

En las Cataratas de Iguazú:

LA GARGANTA DEL DIABLO

Original de la terapeuta holística integral Maryoset Quintero:

PIEL DE MIGRANTES UN LIBRO
PARA VIVIR MEJOR



PRIMICIA

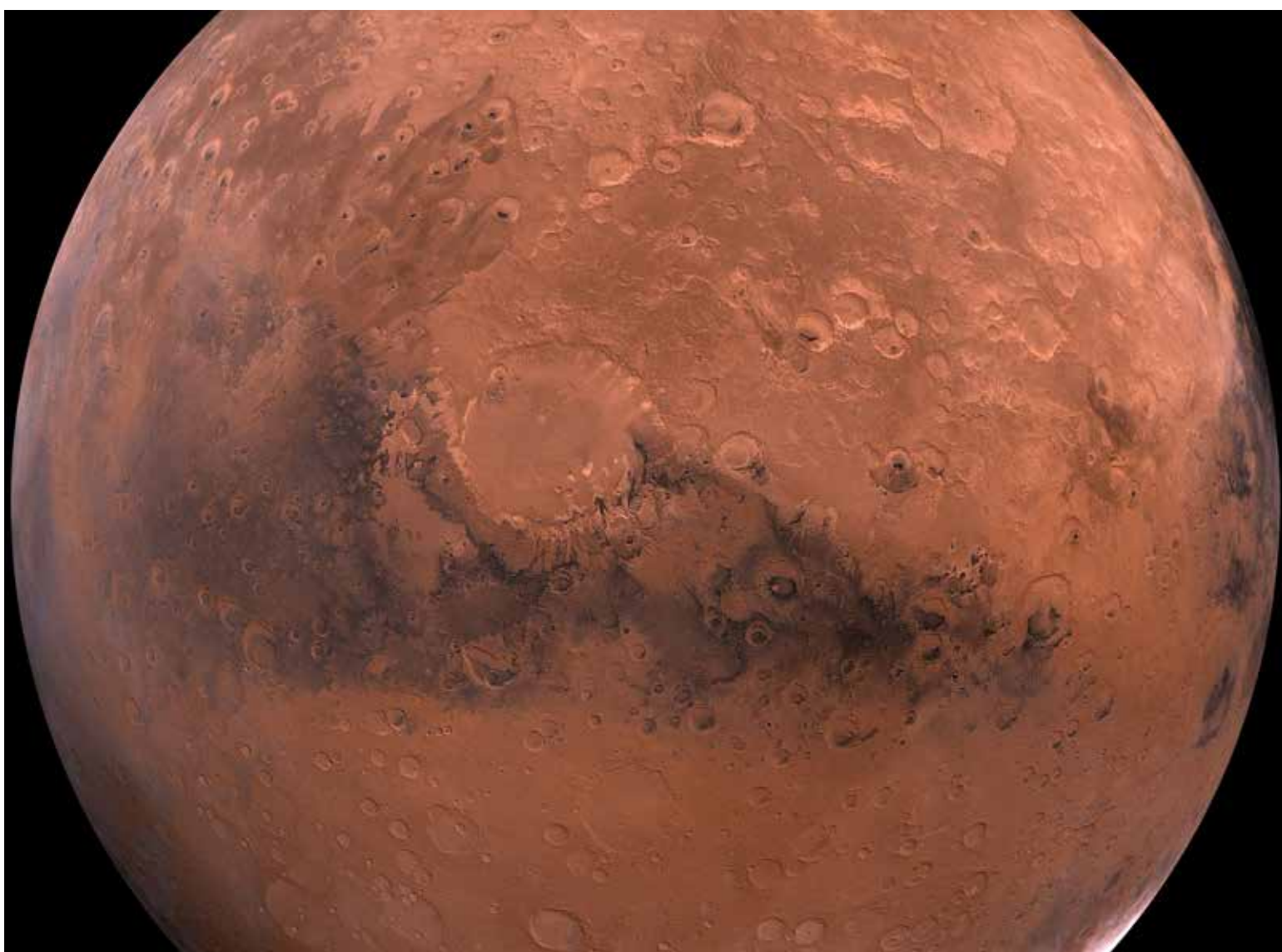
DIARIO

VIERNES
19

AÑO 4 - EDICIÓN 999 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA FEBRERO DE 2021

Histórica Misión:

¡LLEGAMOS A MARTE!



El increíble amortizaje del explorador robótico Perseverance de la NASA marcó el fin de un viaje de casi siete meses desde la Tierra a Marte, y el comienzo de la búsqueda de vida anterior en el planeta rojo. La misión superó el peligroso descenso en el escarpado cráter Jezero tras un recorrido de unos 470 millones de kilómetros desde su partida en julio de 2020 de Cabo Cañaveral (Florida).

Llegamos a Marte:

EL PERSEVERANCE TOCÁ EL PLANETA ROJO

Yanjane Meneses, periodista deportiva:

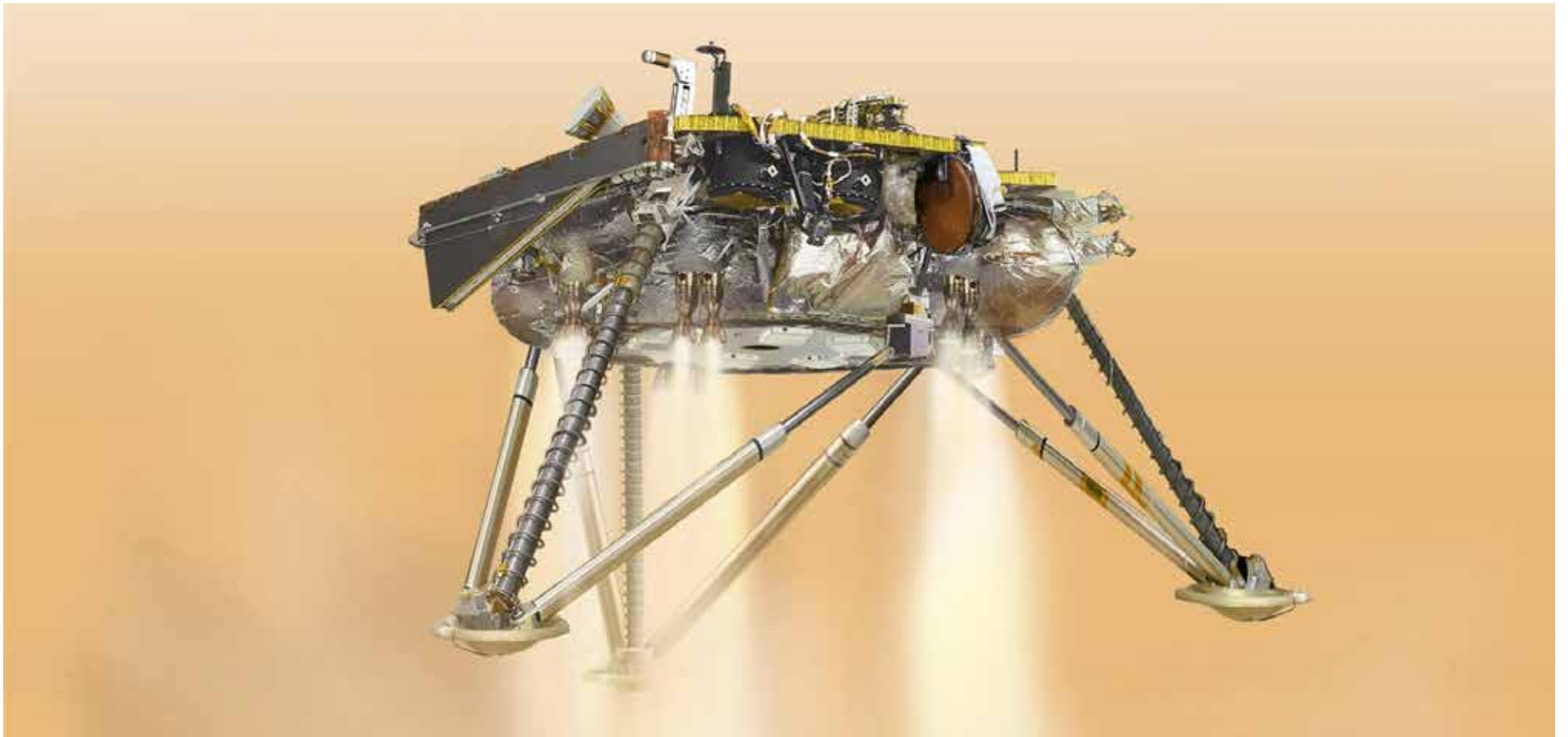
«LA CURIOSIDAD
AYUDA AL
CONOCIMIENTO»



WWW.PRIMICIADIARIO.COM

Llegamos a Marte:

EL PERSEVERANCE TOCÁ EL PLANETA ROJO



Rover Perseverance de la NASA aterrizando con seguridad en Marte.

Agencias Internacionales

El rover Perseverance de la NASA aterrizó -aunque quizá el término más correcto sería 'amartizó', después de un viaje de 470,7 millones de kilómetros que comenzó el 20 de julio de 2020, con el lanzamiento de la misión espacial Mars 2020 en Cabo Cañaveral. Su cometido será estudiar la composición geológica de Marte, su meteorología y también, por primera vez, rastrear posibles señales de vida pretérita en otro planeta y la existencia de vida microbiana actual. En este año 2021 llegan también a Marte misiones de China y los Emiratos Árabes Unid-

os, pero esta será la misión más compleja de la Agencia Espacial de Estados Unidos. En el fondo de la operación está una posible colonización humana de Marte.

La Misión Mars 2020 lleva a Marte un 'equipo' de vehículos, equipados por supuesto con sofisticadísimo material. La 'estrella' es el vehículo -rover- Perseverance. Del tamaño de un pequeño monovolumen -pesa en torno a una tonelada y mide tres metros- y el más grande dispositivo enviado a Marte. Está acompañado de un helicóptero dron, el Ingenuity, que será el primer artefacto humano en sobrevolar otro planeta. La tecnología disponible aún no permitió pre-

senciar el descenso en vivo y en directo desde la Tierra. La NASA ha detallado que el Perseverance acometerá el descenso dentro de una carcasa. Al alcanzarse la altura precisa, un paracaídas se desplegará desde la caja protectora, desprendiéndose su parte inferior y permaneciendo la superior unida al Rover Perseverance, para acompañarle hasta la superficie.

