

En el mundo:

SEIS CONSEJOS PARA JUBILADOS

Conozca:

EL RELOJ BIOLÓGICO



PRIMICIA

DIARIO

VIERNES
30

AÑO 4 - EDICIÓN 1086 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA JULIO DE 2021

Organización de Naciones Unidas :

COLOMBIA PRIMER PRODUCTOR MUNDIAL DE COCAÍNA



La Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (Undoc) sitúa a Colombia como el primer productor de cocaína. En Estados Unidos y Europa se decomisan toneladas de cocaína provenientes de Colombia.

Todos quieren saber:

¿CUÁNDO SE ACABA EL MUNDO?

Colombia:

«MEDALLA DE ORO» EN PRODUCCIÓN DE COCAÍNA



WWW.PRIMICIADIARIO.COM

Colombia:

«MEDALLA DE ORO» EN PRODUCCIÓN DE COCAÍNA

Colombia produce más cocaína ahora que a principios de la década de 1990, cuando el líder del cartel de la droga, Pablo Escobar, estaba en la cima de su notoriedad.



Planta de coca, materia prima para producción cocaína

RICCI *Conversaciones Musicales*
Una nota de vida

Programate con nosotros todos los

Sábados de julio a las **6.30 p.m.**

jul-03 | **César Muñoz**
La cata musical

jul-10 | **María Isabel Saavedra**
Cantautora

jul-17 | **María Elvira Escandón**
Cantante

jul-24 | **Sentir Colombiano**
Orquesta

jul-31 | **A dos velas**
Flamenco español

LIVE YouTube Facebook Instagram Twitter

Rafael Camargo

La mayor cantidad de narcocultivos del mundo está en la frontera de Colombia con Venezuela, según reveló la ONU en el informe de 2020 que una vez más sitúa al primer país como el principal productor de cocaína pese a una reducción de los sembradíos.

«Norte de Santander se consolida como el departamento con ma-

yor área sembrada en el país, con 40.084 hectáreas, indicó la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (Undoc) en Colombia, en el documento presentado hoy.

La organización ya había revelado el 9 de junio las cifras generales sobre el monitoreo de cultivos ilícitos en 2020, cuando aumentó en un 8% la producción de cocaína (1.228 toneladas), no obstante una reducción del 7% en

los cultivos sembrados (143.000 hectáreas).

Por primera vez, Norte de Santander superó a Nariño, en los límites con Ecuador, como el departamento con mayor área cultivada de coca en el país, de acuerdo al informe.

Nariño concentra 30.751 hectáreas sembradas, 10.000 menos que el área colindante con Venezuela. De acuerdo al informe anual, la siembra y pro-



La droga conduce a nuestra juventud a convertirlos en despojos humanos.

funcionario.

En cuanto al valor del negocio del narcotráfico, el reporte calcula que la producción de la hoja genera unos 450 millones de dólares, pero la materia prima transformada en cocaína y exportada a un puerto aumenta su valor a unos 1.800 millones de dólares.

Colombia tiene la mayor área sembrada de narcocultivos del mundo por delante de Perú y Bolivia, mientras Estados Unidos es el mayor consumidor de cocaína.

Para la Oficina de Política Nacional de Control de Drogas de la Casa Blanca, Colombia registró cifras récord de cultivos (245.000 hectáreas) y producción (1.010 toneladas) de cocaína el año pasado.

Durante un conversatorio virtual organizado por un centro de estudios estadounidense, el presidente Duque señaló que el narcotráfico «es una responsabilidad tanto de los países productores como consumidores».

ducción se han consolidado en los límites con Ecuador y Venezuela, donde repunta el conflicto armado alimentado por el narcotráfico y la minería ilegal, tras la firma de la paz con la guerrilla de las FARC en 2016. Más coca

Durante una presentación virtual del informe, el representante de Unodc, Pierre Lapaque, insistió en que

«las hectáreas sembradas con coca siguen bajando, pero la producción de cocaína sigue subiendo» en el país.

