

Capurganá:

TIERRA DE AJÍ

Informe político:

**OJALÁ POR FIN
DISTINGAMOS EN EL 2022**



**CIFRAS COVID
COLOMBIA**

2.278.861	casos
60.598	fallecidos
2.180.777	recuperados
316.079	Vacunas

PRIMICIA DIARIO

**MARTES
9**

AÑO 4 - EDICIÓN 1010 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA MARZO DE 2021

La Corte Penal Internacional:

INVESTIGA CRÍMENES DE GUERRA EN GAZA



La Corte Penal Internacional abrió una investigación sobre presuntos crímenes de guerra en Gaza y Cisjordania ocupada. El ejército de Israel y Hamas serán investigados. Israel rechaza la medida. Para la autoridad palestina «es una oportunidad de hacer justicia».

A Boyacá:

**LLEGA EL
CANGREJO
ROJO**



Excomandante de Batallón
relata ante la JEP:

**EL HORROR DE
LOS 'FALSOS
POSITIVOS'**



WWW.PRIMICIADIARIO.COM

Capurganá:

TIERRA DE AJÍ



Puerto de Capurganá

Orbedatos

Capurganá es uno de los pocos sitios casi vírgenes en Colombia donde se puede hacer turismo con todas las comodidades.

Capurganá es un corregimiento del municipio de Acandí, en el departamento del Chocó, Colombia. Está localizado en el golfo de Urabá, cerca de la frontera con Panamá.

Es una población aislada por carretera del interior del país. Fue una región

habitada por los indígenas Cuna, para quienes era la «tierra de ají» o Capurganá en su lengua.

A principios del siglo XX, los aborígenes desplazados por colonos de raza negra-mulata que llegaban de Cartagena. Entonces debieron migrar hacia el archipiélago de San Blas en Panamá. El gobierno panameño llegó a un acuerdo con la población nativa creando una comarca semiautónoma donde los nativos ejercerían su propia autoridad. Capurganá ofrece un paisaje marino y

terrestre maravilloso. En el mar predominan los acantilados, en las orillas, playas de material coralino de blancura.

Con hotelería moderna, restaurantes de buen estilo, este rincón de Colombia es un destino reservado para pocos turistas, alejado del bullicio, sin vendedores ambulantes, pero con un comercio llamativo, artesanías y alegre vida nocturna; además con una excelente gastronomía basada en pescados y mariscos. Playa Soledad, la isla de los pájaros, el

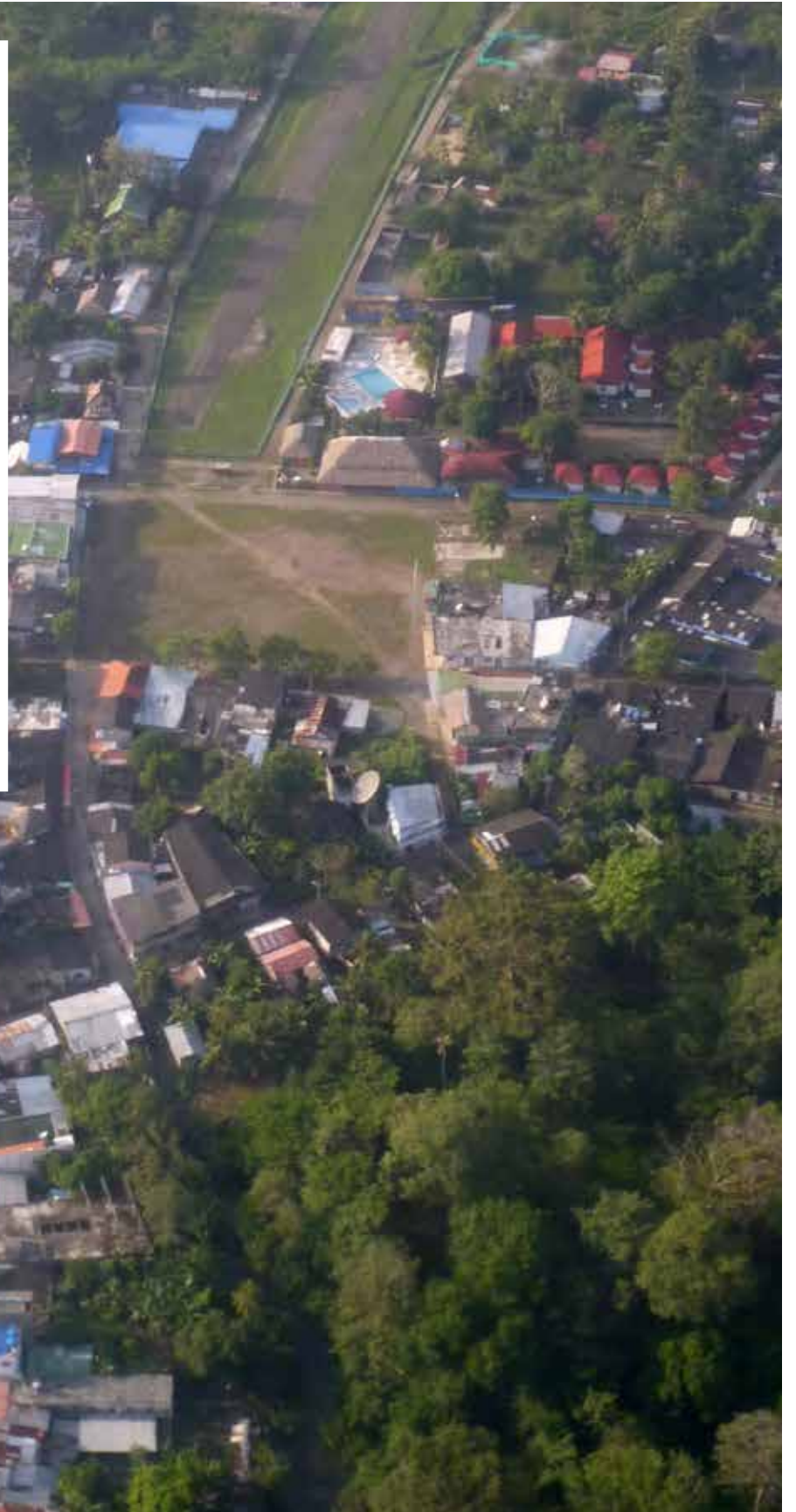
aguacate, el hoyo sopador y Sapzurro son algunos de los muchos sitios de interés cercanos a Capurganá.

Encontrar un lugar de estas condiciones, donde la naturaleza apenas haya sido afectada por la mano y obra del hombre parece en la actualidad una misión imposible. Ni siquiera los grandes centros turísticos, famosos en su mayoría por sus bellas playas, escapan al daño que lamentablemente producen los miles de visitantes que reciben cada año.

Las olas del Mar Caribe bañan a este lugar constantemente, la enorme diversidad vegetal, la cordialidad de su gente sin dudas sobresalen, pero más allá de esto, en Capurganá se demuestra que es posible una unión perfecta entre el desarrollo y el cuidado de la naturaleza. Los bosques, en especial la selva del Darién, las playas, ríos, manglares y cascadas que abundan en Capurganá atraen a aquellos con la sensibilidad necesaria para apreciar cuán rico son los ecosistemas de la geografía de esta



Calles de Capurganá



Capurganá vista aérea

localidad de Colombia. Como llegar a Capurganá y Bahía Aguacate, Colombia

Se puede mediante un avión.