El lugar elegido, el cráter Jezero, es un lugar complicado para tomar tierra, pero es el que ofrece mejores condiciones para cumplir los objetivos de la misión. Curiosamente, el lugar de aterrizaje ha sido llamado por la NASA Ti-

manfaya, nombre del parque nacional volcánico de la isla canaria de Lanzarote.

Allí llegó, el Perseverance tras los 'Siete Minutos de Terror': el plazo en que el vehículo entró en la atmósfera marciana, a 20.000 kilómetros por hora, y la toma de tierra, prácticamente estática. En ese plazo no se le pueden enviar instrucciones al vehículo desde la Tierra: todo está automatizado, y todo debe funcionar a la perfección, tanto los radares como los dispositivos pirotécnicos. Además de la deceleración, la carcasa debe aguantar temperaturas próximas a los 2.500 grados.

Cuando el paracaídas se desplegó de la nave fue a más de 11.000 metros de la superficie. Se desprendió a unos 2.000 metros. Entonces entró en acción los retro cohetes para amortiguar el descenso. Una vez asegurado, la carcasa bajó al suelo la nave mediante cables.

La estación meteorológica MEDA será la que realice el grueso del estudio meteorológico, que es el elemento central de la misión. Estudiará también el polvo atmosférico, la incidencia de la radiación solar... Ha sido diseñada por el Centro de Astrobiología con la colaboración de otras instituciones.

Jurídicamente:

SUMINISTRO DE LA VACUNA ANTICOID



Vacunación en Colombia

**Viviana Marcela
Pedraza Serrano
Abogada**

El 15 de febrero de 2021, arribaron al país las primeras vacunas anticovid con las que se espera mitigar el riesgo de contagio del virus SARS-CoV y con ello, reducir el número de infectados y muertos a causa de esta enfermedad.

De acuerdo al plan de inmunización del gobierno colombiano, se estiman que en febrero lleguen 192.000 dosis por parte de Sinovac, 217.000 de Pfizer y 750.000 de AstraZeneca, mientras que para marzo de 2021, se

esperan 2'308.000 vacunas de Sinovac, 1'750.000 de AstraZeneca por Covax y 500.000 de Pfizer.

Según la información divulgada por las autoridades públicas y los distintos medios de comunicación, el Estado espera vacunar la totalidad de la población. No obstante, está prevista la posibilidad que las personas se rehúsan, por escrito, a aplicarse la dosis de la vacuna.

Lo anterior, es de imperioso análisis, puesto que, si una persona firma negativamente el consentimiento informado, se contagia de Covid-19 y a consecuencia de ello,

fallece, no podrán sus familiares pretender una indemnización pública, pues fue la víctima la que, por voluntad propia, asumió el riesgo que desembocó en su muerte.

En ese caso, es claro el hecho que el Estado será absuelto de responsabilidad y el juez administrativo deberá negar las pretensiones de la demanda de reparación directa. Pero, ¿qué ocurre si una persona como consecuencia de la vacuna, tiene una reacción alérgica y queda en condición de discapacidad?

En el supuesto mencionado, la víctima podrá demandar la responsabi-

lidad pública y corresponderá al juez analizar las pruebas que obren en el expediente para definir si en el caso concreto, la persona recibió información clara, completa y veraz de los posibles efectos generados; informó sus preexistencias y alergias y en todo caso, estudiará si dio su consentimiento libre.

Según lo establecido por el gobierno, las personas que opten por la vacunación no podrán elegir el laboratorio que elaboró la inyección que se le aplicará. Esto impone una carga para el Estado que deberá tener un control sobre el tipo de vacuna que se le suministra a

cada individuo con el fin de realizar seguimiento y una intervención oportuna, en caso que se presenten efectos secundarios, so pena de que pueda ser declarado responsable por la omisión de estos registros.

Así las cosas, debemos ser responsables en la etapa actual de la contención del virus SARS-CoV y decidir de manera consiente, racional y libre de vicios, si optamos por la vacunación o no, entendiendo las consecuencias que tiene su suministro y también las que acarrea su no aplicación.

Yanjane Meneses, periodista deportiva:

«LA CURIOSIDAD AYUDA AL CONOCIMIENTO»

Guillermo
Romero Salamanca

Con una memoria prodigiosa, poseedora de una capacidad de análisis para entregar comentarios acertados, conocedora de los temas deportivos, oportuna en preguntas para experimentados personajes, emprendedora a la hora de los nuevos temas, productora radial, periodista integral, enciclopedia atlética, ágil en el agua donde es capaz de hacer los 50 metros en 40.02 segundos, enamorada de la salsa y el rock, Yanjane Meneses es una periodista admirada y respetada por el gremio y el mundo del deporte.

El 20 de enero del 2020 labora en el VBar de Radio Caracol, el programa deportivo de mayor sintonía en las tardes colombianas.

No se amilana a la hora de entrevistar personalidades como al campeón mundial de ciclismo Eddy Merckx, al arquero italiano Dino Zoff, a pedalistas como Primoz Roglic, Nairo Quintana, Egan Bernal, Richard Carapaz, Winner Anacona, Julián Alaphilippe, Superman López, a directores técnicos como José Pékerman, Reynaldo Rueda, a futbolistas retirados como Iván René Valenciano, El Pibe Valderrama, Freddy Rincón, Fabián Vargas, el «patrón» Bermúdez o a las figuras nacionales como James Rodríguez, Radamel Falcao, Rafael Santos Borré o al ex presidente Pepe Mojica.

La lista de entrevistas ya es extensa, pero le queda la grata impresión de haber



Yanjane Meneses

sacado una noticia en cada una de ellas.

UN ORIGEN

—Muy pocas mujeres en Colombia tienen el Yanjane como nombre.

—Si, es bien curioso. «Su origen es de la India», pero lo escucharon en Alemania, es más, mi prima mayor que vive allá también lo tiene. A mis padres les gustó y así me quedé. Nunca he pensado en cambiarlo.

—Dicen que significa «la figura del conocimiento y la curiosidad. ¿Es verdad?»

—Investigando, encontré que en la India quiere decir «Princesa de la libertad».

Para resumir, su nombre podría equivaler a lo que es en realidad Yanjane Meneses: Una princesa de la libertad, figura del conocimiento y la curiosidad.

—¿Es verdad que Santiago de Cali huele a cadmio?

—A mí me huele a caña cuando la llegada es de Pal-

mira a Cali. Después su olor puede variar de acuerdo con la zona. Puede ser a frutas como mango, chontaduro o banano. Es una ciudad rica en frutas y bebidas frías. A eso me huele.

—¿Se podría decir que desayunaba con pandebono, jugo de níspero, onces con chontaduro, empanadas donde las Collazos y cholado para rematar?

—¡Jajaja casi! Yo tengo una mezcla con el paisa por el lado de mi papá y el tolimense por mi abuela materna; así que los desayunos eran grandes. Desde el pandebono, buñuelo, masitas, el tradicional desayuno vallecaucano con huevito, hasta un buen tamal o calentado con arepa y chocolate. Soy delgada pero buena «cuchara» como decimos por ahí jejeje. Las empanadas y cholado, caen bien en las tardes.

—Caleño que se respete es mecatero.

—Aunque mi familia es muy dulcera, a mí no me mata el

dulce. Yo prefiero las empanadas, marranitas, aborrajado, champús y cosas así. Lo único dulce: un cholado y eso porque trae fruta y de vez en cuando el cortado.

AMOR POR EL DEPORTE

Desde muy pequeña el deporte, el periodismo y la búsqueda por temas deportivos primaron en su vida. Era líder en las Canchas Panamericanas donde iba a nadar, pero también a conocer de primera mano la realidad. Fue Personera en el colegio y eso la motivó a escuchar a los demás, pero, sobre todo, a formar equipos para mejorar las condiciones estudiantiles. Le gustaba, además, la Politología y la Psicología.

—¿Fueron las tertulias interminables de los sábados en la tarde en las que hablan los caleños de fútbol los barruntos para su profesión?

—Muchas cosas. Fueron los cánticos en el Pascual Guerrero mientras entrenaba en las Galindo, fueron las tardes de fútbol en fa-

milia los domingos, fueron las necesidades de mis compañeros de Natación para participar en las competencias y no tener uniformes completos o adecuados, fueron las injusticias que me animaron a denunciar.

EN EL CAMINO DE LOS MEDIOS

—¿Qué ejercicios hizo para poseer tan buena memoria?

—En realidad me encantaría tener una mejor memoria jejeje, pero desde niña tuve problemas de concentración, así que practicar la regla mnemotécnica, me sirvió mucho. Hoy día la aplico. La repetición en mí, es la clave.

Si le preguntaran cuáles han sido los deportistas que más ha admirado, de seguro diría que «muchos», porque «somos un país privilegiado con nuestros deportistas», pero hay dos especiales por su carrera y superación ante las adversidades: Radamel Falcao García y Nairo Quintana. «Aunque mi ídolo de niña, siempre fue el Pibe Valderrama», exclama.

—¿Cómo fue su primera entrevista y para qué medio?

—De trabajo, para RCN Antena 2 Cali. Pero si hablamos de mí, fue para el periódico El País de Cali, para la revista Q'hubo. Me la hizo una periodista que hoy se encuentra en Australia, Natalia. Ella fue a casa con su grabadora, tuvimos una conversación amena, me hizo unas fotos y hoy día mi mamá guarda como reliquia esa publicación jejeje. Una de las fotos más lindas, fue con mi colección de libros

de Diana Uribe. ¡La historia me encanta!

—¿Es machista el Periodismo Deportivo?

—El día que ya no se haga más esta pregunta, dejará de existir. Por el momento, es una realidad que cada día más hombres han ido eliminando de su contexto.

—¿Cuáles fueron las reacciones de los deportistas cuando iba a entrevistarlos en los campos de entrenamiento?

—Siempre he sido firme y respetuosa a la hora de hablar y más con los hombres, así que nunca sentí rechazo en los entrenamientos o zonas mixtas. Hoy día todo ha cambiado y ya no es el contacto exclusivo jugador-periodista, así que con los filtros se hace más complicado llegar a todos los jugadores —hablando de fútbol—. En las otras disciplinas son más accesibles. Pero en general, bien, son respetuosos.

—¿Cuál fue la reacción en su casa cuando comentó que sería periodista deportiva?

