

¿Es un mito?:

LA FELICIDAD TOTAL

Cundinamarca a la vanguardia:

**SEGURIDAD VIAL PARA LOS
BICIUSUARIOS**



PRIMICIA

DIARIO

VIERNES

12

AÑO 4 - EDICIÓN 1012 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA MARZO DE 2021

En Vichada:

PLAYAS DEL RÍO ORINOCO



El río Orinoco es uno de los ríos más importantes que nace y discurre mayormente por Venezuela y una parte por Colombia en el departamento de Vichada. La región es un paraíso amenazado por la guerra fratricida que volvió a esa región.

Coronel (r) Rincón:

**DESCRIBE COMO
MONTABAN
FALSOS POSITIVOS**

Próstata:

**¡PELIGRO
LATENTE!**



WWW.PRIMICIADIARIO.COM

Laboratorios descubren :

PARA QUÉ TANTO SIRVE EL CAFÉ



El café es uno de los ingredientes energizantes por excelencia, se puede ingerir de diferentes maneras y no solo como una bebida, también se puede utilizar en múltiples usos.

La mayoría de las personas solemos consumirlo bien caliente y durante el desayuno, pero, además de esto, el café nos sirve para eliminar olores y es genial en la estética, por este motivo hoy vamos a hablarte un poco de los beneficios del café y sus maneras de empleo.

La lista que te proporcionaremos hoy es bastante completa y con información valiosa que hará que tu vida cambie de ahora en adelante,

tendrás nuevos hábitos y maneras innovadoras de mantener tu cuerpo y hogar en perfecto estado.

café **El café como mascarilla facial**

Este componente posee propiedades antioxidantes y elimina las células muertas de nuestra piel. Mezcla los restos de café con una cucharada de bicarbonato de sodio, el resultado es una mascarilla que deberás emplear diariamente para ralentizar el envejecimiento.

Reduce y elimina las celulitis

Solo necesitas combinar los restos de este componente con unas gotas de aceite de coco, aplicar en las zonas afectadas, ejercer masajes suaves por 20 minutos y listo.

Le da brillo al abello y lo hace crecer sano y fuerte

Tienes que preparar una buena cantidad de café cargado, esperar a que se enfríe y lavar el cabello con él, espera 10 o 15 minutos con el remedio

en tu cabellera y enjuaga con mucha agua.

Es exfoliante natural

Lo mejor que puedes hacer para exfoliar tu piel, es mezclar un poco de café molido con una gota de aceite de oliva, aceite de coco y aceite de almendras, batir muy bien y luego proceder a aplicarlo en todo el cuerpo.

Es un lustrador de muebles natural

Los químicos pueden dañar el mobiliario de tu hogar, por eso te reco-

mendamos utilizar los posos de café sobrantes y limpiar el objeto diariamente.

Sirve para eliminar el mal olor en tus manos

Quizás estés cocinando pollo o un alimento que desprenda olores fuertes, por lo general es muy difícil hacer que estos desaparezcan pero con la ayuda del café este problema acaba cuanto antes. Lava tus manos con café molido y listo.

Acaba con el mal olor de tu refrigerador, coci-



ga, es una de las bebidas favoritas del mundo occidental y su consumo es generalizado en Europa y América. Su compuesto principal, la cafeína, es una droga psicoactiva con importantes efectos sobre nuestro sistema nervioso y, en los últimos tiempos, ha sido objeto de numerosos estudios científicos. El último estudio publicado en julio de 2017 revela que tomar tres tazas de café al día reduce el riesgo de muerte.

En la deliciosa bebida que tomas a diario se ocultan multitud de variables que condicionan su calidad. Te explicamos cómo identificarlas

No cabe duda de que el café tiene luces y sombras, pero a medida que avanzan las investigaciones parece que sus beneficios son mayores que sus perjuicios. El café no es sólo un poderoso estimulante (algo que es bueno para unas cosas, malo para otras), además tiene un efecto vasodilatador y parece tener un efecto preventivo en la aparición de enfermedades como la diabetes o algunos tipos de cáncer. Estas son las diez razones por las que el café es beneficioso para la salud.

na o microondas Toma un poco de café y colócalo en un recipiente sin tapa, este lo vas a ubicar dentro del refrigerador o del electrodoméstico con malos olores y ya, el café va a absorber todos los malos olores y dejara el lugar con su agradable aroma.

Acaba con las pulgas de los perros Este alimento tiene un olor muy fuerte y eso beneficia a tus mascotas, pues bañarlos con las

sobras de café hará que las pulgas y garrapatas que estos posean sea eliminadas en pocos lapsos de tiempo.

Beneficios de tomar café que han desvelado las investigaciones científicas No cabe duda de que el café tiene luces y sombras, pero a medida que aparecen más estudios parece que ganan sus bondades frente a sus riesgos Aunque el café tiene su origen en Etiopía y la península arábi-

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 simultánea con 50 estaciones de Cadena Radial HSCH

JORGE BARON
ENTREVISTA RADIO
1490 AMPLITUD MODULADA
PUNTO 5

ALTA TENSION

DUQUE LE DIJO NO A LA AMPLIACIÓN DE SU GOBIERNO

El presidente Iván Duque, le salió al paso a las propuestas que se estarían dando, desde algunos sectores de alargar el periodo presidencial y de congresistas por dos años más, con el fin de que las elecciones se unifiquen y así los gobiernos locales no vean afectados sus mandatos por los tiempos de Ley de Garantías y empalmes, donde tienen una serie de restricciones.

La propuesta de unificar los periodos del presidente de la República, alcaldes y gobernadores de todo el país fue retomada por la Federación Nacional de Municipios y cuenta con el respaldo de la Federación Nacional de Departamentos, y estaría tomando fuerza entre partidos políticos afines al gobierno.

«Hasta el último día de mi gobierno, el 7 de agosto del año 2022, me tendrán a su lado en los territorios y no en los escritorios; me tendrán con ustedes construyendo agenda, trabajando y resolviendo, buscando opciones y demostrando que este país se construye desde los territorios, porque es donde están las grandes necesidades de nuestro país», fueron las declaraciones del mandatario.



Ex magistrado Francisco Ricaurte, se presentó ante las autoridades.

CASI QUE NO

Por segundo día consecutivo el ex magistrado Francisco Ricaurte se presentó junto con su abogado en las instalaciones del antiguo edificio del DAS y fue reseñado por funcionarios de policía judicial seccional Bogotá de la Fiscalía que ya hicieron efectiva la captura.

El día anterior había acudido ante la misma institución a entregarse pero, le indicaron que todavía no había llegado su medida de aseguramiento a pesar de los anuncios realizados por la fiscalía y por eso fue devuelto a su domicilio.

Francisco Ricaurte será presentado ante el juez coordinador hoy a las 8 am, para que este defina su lugar de reclusión hasta el próximo 25 de marzo, día en que se conocerá los años que deberá cumplir en prisión por su participación en el 'Cartel de la Toga'.

LAGARTOS

Al conocerse que el Gobierno Nacional no propiciará la ampliación del mandato en dos años, le llovieron críticas a quienes hicieron la propuesta que fracasó.

Los tildaron de lagartos, lambones y soba chaquetas. «Son unos aduladores de oficio que buscan que se les tire algunas migajas del poder», dijo un jefe de un partido político.