Mediante una conexión internacional desde Panamá, saliendo de la ciudad de Panamá hasta Puerto Obaldía en 40 minutos de vuelo y luego desde allí, una media hora en bote hasta Capurganá. También en un vuelo nacional desde

Medellín, una hora aproximadamente.

El transporte local es mediante carretas haladas por burros, bicicletas y caballos, no hay carros, es como regresar en el tiempo. Esperemos que la información que le hemos dado de Capurganá, terrenos con vista al mar, vivir en Capurganá, vista al mar Capurganá, bienes y raíces Capurganá incrementara su interés.

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.

TN RADIO 91.5

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
DIVISIÓN RADIO
1490 AMPLITUD MODULADA

DIRECTOR LUIS GUILLERMO TROYA LÓPEZ

En simultáneo con 50 estaciones de Cadena Radial HSCH

JORGE BARON
DIRECTOR RADIO
1490 AMPLITUD MODULADA
PUNTO 5

ALTA TENSIÓN

OTRO LLAMADO DE ATENCIÓN

La representante de la ONU para los derechos humanos en Colombia. Juliette de Rivero, exigió al Estado colombiano diligencia y compromiso en las investigaciones sobre ejecuciones extrajudiciales perpetradas por miembros de la fuerza pública durante el conflicto armado. Indicó que desde 1998 Naciones Unidas comenzó a reportar la ocurrencia de ese fenómeno criminal en el país. «Negar lo que ocurrió o intentar minimizar su amplitud es socavar la rendición de cuentas y la búsqueda de la verdad. El esclarecimiento completo y la sanción de los máximos responsables, fomentarán la consolidación de la paz, el Estado de Derecho y la democracia», expresó en el Senado. La diplomática también pidió respeto por la autonomía de la JEP y le expresó su respaldo para que avance con las investigaciones sobre ejecuciones extrajudiciales. Acto seguido mostró su apoyo a las víctimas, principalmente a las madres condecoradas.

«BODEGA» CONTRA LA ALCALDESA

«Una bodega de influencers funciona en Bogotá con el único propósito de atacar a la alcaldesa de Bogotá Claudia López. La mencionada «bodega» es manejada por personas de confianza de varios concejales de la capital, indica la denuncia enviada a este medio. Entre los concejales se oye la versión de la financiación del gobierno nacional.



Mujeres líderes

MUJERES EN LA JEP

Las mujeres son en la actualidad el 53% de la magistratura en la JEP. Las actuales magistradas esperan que en el futuro la paridad, sea regla y no excepción.

GOBIERNO COLOMBIANO RECHAZA LLAMADO DE LA ONU

El Gobierno Nacional mediante una comunicación firmada por funcionarios de tercer nivel rechazaron el llamado urgente que hizo la Organización de Naciones Unidas (ONU) al presidente Iván Duque para que no reactive el proyecto de erradicación de cultivos ilícitos, a través de la aspersión aérea con glifosato.

«En nombre del Gobierno colombiano, me veo en la obligación de rechazar el Llamamiento Urgente que hacen los procedimientos especiales, dado que no cumple con los requisitos establecidos en el código de conducta que rige el desempeño de su mandato», señala Adriana Mejía Hernández, viceministra de Asuntos Multilaterales. «Un presidente que pone a sus funcionarios a contestarle a la ONU, es un presidente que desconoce el manejo de las relaciones internacionales», dijo un defensor del ambiente y los derechos humanos.

PLÁTANO MILLONARIO

Un plátano cultivado por gentes humildes del chocó el cual tenía como destino un sancocho se convirtió en la salvación de miles de personas en Chocó (Quibdó), al encontrar en el alimento escrito el número 0316, que al apostararlo a la Lotería de Boyacá en el sorteo 4353, resultó ganador y dejó millonarias al menos a 2.000 personas de esa zona del país. Los premios reclamados ascendieron a los 1.500 millones de pesos. Hace 7 años un hecho similar ocurrió cuando en una cachama aparecieron otros números que, al apostarlos, resultaron ganadores. En este sentido, los chocoanos suelen creer en la suerte, los presagios y las intuiciones. Otros habitantes de esa zona pobre de Colombia revisan los gajos de plátano para volver a encontrar el número de la suerte.



EL FANTASMA



Al fantasma le dio por ver un canal de ESPN y no resistió la gritería y la perorata de dos personajes Jorge Bermúdez e Iván René Valenciano. La gritería era para resolver una inquietud: ¿James Rodríguez es la máxima figura del Everton? No se sacó una conclusión ni se supo qué pasó porque El Fantasma cambió de canal.

El fantasma llamó al gran Dago García para preguntarle cómo se sentía con el Premio Goya, como Mejor Película de «El Olvido que seremos». «Este es un reconocimiento enorme para una película hecha con tanta pasión y amor, es una muestra de verdadera integración iberoamericana en la cual un gran equipo colombiano fue capitaneado por un gran director español. Traer un Goya a Colombia es algo realmente emocionante para nosotros como productores y por supuesto un triunfo para el cine nacional que cada vez da más muestras de madurez», dijo emocionado Dago García, Productor general de la cinta.

La reina Daniella Álvarez no para de mostrar su sorprendente gusto y talento para el baile, en especial ritmos como la champeta y el reguetón. Recientemente, la modelo se mostró utilizando su prótesis deportiva, la cual le ayuda a realizar con mayor facilidad sus rutinas de ejercicio y con la que hace poco se mostró trotando por primera vez y cuya acción pensó que no volvería a poder realizar.



Greeicy Rendón

El lunes 15 de marzo comienza El Desafío The Box. Un reality de Caracol Televisión que este año tendrá a 44 participantes que buscan el premio mayor: 800 millones de pesos.

Por primera vez, un hombre y una mujer serán los ganadores.

Treinta años contando chistes cumplió Gustavo Villanueva, conocido como «Triki Trake». Ya casi se pensiona en Sábados Felices.

«Son muchos años de este programa porque hemos también aprendido a ver a través de los ojos de la juventud, pero sin olvidar la fundamentación del pasado ni la esencia de lo que somos. Aunque haya nuevas maneras de hacer reír, Sábados felices se ha caracterizado por mostrar la cultura del país desde la interpretación de sus personajes y esto es algo que los televidentes no pueden olvidar, nos encargamos de que todo el que nos ve se sienta identificado. ¡Esto es invaluable!», le comentó al fantasma Gustavo Villanueva.

Se nos volvió abuela. Lorna Cepeda, conocida como «la peliteñida» de Yo soy Betty La Fea mostró en su cuenta de Instagram a su primera nieta, hija de Daniela Paz Cepeda y Juan Camilo Casas. Daniela es hija del compositor y empresario artístico argentino Eduardo Paz. Como buena abuelita se la pasa comprándole chécheres a su pequeña bebé. Eduardo Paz no ha podido conocer a su nietecita. Cosas de la vida.

A Boyacá:

LLEGA EL CANGREJO ROJO



El cangrejo rojo está invadiendo algunos cultivos

Orbedatos

En municipio de Aquitania Boyacá se conoció la presencia de una especie de Cangrejo rojo, que un productor alertó, por un crustáceo que apareció en la vereda Hato Laguna de este municipio. Una vez el ICA visitó la zona, señala que no hay presencia masiva de cangrejos, aparte del cangrejo reportado, y que de igual manera, no presenta un riesgo para los cultivos de cebolla.

