprima un par de limones. Con el jugo resultante debe lavarla para eliminar las impurezas.

También puede mezclar en un recipiente, agua con jugo de limón, o en su defecto, vinagre. Una vez lista la mezcla sumerja durante cinco minutos los productos. Pasado ese tiempo, retire y seque muy bien con papel de cocina.

Preparar una mezcla de ½ taza de vinagre de manzana con sal, es otra opción. Introduzca las verduras de 10 a 15 minutos. Seque muy bien.

Lave los tubérculos con un cepillo suave y abundante agua.

¿Cómo almacenarlas?

·Pulpas de jugos en el congelador.

·Las hortalizas de hoja, en la nevera, en los cajones y recipientes dispuestos para tal fin. Así se evita que el frío las queme.

·No es aconsejable que pique y guarde las ver-

duras, por mucho tiempo, en el congelador porque se produce un proceso de oxidación que hace que pierdan sus propiedades nutricionales.

·Guarde los tubérculos fuera de la nevera en lugares frescos y secos.

Para tener presente

·Procure, en esta época, no consumir las verduras crudas.

·Dedique tiempo suficiente al lavado de estos productos.

·Importante el cuidado de la higiene de quien guarda y prepara los alimentos. Debe lavarse muy bien las manos con agua y jabón.

·La limpieza extrema de la cocina y de los utensilios también es fundamental, pues en este lugar proliferan muchos microorganismos.

·No comparta cubiertos y en lo posible, lávese con agua caliente.

·NUNCA use para lavar frutas, verduras u hortalizas: alcohol, hipoclorito ni otros desinfectantes no aptos para alimentos.

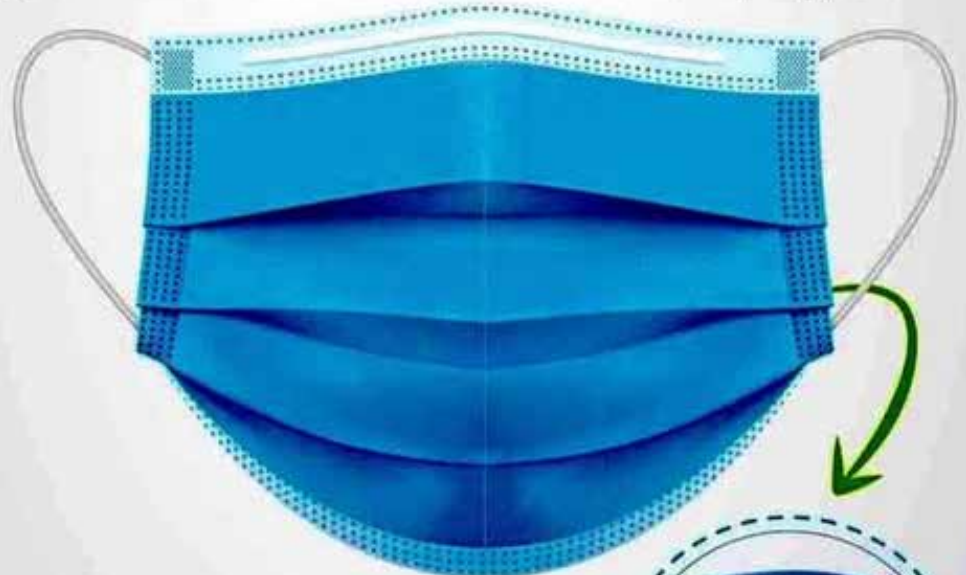
Conoce la mascarilla quirúrgica

Lado celeste afuera

Es la parte impermeable que evita el ingreso de gotículas a nuestra boca.

Pliegues hacia abajo

Ayuda a que no se queden las partículas entre los pliegues.



Lado blanco interno

Ayuda a que nuestra saliva se quede en la mascarilla y no salga al exterior.



Campaña de:

PRIMICIA

DIARIO

Palmas del Pacífico:

FUENTES DE ANTIOXIDANTES

Las especies *Oenocarpus* –mapora y bataua–, presentes en el Valle del Cauca, demostraron ser variedades con propiedades antioxidantes y alternativas al azaí para la industria. azaí para la industria.

Sebastián Mora Mejía, ingeniero agroindustrial de la Universidad Nacional de Colombia (UNAL) Sede Palmira, identificó estas dos especies por medio de una metodología de bajo impacto ambiental.