—En principio les extrañó porque en casa nadie se había inclinado por esta profesión. Mi mamá quería que me enfocara en alguna Ingeniería y mi papá siempre nos apoyó en lo que queríamos, pero asumiendo las responsabilidades. Al final, ambos comprendieron y nos apoyaron a mis hermanos y a mí en nuestros gustos, habilidades y vocación.

—Ya son unos diez años de ejercicio profesional... ¿qué ha cambiado de ese momento a hoy?

—La madurez, la suma de experiencias que no tienen precio, cierto reconocimiento de los seguidores que te apoyan y corrigen en el proceso; la prudencia, las fuentes, el aspecto físico, pese a no tener ninguna cirugía estética, pero con la misma pasión de seguir creciendo, aprender, aten-



Yanjane Meneses, periodista deportiva.

diendo recomendaciones y con muchos sueños por cumplir.

EN EL PERIODISMO INTERNACIONAL

—Fue invitada al panel de ESPN. ¿Cuál es su balance de su experiencia allí?

—Maravilloso. Cuando se tienen experiencias como estas, sumas para bien. Para uno, para la empresa dónde estás, en el presente y para un futuro. Aprendí de grandes profesionales que nunca se debe dejar al ser humano de lado y que siempre se debe trabajar en equipo. Que por más errores que existan, siempre hay un nuevo show para hacerlo mejor. Qué todo toma su tiempo hasta para los más experimentados. Realmente un balance positivo y enriquecedor.

—Estuvo también al lado del experimentado y popular Mario Sabato y de Víctor Hugo Peña. ¿Qué aprendió de ellos?

—Agilidad, precisión en los tiempos, vocabulario, tono alegre en las transmisiones, leer mucho, ver muchas carreras, actualizarse con los ciclistas, respetar a los televidentes que saben y, además, bastante). ¡Aprendí un montón y lo más impor-

tante, disfruté cada carrera!

—Una sorpresa para los colombianos escucharla en el VBar.

—«Yo estaba recuperándome de una cirugía médica. Renuncié a ESPN por motivos personales y regresé a Colombia». Estaba con un proyecto, pero me llamó Diego Rueda y me habló del VBar. En principio quería formar un equipo con Julián Capera, pero a él le salió otro trabajo. Me pareció interesante volver a la radio. Me ayudaba a mi recuperación porque no podía utilizar zapatos altos por mi operación para las salidas en televisión. Comencé el 20 de enero del 2020 y ha sido una experiencia bien bonita.

—¿Creyó en que un programa deportivo tuviera éxito a esas horas de la tarde?

—Sí, claro. Ya en Argentina tenía el eco de lo que era el Vbar, recibía referencias de lo que estaban haciendo, los seguía en redes sociales, escuchaba algunas entrevistas, me gustaba la dinámica del programa y bueno llegué también para aportar.

—¿Cuáles son los secretos de la producción del VBar?

—Pues más que secretos, son la disciplina y la constancia que se deben tener a diario. Durante las dos horas debemos estar pendientes de todo lo que sucede. No hay un libreto, pero hay un esquema que seguimos en la línea, pero el trabajo en equipo podría ser la clave.

—¿Ha servido el VAR?

—Muchísimo. Es un aporte audiovisual vital a la hora de las decisiones. Considero que falta capacitación, habrá que esperar, tan solo lleva 4 años de funcionamiento y el fútbol, como tal, más de 100 años.

ENTRE LA SALSA Y EL ROCK

—Cuando no habla de temas deportivos, ¿de qué habla?

—Yo hablo de todo, eso sí, ni de vallenatos ni de rancheras porque de esos temas si no se nada. Pero me encanta charlar de gastronomía, vinos, museos, de vez en cuando de política, con gente muy cercana o de espiritualidad. El nutrirse con cosas nuevas ayuda mucho. Estudio, leo de todo. Soy una periodista integral. Cuando debo hablar de Economía, Salud, Educación, Política debo hacerlo con propiedad.

—¿Netamente salsera?

—Soy una combinación entre salsa y rock anglo. Me identifico con Andrés Caicedo que en su libro «Viva la música» nos mostraba como algo underground de dos géneros: salsa y rock. Pero me encanta la música del Pacífico, el blues, el jazz y si estoy en una fiesta, me hago al ambiente.

—¿Qué chuleta valluna extraña?

—La que preparaba mi abuela, quien falleció el año pasado. Nadie la ha preparado como ella.

POR EL CAMINO A LA DIRECCIÓN DEPORTIVA

—Usted ha sido una lucha-

dora por el deporte en el Valle del Cauca y en especial el de Santiago de Cali. ¿Cómo recuperar ese título de Capital Deportiva de Colombia?

—Toca hacer gestión desde el turismo, hacer marketing, no permitir que se caigan los escenarios deportivos, organizar eventos de gran nivel internacional, estar pendiente de las divisiones inferiores en fútbol, pero estar pendiente de la capacidad de miles de jugadores en baloncesto, voleibol, patinaje y natación. Pero también estructurar la parte administrativa y dar claridad a los recursos económicos.

—¿Se le mediría a un Ministerio del Deporte?

—Uff. Eso es mucha responsabilidad y habría que prepararse muy bien. Me gustaría. Desde niña he estado en el deporte, pero me preocupa la parte administrativa que hay que estudiarla bien. Vigilar muy bien los presupuestos. Hay gente que quiere sacar ventaja de todo. Como pasó hace unos días que enviaron una plata para la Liga Femenina y después dijeron que no había llegado completa. Eso no puede suceder. Eso está mal hecho.

—¿Qué es lo primero que le viene a la cabeza cuando oye la palabra Covid-19?

—Desde luego que en la muerte. Pero de tanto escucharla he ido interiorizando otra palabra: oportunidad. Tengo muchos casos de personas que han sufrido la enfermedad y han salido adelante. El Covid-19 es una oportunidad para mejorar. Esta pandemia permite sacar lo mejor de cada persona, ha sido útil para optimizar los hábitos de salubridad y para seguir superándonos como sociedad.

—¿Es muy curiosa?

—Jajajajaja. Toda la vida. La curiosidad ayuda al conocimiento.

En las Cataratas de Iguazú:

LA GARGANTA DEL DIABLO

Sentir que el mundo se ha dado la vuelta y que el aire está mojado, que el agua sube y que los pájaros bucean. Eso es lo que sucede cuando uno se asoma a la Garganta del Diablo en las Cataratas de Iguazú. Un lugar a medio camino de la naturaleza más salvaje y el parque al que ir a sacar al perro, apto para todos los públicos y capaz de emocionar por igual al más tranquilo y al más intrépido. Habrás oído decir que si el lado argentino, que si el lado brasileño, que si un día, que si dos, que si en barco, que si en helicóptero... da igual lo que decidas, siempre acabarás sorprendido.

La Garganta del Diablo, la catarata más popular de Iguazú está «compartida» entre Argentina y Brasil. Por algún sitio hay que empezar y ya que se dice siempre que «Argentina tiene las cataratas pero Brasil la mejor vista».

Caminar entre cataratas

Para llegar al lado argentino de la Garganta del Diablo puedes caminar o montar en el tren que sale de la entrada del parque nacional de Iguazú. Al llegar a la segunda parada comienza el paseo elevado sobre el cauce del río. Te vas cruzando con gente que camina en sentido contrario con la ropa empapada y, poco a poco, va llegando el estruendo del agua a tus oídos y comienzas a ver el vapor de agua que sale del fondo de la tierra. Estás frente a una de las siete maravillas natu-



La Garganta del Diablo, la catarata más popular de Iguazú está «compartida» entre Argentina y Brasil. Por algún sitio hay que empezar y ya que se dice siempre que «Argentina tiene las cataratas pero Brasil la mejor vista».

rales del mundo y todo se da la vuelta. El aire está lleno de agua pero lo puedes respirar. Si te fijas en el agua, acabará por parecerse que sube en lugar de caer por la cantidad de litros por segundo que pasan por allí. Los pájaros se lanzan al interior de la garganta y desaparecen entre la bruma: parece que prefieren mojarse que volar en el aire. En el resto del lado argentino caminarás pegado a los saltos de agua en sus dos circuitos, el inferior y el superior, con lo que acabarás más mojado si cabe. Pero aún hay más: el parque natural se puede convertir en uno de atracciones si montas en una de las lanchas

que se acercan hasta casi colocarse debajo de los saltos —ahí es imposible que te mantengas seco, de hecho te dan una bolsa estanca para guardar tus cosas en la barca—. O en un parque de aventuras con un sendero por la selva de casi siete kilómetros: el sendero Macuco.

Ver las cataratas desde un palco

En el lado brasileño, la Garganta del Diablo se ve desde media altura: desde unas plataformas colocadas sobre otras cascadas del Iguazú. Hasta allí se llega caminando o en autobús desde la entrada. Desde abajo parece como

si esa cantidad de agua fuera a llevarse todo por delante —cosa que pasó no hace mucho tiempo, también hay que decirlo—, pero acaba discurrendo tranquila bajo tus pies y el suelo de rejilla de la plataforma. El arco iris que aparece sobre la Garganta del Diablo será el más perfecto y definido que hayas visto nunca y lo verás prácticamente seguro. El resto del Parque Nacional do Iguazú cuenta con senderos con animales salvajes, rutas de paseo, tours guiados... con un coste extra al de la entrada. Y, por supuesto, con unas fabulosas vistas de las cataratas del lado argentino. Nuestra recomen-

dación es pasar dos días en las cataratas de Iguazú: uno para cada lado y en el orden que prefieras o que mejor te venga, porque ninguno te va a decepcionar. Lo que sí que hay es diferencia en la frontera: en la argentina, tendrás que sellar tu pasaporte a la entrada y a la salida del país, pero no será necesario ningún trámite en la frontera brasileña si es una excursión de un día. Atento: si vas a seguir tu viaje por Brasil tienes que informar al conductor del autobús para que te pare en la frontera y hacer todo el papeleo si no quieres tener problemas más adelante. IATI

Apetecidos en el mundo:

EL ARÁNDANO SOBREPASÓ EL MILLÓN DE DÓLARES EN EXPORTACIONES



El auge de la demanda global y las características nutraceuticas del producto, al ser uno de los frutos que cuenta con más estudios y avales de la comunidad científica que respaldan su promesa de valor en materia de salud.

Con una variación positiva de 387% respecto a 2019, derivada de ventas internacionales por US \$1.228.958, esta fruta nacional se abre paso y conquista cada vez más mercados en el exterior.