Los productores de la región manifestaron, que no se ha encontrado ningún tipo de daño por el crustáceo en los sistemas productivos agrícolas o piscícolas del municipio de Aquitania.

Teniendo en cuenta que el Cangrejo rojo se encuentra en otras regiones del departamento como Gachantivá, Villa de Leyva, Sutamarchán y Paipa, y que es una especie invasora con gran capacidad de colonización de ecosistemas acuáticos que por su actividad ex-

cavadora pueden afectar el fondo de quebradas, lagunas, estanques y estructuras civiles, por lo cual recomiendan a los productores informar de manera inmediata la presencia de los crustáceos en los predios.

El ICA y Corpoboyacá realizará visitas en conjunto a la zona para capacitar a los productores y entregar recomendaciones en prevención, manejo y control de este crustáceo y proteger la producción acuícola de la región.

El Cangrejo rojo es una especie con éxito reproductivo en la colonización de nuevos ambientes, tiene un ciclo de vida corto y alta tasa de fecundidad (el número de huevos por nidada puede llegar a 700), presenta comportamiento territorial y agresivo, tolera bajos niveles de oxígeno, resiste altas temperaturas, tolera periodos prolongados de sequía, época en la que fabrica galerías subterráneas. Recomendaciones

No transportarlo a nuevos cuerpos de agua.

No manipularlo directamente con la mano.

Realizar control y vigilancia en cuanto al comercio de animales vivos en acuarios, restaurantes, actividades de transporte de mercancías de origen acuícola; especialmente, en los sitios donde está detectada la especie. Informar a la autoridad ambiental sobre su presencia.

No emplearlos como mascota, pueden escaparse y colonizar nuevas áreas

Informe político:

OJALÁ POR FIN DISTINGAMOS EN EL 2022



Candidatos de todos los partidos y todos los colores. Muy pocos van por la presidencia, la mayoría buscan reconocimiento político.

Claudio Ochoa

Comenzó la campaña presidencial 2022 y ya están brotando diversidad de precandidatos y candidatos, desde maleza hasta aromos, pasando por robles en formación.

En la categoría de yerba mala hay diversos matices. Buena experiencia en camaleonología, con discursos acomodaticios, habilidad para variar de letrado político y de padrinos, que juegan nuevamente a ver qué consiguen... Ya saben que no pasarán a la primera vuelta presidencial, pero «sonarán» y eso es importante, pues negociarán con el presidencial que en la penúltima etapa vaya adelante, para continuar disfrutando de favores puesteros y la

rentabilidad financiera que ello asegura, en contratos de participación, y una posibilidad de ir al Congreso Nacional.

En esta maleza también se aprecian cabezas inundadas de demagogia, envidia, infalibilidad, fanatismo, totalitarismo, mentira, odio, venganza, etc. El riego de algún candidato dominado por la pasión, y en la ruta al totalitarismo, infundiendo miedo entre la gente que vive justamente. Se aprecia el negativismo y a su vez arma para ganar adeptos, con las banderas de anti oligarquía y anti aristocracia, que más suenan a rencores y nada de aportes al progreso. Solo demagogia...

Un segundo grupo es el que denominamos de «aromos», prolíficos en esencias perfumadas, de

profusa floración, pero que no pueden ocultar ya su andar pesado y con retoques en su viejo discurso, del reiterado goce que han tenido del poder. Hábiles para disfrutar de las mieles que da el tesoro público. Intocables, vacas sagradas. Se creen los del poder eterno, pero ya no dan más.

El tercer grupo: colombianos con buenos antecedentes, pero con la necesidad de aprender los tejemanejes políticos. En ellos el país comienza a sentir la posibilidad de alguna cura para el caos en que vivimos, una pequeña luz, la posibilidad de que surja y se consolide una candidatura del llamado «centro», que se imponga sobre la vieja pesadilla del extremismo, la camaleonología, el odio, la mentira, el fanatismo, etc.

Robles en formación, modelos de candidaturas justas, sin arrogancias ni rencores, ni venganzas, animados en llegar al poder para servir, no para dominar. Estos que distinguen entre los sanos y verdaderos líderes sociales, que dimensionan por igual el asesinato de estos y el de los miembros de la fuerza pública, de integrantes de partidos políticos y de servidores públicos actuando en causas legítimas. Preparados y bien educados para gobernar, como corresponde, pues de analfabetas (que los hay) o fanáticos solo puede esperarse el agravamiento en el desorden que vivimos actualmente. Tengamos presente que nuestro próximo presidente de la República debe ser alguien con una vida personal recta, o de lo contrario lo único que

producirá será más pobreza, odios y decadencia. Oportunidad que se nos presenta con el avance de estos últimos ciudadanos, siendo necesaria una seria reflexión de parte de quienes orientan nuestros medios de comunicación, para retomar y mantener su liderazgo y credibilidad frente a la proliferación de toda clase de redes sociales y de manipuladores de ellas, como se ha visto en elecciones pasadas. Que golpeen la desinformación, pues buena parte de periodistas más actúan como transcritores que como verdaderos redactores y reporteros. Que analicen sobre lo conveniente y lo inconveniente para el país en este crucial momento, tomando partido por lo adecuado al bien común. Aquí no vale el argumento de la imparcialidad.

Excomandante de Batallón relata ante la JEP:

EL HORROR DE LOS 'FALSOS POSITIVOS'



El coronel (r) Henry Acosta Pardo, excomandante del Batallón de Infantería número 44 Ramón Nonato Pérez (Birno), confesó que hay muchos casos en esta región del país, cuyos expedientes están archivados.

Rafael Camargo

El coronel (r) Henry Acosta Pardo, excomandante del Batallón de Infantería número 44 Ramón Nonato Pérez (Birno), relató ante la Jurisdicción Especial para la Paz, como se cometieron los falsos positivos en los cuarteles colombianos.

El oficial, quien se encontraba prófugo de la justicia, después de 13 años empezó a relatar toda la verdad sobre el horror de los 'falsos po-

sitivos' cometidos en el departamento de Casanare y que dejaron por lo menos 62 víctimas en un solo año.

En su confesión, aseguró que mientras era comandante del batallón se enteró de las ejecuciones extrajudiciales, pero nunca hizo nada, al punto de volverse cómplice e insensible de lo que ocurría en la guarnición militar.

El oficial en retiro ante la justicia transicional, acusó a los generales (r) Ma-

rio Montoya y Henry Torres Escalante, además de otros oficiales de menor rango, presuntamente responsables directos de estos asesinatos.

Recordó que cuando llegó al Batallón de Infantería número 44 Ramón Nonato Pérez (Birno), en octubre de 2006, en reemplazo de un coronel de apellido León, allí fue recibido por el entonces coronel Henry Torres Escalante.

Al iniciar sus labores militares, le exigieron pre-

sentar al menos 20 resultados operacionales, es decir 20 supuestas bajas, como lo hizo el coronel León el año anterior. Esa cantidad no sólo fue igualada, sino superada. Expresó que para esa época el comandante del ejército era el general Mario Montoya, a quien conoció años atrás en la IV Brigada.

Reveló que el general Montoya exigía resultados desde que fue comandante de la cuarta brigada del Ejército con sede en Medellín, utili-

zando frases ya mencionadas en otros procesos.

Dijo que tan pronto asumió el cargo (en 2006) pidió resultados operacionales a sus tropas, a cambio de descanso para las fiestas de fin de año y dijo haberse sentido sorprendido de la respuesta positiva de los militares a su mando.