Se trata de dos especies de palmas poco estudiadas y de alta presencia en el suroccidente colombiano, en donde el espectro de investigación y consumo se suele limitar a la palma de coco, el chontaduro o el azaí, proveniente de Brasil.

Así, además de identificar un producto que representa nuevas alternativas como fuente de propiedades antioxidantes, es posible mitigar la gran explotación a la que ha sido sometida la palma de azaí, que con gran influencia brasileña ha llegado e invadido los mercados colombianos.

Al país han llegado productos populares derivados de esta palma, como suplementos alimentarios o más comerciales como bebidas, que aportan antioxidantes y nutrientes reductores de radicales libres, del envejecimiento de las células y de la ralentización de sus funciones, entre otros beneficios.

No obstante, ahora la especie *O. mapora*, o palma «Mil Pesillos» –como se le conoce en la zona–, demostró tener mayor contenido de compuestos



Se trata de dos especies de palmas poco estudiadas y de alta presencia en el suroccidente colombiano, en donde el espectro de investigación y consumo se suele limitar a la palma de coco.



A Colombia han llegado productos populares derivados de esta palma, como suplementos alimentarios o más comerciales como bebidas, que aportan antioxidantes y nutrientes reductores.

orgánicos como fenoles, antocianinas monoméricas y mayor capacidad antioxidante, frente a la «Mil pesos» –O. bataua– y al azaí –E. Oleracea.

En este sentido, O. m. para se exhibe como alternativa al ya conocido azaí (E. oleracea) con características nutricionales similares, pero con un mayor valor en cuanto a propiedades antioxidantes.

Propiedades de gran potencial

Además de las antocianinas de los alimentos –pigmentos rojos, púrpura o azul presentes en hojas, flores y frutos– se identi-

ficaron compuestos fenólicos, contenidos también en alimentos como uva, té y cacao, en cuyo caso se presenta en forma de resveratrol, dándoles el atributo de ser alimentos conocidos en el mundo por sus múltiples beneficios cardiovasculares.

«Esos colores son señales de antocianinas, muy conocidas por sus beneficios para la salud», afirma el ingeniero Mora. El estudio fue exploratorio, y pese a sus importantes resultados iniciales, representa un primer paso para avanzar hacia el descubrimiento y la consolidación de la información acerca de

estas palmas poco explotadas, pero con grandes beneficios demostrados. «Aunque no se explotó la parte alimentaria, se aportó al conocimiento de dos grandes especies y de sus propiedades químicas», observó el investigador.

Alternativa verde

La metodología aplicada en este estudio es una variación de los métodos de extracción tradicionales que utilizan compuestos solventes contaminantes como metanol y cloroformo, los cuales generan trazas y residuos en los alimentos, además de afectar el medioambiente. Por eso, por

medio de etanol y agua, y una extracción asistida con ultrasonido, el ingeniero Mora logró obtener las propiedades de las palmas presentando un método que además de aportar al medioambiente evita que los objetos de estudio, en este caso posteriores desarrollos alimentarios, se contaminen y puedan afectar colateralmente a los consumidores. «La toxicidad del etanol es casi nula, pues la mayor parte se evapora, y además es un solvente ecológico y seguro para utilizarlo en alimentos», afirma el ingeniero Mora. Por otro lado, aunque se abordó una metodología a microescala, usando volúmenes significativamente menores 300 microlitros –es decir el 30 % de un mililitro– durante un periodo menor fue igualmente eficiente y se obtuvieron los resultados esperados. Con las extracciones se evaluaron las características físicoquímicas y se encontró que los frutos de las tres palmas son muy similares y se diferencian especialmente por su cantidad de grasa en uno de sus usos más conocidos en la región: los aceites.



Flor de Inirida

Viajan más de 1.000 km. desde la Amazonia Colombiana, son nativas símbolo del Amor Eterno

Es elegante, estilizada, minimalista, moderna y versátil, ideal para decorar y ambientar el hogar y la oficina.

Entregas Bogotá, Medellín, Cali, Barranquilla, Cartagena, Santa Marta, Pereira, Armenia, Manizales e Ibagué

Precio Docena \$30.000
flordeiniridacolombia@gmail.com

Pedidos en Colombia
 313 453 7131
 310 864 6902



Con aguacate en dos texturas:

TARTAR DE LOMO DE RES

Orbedatos
Agencia de Noticias

El tartar, una receta sabrosa y exótica ha conseguido conquistar a toda una generación de comensales. Este plato que tiene como ingrediente protagonista a la carne o el pescado servidos crudos requieren de los mejores acompañantes, medidas y consejos previos para asegurar su calidad. Felipe Luzardo uno de los chefs de la cadena hotelera Movich Hotels presenta una apetitosa receta para preparar un delicioso Tartar de lomo de res con aguacate en dos texturas con la que podrá sorprender a sus comensales preparándose desde casa.