Gracias a un sabor intenso y único, una ubicación geográfica estratégica que permite cultivar 52 semanas al año y un mercado local en crecimiento, el arándano colombiano es uno de los productos emergentes que más se destacó en 2020. Camilo Lozano, representante legal de Asocolblue, dice «el creci-

miento exponencial de las cifras se debe al aumento del área sembrada, la llegada de más inversiones, el desarrollo de conocimiento y asistencia técnica, el trabajo en apertura de mercados y admisibilidad fitosanitaria en los distintos mercados, entre otras razones».

El auge de la demanda global y las características nutraceuticas del producto, al ser uno de los frutos que cuenta con más estudios y avales de la comunidad científica que respaldan su promesa de valor en materia de salud y bienestar, son factores que han permitido que este año se abran

nuevas oportunidades comerciales.

«Estados Unidos siguió siendo el mayor comprador internacional durante 2020, pues alcanzó los US \$854.873 en importaciones entre enero y octubre. Sin embargo, vemos con optimismo cómo exportamos por primera vez a mercados como Rusia, Qatar, Costa Rica, El Salvador y Guatemala» afirmó Flavia Santoro, presidenta de ProColombia.

Actualmente se calcula que hay alrededor de 500 hectáreas sembradas, principalmente en la región cundiboyacense, y

se proyecta que de siete a 10 años se alcancen las 5.000, según Asocolblue.

De hecho, conforme a datos de ProColombia, la región cuenta con todo el potencial para lograrlo, pues se caracteriza por sus suelos livianos y aireados, de PH ácido (4.5 y 5.5) y baja salinidad. Estos se encuentran localizados en una altura que permite una luminosidad óptima. Además, el acceso a buena calidad de agua facilita el desarrollo del cultivo.

Igualmente, los departamentos de Cundinamarca y Boyacá ofrecen las condiciones climáticas nece-

sarias, especialmente de horas de frío requeridas por los arándanos para su adaptación y adecuado crecimiento. Aquí, la variabilidad climática entre el día y la noche se presenta como una ventaja competitiva, puesto que permite tener una cosecha de mejor sabor y textura.

A esto se suma que todos los eslabones de la cadena logística para su comercialización ya han sido desarrollados para el cultivo de flores, lo que facilita el camino para que la fruta colombiana negro azulada siga conquistando paladares internacionales.

ALTA TENSIÓN

FALSOS POSITIVOS

El gobierno colombiano guardó total silencio frente a las cifras que presentó la JEP, sobre los falsos positivos en el país. 6.402 víctimas de estas ejecuciones extrajudiciales, es decir 4.154 víctimas de las inicialmente reportadas, por la fiscalía general de la nación. Los crímenes de falsos positivos fueron cometidos por agentes del Estado. Organizaciones internacionales calificaron de uno de los peores genocidios de la humanidad, lo ocurrido en Colombia.

GAVIRIA EN FRANCIA

El ciclista colombiano Fernando Gaviria, sprinter del UAE Emirates Team, vivió la peor pesadilla de la Covid-19, fue contagiado en dos ocasiones. Ahora luego de superar la enfermedad del siglo XXI, se prepara para participar en el Tour de Francia. El mejor embalador del mundo pretende ganar varias etapas de la carrera más importante del mundo en materia de ciclismo.

CONVERGENCIA

El 7 de abril se presentará a Colombia la propuesta de convergencia y cambio para 2022. Cristo, De La calle, Fajardo, Galán, Londoño, Marulanda, Ortiz, A Robledo, Jorge Robledo, Sanguino. El centro busca alcanzar mediante acuerdos y consultas un solo candidato que le permita aspirar de manera sólida a la presidencia de Colombia.



Ejemplo de trabajo

La alcaldesa Claudia López dio una demostración de cómo se puede trabajar en la jornada de vacunación sin presentar espectáculos ni prestarse para favorecer intereses politiqueros. La mandataria desde su puesto de mando logró la vacuna de medios y enfermeras en un número de 7.050 en un día, mientras el gobierno nacional en la jornada de inauguración en varias ciudades logró vacunar 18 personas.

ATAQUES A LA ALCALDESA

Medios de comunicación afines al uribismo la emprendieron contra la alcaldesa Claudia López por no prestarse para el espectáculo del gobierno nacional con las vacunas.

La mandataria de Bogotá, dijo que ella estaba coordinando las vacunaciones del personal médico en la capital de Colombia y que por lo tanto no contaba con tiempo para relaciones públicas y celebraciones.

Hoy 7.000 personas recibieron la primera dosis en la capital del país. Por suerte en Bogotá avanza vacunación sin espectáculo, ni fotos de reunión ridículas, ni selfis, ni la V de la próxima campaña electoral.

INVESTIGACIÓN

El ministro de Justicia, Wilson Ruiz, ordenó adelantar una investigación disciplinaria interna para determinar si hubo fallos en los trámites en la extradición del exguerrillero del ELN, Luis John Castro Ramírez, alias 'El Zarco'. El Grupo de Control Disciplinario del Ministerio de Justicia adelantará la investigación luego que el ministro Ruiz Orejuela lo solicitara por medio de un oficio. El jefe de la cartera jurídica pidió que se indague si hubo alguna irregularidad y omisión de parte de los funcionarios de esa entidad. «Estamos a la espera de una comunicación oficial por parte del Ministerio de Justicia y la Audiencia Nacional de España, con el propósito de conocer si se requiere alguna información adicional para el traslado de Colombia de alias 'El Zarco'», reveló el Ministro de Justicia y del Derecho.

ANTECEDENTES EN EL MERCADO NEGRO

Preocupación existe entre las personas que aspiran a conseguir empleo cuando las empresas cuentan con listas de la fiscalía donde se consiguen las denuncias contra algunas personas. Si la persona aspirante al cargo se encuentra en esa lista así haya sido declarada inocente no es aceptada en las empresas que se rigen con la lista que circula en el mercado negro.

Barú:

CON SU PLAYA BLANCA



La mayoría de las playas son privadas, propiedad de particulares o emprendimientos turísticos, salvo Playa Blanca que es la única playa pública.

Orbedatos Agencia de Noticias

Aun o s m e t - ros mar adentro fue allí donde el 7 de junio de 1708 se libró uno de las más grandes batallas entre los ingleses y los españoles, que se peleaban por llevarse las riquezas de las mal llamadas Indias Orientales.

Fue una dura batalla entre galeones y donde los españoles perdieron el oro y riqueza que tenían guardadas durante seis años porque su barco principal, el san José, fue hundido por los piratas ingleses.

La riqueza robada a los nativos a sangre y fue-

go quedó en el fondo del mar y aunque han hecho decenas de expediciones, no lo han podido rescatar.

La península de Barú (a veces denominada incorrectamente Isla de Barú), es una zona costera situada al sur de Cartagena de Indias, Colombia, famosa por sus playas como Playa Blanca. Está separada del pueblo de Pasacaballo por el Canal del Dique. Si bien inicialmente era una península, la construcción del mencionado canal la transformó en una isla. Hasta 2014, la única forma de cruzarla era en balsas. Fue en ese año cuando se inauguró un puente, llamado «Puente de Barú».

En esta península hay en la actualidad, una

creciente oferta hotelera, que le ha dado empleo a muchos de los habitantes de la zona. La mayoría de las playas son privadas, propiedad de particulares o emprendimientos turísticos, salvo Playa Blanca que es la única playa pública. Se ha convertido también en uno de los

puntos turísticos más importantes de Cartagena. Para llegar allí se puede emplear la carretera o el mar. Es conveniente, que para quienes tomaron la determinación de viajar en barco, lo hagan antes de las tres de la tarde, por las condiciones marítimas vespertinas.

Las playas de Barú son de arenas blancas, aguas transparentes y están rodeadas por manglares y corales multicolores.

Además de la playa pública, hay otras que son preservadas por los industriales del turismo como Punta Iguana, Puerto Naito, la playita de Cholón, la de los Muertos y la Bobo.

Los visitantes pueden disfrutar del mar, pero también hay kioks que ofrecen viandas caribeñas compuestas por platos con sierra, pargo y róbalo, entre otros pescados.

Pero allí se puede deleitar viendo cantar y bailar champeta, uno de los ritmos autóctonos de Cartagena, próximo a ser considerado como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad, según han solicitado los creadores. Son innumerables los ritmos que de allí se han derivado y los cientos de canciones que son llevados a los extremos del éxito.

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.

Informamos sin tomar partido, con la fórmula del éxito periodístico: formulamos las preguntas, y el oyente hace su propio análisis.

6:00 a.m.
JORGE BARON
DIRECTOR RADIO
1490 AMPLITUD MODULADA

TN RADIO 91.5

En simultáneo con 50 estaciones de Cadena Radial HSCH

JORGE BARON
DIRECTOR RADIO
1490 AMPLITUD MODULADA
PUNTO 5

Contaminación:

EMBALSES EMITEN GASES DE EFECTO INVERNADERO

Por primera vez son cuantificadas las emisiones de dióxido de carbono y metano en embalses de montaña en Colombia.



Por primera vez se cuantifican los gases de efecto invernadero (GEI) en represas y embalses tropicales de montaña.

Agencia de Noticias UN Especial

El estudio inició desde hace un par de años, por parte de investigadores de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional de Colombia, Sede Palmira, en conjunto con el Institut de Recherche pour le Développement (IRD) de Francia.

Según los resultados, en el embalse de Calima, aunque las concentraciones de metano en la columna de agua son débiles y responsables del 1 % de las emisiones totales a la atmósfera,

existen procesos de metanogénesis (producción de metano) muy activos en los residuos (sedimentos) que están en el fondo del embalse.

Este fenómeno surge por la mezcla continua de las aguas del sistema, donde la oxigenación y temperatura son prácticamente homogéneas desde la superficie hasta las profundidades, así como en los fuertes efectos de turbulencia, ocasionados por los vientos de la región y los aportes de material orgánico presentes en los sedimentos.

Asimismo, esto explica las altas concentraciones

de dióxido de carbono en la atmósfera. En este sistema encontraron emisiones de dióxido de carbono superiores a 600 gigagramos de carbono al año, una cantidad bastante elevada para un embalse que tiene más de 50 años. Se ha demostrado que las emisiones de un sistema de este tipo deben disminuir al transcurrir los años.