Las prácticas agrícolas y laboratorios mejoraron este año, lo que significa que «por cada hectárea de coca se pueden obtener 7,9 kilogramos de clorhidrato de cocaína», mientras en 2016 esa cifra era de 6,5, según el

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. Permitámonos llegar a sus receptores y dispositivos móviles.

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

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

DIRECTOR LUIS GUILLERMO TROYA LÓPEZ

En simultánea con 50 estaciones de Cadena Radial HSCH

JORGE BARON
DIVISIÓN RADIO
1490 AMPLITUD MODULADA
PUNTO 5

Todos quieren saber:

¿CUÁNDO SE ACABA EL MUNDO?



El universo llegará a su fin mediante un fenómeno similar al que dio su origen hace millones de años.

El ser humano ha estado preocupado por conocer cómo sería el fin del mundo, por esta razón diferentes culturas tienen su propio mito sobre el 'fin de los tiempos'. Aunque para algunas personas desestiman estos relatos al calificarlos como simples 'creencias apocalípticas', la ciencia moderna también ha estado preocupada por conocer cómo se desarrollaría el fin del mundo y del universo.

De acuerdo con la prensa internacional, un físico norteamericano divulgó un estudio que realizó sobre cuándo y cómo se produciría el fin de todo lo que conocemos. De acuerdo con Matt Caplan, profesor de Física de la Universidad Estatal de Illinois, indicó que el fin del universo se producirá dentro de un millón de millones de años.

«Es casi cien veces un trillón. Si lo escribiera, ocuparía la mayor par-

te de una página. Es increíblemente lejano en el futuro», afirmó Caplan en una publicación de la Universidad Estatal de Illinois. Según el físico, una enorme cantidad de estrellas enanas explotarán y esto generará nuevas supernovas. Dichas detonaciones masivas se producirán dentro de un millón de millones de años.

A medida que este fenómeno ocurre millones de planetas estarían afecta-

dos. Matt Caplan explicó que a medida que las enanas blancas se enfrían, eventualmente se congelará y pasarán a ser estrellas enanas negras que ya no brillan. «Será un lugar un poco triste, solitario y frío», destacó el físico en su publicación. «Las galaxias se dispersarán, los agujeros negros se habrán evaporado y la expansión del Universo habrá separado tanto a todos los objetos restantes que ninguno verá jamás explotar a los

demás» finalizó Caplan en su estudio. De acuerdo con el planteamiento de de Matt Caplan, el universo llegará a su fin mediante un fenómeno similar al que dio su origen hace millones de años. Cabe destacar que el trabajo de Caplan fue aceptado para su publicación en la Monthly Notices de la Royal Astronomical Society.

Fuente
Sistema Integrado Digital

En el mundo:

SEIS CONSEJOS PARA JUBILADOS



La alegría por quienes logran pensionarse o jubilarse.

José Antonio Méndez

Organiza tu día

Para que la inactividad no mine el ánimo, planea actividades que vertebran la rutina y respeta un sencillo horario. «Con la jubilación quedan un montón de horas libres, y es bueno aprovecharlas con prácticas de envejecimiento activo (ejercicio, ocio, alimentación...) que mantengan nuestra cabeza y nuestro cuerpo en las mejores condiciones posibles», explica la doctora Sara González,

jefe médico del grupo de residencias Amavir, en España

Haz deporte

Hay un ejercicio para cada edad y condición: nadar, pasear, ejercitarse con pelotas de goma, caminar sobre una línea, hacer gimnasia... «La actividad física disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, estreñimiento, osteoporosis, artrosis...; mejora el sueño, disminuye las caídas y aumenta la estabilidad emocional, entre otros

beneficios», señala González.

Mente sana...

Leer, hacer ejercicios de memoria visual como el Memory o el Tangram, rellenar crucigramas y resolver sopas de letras... Previene enfermedades cognitivas y ayuda a «seguir cumpliendo años con mayor calidad de vida», explica la doctora.

¡Sin miedo a internet!