PRESIDENCIA DEL CNE

El magistrado Jorge Roza, se fue lanza en ristre contra el gobierno nacional al que acusó de intervenir para la elección de un presidente del Consejo Nacional Electoral (CNE). El magistrado denunció que el Gobierno Nacional intervino en el proceso haciendo que se mantuviera en la elección el candidato del Centro Democrático y prendió las alarmas sobre las garantías en época electoral. «¿Qué garantías puede dar en las elecciones, seguramente, con César Abreo, el Gobierno tendrá a un presidente del CNE de bolsillo», aseguró.

REGRESARON TURISTAS ENCERRADOS EN LETICIA

Desesperados por la falta de recursos, abandonados del gobierno, la pérdida de sus empleos, compromisos por cumplir y la incertidumbre de estar atrapados en Leticia sin saber una fecha para la apertura del aeropuerto Vásquez Cobo, cerrado el 29 de enero pasado a raíz de la cepa brasileña P1, decenas de viajeros consiguieron salir del Amazonas por las fronteras con Perú y Brasil eludiendo todas las medidas de bioseguridad contra la Covid-19. Hay tres rutas que permiten burlar las medidas tomadas por el Gobierno Nacional. La primera ruta es por la frontera con Tabatinga y luego pasa en avioneta hasta Ipiranga, población brasileña cercana a la zona no municipalizada de Tarapacá en el Departamento del Amazonas, hasta donde se llega en lancha. Desde allí salen en avioneta rumbo a Villavicencio y luego en carro hasta Bogotá.

SUSPENDEN REGISTRO QUE CONTIENEN FIPRONIL

El ICA suspendió temporalmente el registro de los productos formulados que contengan como ingrediente activo Fipronil y que, dentro de los usos aprobados, estén los cultivos de aguacate, café, cítricos y pasifloras, la medida aplicará, en principio, por el término de seis meses contados a partir de la entrada en vigencia de la presente resolución. Lo anterior, teniendo en cuenta que los resultados de laboratorio suministrados por los apicultores y reportes de Agro Savia provenientes de laboratorios registrados, en los que se concluye que la molécula encontrada con más frecuencia en las abejas muertas es Fipronil.

EL FANTASMA



Alejandro Santos, ex director de Semana, ingresó a Caracol en el departamento de Contenidos. Lo que no se ha dicho es que también trabajará en La Luciérnaga.

Santos estuvo en Semana hasta cuando los dueños determinaron comprar la mayoría de acciones de Semana de la familia López.

Desde el lunes 15 comienza «el Desafío», el programa del millón y medio de dólares. Fue grabado en Tobia, un municipio exótico de Cundinamarca. Allí estuvieron encerrados varios meses, con todas las medidas de bioseguridad y hasta los acompañó en todas las grabaciones una noble boa. El programa comenzará con 44 participantes y se espera que sea un gran reto. Al final, un hombre y una mujer se llevarán el jugoso premio de 800 millones de pesos, que, en tiempos de pandemia, no caen nada mal.

Se aplazó la Asamblea de Sayco. Luego de encontrar una serie de problemas con la bioseguridad, los directivos determinaron aplazar y no correr el riesgo de contagios.

El compositor y cantante Jorge Oñate no pudo estrenar su avión. Ya había adelantado negociaciones con el aparato con el cual podría desplazarse con facilidad para sus presentaciones.



Laurita

RCN Televisión, a través de un comunicado, rechazó las amenazas de 'Jesús Santrich' contra las periodistas Claudia Gurisatti, directora de NTN24, y Vicky Dávila, directora de la revista Semana.

«Las amenazas se producen tras importantes revelaciones del programa La Noche de NTN24, que dirige Claudia Gurisatti. Recientemente La Noche sacó a la luz las amenazas de Santrich al presidente Iván Duque, los movimientos de Run-ga, la célula de explosivistas del ELN, así como posibles irregularidades en el proceso contra el expresidente Álvaro Uribe Vélez», dice el comunicado.

La monarquía de Inglaterra no ha comprendido todo este espectáculo que se ha dado. El desencuentro entre el príncipe Harry y su progenitor, Carlos de Inglaterra, fue expresado en la famosa entrevista con Oprah de modo muy crudo. «Estoy decepcionado con él» dijo el duque de Sussex, que reveló cómo su padre dejó de contestar sus llamadas telefónicas desde el momento en que Meghan y Harry abandonaron Gran Bretaña y se instalaron en Canadá. En todo caso, las revistas sensacionalistas en Inglaterra venden montones con todos los chismes de la casa real.

Coronel (r) Rincón:

DESCRIBE COMO MONTABAN FALSOS POSITIVOS

AFP

La agencia de noticias AFP entrevistó al coronel en retiro Gabriel de Jesús Rincón, quien hizo parte del Ejército Nacional por 22 años y hoy está condenado por desaparición y homicidio dentro de los llamados 'falsos positivos'.

El oficial describió y relató a AFP los horrores de los que fueron protagonistas varios civiles, que eran presentados como bajas del Ejército en medio de falsos combates con la guerrilla.

«Yo no maté, pero sí predispose para que los hechos se cometieron», reconoce el oficial en retiro.

En plena ofensiva militar para pacificar un país, las neveras mortuorias de un poblado de Colombia se repletaron, recuerda el coronel Rincón, y señala que fueron sacados hacia una fosa común los cuerpos sin identificar de los supuestos guerrilleros y delincuentes. Pero en realidad esa fosa se había llenado con civiles.

Entre 2006 y 2008 fue oficial de operaciones de la Brigada Móvil 15, con jurisdicción en Norte de Santander, fronterizo con Venezuela. En esa época, la lucha militar con las guerrillas fue tan encarnizada que el tanatorio del municipio de Ocaña no dio abasto.

En septiembre de 2008, la alcaldía y la curia, te-



Miles de colombianos fueron encontrados en cientos de fosas comunes víctimas de los falsos positivos.

merasas de una crisis sanitaria, gestionaron legalmente el traslado de 25 cuerpos que estaban en cuartos fríos hacia una excavación común en el paraje Las Liscas. En el proceso, algunos terminaron siendo identificados como los restos de civiles que habían desaparecido semanas atrás y eran buscados muy lejos de ahí por sus familias.

Rincón afirma que con la exhumación supo quiénes eran sus víctimas: jóvenes pobres que fueron engañados y llevados a Ocaña desde Soacha, una localidad próxima a

Bogotá. «Apoyé algunas unidades en darles algunos medios (...). Hablo de suministrarles armamento (...) para hacerlos pasar como muertos en combate», detalla.

El alto oficial comparte por primera vez con un medio lo que le contó a los jueces de paz y a las familias de las víctimas, dentro de un proceso de verdad y justicia con el que pretende una rebaja de pena.

Los militares habían organizado su propio body count, un conteo premiado de cuerpos para mostrar resultados en la gue-

rra contra las guerrillas y las bandas paramilitares del narcotráfico, que arreció con la llegada de Álvaro Uribe al poder en 2002.

«No denuncié y permití que las unidades que se encontraban allá, en el área de combate, hicieran esas prácticas», reconoce Rincón. Las recompensas a los soldados incluían medallas, días de descanso, anotaciones elogiosas en el currículo o proyecciones de ascenso.