Manifestó ante la JEP que había mucha presión y que algunos oficiales le tenían temor al general Mario Montoya, hasta el punto de solicitar psicó-



Jóvenes colombianos 6402, según la JEP fueron reclutados con falsas promesas de trabajo y luego acibillados por los militares, para presentarlos como guerrilleros muertos en combate.

logos, como le ocurrió al coronel León, que días atrás había reemplazado en el batallón Birno.

Acosta dijo que para nadie era un secreto que el general Mario Montoya exigía resultados, supuestamente bajo amenazas, al manifestar que si no había resultados se

tenían que ir. El coronel Henry Acosta también manifestó a la JEP que el 31 de diciembre de 2006 un capitán lo abordó y le dijo que en cuestión de horas se iba a dar un resultado operacional, hecho que levantó todo tipo de sospechas, frente a lo que estaba pasando. Con el tiempo estas ejecucio-

nes extrajudiciales pasaron a ser algo habitual, sin importancia para el confeso oficial y le respondió al magistrado por qué no se atrevió a denunciar en su momento

Confesó que hay muchos casos en esta región del país, cuyos expedientes están archivados y que

conoció, por parte del capitán Eduardo Duarte Rojas, quien está postulado en la JEP, cómo se coordina de manera maquiavélica las versiones que se debían rendir ante las autoridades con manipulación de testimonios de quienes cometieron estos asesinatos selectivos. El capitán Cé-

sar Augusto Cómbita, le habría explicado cuál era el perfil de las víctimas y cómo eran esos minutos previos al asesinato.

El coronel Henry Acosta pidió la baja y puso fin a su carrera militar porque sabía que todo estaba mal y que tarde o temprano iría a la cárcel.

Alarma:

UÑAS QUEBRADIZAS



Las uñas débiles, a veces, pueden ser el resultado de una infección. A fin de evitar que crezcan bacterias debajo de las uñas, mantenerlas limpias y secas.

Las uñas quebradizas generalmente pueden fortalecerse con algunas medidas básicas de autocuidado. Si pese a intentar con esas técnicas usted no observa ninguna mejoría después de un mes, considere hablar con su médico o acudir al dermatólogo.

Las uñas son parte de la piel, están compuestas por capas de la proteína queratina y crecen desde la zona de la base ungueal que está debajo de la cutícula. A medida que las nuevas células crecen, las viejas se endurecen y compactan hasta terminar saliendo por la punta de los dedos. Las uñas sanas son lisas, no rugosas ni agrietadas y tampoco tienen manchas ni decoloración. Las uñas pueden volverse débiles o quebradizas cuando se

enfrentan a situaciones duras; por ejemplo: el uso regular de removedor de esmalte de uñas con acetona puede con el tiempo desgastar las uñas; la repetida exposición a temperaturas muy calientes o muy frías también puede ser adverso para las uñas; el contacto frecuente con sustancias químicas, tales como las contenidas por muchos productos de limpieza, puede debilitar las uñas; y cuando se sumerge las uñas en agua durante períodos de tiempo prolongados, eso puede hacerlas propensas a partirse.

A fin de ayudar a fortalecerlas, trátelas con la mayor suavidad posible. Póngase guantes para lavar los platos o usar productos de limpieza. Si usa removedor de es-

malte, elija uno que no contenga acetona. Aplíquese a diario humectante en las uñas y las cutículas. Además, de un producto para endurecerlas puede ayudar a hacerlas más resistentes a quebrarse o partirse, y las vuelve más fuertes.

Las uñas débiles, a veces, pueden ser el resultado de una infección. A fin de evitar que crezcan bacterias debajo de las uñas, manténgalas limpias y secas. No se muerda las uñas ni hale las cutículas porque esos hábitos pueden lesionar el lecho ungueal y permitir el ingreso de bacterias y hongos, provocando una infección. Si tiene pellejos, córtelos con cuidado porque puede arrancar tejido vivo junto con ellos y causar un daño que aumenta

el riesgo de infección. Mantenga las uñas bien cortadas y redondeadas con una suave curva en la punta. Si desea hacerse la manicura, elija un salón de belleza con autorización de funcionamiento vigente y busque solo a manicureros calificados. No permita que le corten las cutículas durante la manicura, porque eso puede conducir a una infección de la uña. Verifique también que se esterilicen bien todos los instrumentos utilizados en la manicura para evitar la propagación de infecciones.

Si todos los esfuerzos por fortalecer las uñas fuesen inútiles o si los problemas de las uñas parecieran estar relacionados con otros síntomas, acuda al médico o al dermatólogo para que

le recomiende un suplemento nutricional biotina, sobre el que algunos estudios plantean que podría reforzar las uñas débiles y quebradizas.

Según su historial médico y salud general, entre otros factores, el médico también puede realizarle una evaluación más exhaustiva para ver si las uñas quebradizas se relacionan con otro problema subyacente. Por ejemplo, algunos cambios en las uñas pueden apuntar hacia un trastorno de la piel, entre ellos: la psoriasis que es un trastorno común de esta, que provoca acumulación de las células dérmicas; el líquen plano que es una afección inflamatoria capaz de afectar la piel; y la dermatitis que es otro trastorno inflamatorio de la piel.

Científicos descubren:

¿CUÁL ES LA MEJOR HORA PARA HACER EL AMOR?



La hora más oportuna para el sexo, según la publicación, es a las 5:48 de la mañana.

¿ Prefieres hacer el amor en la mañana o por la tarde?

Tu respuesta podría estar muy alejada de lo que recomienda un estudio publicado por la revista médica "British Medical Journal", quienes detallan cuál es el mejor momento para las relaciones sexuales.

La hora más oportuna para el sexo, según la publicación, es a las 5:48 de la mañana. Por esto tendrás que aguantar el sueño o poner la alarma para que tu pareja esté en sincronía contigo.



A las 5:48 de la mañana es cuando hombres y mujeres tienen los niveles de testosterona más altos.

El estudio fue realizado por la Asociación Médica Británica, quienes indicaron en la publica-

ción – recogida también por el Daily Mail-, que esa hora específica es cuando hombres y muje-

res tienen los niveles de testosterona más altos. "Los niveles de testosterona en ambos son más

elevados por la mañana. Con los niveles de energía sucede lo mismo. Además, mentalmente los seres humanos están menos preocupados por sus quehaceres diarios a esa hora", explicó la doctora Geraldine Myers al medio.

Según la investigación, a esa hora, en el caso de los hombres el nivel de testosterona puede aumentar hasta un 50% más que durante el resto del día, esto porque la glándula que regula su producción está más activa durante el sueño.

EL DIARIO DE LA PANDEMIA

MÁS DE 106 MIL INSCRITOS A VACUNADORES

Orbedatos

Un éxito ha sido la convocatoria al curso de actualización a vacunadores por parte del Ministerio de Salud y Protección Social, que ya cuenta con un total de 106.714 inscritos, con lo que se proyecta cumplir con las metas del Plan Nacional de Vacunación contra la Covid-19. «Colombia cuenta con un talento humano en salud calificado que se ha fortalecido gracias al apoyo de diversas instituciones educativas, a través de las diferentes capacitaciones diseñadas de forma multidisciplinar en el área de cuidado crítico para la atención del paciente covid-19», indicó Katty Margarita Baquero, directora de Desarrollo del Talento Humano en Salud. La formación está dirigida a enfermeros, odontólogos, médicos, bacteriólogos, auxiliares o técnicos en enfermería y auxiliares en salud pública. A finales de marzo se certificará a 21.756 profesionales más, que se suman a los cerca de 30 mil que ya han sido capacitados.