Cada vez más centros de mayores ofrecen cursos para aprender a usar

Internet, redes sociales y tabletas... «Acceder a Internet para leer el periódico o comunicarnos con familiares es fácil, y lo recomiendo encarecidamente», apunta la jefe médica de Amavir.

Date a los demás.

Prestar un servicio en la parroquia, visitar enfermos, llevar la comunión a impedidos o ayudar en una institución benéfica es una entrega a los demás, que refuerza la sensación de saberse útil y «mejora las relaciones sociales, algo imprescin-

dible para evitar el aislamiento o la soledad no deseada».

Amplía tus aficiones.

Costura, fotografía, pintura... Recupera o amplía tus aficiones y enséñaselas a los jóvenes. «Es una forma de que los mayores nos transfieran conocimientos olvidados: ¿cuántas mujeres que han sido grandes encajeras de bolillos los tienen aparcados porque no se busca un encuentro entre generaciones?», concluye González.

Conozca:

EL RELOJ BIOLÓGICO



Sin duda nuestro cuerpo hace cosas extraordinarias, y está construido alrededor de círculos controlados por el cerebro que definen nuestros patrones de sueño y alimentación.

¿Sabías que según la medicina tradicional china (TCM) nuestro cuerpo tiene su propio reloj de energía, más conocido como el reloj biológico? Esto explicaría algunos de los más curiosos interrogantes sobre nuestro cuerpo. Por ejemplo, ¿Por qué tu ánimo y energía cambia tanto a lo largo del día? o ¿Por qué a veces tiendes a estar menos concentrado en tu trabajo que en otras actividades?

Sin duda nuestro cuerpo hace cosas extraordinarias, y está construido alrededor de círculos controlados por el cere-

bro que definen nuestros patrones de sueño y alimentación. En diferentes horas del día, nuestro cuerpo tiene un órgano que se encuentra en su punto más alto energéticamente, y sólo si conoces bien esta información podrás ayudarlo a tu cuerpo a rendir más en todas tus actividades.

Primero que todo, nuestro cuerpo pasa por 3 círculos principales cada día. Estos son los ciclos que puedes seguir.

Primero que todo, nuestro cuerpo pasa por 3 círculos principales cada día. Estos son los ciclos que puedes seguir.

1. Círculo de eliminación (4am-12pm)

Durante este tiempo nuestro cuerpo se está deshaciendo de las toxinas. Esta es la principal razón por la cual cada mañana despertamos con mal aliento y con la piel sudorosa. En este periodo es recomendable comer comida fácilmente digerible, como jugos verdes, batidos o productos crudos.

2. Círculo de apropiación (12 pm-8pm)

El cuerpo está más despierto y activo durante este tiempo, y también lo está la digestión y el

metabolismo. Usualmente puedes sentirte más hambriento durante estas horas. por ello es importante comer, incluso aunque no sea durante los horarios de comida.

3. Círculo de asimilación (8pm-4am)

A esta hora el cuerpo está concentrado en la absorción de nutrientes y en la revitalización de las células y órganos. Es el momento ideal para sanar, reconstruir y renovar, por lo que es recomendable haber comido antes de estas horas.