INGREDIENTES:

- Lomo de res: 150 gr
- Pimentón rojo: 15 gr
- Alcaparras: 10gr
- Cebolla Ocañera: 10gr
- Perejil: 3gr
- Limón: 1 und
- Aceite de oliva: 3 gr
- Vinagre de vino tinto: 1 cdta
- Aguacate: 80gr
- Pimienta negra: c/n
- Sal gruesa: c/n
- Chips (plátano, yuca) c/n

PROCEDIMIENTO:

Para el Tartar:
Picar finamente en bruise la cebolla ocañera, pimentón y las alcaparras y reservar en un bowl o contenedor. Posteriormente, limpiar bien el lomo de res de cualquier exceso de grasa o tejido conectivo y cortar en cubos finos.



El tartar



Felipe Luzardo uno de los chefs de la cadena hotelera Movich Hotels

En el mismo bowl donde está el picadillo de la cebolla y las alcaparras agregar el lomo picado, el zumo de limón y salpimentar al gusto.

Para el aguacate en dos texturas:

Partir el aguacate en dos mitades, con una de ellas hacer un puré con el vinagre de vino tinto en una licuadora o procesador de alimentos, si queda muy espeso se puede alivianar con un poco de aceite de oliva.

La otra mitad la frotamos con aceite de oliva y parillamos o tostamos en una sartén hasta que el aguacate quede con una costra color caramelo.

Campaña de sensibilización:

SUGERENCIAS PARA DAR Y RECIBIR PAZ



La paz real debe nacer en la mente y en el corazón de cada uno de los colombianos. Y para que eso sea posible el principio elemental es el respeto hacia nuestros semejantes

Jairo Cala Otero
Bucaramanga
Primicia Diario

Hoy emprendo una nueva cruzada de sensibilización humana: la siembra de conciencia para dar y recibir paz.

Para mí la paz no es exclusivamente el silenciamiento de los fusiles, eso apenas será un pacto de no agresión futura entre dos bandos armados, que viven una guerra absurda desde hace cinco décadas y que afecta sensiblemente a millones de colombianos, que ninguna culpa tienen de las causas —ficticias o reales— de la génesis de esa lucha fratricida.

La paz real debe nacer en la mente y en el corazón de cada uno de los colombianos. Y para que eso sea posible el principio elemental es el respeto hacia nuestros semejantes. Un principio tan sencillo, pero que, sin embargo, no brota con naturalidad del corazón de miles y miles de compatriotas; paradójicamente, esos humanos reclaman a diario la paz, y se quejan porque muchas formas de violencia los rodea constantemente.

Esta campaña que emprendo es pedagógica y sensibilizadora. No tiene atisbo alguno de política partidista, ni de otro interés más allá de aportar a la educación de las mentes para asumir el reto de

dar paz si se quiere recibirla. ¡Cuán grande es el beneficio de dar! Si se trata de la paz, sí que se reciben réditos cuando, primeramente, ella ha salido de nuestra mente, de nuestro espíritu y de nuestro corazón.

Esta cruzada que hoy comienzo, inspirado por el Espíritu de Dios, con la confianza puesta en que ella sea útil a mis compatriotas, se basa en apuntaciones breves y sencillas sobre situaciones, hechos o actos del diario discurrir; cada nota lleva una sugerencia para que todos estemos atentos siempre para no agredir a nadie; y para que en su lugar, demos gestos de comprensión, respe-

to y tolerancia. ¡Gestos de paz!

Sin más preámbulos, aquí está el primer apunte:

Es triste y profundamente lamentable que el respeto por nuestros semejantes haya perdido su norte y su esencia. El respeto es el miramiento, la consideración y la deferencia que se deben a los demás; es mirar con veneración al otro como un ser semejante a mí; es tener consideración por su pensamiento distinto al mío.

Se respeta si no se traspa la frontera que separa mi derecho del derecho del otro. Se respeta si se cumple el compromiso adquirido, la cita

convenida, el contrato pactado, la palabra empeñada, etcétera. Si hay respeto, habrá paz.