EN KIOTO CON TODAS LAS MEDIDAS

El Congreso de la ONU sobre Prevención del



Colapsó el sistema de salud en Brasil. La Covid-19 puso al descubierto un gobierno en contra de los brasileños.

Delito y Justicia Penal se inauguró este domingo en Kioto con llamados a renovar la cooperación global contra el crimen para lograr los Objetivos de Desarrollo Sostenible y recuperarse de la pandemia.

«La prevención del delito, la justicia penal y el estado de derecho tienen un papel clave en la renovación del contrato social entre los estados y sus poblaciones», expresó el Secretario General de la ONU, António Guterres, durante un discurso

transmitido en vivo desde Nueva York.

Al destacar la importancia del Congreso para abordar los desafíos que surgen de la pandemia mundial, el titular de la ONU dijo que la agenda del foro de este año apunta a las respuestas necesarias para fortalecer la prevención del delito y la justicia penal en la crisis actual.

CRIMEN Y CORONAVIRUS

Guterres enfatizó que la interrupción causada por

la pandemia de coronavirus en curso estaba presentando a los delincuentes nuevas oportunidades para explotar a los marginados y en riesgo.

«Nos enfrentamos a decisiones profundas. La recuperación de la pandemia de COVID-19 presenta una oportunidad para abordar las graves injusticias y desigualdades que han plagado a las sociedades durante generaciones», dijo.

El primer ministro japonés, Yoshihide Suga,

aseguró durante la apertura del Congreso que una sociedad «segura y protegida» es una condición previa para lograr la recuperación social y económica.

PODCAST QUE IMPRESIONA EN BRASIL

Es a través de un mensaje de audio que la desesperación se extiende por todo Brasil. En común: el informe de un colapso. Una avería más. Hospitales abarrotados, UCI con camas agotadas, médicos que eligen a qué paciente podrán salvar. El próximo jueves (11) se cumplirá un año desde que la Organización Mundial de la Salud decretó la pandemia. Si bien algunos países, con vacunación avanzada, ya están comenzando a dejar atrás el coronavirus, Brasil ha vuelto al punto de partida.

Es incluso peor que eso. Marzo de 2021 tiene un número aún mayor de muertes e infecciones que en los meses de 2020. Es como si un año después del inicio de la pandemia, hubiera dos Brasil... uno que se agrupa en las playas, en bares y fiestas clandestinas — líder una vida prácticamente normal. Y otro que, en su celular, desesperado, pide auxilio. Vea el informe completo en el video de arriba.

Salud:

¿CÓMO DESAPARECER LAS VENAS VÁRICES?



Las várices son venas que se han agrandado y la sangre, en lugar de impulsarse sin tropiezos por ellas, tiende a acumularse, haciéndolas abultarse y lucir nudosas.

**Natalia López
Especial**

La mayoría de veces, las venas várices son un problema estético y normalmente no aumentan el riesgo para otros problemas médicos. Si su deseo es deshacerse de ellas, existen tratamientos disponibles para cerrarlas o extraerlas.

La función de las venas es transportar de regreso al corazón la sangre que ya entregó oxígeno a los tejidos del cuerpo para que pueda reabastecerse de más oxígeno y volver a circular. La falta de oxígeno en la sangre que circula por esas venas es lo que les da aquel no-

torio tinte azulado que puede verse a través de la piel.

Las várices son venas que se han agrandado y la sangre, en lugar de impulsarse sin tropiezos por ellas, tiende a acumularse, haciéndolas abultarse y lucir nudosas. A veces tienen la apariencia de cuerdas debajo de la piel. Si bien toda vena puede convertirse en várice, éstas son más comunes en las piernas y pies porque esas venas trabajan contra la gravedad a fin de devolver la sangre al corazón.

Aunque parece que sus venas várices no le ocasionan ningún problema, aparte de la apariencia,

se pueden volver molestas. Algunas personas sienten dolor o pesadez en las piernas. El dolor relacionado con las venas várices puede empeorar después de permanecer sentado o de pie durante un buen rato. Las várices también pueden producir ardor, pulsaciones, calambres musculares e hinchazón en las piernas, de manera que si nota esos síntomas, consulte con el médico. Además, en caso de que apareciesen llagas cerca del tobillo, busque atención médica de inmediato porque podría ser síntoma de una enfermedad vascular más grave. Muchas personas quieren deshacerse de las várices, aunque

no les causen síntomas. Existen varias opciones para hacerlo: un procedimiento llamado escleroterapia, que consiste en inyectar una solución en la vena para que forme fibrosis y se cierre; después de la escleroterapia, normalmente estas venas desaparecen dentro del transcurso de pocas semanas. Este procedimiento es más eficaz para las várices pequeñas a medianas y en algunos casos, se puede repetir el tratamiento para mayor eficacia.

Para las várices más grandes, el médico puede introducir una sonda fina, llamada catéter, dentro de la vena y calentar la punta con un láser.

A medida que se retira el catéter, el calor destruye la vena, haciéndola colapsar y sellarse. El rayo láser también puede servir para cerrar las más pequeñas sin atravesar la piel sin requerir incisiones.

Otra alternativa es la fleboextracción, que generalmente se reserva para venas largas que se han tornado várices. La vena se extrae a través de una serie de incisiones pequeñas. La extracción no es un problema porque otras venas más profundas de la pierna se encargan de proveer la sangre que anteriormente circulaba por la vena extraída.

Sin embargo, antes de proseguir con uno de estos procedimientos, posiblemente desee tomar algunas medidas de autocuidado que sirven para achicar las várices. Todo lo siguiente puede ayudarle: hacer ejercicio de forma regular, perder peso, evitar permanecer sentado o de pie durante períodos largos y no usar ropa apretada. En algunos casos, también se puede usar medias de compresión que debido a que aprietan de manera uniforme las piernas, permiten que la sangre circule mejor por las venas. Converse con su médico acerca de las alternativas de tratamiento que sean más idóneas para su situación.

DECÁLOGO DEL CIBERNAUTA



Quien queda mal eres tú, exclusivamente tú; y eso ¡también es perder algo de ti! Es preferible que borres esos mensajes que te sacan de casillas, antes que dejarte tentar por el ímpetu de agredir por escrito. Eso te delata como poco inteligente.

JAIRO CALA OTERO
Bucaramanga
primiciadiario.com

El uso mundial de Internet, particularmente de los correos electrónicos, ha generado diversas anomalías. Algunas tocan el ángulo cercano de las personas, casi su intimidad.

Hay desorden en las comunicaciones que por la red se mueven, y no parece fácil la adopción de un mecanismo eficaz por parte de servidores de Internet para regular ese flujo de correos. Corresponde, entonces, a cada cibernauta la adopción

de sus propias estrategias para enfocar su comunicación personal por las autopistas del ciberespacio.