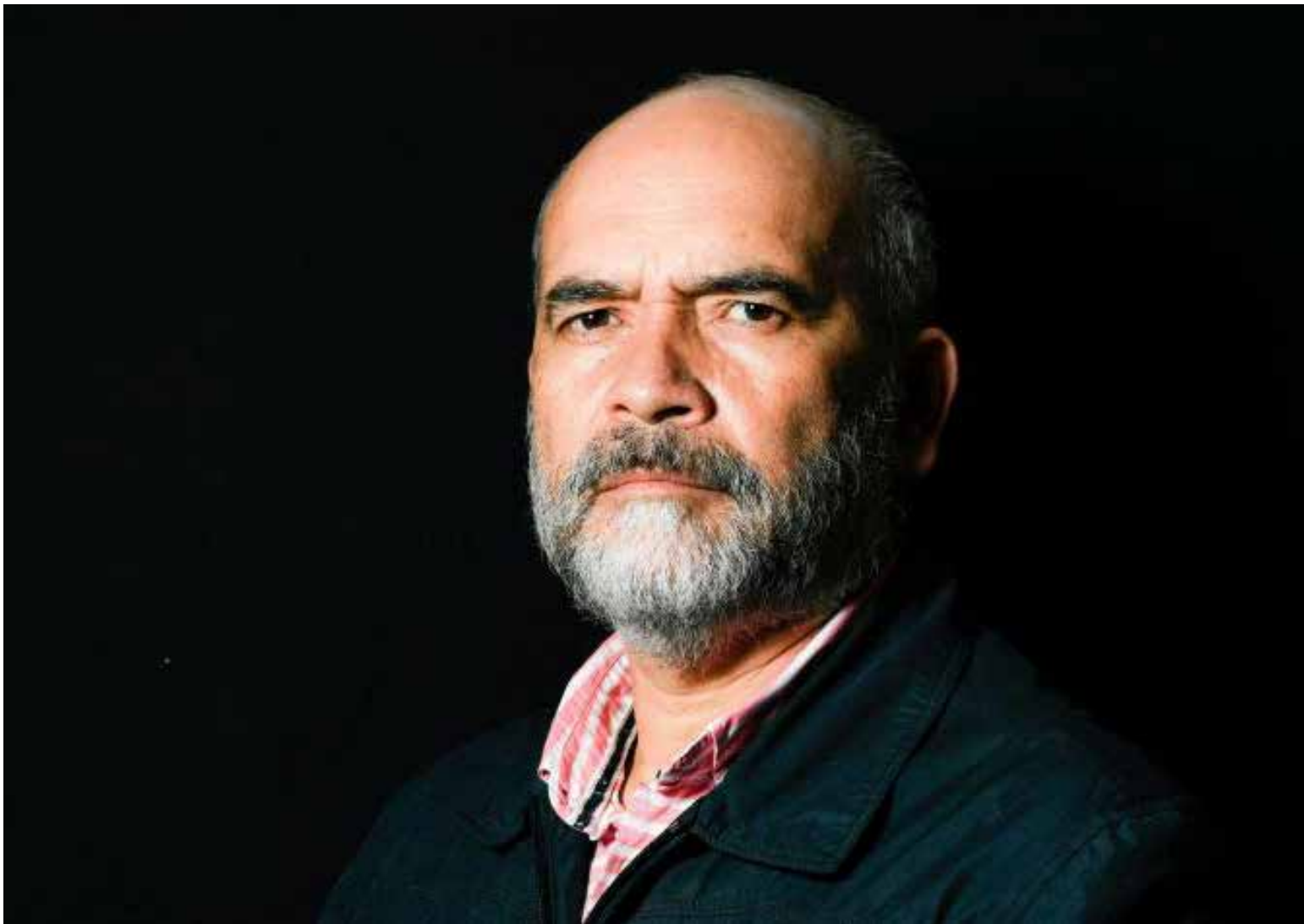
¿Casos aislados?

Rincón pasó casi diez años en prisión. En 2017

fue condenado a 46 años por el crimen de cinco jóvenes de 20 a 25 años, que vivían en Soacha y fueron reseñados inicialmente como «caídos en combate».

Según su relato, dos civiles que actuaban como reclutadores, y con quienes no tuvo trato directo, los llevaron en autobús hasta Ocaña con la promesa de ganarse «un dinero rápido».

Los dos hombres y un sargento conformaban la «organización delin cuencial» que actuó en este caso. Ya en Ocaña, la unidad Espa-



«Los emborracharon y los llevaron hacia (...) un falso retén del Ejército y allí los reclutadores los entregaban (...). Al otro día amanecían muertos

da se ocupaba de los asesinatos. «Nunca entré a explicarles (...), lo único que les dije: «van a salir a esta operación, les van a acomodar y a entregar unas personas y ustedes ya saben qué es lo que tienen que hacer».

Víctor Gómez tenía 23 años cuando viajó, engañado, a Ocaña en compañía de Jader Palacio y Diego Tamayo. «Los emborracharon y los llevaron hacia (...) un falso retén del Ejército y allí los

reclutadores los entregaban (...). Al otro día amanecían muertos», cuenta Carmenza Gómez, madre de Víctor.

Los tres fueron presentados como parte de una banda criminal. «Víctor tenía un tiro en la frente, un tiro de gracia», detalla la mujer de 62 años, quien recibió protección oficial ante amenazas por «buscar la verdad».

¿Y por qué no saca unos tipos allá de la morgue,

los viste con uniforme y los reporta como resultados?

Antes de llegar a la Brigada Móvil 15, en 2006, Rincón recuerda haber sido abordado por el que luego sería el comandante del Ejército, general Mario Montoya, ya en retiro y quien también comparece ante la Jurisdicción Especial para la Paz (JEP), creada a partir del acuerdo de 2016 que condujo al desarme de la guerrilla FARC.

«¿Cómo va a aportar a la guerra?». «¿Cómo, mi general?», entonces él me dice: «¿Cuántos muertos va a poner?». Le dije: «¿Pero muertos de dónde?, yo no tengo ninguna funcionalidad operacional».

«Entonces él, no sé si de forma jocosa pero sí directa, me dijo: ‘¿Y por qué no saca unos tipos allá de la morgue, los viste con uniforme y los reporta como resultados?’». Cuando se reencontró

con Montoya, Rincón ya había sido asignado a la brigada móvil. «Ahora sí va a saber qué es la guerra, ahora sí le va a aportar a la guerra», asegura que le expresó Montoya, jefe del ejército entre 2006 y 2008.

Rincón se sometió a la JEP, que investiga los peores crímenes cometidos por guerrilleros y militares en un conflicto con ocho millones de víctimas entre muertos, desaparecidos y desplazados.

En 2018, tras pedir perdón, recobró temporalmente su libertad a cambio de contar la verdad y reparar a sus víctimas. En noviembre recibió protección estatal tras un atentado fallido cuando visitaba a su hermano. Su abogada, Tania Parra, también ha sido amenazada.

Rincón espera el careo con sus víctimas. Quiere contarles cómo era esa «instigación y presión» que arruinó tantas vidas y lo convirtió a él en un verdugo «por favorecer unos intereses institucionales». «Va a ser muy difícil que nos veamos cara a cara, víctima a victimario», dice. Las lágrimas asoman cuando se apagan las cámaras.



Psicología:

¿EXISTE PERDÓN PARA UNA INFIDELIDAD?