«Para el caso de Calima, desconocemos sus emisiones iniciales y resulta imposible concluir si en la actualidad estas han disminuido. Actualmente, adelantamos con la EPSA, empresa gestora del embalse, acuerdos

que nos permitan revaluar el sistema una vez más con técnicas y protocolos de campo especializados y adaptados a las condiciones hidroclimáticas de esta región», comenta el profesor Juan Gabriel León Hernández, de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional Sede Palmira.

Respecto al embalse Río Grande II, hay gran variabilidad espacial y temporal en las emisiones, particularmente de metano. En términos de dióxido de carbono equivalente fue estimada una emisión total cercana a los 108 gigagramos

de carbono (mil toneladas métricas) al año.

«Las concentraciones de metano son hasta cuatro veces más importantes en época seca que en época de lluvias y de manera global corresponden a casi el 15 % de emisiones totales del embalse. La variabilidad espacial y temporal fue mucho más baja para el dióxido de carbono», destaca el investigador de la U.N., quien agrega que la Empresa de Energía del Pacífico (EPSA) y las Empresas Públicas de Medellín (EPM), gestores del embalse, apuestan por la realización de proyectos de investigación en me-



Altas concentraciones de dióxido de carbono en la atmósfera

dioambiente y colaboran con la academia en este sentido.

Según Sandra Patricia Loaiza, magíster en Ingeniería Ambiental de la Universidad Nacional, todos los sistemas producen emisiones de forma natural. Los bosques sin intervenir se consideran autorreguladores, es decir emiten y capturan el carbono. Sin embargo, «cuando el bosque es inundado para construir un embalse, cambia la dinámica del ecosistema y pasa de procesos aeróbicos, donde había suficiente presencia de oxígeno, a anaeróbicos (con deficiencia de aire)».

«Cuando hay una inundación del bosque, este sufre una transformación de la materia orgánica a la que se le añade la carga de sedimentos que traen los afluentes. Además, disminuye el oxígeno y aumentan los

gases de efecto invernadero. Por eso, el objetivo fue calcularlos para saber qué tan considerables son de acuerdo al tiempo de inundación, entre otros factores», añade la investigadora Loaiza.

Sedimentos originan GEI

Para realizar las mediciones, expertos del IRD trabajaron con los investigadores de la Universidad Nacional y diseñaron una estrategia para realizar un muestreo mensual en el sistema acuático, entre ellos los cauces que los surten y el desagüe.

Con instrumentos como cámaras flotantes, sistemas de embudos invertidos y sensores especializados, analizaron la calidad del agua, las concentraciones de carbono orgánico (producido por los seres vivos de forma natural) e inorgánico (por intervención humana), los procesos

de degradación de la materia orgánica presentes en el cuerpo de agua, así como la degradación de la misma a nivel de los sedimentos, procesos que, finalmente, originan metano y dióxido de carbono y se difunden hacia la atmósfera.

Juan Gabriel León Hernández, profesor de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional Sede Palmira, afirma que el proceso de cuantificación consistió en medir la cantidad de emisiones que genera el cuerpo de agua en el espacio y el tiempo, y analizar el conjunto de procesos microbiológicos que originan dichas emisiones.

«Para ello, hay que tener en cuenta todas las vías de flujo de un ecosistema acuático, como flujos de difusión del espejo de agua a la atmósfera (es decir, qué tanto se difunde de la superficie del

agua a la atmósfera) y los flujos de ebullición de gas metano que proviene del sedimento (procesos por los que la materia orgánica se descompone y transforma en metano, que al producirse rápida-

mente no se disuelve en el cuerpo de agua). También, la cantidad de gas acumulada en el agua potencialmente difundible a la atmósfera», amplía el docente, quien lideró el proyecto. Para reducir las emisiones es necesario mejorar las condiciones de los afluentes, por ejemplo, disminuir la deforestación en las zonas aledañas a las represas, ya que toda la materia orgánica terminará en el embalse y disminuirá la presencia de oxígeno.

La información obtenida en el estudio es fundamental para las empresas que gestionan los embalses del país y las entidades que actualmente desarrollan los inventarios nacionales de carbono, ya que estos nuevos datos ofrecerán un panorama real de las emisiones globales. Mediante estudios de esta índole, será posible el diseño de modelos que permitan prever, desde mucho antes de la inundación de un proyecto hidroeléctrico, las emisiones netas (emisiones propias de la inundación).



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

EL FANTASMA

Ya viene desde el lunes 22 de febrero a las 11:45 de la mañana, por el Canal Caracol, Mar de amor, una historia original de Delia Fiallo, adaptación de la telenovela venezolana María del Mar, que narra la historia de una humilde, valiente y luchadora pescadora, que se enamora de un heredero escritor millonario. Juntos tendrán que superar muchas dificultades para que este amor se haga realidad.

Este 19 de febrero se cumplirán seis años del viaje al cielo de los actores de Frank Augusto Ramírez Mateus, el actor que tocó las mieles de Hollywood y regresó a Colombia para protagonizar «El gallo de Oro», al lado de la sensual Amparito Grisales.

Frank estuvo en más de 20 producciones de altísimo nivel y el hombre de Aguazul, Casanare, conquistó la fama y falleció por sus problemas pulmonares en una clínica de Bogotá.

Gratos recuerdos dejaron en la memoria televisiva el maestro.

Carolina Gómez acapara la atención con su video que presentó a través de su cuenta de Instagram, donde tiene más de 1 millón de seguidores. Aún se recuerda su papel en «La venganza de Analía» que subió el rating en el 2020.



Sofía Jaramillo

La noticia más esperada en los medios de comunicación.

La Junta Directiva de EL TIEMPO Casa Editorial nombró como director general de EL TIEMPO al periodista Andrés Mompotes Lemos, quien desde hace 12 años se venía desempeñando en el cargo de subdirector de información.

Mompotes reemplazó a Roberto Pombo, quien anunció el retiro de EL TIEMPO el pasado 31 de enero y quien ocupó el cargo de director general desde el 2009.

Con un show con lo mejor de su repertorio el «cholo Valderrama», llega a Teatro Digital del 18 al 25 de febrero, en un concierto que hace parte de la franja Lo nuestro. El maestro ha recorrido el planeta como un embajador de la música llanera y en varias ocasiones ha visitado países como China, Rusia, Estados Unidos, Francia, España, Italia, Alemania, México, Panamá, Perú y Venezuela, entre otros.

Buena noticia para la actriz de «Modern Family», Sofía Vergara: prepara su propia línea de belleza, una iniciativa con la que se unirá al club de actrices como Gwyneth Paltrow, Jessica Alba o la cantante Rihanna que comercializan, desde hace años, su línea cosmética.

La actriz, modelo y empresaria colombiana se ha aliado con el laboratorio español especialista en prescripción médica dermatológica, Cantabria Labs, para «desarrollar, producir y comercializar una nueva línea de productos de belleza que pronto verá la luz», según ha anunciado el laboratorio.

elfantasmaprimicia@gmail.com

Gana con ventaja pruebas comparativas:

CAMIÓN SCANIA 540S



Camión Scania 540 S 4x2

Las pruebas 1000 Punkte y ETC se encuentran entre las pruebas de comparación más importantes para el transporte de carga pesada en el mundo. Son organizadas por revistas comerciales alemanas, incluyendo la participación de periodistas de alto nivel de otros países. Se evalúan aspectos como la ergonomía de la cabina para beneficio del conductor, comodidad de la litera para dormir, ni-

veles de ruido, así como el manejo en carretera, cambio de velocidades y la facilidad de manejo. Se realizan pruebas en distancias mayores a los 300 kilómetros en diferentes tipos de vías públicas, con equipos de medición de combustible calibrados para mayor precisión de la información con respecto a este factor. A cada aspecto se le asigna una puntuación que al final se suma al resultado final de cada camión. El tractocamión se encuent-

ra en Colombia desde la llegada de la Nueva Generación Scania en 2018, está diseñado para el segmento de larga distancia y está abierta la posibilidad de agendar un test drive para probar el vehículo. Las carreteras colombianas serán el escenario donde el 540 S de Scania podrá demostrar los resultados obtenidos.

«Obtuvimos la calificación general más alta en ambas pruebas, per-

sonalmente estoy muy orgulloso de que contemos con el camión con menor consumo de combustible y la velocidad promedio más alta». Afirma Dorski. Se destaca la eficiencia de transporte Scania. «Hay un beneficio para nuestros clientes, no solo obtienen un resultado excepcional, sino que también brindan una contribución sustancial, contra el desafío climático de las emisiones CO2 que enfrentamos a nivel global».

En la prueba 1000 Punkte, organizada en octubre de 2020, participaron los camiones Scania 540 S, MAN TGX 18.510 BLS y Mercedes Actros 1853 LS. En la prueba ETC, organizada en noviembre de 2020, participaron los camiones DAF XF 530, Scania 540 S, MAN TGX 18.510 BLS y Mercedes Actros 1853 LS. Los principales fabricantes europeos fueron invitados a estas pruebas.

Diez razones:

DEJAR DE HACER EL AMOR, ENFERMA



Las relaciones influyen directamente en la autoestima de las mujeres. Esto las hace sentirse insatisfechas con ellas mismas, poco valoradas y hasta feas.

Todos sabemos que, por circunstancias, el género femenino suele ser más delicado que el masculino. Por eso, muchas cosas pueden provocar graves daños, aunque parezcan sencillas.

Incluso, la falta de mantener relaciones con su pareja puede tener consecuencias negativas en ellas. A continuación, te enlistamos 10 problemas que ellas pueden desarrollar por esta causa.

Las relaciones influyen directamente en la autoestima de las mujeres. Por eso, cuando tiene falta de intimidad, su au-

toestima se puede derumbar. Esto las hace sentirse insatisfechas con ellas mismas, poco valoradas y hasta feas.

De acuerdo con estudios resientes, al acostarse con su pareja, la sangre del cuerpo se oxigena mejor. Cuando esta fluye por el cerebro, promueve su buen funcionamiento. De la misma manera, esta práctica puede convertirse en un ejercicio que las ayude a tener la mente despejada.

Propensas a enfermarse

Al mantener relaciones constantes con su compañero, los anticuerpos funcionan perfectamente. Pero cuando dejan de

practicarlo con regularidad se afectan los anticuerpos antivirales en un 35%. Esto provoca que la mujer sea más propensa a enfermarse.