Sin pretender que sea norma irrestricta, ni mucho menos una imposición (pretensión ilusa, además, por imposible), apporto las siguientes sugerencias a manera de decálogo para hacer uso de las comunicaciones virtuales. Pudiera ser que en algo ayuden a frenar tan frenético caos:

No controviertas inútilmente: Si te llegan mensajes con cuyo contenido tú no estás de acuerdo, no te precipites a contes-

tar con frases agresivas; ni a insultar al remitente, pues, generalmente, este apenas ha hecho un reenvío, no es el autor del escrito. Y si el mensaje es original, no hay razón para que tú manifiestes que eres intolerante, grosero o patán; ni que no eres capaz de disentir, sin apelar a la violencia con las palabras.

Quien queda mal eres tú, exclusivamente tú; y eso ¡también es perder algo de ti! Es preferible que borres esos mensajes que te sacan de casillas, antes que dejarte tentar por el ímpetu de agredir por escrito. Eso te delata como poco inteligente.

Si leíste, pero no vas a contestar inmediatamente, vuelve a marcar como no leído: El 80 % de los mensajes personalizados no reciben contestación porque los administradores de las cuentas electrónicas tienen una inapropiada manía: leen, cierran y abren otro mensaje. Al final, de tanto poner la mente a «saltar» entre varios documentos, se olvidan de dar respuesta a aquellos mensajes que la necesitan. Pasan, pues, por descortesos o faltos de condescendencia con quienes les han escrito, por esa indisciplina de abrir, leer y cerrar los correos. Consejo: si no vas

a contestar de inmediato, por alguna razón exclusivamente tuya, marca el mensaje como si no lo hubieses leído; de esa forma, la próxima vez que explores tu cuenta electrónica, recordarás que no lo has contestado. Es fácil ser ordenado para no quedar mal ante tus corresponsales.

Usa una contestación automática, si no tienes disposición para contestar: Como el fenómeno de no contestar es mayoritario usa, al menos, una respuesta automática para los mensajes que ingresan a tu computadora. Tu página de correo tiene una herramienta que

te facilita apelar a tal instrumento de comunicación automática. Con ello, cuando menos, tu corresponsal se da por enterado de que tú recibiste su mensaje. Y, en lo posible, contéstalo más tarde. ¡Sé cordial!

Escribe formalmente, como si lo hicieras en papel: Erróneamente se ha extendido la creencia de que los mensajes por correo electrónico deben estar desprovistos de formalismo y corrección. Como la forma de escritura nos delata (revela el carácter o el perfil personal que tenemos), es aconsejable escribir al derecho: saludar, usar las reglas sociales conocidas, respetar al lector del mensaje, respetar la normativa ortográfica, redactar claramente, usar los signos de puntuación, ser circunspecto y despedirse cortésmente.

Internet no es un apéndice del basurero municipal, por lo tanto, por allí ha de circular ¡limpieza en la escritura y en las ideas!

Ayuda a descontaminar la red, borra los correos «basura»: Se estima que el 70 % de lo que circula por Internet puede clasificarse como «basura cibernética». Aprender a aguzar la mente para identificar tales correos es una premisa irrenunciable. Obviamente, no se trata de desconfiar de todos los correos; ahí podrían «caer» los de tus amigos, familiares, compañeros y relacionados. Descontamina la red, borra correos con «cadenas milagrosas», alertas sobre quiénes te eliminaron de la mensajería instantánea, notificaciones de bancos (donde ¡ni cuenta tienes!), anuncios de llamadas sorprendentes, notificación de que algún magnate está regalando



Si un mensaje te incomodara, o no estuvieses de acuerdo con el pensamiento o la opinión de quien te lo envía, no pierdas la calma. Tienes derecho a disentir, por supuesto que sí; no tienes que renunciar a ese derecho. Pero no tienes por qué perder la calma, la cordura y los buenos modales; ni a demostrar que el racionamiento no cuenta para ti, y que a cambio, prefieres la verbosidad y el gamberrismo

su archimillonaria fortuna económica, etcétera. ¡Cuidado, son trampas de los productores de virus para hacerse a largas listas de direcciones electrónicas! Luego, las venden; o las usan para enviarte sus contaminados correos.

Contesta los correos personalizados, respeta a quien te los manda: Por elemental cortesía contesta aquellos mensajes que solo están dirigidos a ti. Considera al remitente, piensa en el tiempo que tal persona ha dedicado para escribirte, valora el aprecio y cariño que te demuestra con ese detalle de escribirte. Ponte en sus zapatos. ¿A ti te gustaría que esa persona tampoco te contestara algún mensaje urgente que le enviaras? Si no te gustaría, no le hagas a ella lo que no te agrada a ti. Es un consejo milenario, pero está todavía sin aprender y practicar.

Si no te gusta algún mensaje, manifiéstalo culta y pacíficamente: Es inútil la agresividad de palabra, solo deja descomposición del estado de

ánimo, y, posiblemente, enfrentamientos personales. No te rebajes, ni te agites por tonterías. En esos casos, desestima ese mensaje que no te agradó: bórralo de tus archivos, sencillamente. ¿Qué ganas con enfrentarte por la red con quien te lo envió? Nada, como no sea una pésima imagen personal, o una mayor dosis de agresividad y ataques contra tu dignidad.

Si guardas silencio, te comportarás como todo un ser prudente; por tanto, inteligente y admirable. Lo contrario ya sabes a qué clasificación corresponde.

No abuses de la confianza de tu interlocutor, respétalo: Por más confianza que te brinde alguna persona con quien cruzas mensajes por la red, no abuses de su benevolencia. Si ella presta algún servicio, o es docta en alguna materia de la que tú necesitas apoyo para algún fin personal, pregúntale por el valor monetario de su trabajo y págaselo. Es incivilizado ordenar misiones laborales aco-

giéndose a la confianza otorgada, esperando que te resulten gratis. Aquella persona también —como tú— trabaja para ganar dinero para su sustento y el de su familia. Recuerda a Jesucristo: «Hazle a los demás lo que tú quieres que te hagan a ti».

No pierdas el derecho a disentir, pero tampoco pierdas la cordura: Si un mensaje te incomodara, o no estuvieses de acuerdo con el pensamiento o la opinión de quien te lo envía, no pierdas la calma. Tienes derecho a disentir, por supuesto que sí; no tienes que renunciar a ese derecho. Pero no tienes por qué perder la calma, la cordura y los buenos modales; ni a demostrar que el racionamiento no cuenta para ti, y que a cambio, prefieres la verbosidad y el gamberrismo. Si no tienes facultad para controlar tus impulsos, desiste de escribir aquello de lo que tengas que arrepentirte después. Recuerda que así como el planeta Tierra da muchas vueltas, ¡la vida también!

No demuestres amargura ni incivildad: Que

algunos temas a ti no te gusten no significa que al resto de la población de la Tierra tampoco les gusten. Tu computadora está dotada con dispositivos que te permiten hacer múltiples operaciones. Seguramente, por tu enardecimiento te has olvidado de usar la opción «eliminar» (o borrar), existente en todas las páginas de correo electrónico. ¡Úsala en vez de trabar peleas que a nada bueno conducen! ¿Para qué te descompones interiormente ensoberbeciéndote al escribir mensajes agresivos, o que desnudan tu poco tino para solventar un asunto tan baladí como ese?

No escribas correos ni sostengas conversaciones usando solo mayúsculas: Enviar mensajes por correo, o sostener conversaciones que contengan solamente palabras en mayúsculas no es recomendable. Eso significa que tú estás gritando al destinatario de tu mensaje. Habla (escribe) en tono bajo. A menos que quieras pasar como persona de carácter alterado a todo momento, escribe en minúsculas.