La infidelidad siempre es resultado de omisiones, falta de comunicación, abandono de la intimidad y pérdida de confianza.

Psicocode

La infidelidad se refiere, popularmente, a las relaciones afectuosas del tipo romántico, a corto o largo plazo, establecidas con personas distintas del vínculo oficial que a menudo se mantienen en secreto por considerarse como una amenaza a la institución familiar.

Siempre y cuando perdonar signifique entender, respetar y sanar, y no necesariamente creer que olvidarás por arte de magia lo sucedido, pasar página y hacer como si nada hubiese pasado.

Para argumentar mejor esta posibilidad vamos a visualizar siete pilares que psicológicamente hacen posible una transición entre el descubri-

miento comprobado y testificado de una infidelidad y el poder llegar a decir con propiedad: «Yo ya te perdoné y tomo la decisión de continuar con mi vida sin cargar el peso del resentimiento». Cambio de paradigma

Cambiar de paradigma implica rediseñar en la mente los viejos conceptos que definen lo que «se debe ser» o «se

debe hacer» en una relación de pareja.

Hoy en día, los valores se están transformando, es decir, lo que era importante u obligatorio para los abuelos o padres de las generaciones pasadas, ha cambiado para los adultos y jóvenes de este siglo. Para perdonar hay que quitarse esta necesidad de evaluar y criticar todo, hasta el punto

de dejar de ver el acto infiel como algo bueno o malo, justo o injusto, o si la decisión de seguir con la relación es correcta e incorrecta.

El nuevo enfoque se plantea en las preguntas que te llevan a la reflexión y te ayudan a reconocer tus sentimientos y responsabilidades. Por ejemplo, ¿Me beneficia continuar con la manera



Los valores se están transformando, lo que era importante u obligatorio para los abuelos o padres de las generaciones pasadas, ha cambiado para los adultos y jóvenes de este siglo.

de pensar que tuve cuando la relación iba mal?, ¿Lo que vivíamos en la relación nos hacía felices a ambos? ¿Voy a tomar la decisión de seguir con mi pareja con el resentimiento y la autoestima herida?

Éstas son invitaciones para detectar, valorar y transformar la visión de la relación y acercarte a lo que te ayude a sentirte en plenitud y felicidad. La infidelidad como resultado de interacción tóxica.

Hablamos de una interacción tóxica entre dos personas que pueden pasar meses y hasta años cultivando niveles de insatisfacción tales, que ponen al menos resiliente en la búsqueda de escape y drenaje de sus energías acumuladas, con tentaciones y

conatos de nuevas relaciones.

Así que nunca será la culpa de una sola persona, la infidelidad siempre es resultado de omisiones, falta de comunicación, abandono de la intimidad y pérdida de confianza, que por orgullo, ignorancia o apatía no se corrigen a tiempo y el escape se convierte en la invitación de terceros. Entender esto es un pilar crucial para lograr perdonar.

Asumir las responsabilidades individuales

Cada quien tiene su cuota de responsabilidad de lo ocurrido, es importante no engancharse en la culpa y más bien enfocarse en lo que cada uno hizo para que llegaran al punto de lejanía que permitió que ocurriera una infidelidad.

Podemos decir y asumir que las relaciones de pareja son parte de la vida adulta y como la adultez a veces pasa desapercibida, es preciso que cada quien aprenda a expresarse con claridad y sin condescendencias absurdas.

Cada acción tiene un efecto o una consecuencia, así que si la adultez es parte de la relación, también lo es asumir la responsabilidad de lo que se dice, se hace, se oculta, se calla o todas estas cosas a la vez. Escuchar y entender a la otra persona antes de juzgar

Suele ser algo difícil de lograr, pero llega un momento donde verse mutuamente y sentir que ambos han sufrido, puede ser clave.

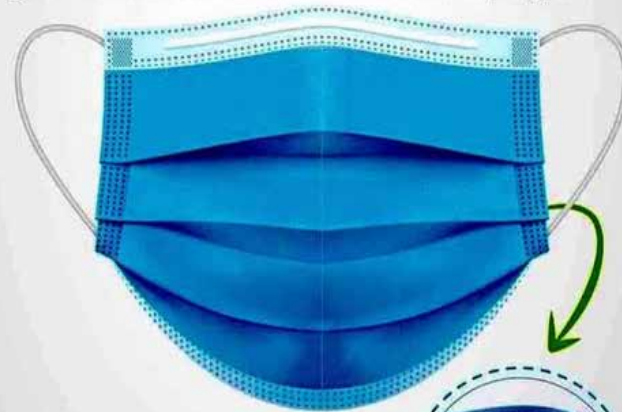
Conoce la mascarilla quirúrgica

Lado celeste afuera

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

Pliegues hacia abajo

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



Lado blanco interno

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



Campaña de:

PRIMICIA

DIARIO

Increíble:

RETRATOS CON BOLÍGRAFO

El joven artista africano Enam Bosokah tiene la sorprendente habilidad de crear retratos hiperrealistas con un bolígrafo, un material tan simple como inimaginable. A pesar de haber incursionado en el arte no hace muchos años, Enam continúa sorprendiendo al mundo con sus majestuosos trabajos que nos demuestran que para crear arte los únicos elementos necesarios son la pasión, la creatividad y el talento.

Si quieres ver más trabajos de Enam Bosokah, te invitamos a visitar su página de Facebook.