Con la falta de intimidad, el cuerpo femenino comienza a liberar oxitocina y estrógenos. Al liberarse estas sustancias, la mujer se siente impulsada a consumir calmantes, por lo que tienen más posibilidades de volverse adictas a ellos. Su causa es totalmente natural, pues estas hormonas matan el dolor.

El mundo se les viene encima

Al no mantener relaciones constantes, el com-

portamiento de las mujeres se transforma por completo. Esto las hace tener menos interés en las relaciones sociales, en salir a hablar con otros, etc. Según la ciencia, esto se debe a la falta de endorfinas, hormona que influye en su percepción del mundo.

Acné

Cuando se mantienen relaciones constantes, el cuerpo segrega progesterona, hormona que combate el acné. Con la falta de relaciones esta hormona no es liberada, por lo que suelen aparecer más acné del normal. Por otro lado, con la intimidad se evita la flacidez en los pechos y los muslos, pues per-

manecen en constante ejercicio.

Aparentan de más edad

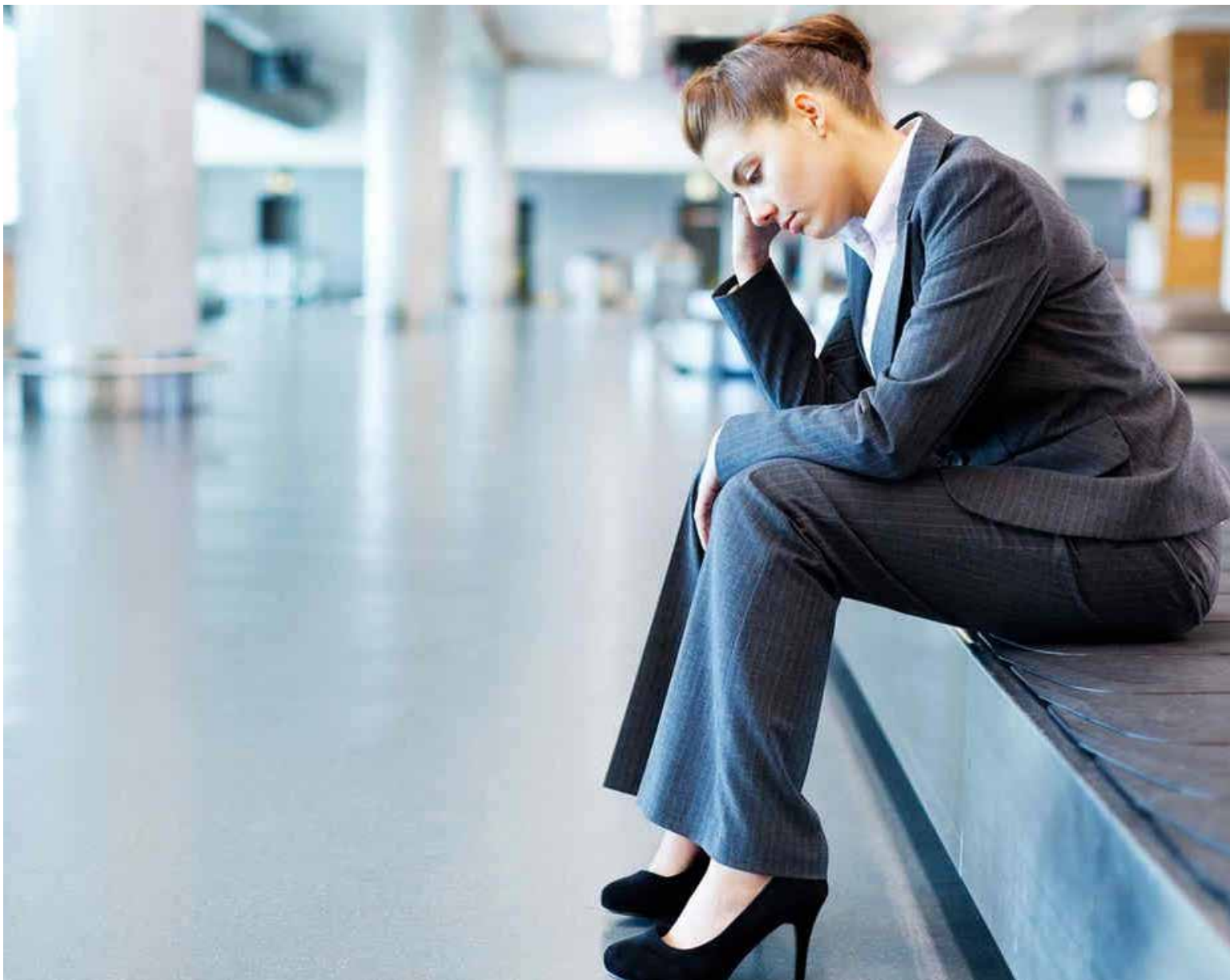
Después de un largo periodo sin tener relaciones con su pareja, la juventud del rostro va desapareciendo. Esto se debe a la falta de colágeno, liberado en pleno acto íntimo. Por esto, la piel va perdiendo su suavidad y firmeza.

Mal humor

El sexólogo Norbert Livinoff estuvo realizando una investigación al respecto. En ella descubrió que el humor de las mujeres está estrechamente relacionado con la intimidad. Cuando no tienen relaciones por largos periodos, suelen estar mal-



Los psicólogos de la Universidad de Gottinga, Alemania estuvieron investigando el asunto. Concluyendo que no tener relaciones constantes, se aumentaba el estrés en ambas partes.



humoradas, alteradas y de trato difícil.

Salud cardiovascular

Mantener relaciones constantemente se considera como uno de los mejores ejercicios cardiovasculares. Por eso, con la falta de intimidad se aumenta la posibilidad de tener problemas cardiacos o ataques al corazón. Pero especialmente las mujeres son más propensas a este tipo de situaciones por la falta de intimidad.

Estrés

Los psicólogos de la Universidad de Gottinga, Alemania estuvieron investigando el asunto. Con dicho estudio pudieron concluir que no tener relaciones constantes, se aumentaba el estrés en ambas partes. Esto, a su vez, generaba un ambiente de tensión en la pareja y la ponía en el peligro de separarse.

Ahora bien, debemos tener en cuenta que las relaciones no solo nos ayudan a mantenernos saludables. Esto también nos aporta grandes beneficios para la salud física, psicológica y emocional. Como ya hemos dicho, esta actividad hace que el cuerpo segregue ciertas hormonas que mejora el ánimo y la presión.

Sin embargo, es bueno aclarar que no se debe malinterpretar nuestra información. Con ella no queremos animarte a acostarte con quien primero se te ponga adelante. Más bien a que lo hagas con tu pareja y, si todavía no la tienes, que esperes hasta tenerla. Solo así podrás conseguir la satisfacción que tanto deseas, mientras cuidas tu salud.

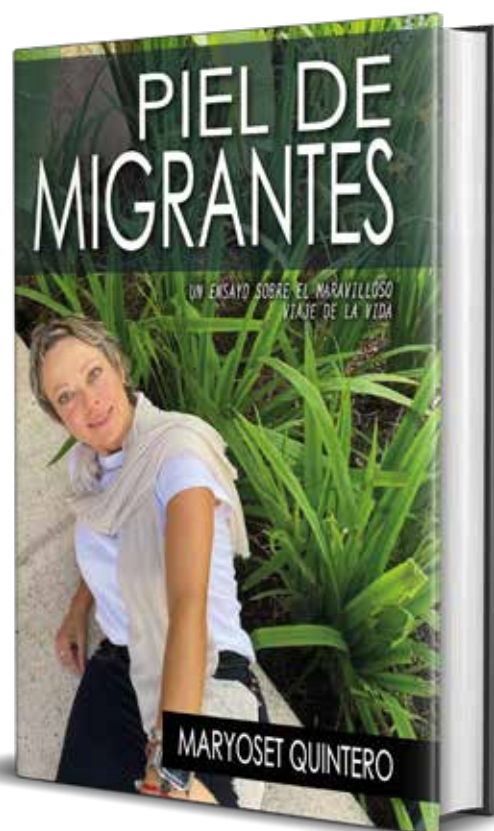
Original de la terapeuta holística integral Maryoset Quintero:

PIEL DE MIGRANTES UN LIBRO PARA VIVIR MEJOR

María Elena Lavaud

«Así somos, viajeros permanentes, y así vamos, de cambio en cambio, como migrantes que mudamos de piel en las distintas estaciones de la vida mientras llega el momento en que debemos enfrentar con calma nuestro final en el inexorable ciclo vital, que continuará sin nosotros como si nada hubiera pasado (...) Migrar para mí ha sido una mudanza en todo sentido, espiritual, con muchos tropiezos materiales y en solitario. Una mudanza constante que ha puesto a prueba mis convicciones más profundas y ha templado mi espíritu de lucha».

En un año convulsionado por el encierro obligado en el mundo entero a causa de la



Libro PIEL DE MIGRANTES

y ética, he tenido que «Así somos, viajeros permanentes, y así vamos, de cambio en cambio, como migrantes que mudamos de piel en las distintas estaciones de la vida mientras llega el momento en que debemos enfrentar con calma nuestro final en el inexorable ciclo vital, que continuará sin nosotros como si nada hubiera pasado (...) Migrar para mí ha sido una mudanza en todo sentido, espiritual, con muchos tropiezos materiales y en solitario.

Una mudanza constante que ha puesto a prueba mis convicciones más profundas y ha templado mi espíritu de lucha». desaprender creencias, estudiar y ejercitarme en disciplinas que me han permitido descubrir el mundo del holismo».

Piel de migrantes es un ensayo sobre el maravilloso viaje que es la vida, con experiencias propias, lecturas recomendadas y años de estudios y reflexiones por parte de la autora. Al escribirlo, busca compartir el camino que ha recorrido en años dedicada al servicio como terapeuta, con la intención de sumar a todos los lectores el crecer conscientemente creyendo en sí mismos, y trabajando en equipo, comprometidos con objetivos personales que les permitan fluir en todos los aspectos y asumir conductas de responsabilidad y de liderazgo cuando sea necesario.