No es válido reclamar respeto si antes este no se ha practicado con los demás. Si se respeta al prójimo, se obtendrá paz de conciencia y serenidad de espíritu, pues nadie que reciba respeto se atreve a devolver violencia a cambio.

TAREA: Cada día propóngase respetar a sus semejantes. Vea en ellos un molde viviente del Espíritu de Dios. Piense en que usted no querría ser irrespetado (a), por tanto, es preciso que respete, que dé paz a sus congéneres si desea alcanzar lo mismo de ellos.

EL DIARIO DE LA PANDEMIA

«MI VACUNA»

**Guillermo
Romero Salamanca**

El ministro de Salud y Protección Social aseguró que el portal «Mi Vacuna» estará disponible la próxima semana.

«En esta semana se esperan ejecutar los últimos ajustes de «Mi Vacuna» para que los habitantes del país puedan conocer en qué fase del Plan Nacional de Vacunación se encuentran y el agendamiento para ser inmunizados contra la covid-19», dijo Fernando Ruiz Gómez.

«Más que un aplicativo será un portal dentro de la página web de la entidad. Se les pedirá su número de identificación y la EPS a la que pertenecen, y podrán ver si se encuentran en las poblaciones priorizadas para ser programadas», aseguró el ministro Ruiz Gómez.

El portal «Mi Vacuna» mostrará la información del usuario y el grupo en el que pertenecen dentro de lo estipulado en el Plan Nacional de Vacunación contra la covid-19.

«Estos datos están siendo precargados y obtenidos con la información que las EPS han suministrado, también de la recolectada por parte de Ministerio de Defensa, de los maestros y de aquellas poblaciones que se encuentran en los



Empezaron las vacunas en el mundo. Colombia ha fijado el 20 de febrero para iniciar.

regímenes especiales», especificó Ruiz.

Las personas cuyo registro no se encuentre en el aplicativo, tendrán la posibilidad de realizar un cargue de información, situación que se proyecta suceda con las poblaciones indígenas y aquellas que vivan en territorios alejados.

HABRÁ INMUNIZACIÓN EN HOSPITALES

«Haremos un trabajo articulado con EPS y entes territoriales para vacunarlos, posteriormente los registraremos y así consolidar la información de qué colombianos han sido vacunados», dijo el Ministro de Salud de Colombia.

Sobre el inicio de la ejecución del Plan, el jefe de la cartera aseveró que el próximo 20 de febrero se administrará la primera vacuna y serán los miemb-

ros del personal de salud los primeros en recibirla y posteriormente los adultos mayores de 80 años.

«Empezaremos el proceso de inmunización en hospitales para todos los que estén en primera línea, porque es el listado que más definido y estructurado se encuentra; igualmente haremos una búsqueda activa con la población mayor con el fin de agendarlos o vacunarlos en sus domicilios. Es un trabajo articulado entre alcaldías, entes territoriales e IPS», manifestó.

El desarrollo y las proyecciones que plantea el Ministerio de Salud y Protección Social para la ejecución del Plan Nacional de Vacunación, Ruiz Gómez esclareció que tan pronto se tenga claridad de la disponibilidad de las vacunas, cuyos convenios están negociados y cer-

rados, se incluirán a más poblaciones y el proceso será más ágil. «La programación que tenemos ahora se ajusta a que de aquí a julio apliquemos más de 10 millones de vacunas que serían más o menos unos 20 millones de dosis», concluyó el ministro.

PROGRAMA DE VACUNACIÓN PARA MIGRANTES IRREGULARES

El jefe de la cartera habló del reto de salud pública con esta población migrante no nominalizada y no identificada. «Acordémonos que hay que aplicarles una segunda vacuna, porque la mayoría de las vacunas vienen en dos dosis. Entonces, el reto aquí es identificar y tener la certeza de que esa población se va a vacunar y revacunar, que la podemos realmente ubicar con su lugar de residencia», dijo.

CASCOS DE ALTA TECNOLOGÍA QUE EVITAN INTUBACIÓN DE PACIENTES EN UCI

El medio indio Republic World reseñó cómo el hospital El Tunal, de Bogotá, está utilizando cascos de alta tecnología que evitan que los pacientes que están en una UCI sean intubados.