Tristeza



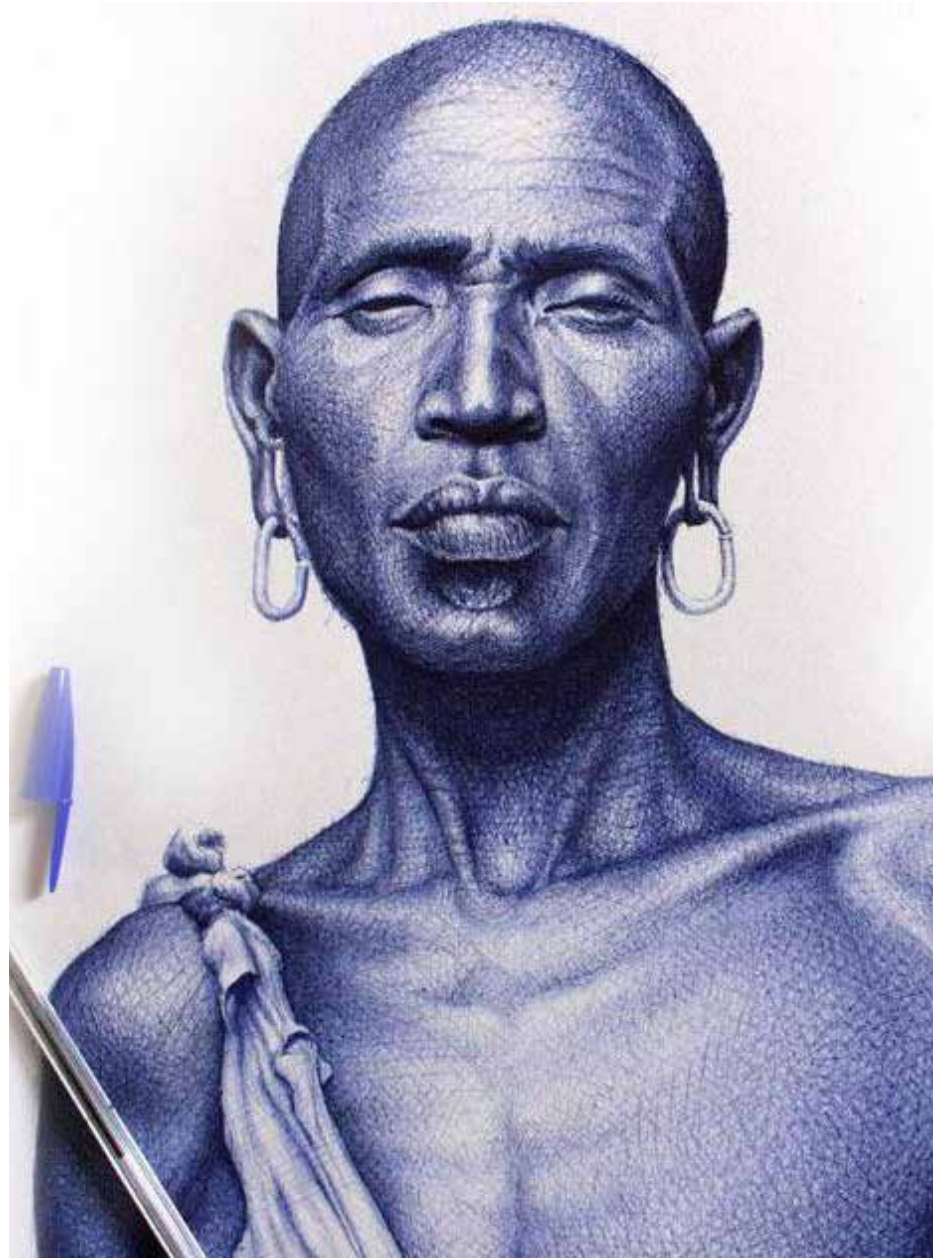
Reflexión



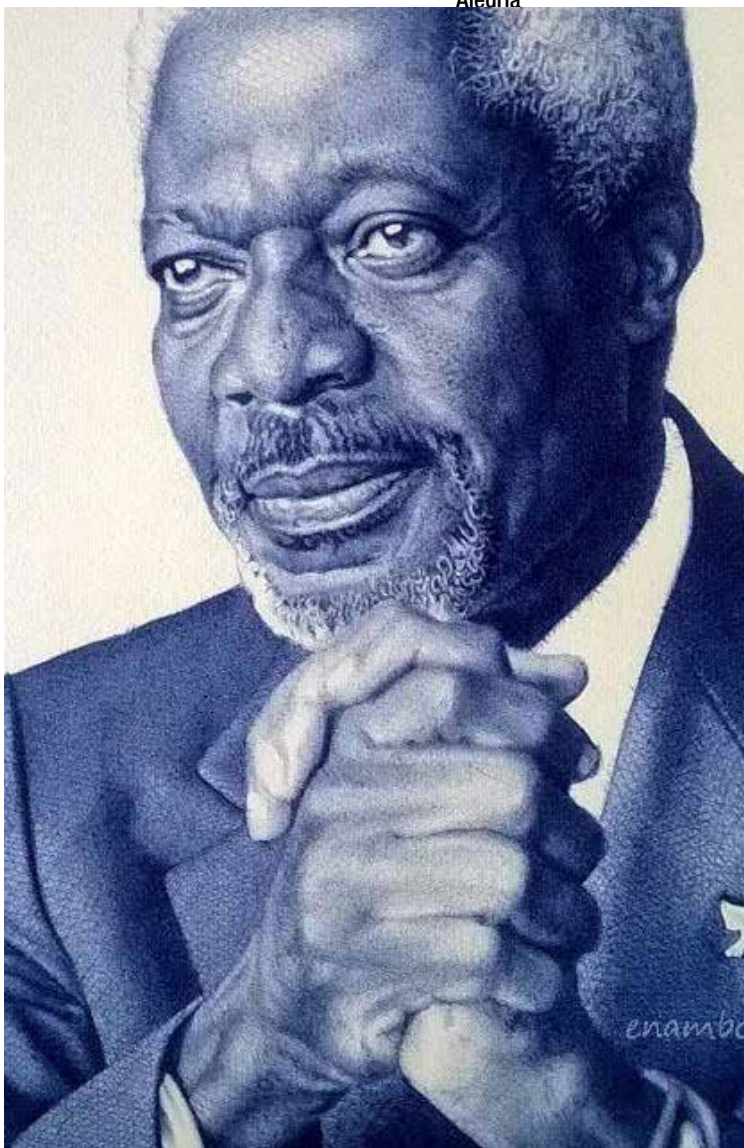
Agitación



Alegría



Madurez



Mandela



• PRESENTA •

Conversaciones Musicales
Una nota de vida

Claudia Gómez
Cantante y guitarrista colombiana

Sábado
MARZO 13
6:30 p.m.

 LIVE 







En Puerto Rico:

ESTÁ EL RON CON R DE RICO

El 70% del ron que se consume en el mundo es producido por la isla



Puerto Rico ofrece una auténtica experiencia de ron que simplemente no se puede encontrar en otros lugares, lo que lo convierte en una escapada ideal, llena de cócteles, cultura e historia.

María Camila Moreno Especial

Puerto Rico es conocido como la «La Capital mundial del ron», y con toda razón. Este territorio de los Estados Unidos ha destilado ron durante siglos, su historia se remonta al inicio de la producción de caña de azúcar bajo el gobierno de España en el año 1500. Hoy en día la producción de esta bebida, que comenzó de manera artesanal y para consumo local, se ha convertido en una de las industrias más reconocidas a nivel mundial, y en un excelente atractivo para aquellos turistas que llegan a la isla

Don Q Bikini Colada



2 onzas. Ron Don Q Piña
2 onzas de Agua de coco
½ onza Jugo de lima
Una rodaja de limón

Agitar el ron, el agua de coco, el jugo y el hielo. Colar en un coupé de vidrio y adornar con una rodaja de limón.

Don Q Sazerac



2 ½ onzas de ron Don Q Single Barrel, 2007
1/8 oz. Absenta
½ onza Jarabe sencillo
Tres shots de Peychaud's amargas
½ de naranja

Agregue el ron, jarabe simple y las gotas amargas en un vidrio de mezcla con hielo. Revuelva hasta que se enfríe. Colar en un vaso de rocas previamente enjuagado con absenta. Decore con un toque naranja.

Don Q Añejo Manhattan



2 onzas de ron Don Q Añejo
1 onza de Vermut dulce
Dos Shots de Peychaud's amargas
Dos Shots de Angostura amarga
Una cereza en almíbar

Añada hielo triturado y soda o agua tónica a un vaso de cóctel y reserve. Después agregue ron, Vermut, los shots amargos y hielo a un vaso de mezcla. Revuelva hasta que esté bien enfriado. Deseche el hielo y la soda del vaso de cóctel y sirva la mezcla, finalmente adorne con una cereza en almíbar.

dispuestos a disfrutar de este oro líquido.

Puerto Rico ofrece una auténtica experiencia de ron que simplemente no se puede encontrar en otros lugares, lo que lo convierte en una escapada ideal, llena de cócteles, cultura e historia, por eso atrevete a disfrutar de esta típica bebida y su variedad de fusiones en la mejor isla del mundo.