«Vivir la vida con conciencia, y vivirla bien, de una manera constructiva, creativa y con empatía, supone actuar respetando la fuerza de la energía que, desde el amor, nos conecte con las causas justas y con valores fundados en la ética. La vida, sin embargo, comprende muchos aspectos para vivirla de una manera integral y responsable. Por esa razón —dice la autora—, desde hace muchos años, convencida de que existe

una relación estrecha entre el cuerpo, la mente y el alma, me he dedicado también al estudio y desarrollo de regímenes alimentarios que privilegien una vida saludable, en bienestar nutricional, orgánico y en correspondencia con la preservación del desarrollo sustentable», asegura.

A lo largo de sus páginas, la autora de Piel de migrantes plantea un recorrido por temas fundamentales como la procrastinación, el éxito, el perdón y el olvido, las emociones, el mindfulness y las creencias, entre otros tantos, para finalizar con una lista de lecturas recomendadas que le dieron la mano en su recorrido hasta impulsarla a perseverar en la búsqueda de un sentido personal de la vida que ahora comparte con los lectores.

Maryoset Quintero, residente en la ciudad de Miami, ha realizado estudios en las áreas de terapia cognitiva, psicología positiva, psicología holística integral, neurociencia, mindfulness y kabbalah. Es terapeuta sistémica certificada, terapeuta neuroleadership y Maestra en Kabbalah coaching; hace énfasis en la alimentación saludable, orgánica y respetuosa del entorno. Promueve la armonía del triángulo cuerpo-mente-alma, para lograr un estado de plenitud integral, ofreciendo junto a sus terapias un servicio de menú saludable y personalizado. Piel de migrantes es su segundo libro.

La producción editorial de Piel de migrantes estuvo a cargo de la agencia MEL Projects Publishing & Entertainment, recientemente reconocida por su calidad como miembro de la Asociación Internacional de Autores Independientes

Disponible en: Amazon Paperback:

PRIMICIA DIARIO LUNES 22

AÑO 4 - EDICIÓN 1000 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA FEBRERO DE 2021



WWW.PRIMICIADIARIO.COM

pandemia del Covid, un libro que es producto de años de estudios, reflexiones y prácticas terapéuticas, llega prácticamente como un bálsamo.

Maryoset Quintero, la autora —que en los últimos diez años se ha desarrollado como asesora en el campo de las terapias holísticas integrales y como consultora del control emocional—, no duda en afirmar que ahora más que nunca, los seres humanos deben ocuparse de vivir de una manera realmente integral, con plena conciencia de lo que eso significa, y sobre todo, de lo que aporta.

«Durante más de 10 años he apoyado a las personas en el proceso de superación de sus estados de estrés y depresión; las he ayudado a levantar sus niveles de fortaleza para su autoestima, mejorar su grado de concentración, flexibilizar y fortalecer sus niveles de resiliencia —dice la autora—. Para ejercer esta actividad con absoluta responsabilidad

Myriam Hernández:

EN EL SALÓN DE LA FAMA



Myriam Hernández, se encuentra realizando una extensa y exitosa gira de conciertos que ya presentó en Ecuador, Perú, Argentina, República Dominicana, Chile y Panamá. Seguirá por Colombia, Estados Unidos y regresará a Argentina, Ecuador y Chile.

Roberto Carreño Especial

La cantante y compositora chilena Myriam Hernández ingresará al Pabellón de la Fama de los Compositores Latinos (LSHOF, Latin Songwriters Hall of Fame) reconocimiento que en años anteriores recibieron Julio Iglesias,

José Feliciano y Gloria Estefan. Junto a Myriam Hernández también estarán los productores Emilio Estefan, Gustavo Santaolalla, el cantautor salvadoreño Álvaro Torres y el argentino Diego Torres.

Myriam Hernández debutó en el mercado internacional en 1989 con 'El Hombre que Yo Amo'

primer éxito continental de la cantante chilena. A la fecha ha publicado 11 discos y compuesto algunas de sus baladas más trascendentales como 'Herida' y 'He Vuelto por Ti' que han sido reversionadas por otros artistas en diferentes estilos e idiomas.

Actualmente la artista recorre América Latina

con un espectáculo que reúne sus 25 canciones más importantes a veinticinco años de su debut en el Festival de Viña del mar y el influyente ranking Billboard donde ha alcanzado el número uno de las listas latinas en varias ocasiones. Su último álbum 'Seducción' recibió una nominación a los Latin Grammy como Mejor Álbum Pop Vocal Feme-

nino e incluyó duetos con Marco Antonio Solís y Cristian Castro.

La cantante se encuentra realizando una extensa y exitosa gira de conciertos que ya presentó en Ecuador, Perú, Argentina, República Dominicana, Chile y Panamá. Seguirá por Colombia, Estados Unidos y regresará a Argentina, Ecuador y Chile.

Enrique Córdoba Rocha:

«AL PERIODISMO COLOMBIANO LE FALTA ÉTICA Y CREDIBILIDAD»

A Enrique Córdoba «El Marco Polo de Lórica» un maestro de obra le cambió y mejoró la vida.

Claudio Ochoa

Enrique Córdoba Rocha lleva décadas recorriendo el mundo, como periodista y también como turista de 5 estrellas, muchas veces en compañía de su mujer Maripaz, una amable, simpática venezolana que se ha constituido en parte fundamental de su vida.

Desde niño estaba destinado a ser ciudadano internacional. Nacido y criado en Santa Cruz de Lórica, Córdoba, puerto ribereño, cerca del mar Caribe, conocido simplemente como Lórica y como «capital del bocachico», delicioso pez que debe su nombre al tamaño de su boca, que es pequeña. Hasta mediados del siglo pasado esta población, hoy con unos 120 mil habitantes, recibía toda clase de inmigrantes y Enrique fue influenciado por ellos: sirios libaneses, españoles, franceses, italianos y, claro, colombianos de otras regiones, como los avispados antioqueños.

En su inicio de aventurero comenzó a ganarse la vida y el derecho a estudiar periodismo trayendo pequeñas mercancías y pequeños contrabandos desde Venezuela, con productos muy apetecidos en Bogotá. Pero un día, un maestro de obra lo llevó a cambiar de acti-



Enrique Córdoba y su esposa Maripaz, Navegando a la isla de Wahekee, Nueva Zelanda.

vidad, y a comenzar una vida «recta» como periodista, luego a diplomático, posteriormente a Miami, en donde reside hace 34 años, como periodista clave, primero corresponsal de El Espectador y luego en Caracol Radio y colaborador de El Nuevo Herald/ Miami Herald. Ahí va, va en su quinto libro, resultado de haber recorrido las dos terceras partes del planeta, y a la espera de que alivie la pandemia y seguir explorando.

A vuelo de pájaro, partes, pequeños trozos de su vida, la de un costero feliz, amigable, recursivo, ágil reportero, profundo y detallista escritor. Portador de la Orden del Mérito Civil del Rey Juan Carlos de España y honrado con el

«Día de Enrique Córdoba» por el alcalde de Miami y del Condado Miami-Dade. Veamos:

BILLARISTA Y CONTRABANDISTA
¿Cuándo y por qué su salida de Lórica?

–Imagínate Claudio: un pueblo donde el que hacía el queso venía del Piamonte, el mecánico era francés, los sirios libaneses, dueños de las tiendas y los almacenes. El dueño de la farmacia español, los que vendían las verduras en el mercado, paisas, el cura de Trieste y la novia de Baalbek. Y mis compañeros de colegio: Amín, Manzur, Jattin, Fayad, Gossain, Saleme. Con esa inmigración, yo tenía que ser un trotamundos, ir a conocer el mundo

en directo, para que no me echaran más cuentos. Emigre a los 14 años a los Llanos, donde un tío militar, estudié en Villavicencio. Quise vivir el clima frío y me fui a Boyacá, donde otra tía. Salí y no he dejado de ser un aventurero.

¿En algún momento fue usted «contrabandista»?

– Si. Sitúate en la Bogotá de 1968, y piensa en un provinciano de Lórica, Córdoba, de 18 años, que acaba de llegar con el diploma de bachiller del colegio Salesiano de Duitama. Mis padres solo me pudieron apoyar económicamente para terminar el bachillerato, porque compraron una enorme finca a orillas del Sinú y se quedaron ilíquidos y con deudas. «Profesor déjeme estudiar periodismo

y después le pago», le dije a Gog Magog, decano de la Facultad de Periodismo de la Universidad de América. «Apruebo tu ingreso, pero no te doy calificaciones hasta que canceles la matrícula», respondió. Unos días asistía a clases y otros madrugaba a hacer cola en las oficinas de empleo. No conseguía trabajo. «Traer mercancía de Venezuela es negocio», dijo alguien mientras matábamos el tiempo, jugando billar con otros desubicados, en el «Partenón», de la Calle 13 con carrera 13.

En los buses de la flota «Berlinas del Fonce», salíamos de Bogotá en la noche y llegábamos a la frontera con Venezuela en la tarde del día siguiente, era un día y medio de viaje, en aquellas destapadas carreteras colombianas. La mitad del bus era de comerciantes. De Cúcuta, pasábamos a San Antonio del Táchira. Comprábamos té de India, perfumes franceses, chips para transistor, radios Sanyo, repuestos para autos, rpa fina para damas, manzanas de California, y encargos que nos compraban los comerciantes de San Andresito. Realizaba hasta dos viajes a la semana. Al poco tiempo yo ya era parte de la tripulación de los buses. Como ayudante del chofer no pagaba tiquete; a cambio les ayudaba a ubicar pasajeros y anunciar

la ruta: Tunja, Moniquirá, Barbosa, Oiba, Socorro, San Gil, Bucaramanga, Cúcuta. Mi capital era de cinco mil pesos. Un maestro de obra que hacía la remodelación en la casa de mi tía, me pidió que le fiara una mercancía, eso fue un viernes, con el compromiso de traerme el dinero el lunes. Pues no volvió. Traté de localizarlo. «El maestro trabaja en la construcción del SENA de la carrera 30», me dijeron. Fui y nada, nunca más lo volví a ver; se quedó con mi capital de trabajo. Creo que no me perjudicó, gracias a esa circunstancia decidí volver a los llanos a rebuscarse. Allí en Villavicencio, y en ese año de 1968 empezó mi aprendizaje de periodista. Marco Antonio Franco me dio la oportunidad de iniciarme como reportero en Radio Villavicencio y envié correspondencias a El Espacio.