El artículo destacó también las ventajas de estos dispositivos de alta tecnología médica de fabricación italiana, «Los cascos se utilizan en pacientes mayores de 35 años. Al permitir que los pacientes sigan respirando más fácilmente, reducen la necesidad de intubación y por lo tanto disminuyen el uso de respiradores mecánicos en pacientes con Covid-19».

Republic World citó al doctor Carlos Coban, especialista de la Unidad de Cuidado Intensivos del hospital El Tunal quien explicó los beneficios de los dispositivos, «Disminuir las estancias de los pacientes en la UCI, reduce el riesgo de que adquieran infecciones hospitalarias y eso impacta la tasa de mortalidad de nuestros pacientes». Bogotá es la segunda ciudad en el mundo en implementar su uso, poniéndose así a la vanguardia en el manejo de hospitalización de alta complejidad.

RECLAMO JUSTO

Colombia afronta la peor crisis de su historia. El contagio creciente de la COVID-19, ha dejado al descubierto toda la problemática y la injusticia social que reina en todo nuestro territorio.

El gobierno nacional ha trasladado de manera cam-

pante toda la responsabilidad a la población civil, cuando en la realidad el Estado debe velar por la seguridad de todos los colombianos como lo ordena la Constitución Nacional.

Cuando se aprobó en plena pandemia el día sin IVA desde el presidente si-

guiendo por sus funcionarios se dedicaron a promoverlo y los resultados son devastadores. Contagio masivo del virus, sin embargo, la salida más olímpica fue culpabilizar a la gente.

Esperamos que la jornada de vacunación se realice tal como se ha anun-

ciado que se le cumpla alguna vez a todos los colombianos que tienen derecho a recibir la atención necesaria para combatir la pandemia.

Es hora de acabar con la burla, las malas decisiones y la propia violación de los derechos humanos, para encaminarnos a superar

esta pandemia que nos tiene al borde del abismo.

Es necesario que el reclamo justo de la población colombiana sea atendido de inmediato, dejando a un lado la politiquería y la discriminación del alto gobierno.

Corrupción acabando con Colombia



UNA SOCIEDAD ENFERMA
PROTEJAMOS A LAS ZARIGÜELLAS

@PATATACARICATURAS



ISSN: 2323-0606

Víctor Hugo Lucero Montenegro
Director
Miembro del Círculo de Periodistas de Bogotá CPB

Guillermo Romero Salamanca
Sub director

Javier Sánchez
Jefe de Redacción

William Fonseca
Gerente

Catherine Rodríguez Duque
Coordinadora de editores

Pedro Fuquen
Editor de Turismo

Rafael Camargo
Editor Nacional
Miembro del Colegio Nacional de Periodistas

Carlos Osorio
Editor Internacional

Freddy León Cuellar

Editor Pacífico
Miembro del Círculo de Periodistas de Cali

Alejandro Arias
Editor Atlántico

Luis Eduardo Romero
Editor Cundinamarca

Juan Romero
Editor Espectáculos

Armando Martí
Editor cultural

Armando Meléndez
Editor Redes Sociales

Corresponsales en el mundo

Estados Unidos:
Lorena Sánchez
Omar Sánchez
Luis Guillermo Vega

Paraguay:
Ignacio Martínez

Cuba:
Lázaro David Najarro Pujol

Europa:
Carlos Andrés Lucero Carmona

Australia:
Mónica Lucero Mosquera

Fotógrafos:
Rodrigo Dueñas
Juan Francisco Zuleta

Diseño y diagramación:
Felipe Ballesteros

Orbedatos

primiciadiario@gmail.com
Teléfono 3013209285
Bogotá - Colombia - Sur América

ALIMENTOS PARA
CONCILIAR EL SUEÑO

MADURO Y DUQUE



PRIMICIA

DIARIO

MARTES
2

AÑO 4 - EDICIÓN 988 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA FEBRERO DE 2021

La Tierra:

A PUNTO DE PERDER SU «MINILUNA»



La Tierra está a punto de perder esta «miniluna» para siempre. La «miniluna» 2020 de la Tierra tendrá un nuevo acercamiento a nuestro planeta esta semana antes de salir a la deriva hacia el espacio para no volver a ser vista nunca más. Es un pequeño objeto de entre seis y 14 metros de diámetro que fue descubierto en septiembre del 2020, siendo catalogada como basura espacial.

Burundanga,

¿QUÉ SABES SOBRE ESTA DROGA?



Limpieza extrema para :

FRUTAS Y VERDURAS



WWW.PRIMICIADIARIO.COM