El Día Nacional del Ron, está a la vuelta de la esquina y qué mejor manera de celebrarlo que con deliciosos cócteles de ron puertorriqueño, aquí les presentamos el top 5 de los cócteles más deliciosos a base de ron que podrán encontrar en la isla estrella:



BACARDÍ Mojito

2 onzas de ron Bacardí
12 hojas de menta fresca
4 rodajas de limón
1 onza de soda o agua tónica
1 rama de yerba buena

Tome las rodajas de limón y exprímalas en un vaso con un poco de azúcar. Tome las hojas de menta y apriételas entre sus palmas para extraer el aroma, después páselas por el contorno del vaso y déjelas caer en el interior. Llene el vaso hasta la mitad de hielo triturado, añada el ron Bacardí y revuelva., finalmente añada un poco de soda y una rama de yerba buena.

Mujeres:

POCO O NADA EN DESEO SEXUAL

LAS MUJERES TAMBIÉN ATRAVIESAN EL PROBLEMA DE LAS FALTAS DE DESEO SEXUAL, LO CUAL OCASIONA PROBLEMAS EN LAS RELACIONES MATRIMONIALES.

Claudia Del Río
Primicia Diario

Uno de los conflictos del matrimonio es cuando se presenta poco o nada en materia sexual de las mujeres y que es la causa para acabar con las relaciones. En nuestra sección de preguntas y respuestas, hemos recibido el siguiente interrogante:

¿Es parte del envejecimiento femenino sentir poco deseo sexual? ¿Hay algo que realmente aumente el deseo sexual? Leí que un nuevo fármaco pronto estará disponible para ayudar a las mujeres con este problema. ¿Cómo funcionará ese medicamento?

Respuesta: Dra. Stephanie Faubion, Clínica para Salud Femenina de Mayo Clinic en Rochester, Minnesota.

La falta de deseo sexual es un problema complejo para las mujeres. Si bien la edad y la disminución hormonal vinculada a la menopausia pueden contribuir a los cambios en el deseo sexual, también existen muchos otros factores capaces de repercutir sobre el apetito sexual. Pese a que ahora se considera un nuevo fármaco para ayudar a las mujeres con este problema, posiblemente sólo sirva para un pequeño subconjunto que todavía no atraviesa por la menopausia. La disfunción sexual es un problema común ligado



La depresión, la ansiedad, una imagen corporal negativa, una relación nociva y los antecedentes de abuso sexual o físico pueden repercutir sobre el deseo sexual.

a una recurrente falta de interés en el sexo. El término técnico para esta situación es trastorno de deseo sexual hipoactivo (HSDD, por sus siglas en inglés), que puede repercutir enormemente sobre la vida de una mujer y llegar a ser algo muy angustiante para muchas.

En la evaluación del trastorno de deseo sexual hipoactivo y búsqueda de sus posibles causas, es importante examinar la amplia variedad de factores que pueden contribuir. Dichos factores pueden ser biológicos, tales como los cambios hormonales que ocurren antes, durante y después de la menopausia; la sequedad vaginal y el dolor que algunas mujeres presentan al mantener relaciones sexuales y que convierte este acto en algo desagradable. Incluso, el dolor en la

cadera por artritis, diabetes, cansancio y dolor crónico, también pueden repercutir sobre la función sexual y disminuir el deseo.

Por otro lado, es igualmente necesario tomar en cuenta factores psicológicos, como los de las relaciones interpersonales e incluso culturales. Por ejemplo, la depresión, la ansiedad, una imagen corporal negativa, una relación nociva y los antecedentes de abuso sexual o físico pueden repercutir sobre el deseo sexual. Es importante examinar primero todos estos factores porque pueden trascender unos sobre otros y, en algunos casos, hasta combinarse para disminuir el deseo sexual femenino.

Según cuál sea la causa subyacente, existe toda una gama de posibles

tácticas para controlar el problema. La terapia con estrógenos o un fármaco llamado ospemifena pueden servir para tratar la sequedad vaginal y las consiguientes relaciones sexuales dolorosas. En ocasiones, también se puede cambiar o suspender algún medicamento que posiblemente contribuya al menor deseo sexual. Además, las medidas de autocuidado, como controlar el estrés, hacer ejercicio y mantener una comunicación abierta con la pareja, pueden ser útiles. Por último, recibir consejería puede hacer diferencia.

El nuevo fármaco actualmente bajo consideración, llamado flibanserina, es para las mujeres que todavía no atraviesan por la menopausia y padecen el trastorno de deseo sexual hipoactivo, así como para quienes

otras tácticas de control no han funcionado. La flibanserina altera las sustancias químicas capaces de aumentar el deseo sexual. El fármaco debe tomarse diariamente en pastilla y puede demorar dos semanas en surtir efecto.

Más de 11.000 mujeres participaron en ensayos clínicos para estudiar la flibanserina. Los resultados revelaron un aumento en la cantidad de eventos sexualmente satisfactorios en las que tomaban el fármaco. Ellas también informaron mejoría en el deseo sexual, así como sentir menos angustia respecto al trastorno de deseo sexual hipoactivo. A pesar de que la flibanserina sería adecuada solamente para un pequeño porcentaje de mujeres con este trastorno, en caso de autorizarse, brindaría al sexo femenino una muy necesaria alternativa de tratamiento. De ser autorizada, la flibanserina sería el único fármaco comercial para mujeres con trastorno de deseo sexual hipoactivo. Sin embargo, esta no es la primera vez que se presenta este fármaco, pues en dos ocasiones anteriores ya fue rechazado debido a inquietudes respecto a su eficacia y posibles efectos secundarios tales como mareo, náuseas y desmayo. El fabricante del fármaco dice que ahora ya se ha lidiado con esos problemas y que se debe tomar pronto una decisión final al respecto.

Próstata:

¡PELIGRO LATENTE!



La próstata al envejecer crece, su tejido se vuelve fibroso y obstruye el drenaje de la orina progresivamente. El tamaño no tiene que ver con los síntomas. Es decir la tenga grande o no, le tocó que su médico de confianza le meta el dedo.

Orbedatos

Si hay algo más peligroso que golpe bajo en pelea con enano, es el cáncer de próstata, pues constituye grave riesgo para la salud sexual y reproductiva del hombre. La próstata es muy pequeña, del tamaño de una nuez, está detrás de la base del pene frente al recto, rodea la uretra en forma de tubo, ubicado justo debajo de la vejiga en forma de embudo, por dicho conducto se evacua orina y semen, justo en la punta, la próstata la abraza en función hormonal y de movilidad de espermatozoides.

La próstata al envejecer crece, su tejido se vuel-

ve fibroso y obstruye el drenaje de la orina progresivamente. El tamaño no tiene que ver con los síntomas, próstatas medianas o grandes pueden ser asintomáticas, y viceversa. Es decir la tenga grande o no, le tocó que su médico de confianza le meta el dedo. Si en la auscultación rectal le encuentran la próstata grande sin síntomas y el médico le formula diuréticos, no confié en su EPS. Mejor consulte a un médico particular, si quiere prevenir un cáncer de próstata.