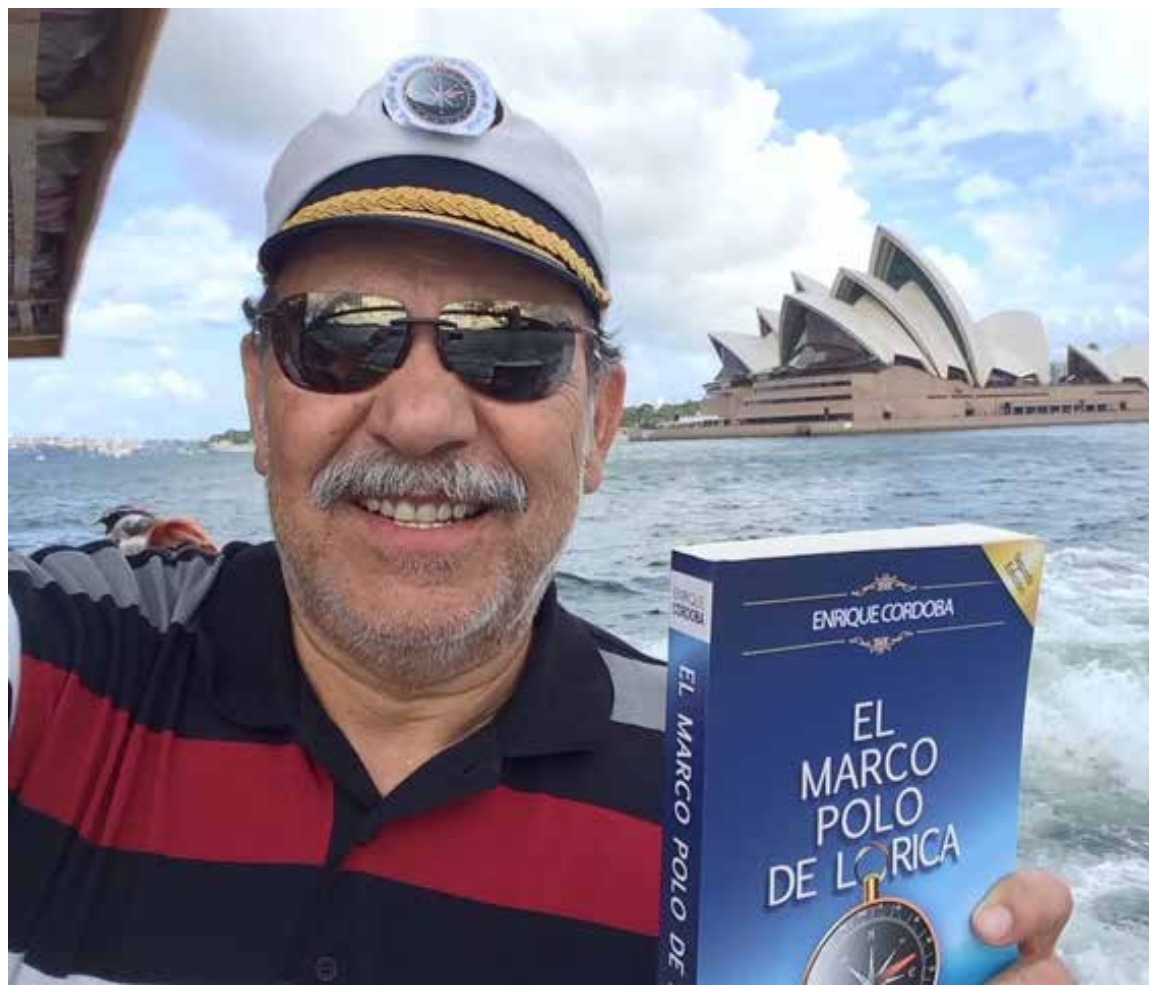
COMENZÓ EN SUPERNOTICIAS

¿Cómo y desde cuándo en el oficio periodístico?

-Cuando yo emigre siendo muy joven de mi pueblo, Lórica, a los Llanos, Colombia era un país muy aislado, y de pocas vías. La gente poco viajaba. Los únicos que emigraban en ese tiempo eran a los que trasladan de sede como los militares, los curas, los gerentes de banco, los primeros desplazados políticos, las prostitutas, los pillos, y yo. En mi deseo de contarles a mis padres y a mis nueve hermanas y a mi hermano, lo novedoso del lugar, empecé a escribirles cartas. Les describía mi sensación al ver los atardeceres del llano y la emoción de ver zapatear los joropos. Más tarde escribí una columna semanal en «Candil» y en «El Correo del Llano». Pava Navarro compró «Ondas del Meta», en 1970 y me nombró director de «Supernoticias». Lo que sigue es medio siglo de una vida periodística interminable.

¿Qué propósito tuvo su desplazamiento a la Capital del Sol?

-Quería tener la expe-



Enrique Córdoba Rocha, «El Marco Polo de Lórica», en Australia.

riencia de vivir y ser periodista en Estados Unidos. Al graduarme en Derecho Internacional y Diplomacia en la Universidad Tadeo Lozano, y siendo periodista de «El Espectador», el Ministro Uribe Vargas, que fue mi decano, me nombró en la Cancillería. La primera misión fue crear la oficina de prensa, y ser el jefe, más adelante cónsul en Guayaquil, Cónsul en Quito y primer secretario de la Embajada en Ecuador. Luego estuve como representante de Colombia en misiones internacionales en Europa, Asia y América Latina. De nuevo, en Bogotá, le propuse a don Guillermo Cano y me nombró corresponsal de El Espectador en Miami.

CON LEHDER LA PRIMERA OPORTUNIDAD

¿Cuántos años en Miami?

- Llegué a Miami el 7 de febrero de 1987, en la misma fecha que fue extraditado el capo del narcotráfico Carlos Lehder. Al día siguiente tuve que salir corriendo a cubrir el juicio en la Corte de Jacksonville, fue mi primera misión. De inmediato empecé a escribir notas para El Especta-

dor y hacer informes como corresponsal, también de Caracol. Una coincidencia: escribo estas respuestas para tu entrevista cuando estoy celebrando treinta y cuatro años de haber aterrizado en Estados Unidos. Vine con la idea de permanecer uno o dos años, y me quedé.

¿Cómo su vinculación a Caracol Miami?

- Después que tenía mi visa I de periodista, de El Espectador, para trabajar en Estados Unidos, fui a Caracol, donde Yamit Amat. Hablamos, llegamos a un acuerdo y me asignó la tarea de corresponsal. Durante años estuve listo para recibir la primera llamada del día de Bogotá a las 5 a.m. cuando se iniciaba la ronda de noticias por el mundo. Cuando yo llegué no existía emisora colombiana.

Un empresario gringo nos alquilaba espacios de 12 pm a 4 pm. en la 10.80 AM, de Coral Gables, el proyecto se llamaba «La Voz de Colombia». Eucario Bermúdez y Jaime Florez, hacían el noticiero, Víctor Manuel Velasquez y otros colegas transmitían deportes e Ivan

Nossa y otros presentaban un espacio musical. Cree mi programa «Cita con Enrique Córdoba», de 11 am a 12, dando cabida a la cultura, los viajes y mis experiencias por el mundo.

DE LORICA A SAMARKANDA ¿Qué experiencias para destacar en esta etapa del oficio?

- El periodismo me abrió las puertas para hacer amigos, entender al ser humano, y vivir las experiencias que han enriquecido mi vida.

¿y qué satisfacciones?

- Recorrer el mundo contando mis impresiones.

¿Por qué «El Marco Polo de Lórica»?

- Porque puedo desayunar en Lórica y dormir en Samarkanda. Porque como el veneciano, he contado solo la mitad de lo que he vivido.

¿Cuántos países ha recorrido?

-He recorrido dos tercios del planeta. He dado la vuelta al mundo cinco veces. He tenido la disciplina de guardar los 7.000 contactos de amigos por los cinco continentes. Euro-

pa la he recorrido por tierra varias veces, de punta a punta. Tenemos todo planeado con Maripaz, mi esposa, camarógrafa y polo a tierra, para atravesar África por tres meses. Serán las experiencias para el próximo libro. Ya viajé por el Magreb, sigue el África sub sahariana.

¿Como experimentado turista que es usted, alguna recomendación para nuestros turistas que van a los EE.UU.?

-Viajen por todo el país, hay buenas carreteras y es seguro transitar de noche.

¿Cuántos libros ya?, cuál de todos le ha permitido mayores satisfacciones?

-He publicado cinco: Cien voces de América, Mi pueblo, el mundo y yo, Te espero en la frontera, El Marco Polo de Lórica, y De la tierra del hielo a la tierra del fuego. Todos me emocionan.

¿Reconocimientos por su trabajo?

-El mayor reconocimiento me lo dan los oyentes de mi programa, los que leen los libros y quienes me siguen en las redes. Aparte de esto, tengo la condecoración Orden del Mérito Civil del Rey Juan Carlos de España, Bernardo O'Higgins del Gobierno de Chile, Premio Cervantes de Nova University, y la declaratoria del «Día de Enrique Córdoba» por el alcalde de Miami y del Condado Miami-Dade.

AÑORA LA ÉTICA PERIODÍSTICA

¿Desde Miami cómo observa al periodismo en Colombia?

-Con preocupación por la falta de ética y credibilidad. Añoro el pasado glorioso donde predominaba la mística y el talento.

¿Ha pensado en regresar, por siempre, a Colombia, a Lórica?

-No he salido de mi pueblo. Tengo mi cama en Miami, pero duermo en Lórica.

Jurídicamente:

**SUMINISTRO DE LA VACUNA
ANTICOVID**

Myriam Hernández:

EN EL SALÓN DE LA FAMA



PRIMICIA

DIARIO

VIERNES
19

AÑO 4 - EDICIÓN 999 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA FEBRERO DE 2021

Volcán Chimborazo:

ARREBATA EL RÉCORD AL EVEREST



El Volcán de Chimborazo de 6.268 metros de altitud, y que se encuentra a 6.384 kilómetros de distancia del centro terrestre, dos más que la cima del globo, el Everest, debido a las diferencias del diámetro del planeta en estas dos localizaciones continentales. Los resultados que arrojó la medición se acaban de conocer y concluyen que la cumbre del volcán está a 6.384.415,98 metros del centro de la Tierra.

Enrique Córdoba Rocha:

**«AL PERIODISMO
COLOMBIANO LE FALTA
ÉTICA Y CREDIBILIDAD»**

Contaminación:

**EMBALSES
EMITEN GASES
DE EFECTO
INVERNADERO**



WWW.PRIMICIADIARIO.COM