Sé indulgente con los errores ajenos: Como nadie es perfecto, y quien pose de serlo es un «perfecto» equivocado, sé indulgente con quienes se equivocan al transmitir algún mensaje, dar alguna opinión o criticar algún suceso. ¿Qué sabes tú acerca del estado de ánimo en que se encontraba aquella persona en aquel momento? Entonces, no te lances con «espada» sobre ella para destruirla emocionalmente. Más bien, demuestra que eres capaz de ser humanitario, ayúdala con orientación; usa para ello palabras amables y amigables.

Daños que causa:

SENTARSE CON LAS PIERNAS CRUZADAS

Sentarnos con las piernas cruzadas es un hábito que tendemos a hacer de manera inconsciente y automática. Incluso lo hacemos cuando nos sentimos cansados de estar en una posición normal, cuando sentimos algo de frío, o en el caso de las mujeres, para vernos más elegantes o femeninas; y aunque puede ser cómodo y no perjudicial cuando se trata de un tiempo corto, sentarnos con las piernas cruzadas puede tener peligrosas consecuencias para la salud si lo hacemos con frecuencia.

Puede causar parálisis del nervio peroneo

Hay más de una causa para la parálisis del nervio peroneo, y sentarnos con las piernas cruzadas es una de ellas. Surge como consecuencia a la dificultad o incapacidad para levantar el pie en el tobillo debido a una interrupción en el nervio peroneo, y se produce como el resultado de la tracción y la compresión del nervio en las rodillas y las articulaciones de la cadera, o tobillos. Estas interrupciones podría ser provocadas por permanecer durante mucho tiempo en la misma posición, y por supuesto por sentarnos con las piernas cruzadas.

Puede subir tu presión arterial



Después de varios estudios llevados a cabo en 2010, se probó que sentarnos con una pierna encima de la otra puede aumentar tu presión arterial.

Después de varios estudios llevados a cabo en 2010, se probó que sentarnos con una pierna encima de la otra puede aumentar tu presión arterial. Sin importar si sufres o no de este tipo de problemas, debes evitar, en lo posible, sentarte en esta posición para prevenir problemas y complicaciones en la circulación de la sangre.

La razón por la cual surgen estos problemas de salud se debe a que cuando nos sentamos en esta posición, se aplica presión en la zona de la rodilla(el envío de la

sangre desde las piernas hasta el pecho) por lo que el corazón se ve obligado a bombear más sangre, lo que aumenta la presión arterial.

Puede causar un desbalance pélvico

Sentarte en esta posición a menudo puede ponerte en riesgo de sufrir de un desequilibrio pélvico, lo que se refiere a una condición en la que los músculos internos del muslo se hacen más cortos, y nuestros músculos externos del muslo se hacen más largos. Eventualmente, esto puede causar que las articula-

ciones se muevan fuera de lugar.

Puede dar lugar a las arañas vasculares

Las varices o arañas vasculares son causadas por una variedad de factores, incluyendo los genes. Sin embargo, cruzar las piernas es uno de los factores que más contribuyen a fomentar estas condiciones, ya que ejerce presión sobre las venas, haciendo que se vuelven más estrechas y más débiles. Como resultado, la sangre puede fluir hacia atrás, lo que produce una acumulación de sangre en las

piernas, lo que a su vez causa que tus venas se inflamen.

Puede causar una mala postura

De acuerdo a un estudio, sentarse con las piernas cruzadas por más de tres horas al día puede conducir a una postura encorvada, dolores en la espalda baja y el cuello, y malestar en las caderas.

Entonces, ahora que conoces los riesgos, asegúrate de recordarte a ti mismo descruzar las piernas cada vez que te des cuenta que lo estás haciendo inconscientemente.

Necesario saber:

¿CÓMO IDENTIFICAR UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR?

Mayo Clinic.

Un accidente cerebrovascular puede provocarse por una arteria bloqueada (accidente cerebrovascular isquémico) o por la pérdida de sangre o la rotura de un vaso sanguíneo (accidente cerebrovascular hemorrágico). Algunas personas pueden padecer solo una interrupción temporal del flujo sanguíneo al cerebro (accidente isquémico transitorio).

Factores como el sobrepeso, la inactividad física, el colesterol alto, el consumo muy elevado de alcohol, consumo de drogas, o el tabaquismo, pueden aumentar el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular, por lo que prevenirlo o disminuir la probabilidad de padecerlo depende de nosotros.

Estos signos y síntomas te servirán para identificar si tú u otra persona pueden estar padeciendo un accidente cerebrovascular:



Un accidente cerebrovascular ocurre cuando se interrumpe o se reduce el suministro de sangre al cerebro, privándolo de oxígeno y nutrientes, lo cual puede causar la muerte de las células cerebrales.

Problemas para hablar y comprender:

Esta persona puede tener confusión, puede arrastrar las palabras o tener dificultad para comprender lo que se le está diciendo.

Parálisis o entumecimiento en la cara, los brazos o las piernas:

Padecer entumecimiento repentino, debilidad o parálisis en la cara, los brazos o las piernas, especialmente en un lado del

cuerpo, es un síntoma claro de esta afección.

Dificultades para ver con uno o ambos ojos:

Este síntoma se presenta con una repentina visión borrosa, oscurecimiento de la imagen en uno o ambos ojos, o una visión doble.

Dolor de cabeza:

Un dolor de cabeza intenso y repentino, que puede estar acompañado de vómito, mareos o estado alterado de conciencia,

puede indicar que estás padeciendo un accidente cerebrovascular.

Problemas para caminar:

La pérdida de reflejos y agilidad puede provocar tropiezos acompañados de mareos repentinos, pérdida del equilibrio o pérdida de coordinación. Si observas algún signo o síntoma de estos, incluso si parecen dudosos o desaparecen después de un momento, busca aten-

ción médica inmediatamente.

Piensa «RÁPIDO» y haz lo siguiente si crees que alguna persona podría estar sufriendo un ACV:

Cara: pide a la persona que sonría. ¿Un lado de la cara se cae?

Brazos: pide a la persona que levante ambos brazos. ¿Uno de los brazos se baja? o bien, ¿la persona no puede levantar uno de los brazos?

Habla: pide a la persona que repita una frase simple. ¿Le cuesta vocalizar o hablar de manera extraña?

Tiempo: Si observas cualquiera de estos signos, llama al número local de emergencias de inmediato. No esperes a que los síntomas desaparezcan por si solos, cada minuto cuenta. Cuanto más tiempo se demore en tratar el accidente cerebrovascular, mayores serán las posibilidades de daño cerebral y discapacidad.





Avanzada Política

GAVIRIA ESTÁ ARREPENTIDO DE HABER APOYADO A DUQUE

La revelación fue hecha por los hermanos Juan Manuel y Carlos Fernando Galán, hijos de Luis Carlos Galán, luego de una reunión con el expresidente César Gaviria. «Lo noté bastante decepcionado del gobierno de Iván Duque, eso sí se lo puedo comentar», sostuvo Juan Manuel Galán, quien hoy hace parte de la coalición de la centro izquierda en la que se encuentra Sergio Fajardo y la Alianza Verde.

ENCUESTAS ELABORADAS EN LA CASA DE NARIÑO

El senador de Cambio Radical Rodrigo Lara, denunció que las encuestas de Guarumo son hechas en la sede presidencial de Colombia. «¿Quién en el país no sabe que las encuestas de Guarumo son hechas en los salones del Palacio de Nariño?», dijo Lara.