Si usted padece de Nicituria, las levantadas a orinar, serán frecuentes, tres o cuatro veces en la noche. El primer campanazo de alerta se presenta cuando hay dificultad

para evacuar y así puje y sus ojos se broten hasta desorbitarse, si sólo le alcanza para escasos goteos que dan grima; tiene que decidirse por el tacto rectal y a comprar interiores negros porque los calzoncillos blancos quedan áureos y mal olientes, pues la orina se chorrea sin darse cuenta y en el orinal, así apunte al recipiente se le mojarán los zapatos, pues más presión tendrá el biberón de un recién nacido que su uretra.

Si va de rumba, tenga la precaución de ubicarse cerca al servicio porque al toser o reírse se puede mear los calzones y gran parte de la fiesta se la pasan bailando de la mesa al orinal y no se le ocurra tomar cerveza,

pues así puje y puje, al prostático como al pobre, todo se le va en ganas, lo curioso es que la sexualidad sigue intacta pero las meadas infructuosas se intensifican.

Hay dos motivos que hacen urgente la práctica del examen, no llenar el tarrito de muestra del laboratorio clínico y si después de intentarlo le toca usar pañuelos desechables, no para secarse el pájaro sino las lágrimas vertidas por el esfuerzo.

El examen duele un poco, muchos pacientes los acobarda su dignidad machista, cuando el galeno introduce el dedo, del susto el culo se cierra como mano de trapecionista, una vez introducido el urólogo gira el dedo para

ubicar la próstata y examinar la presionándola; es normal si le incomoda, muy malo si le duele o cuando el urólogo en lugar de nuez toque una pepa de aguacate (próstata grande o inflamada); si le queda gustando el examen, no hay problema, después de los cincuenta le tocó salir del clóset.

De los 9.500 nuevos casos, más de 3.800 colombianos mueren al año por cáncer de próstata. Amigo, deje sus temores no sea cobarde, bájese el pantalón, respire profundo y deje que lo examinen, cuide lo suyo, después de todo «es mejor pájaro en mano que ciento volando». El cáncer de próstata es curable si se diagnostica a tiempo.

Libro:

OJOS RASGADOS

Manuel José Rincón
Domínguez

Cuando el lector lee *Ojos rasgados*, trece cuentos de la escritora colombo-china, Elena Li Chow, sabe de entrada que viaja por mundos desconocidos, por países asiáticos donde las pasiones, debilidades y emociones humanas son las mismas de aquí o de cualquier otra parte del mundo, son historias universales que sentimos como nuestras, y no sólo por el peso de las tradiciones o los amores inconclusos, también por la mano invisible del sistema y las estructuras económicas, las presiones sociales.

En medio de esos dramas vamos descubriendo que hay cazadores de cuerpos que flotan en los ríos para venderlos a familiares o policías que después del tsunami intentan encontrar a los dueños de infinidad de cajas fuertes apiladas en el parqueadero porque sus propietarios, habitantes de un pueblo pesquero, prefirieron guardar el dinero en sus casas y no en el banco; dramas que de una u otra manera vivimos a nuestra manera.

Entre líneas, la autora nos muestra la inclemencia de la modernidad en China y otros países, la presión de la industrialización y cómo acaba con las tradiciones. En Juicio final, el drama que vive el protagonista por los recuerdos que le pesan en el pasado se incrementa cuando le anuncian que «nos dieron diez



Ojos rasgados, trece cuentos de la escritora colombo-china, Elena Li Chow.

días para desocupar. No somos los únicos; son como veinte casas» y les proponen ir «y vivir al lado de gente con la que no compartían nada». La situación y el avance de esa modernidad acaba con grupos de personas que «se reunían para intercambiar historias y decepciones, aventuras imaginarias y amores lejanos» es el paso de la vida de barrio a la vida de la propiedad horizontal donde escasamente se conoce al vecino del apartamento del frente.

«¿Viste cómo me miraba la señora Ng durante la cena? Hice bien en comprarme este vestido. ¡Qué casa tan elegante! ¡Qué finos candelabros de plata! Y las pinturas, ¡qué gusto!». Y sí, el arribismo tampoco escapa a Elena Li Chow, la de-

voción por el dinero y el mundo de las apariencias. Esas radiografías la autora nos las muestra como las capas de la cebolla.

A lo largo de sus textos, uno encuentra diferentes facetas en una misma historia, hilos narrativos que van calando en el lector para llevarlo hasta la esencia de los seres humanos. «Hacía muchos años que no visitaba mi tierra; algo en el aire me devolvía las ganas de vivir... me recordaron que la mujer mongola es libre e independiente», dice la protagonista de *Dos mujeres y un caballo*, cuyo viaje a las raíces le despiertan su yo profundo, su identidad y la confronta consigo mismo al darse cuenta lo que ha dejado atrás por haberse casado con un inglés en

buena posición que ahora vive en Hong Kong y combina su matrimonio con el subgerente de un banco. Son relatos que nos ponen frente a frente con las diferencias culturales, como le sucede a la holandesa de *Travesía nocturna* que se ha enamorado de un chino y escapa «de la burbuja donde viven los extranjeros», pero como ella, son varios los personajes de otras historias que viven el proteccionismo de los chinos frente a los extranjeros, la manera como aplican la ley con diferente rasero si eres nativo o extranjero... «me he dejado contagiar por lo que más temen los extranjeros en este país. La injusticia». Finalmente son trece historias, dramas, soledades que muestran la sensibilidad de una autora que lee

no sólo la primera capa de superficialidad de los seres humanos, sino que logra adentrarse en las profundidades de las debilidades humanas y proyectarlas, incluso hacernos sentir, que muchas pueden ser, con facilidad, nuestras, y esta es una de las grandes riquezas de *Ojos rasgados*, que nosotros, los de ojos redondos, también hemos pasado de una u otra manera por situaciones similares. Ese es también uno de los grandes méritos de la ficción, ponernos en la piel de los otros, vivirla y lograr que el lector se emocione con las historias y dramas de los personajes. La autora en este libro, con manejo cuidadoso de las palabras y los hilos conductores de la narración, convierte esos personajes en nuestros.

¿Es un mito?:

LA FELICIDAD TOTAL

¿Te imaginas vivir feliz todo el tiempo? Tarde o temprano comenzarás a extrañar las contrariedades naturales de la vida. Los problemas no solo presentan desagradables o incómodas situaciones, también forjan el carácter y desarrollan nuestra capacidad de resolución.

Por mucho que queramos retener esos instantes de alegría como si quisiéramos vivir dentro de una fotografía, debemos aprender a ser conscientes de su carácter efímero. La exigencia de la felicidad es una adicción a sentirse bien, es pretender que las alegrías pasajeras se queden con uno por toda la eternidad sin ver que la verdadera belleza de sentirse bien es saber que pasará y llegarán otras. El asombro. La felicidad permanente es, justamente, un invento de los infelices, es la alegría sencilla y elemental proyectada en el tiempo.

Los que buscan ser felices a todo costa, terminan haciendo a un lado la sal de la vida: el ahora. Esperando lo extraordinario, se olvidan de lo mundano.

Sé realista y serás feliz
Kant afirmaba que la felicidad es la satisfacción de todas nuestras necesidades, es decir, una felicidad tan inalcanzable como angustiante porque viviríamos en un estado de constante frustración. Esta dicha idealizada, paradójicamente, se convierte en un aversivo, ya que la calma se pierde



Cuando los individuos responden que sí son felices, esto no significa que ellos estén constantemente alegres y plenos.

ante una exigencia conceptual desproporcionada y especialmente rígida.