«BODEGA» CONTRA LA ALCALDESA

«Una bodega de influencers funciona en Bogotá con el único propósito de atacar a la alcaldesa de Bogotá Claudia López. La mencionada «bodega» es manejada por personas de confianza de varios concejales de la capital, indica la denuncia enviada a este medio. Entre los concejales se oye la versión de la financiación del gobierno nacional.



LULA CAMINO A LA PRESIDENCIA

El ex presidente brasileño Luiz Inácio Lula da Silva, está hoy un poco más cerca de ser candidato presidencial en las elecciones de octubre de 2022. El juez del Tribunal Supremo Federal Edson Fachin decidió este lunes anular todas las condenas que pesaban contra él en el ámbito de la Operación Lava Jato.

El proceso adelantado contra Lula, sin prueba alguna de los delitos que se le acusaban según abogados brasileños fue un complot internacional que en poco tiempo será revelado con detalles. 320 mil personas se beneficiarán de inmediato.

PROTECCIÓN TEMPORAL

EEUU concede Estatus de Protección Temporal a venezolanos en su territorio. La mayoría de venezolanos en ese país votaron por Trump y reciben el beneficio del presidente Joe Biden.

CONATO DE DIVISIÓN EN EL PETRISMO

Dos de los alfiles del senador Gustavo Petro, se enfrentan por el cobro de sueldo como congresistas. El senador Gustavo Bolívar, critica a la representante a la Cámara, María José Pizarro por adelantar campaña con sueldo y bienes del Estado.

«Ma. José, cuando dije que era un robo cobrar 3 meses de sueldo (100 millones) sin ir al Congreso, varios congresistas entre ellas Sandra Ortiz del Verde y ud protestaron porque «nunca descansan». «hacer campaña con sueldo y carros del estado no es un trabajo». ¡Es ventajoso! Mal», le dice Bolívar a María José, quien todavía no sale de su asombro. Entre tanto Petro, según personas cercanas, los llamará al orden.

FALSOS POSITIVOS

Para el periodista, Félix de Bedout: «Los «falsos positivos» son uno de los mayores casos de crímenes de guerra en las últimas décadas en el mundo. Así de cruel y claro. Y ocurrieron en Colombia».

ETERNIDAD

¿Qué piensa Margarita Rosa de Francisco sobre el tiempo de gobierno que le queda a Duque?: «Un año más de Duque es demasiado. El más largo de la historia de Colombia».

LA VIOLENCIA SIN VACUNA

Triste es reconocer que el país perdió en todo, y en todos, la credibilidad como consecuencia de los múltiples engaños por parte de la dirigencia en todos los sectores: político, económico, gubernamental, judicial y social.

El propio Estado se ha encargado de incrementar la

desconfianza a través de sus actuaciones. No se cumple con las leyes y normas, pero sí exige que los gobernados cumplan estrictamente con ellas.

El Gobierno ha realizado compromisos con diversos sectores que se han visto en la obligación de llamar la atención mediante la realiza-

ción de protestas. Estos compromisos son incumplidos y violados, como es costumbre, por el Gobierno de turno, lo cual ha generado incredulidad y desconfianza.

La situación de Colombia frente a la vacuna contra la COVID-19, es otra burla para la gente que cambia de

anuncios, cantidades y fechas en cada momento sobre la vacuna que desde ya se cumple en cámara lenta.

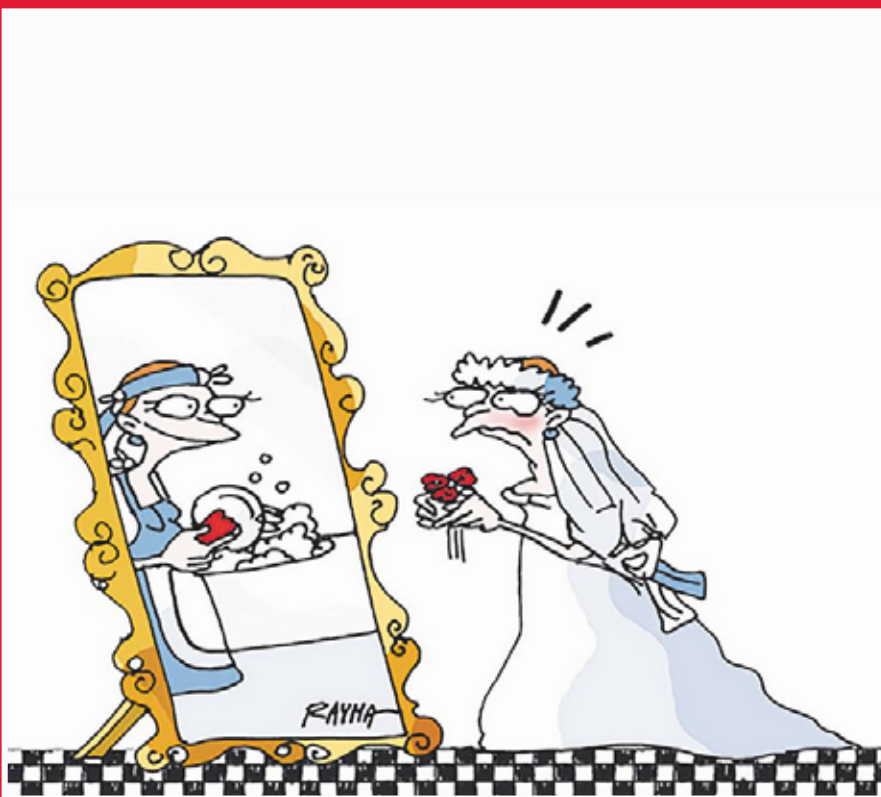
Grave es que la propia justicia, una de las últimas esperanzas de las gentes de bien, también se haya puesto al servicio de los poderosos y en contra de las personas trabajado-

ras y humildes de Colombia.

Es triste reconocerlo pero, Colombia ha perdido la credibilidad en todo y en todos.

Hay que buscar entre todos abolir la costumbre mafiosa, para buscar que el país transite por los caminos de paz, progreso

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER



ISSN: 2323-0606

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

Andrés Felipe Betancurt Pabón
Director Comercial

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



Necesario saber:

**¿CÓMO IDENTIFICAR UN
ACCIDENTE CEREBROVASCULAR?**

DECÁLOGO DEL CIBERNAUTA



PRIMICIA

DIARIO

MARTES
9

AÑO 4 - EDICIÓN 1010 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA MARZO DE 2021

En Meta:

REACTIVACIÓN TURÍSTICA



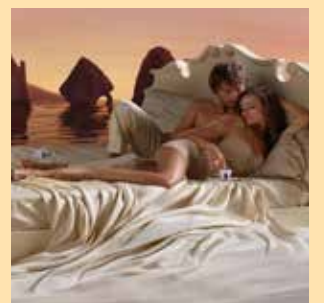
Caño Cristales es el llamado Río de los cinco colores, ubicado en el municipio de La Macarena, Meta. Ahora es posible visitarlo y es fundamental en la reactivación del turismo en esa zona de Colombia. Fotografía: Mario Carvajal.

Necesario saber:

**¿CÓMO IDENTIFICAR
UN ACCIDENTE
CEREBROVASCULAR?**

Científicos descubren:

**¿CUÁL ES LA
MEJOR HORA PARA
HACER EL AMOR?**



WWW.PRIMICIADIARIO.COM