«Todas las necesidades» es mucho pedir para seres tan imperfectos como nosotros. La certeza solo existe fuera de este mundo y, a no ser que sigamos a Pascal, la mayoría espera sentirse bien aquí en la tierra: si para ser feliz debes esperar otra vida, pues no tiene sentido plantearte cómo quieres pasarla bien en ésta. La búsqueda de la felicidad es una aspiración que acompaña al ser humano desde sus orígenes, así le hayamos puesto distintos calificativos a lo largo de la historia.

El hombre, de manera consciente o inconscien-

te, se siente impulsado, tanto hacia el placer voluptuoso como hacia la tranquilidad del alma, el regocijo sereno y un bienestar que vaya más allá de la turbulencia inmediata de las sensaciones. Los griegos la llamaban: eudaimonismo. Habría que preguntarse si cuando hablamos de felicidad estamos hablando de un estado, un lugar al cual hay que llegar, un Nirvana, o si más bien nos referimos a un proceso y un camino por dónde transitar, obviamente con sus altibajos inevitables. Una actitud más realista sobre la felicidad implicaría asumir dos premisas:

La felicidad no se encuentra en las metas sino en la forma de alcanzarlas.

La felicidad no responde al principio del todo o nada (puedes ser más feliz o menos feliz).

Una pregunta que aún no ha sido resuelta adecuadamente se refiere a si la felicidad se genera más ante la recepción de estímulos positivos o a ante la eliminación de los estímulos negativos.

Según expertos en el tema, cuando en las encuestas los individuos responden que sí son felices, esto no significa que ellos estén constantemente alegres y plenos, sino que no son desdichados. Si alguien ha pasado por momentos adversos y en consecuencia se ha sentido profundamente abatido y deprimido, valorará no sentirse así en el futuro.

Dicho de otro modo, afirman que, en realidad, con que seamos un poco menos infelices y menos necios deberíamos 'conformarnos', ya que, en concordancia, la felicidad absoluta es un mito. Quienes «buscan la felicidad desesperadamente», terminan siendo infelices, ya que perseguirla como una cuestión de vida o muerte genera frustración y ansiedad, porque nunca logramos apropiarnos de ella definitivamente.

Finalmente, un tercer aspecto surge cuando se estudian las relaciones entre deseo y felicidad. Según Hobbes, el ser humano siempre quiere más y no puede vivir sin desear, pero como el deseo es carencia, solo estaremos motivados si nos falta algo. Dicho de otra forma, si la felicidad es la obtención de todos mis deseos, ¿que mantendrá mis ganas de vivir, luego de obtenerlos? ¿Dónde encontraríamos reposo? Porque de ser así, habría que estar siempre con la mirada puesta en el futuro, cuando lo que atestiguan las tradiciones espirituales y filosóficas más serias es que la serenidad que acompaña la felicidad solo se obtiene en el presente.

En otras palabras, la estrategia que se recomienda es traer el deseo al aquí y el ahora y quitarle la connotación temporal: desear (disfrutar) lo que se tiene y lo que se está haciendo.

Cundinamarca a la vanguardia:

SEGURIDAD VIAL PARA LOS BICIUSUARIOS



Guardianes de la ruta.

La Gobernación de Cundinamarca, a través de su Secretaría de Transporte y Movilidad, y en alianza con la Policía Nacional, da inicio en 2021 a las estrategias 'Ciclo vía por la Vida', 'Cundinamarca, marca tu bici' y 'Bici Guardianes', iniciativas que permiten disfrutar de los corredores viales del departamento con plenas garantías de seguridad. El secretario

de Movilidad, Jorge Godoy, manifestó: «La Secretaría de Transporte y Movilidad, en compañía de la Policía Nacional, y la Policía de Cundinamarca en cabeza del coronel Castro, continúa su estrategia 'Cundinamarca, marca tu bici', gracias a la cual este año 2021 se han recuperado 33 bicicletas previamente marcadas. Más de 8000 biciusuarios y ciclistas han marcado su medio

de transporte totalmente gratis y continuaremos en Soacha. Estamos en Villeta, Quebradanegra y en los corredores Norte y Occidente de nuestro departamento adelantando esta labor y garantizando la seguridad de quienes se desplazan en este medio». Cabe resaltar que el programa Bici Guardianes cuenta con 20 uniformados de la Policía Nacional, quienes montados en sus bicicletas, acompañan a

los usuarios durante sus recorridos por las vías de mayor tránsito para Cundinamarca y Bogotá, como calle 13 – Mosquera y Bogotá – Chía. El trabajo adelantado el año anterior permitió la realización de 23 Ciclovías por la vida que beneficiaron a 23.711 bici usuarios y ciclistas de 54 municipios, logrando una cobertura en 13 provincias; además de 8.109 bicicletas marcadas en desarrollo de la estrate-

gia 'Cundinamarca, marca tu bici'. Según cifras del Observatorio Vial, se registraron más de 1,2 millones de viajes diarios en bicicleta entre Bogotá y Cundinamarca y 2,6 millones de viajes diarios totales de quienes habitan en municipios de incidencia metropolitana. Además de más de 297 kilómetros de viajes diarios totales en bicicleta de quienes habitan en las poblaciones cercanas.

¡Basta Ya!

Sin vergüenza alguna un gobierno sale a ufanarse por los bombardeos cuando en repetidas ocasiones han sido víctimas menores de edad.

El novel ministro de la Defensa fuera de la masacre cometida, ahora se atreve a calificar a los niños de máquinas de guerra,

como si fuera un trofeo de guerra.

Aquí hay «gato encerrado» y lo peor es que todos lo sabemos. Conocemos que «en Colombia el muerto se busca río arriba». Vergüenza, sin vergüenza la palabra que ha perdido su significado entre la delincuencia que se apoderó de las instituciones.

Se perdió la honestidad de un país, antisociales que quieren amasar incalculables fortunas pasando por encima de todo y todos.

La guerra en Colombia que se volvió el negocio más lucrativo para unos cuantos empresarios y políticos la han vuelto a la vida, luego de haberse pactado

un proceso de paz, violentado por unos cuantos pocos que ganan mucho con la sangre de humildes colombianos.

Llegó el momento de decir ¡Basta Ya!, Colombia no merece la suerte que ha construido la criminalidad. Llegó la hora de tomar conciencia y no apoyar esa delincuencia

que a través del dinero de la corrupción y del narcotráfico compra las elecciones para aguantarnos unos gobiernos corruptos y protectores de los delincuentes. Debemos protestar por nuestros niños que son llevados como carne de cañón. ¡Basta Ya!

PESADILLA SIN FIN...



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

En Puerto Rico:

ESTÁ EL RON CON R DE RICO

Mujeres:

POCO O NADA EN DESEO SEXUAL



PRIMICIA

DIARIO

VIERNES

12

AÑO 4 - EDICIÓN 1012 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA MARZO DE 2021

Río Guatapurí:

EN PELIGRO DE OLVIDO



Problemas por mal manejo de basuras, asentamientos ilegales y delincuencia común amenazan la memoria colectiva del afluente de la capital del departamento del Cesar.

Laboratorios descubren :

**PARA QUÉ
TANTO
SIRVE EL
CAFÉ**



Psicología:

**¿EXISTE PERDÓN
PARA UNA
INFIDELIDAD?**



WWW.PRIMICIADIARIO.COM