Como puedes ver en el reloj biológico humano

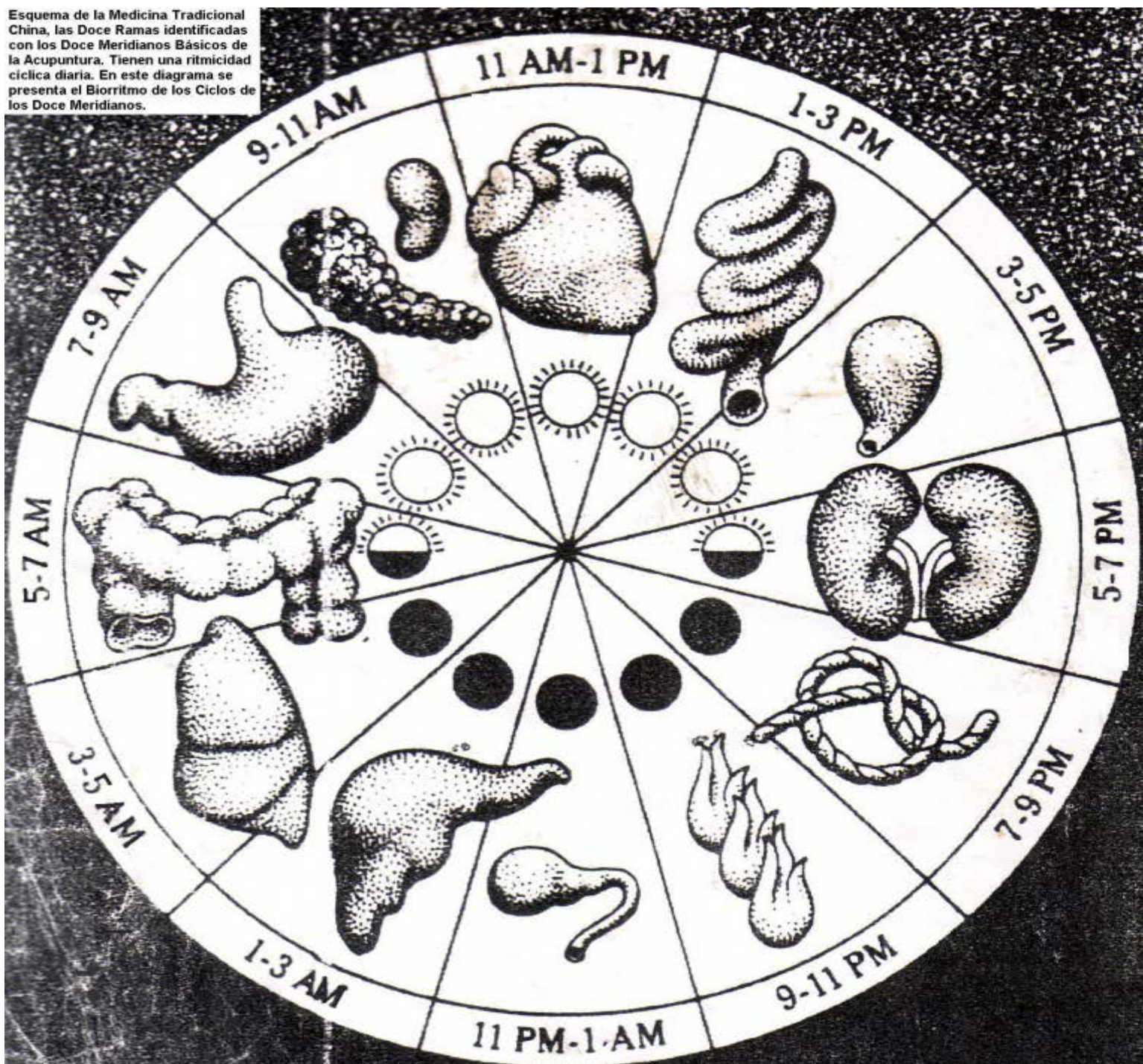
estos ciclos pueden dividirse aún más, centrándose en los picos de actividad de los órganos específicos del cuerpo.

Esto es lo que pasa en cada sección del reloj. Toma nota y aprende algunos tips para ayudar a tu cuerpo durante el proceso.

• Entre 3am y 5am:

Mientras estás durmiendo, tu cuerpo está focalizado en tus pulmones y respiración para asegurarse de que el oxígeno rellene tus pulmones y entré en tu sangre y sistema nervioso. Si toses durante este periodo, es

Esquema de la Medicina Tradicional China, las Doce Ramas identificadas con los Doce Meridianos Básicos de la Acupuntura. Tienen una ritmicidad cíclica diaria. En este diagrama se presenta el Biorritmo de los Ciclos de los Doce Meridianos.



1-3 AM - HIGADO
3-5 AM - PULMONES
5-7 AM - INTESTINO GRUESO
7-9 AM - ESTOMAGO
9-11 AM - BAZO-PANCREAS
11 AM-1 PM - CORAZÓN

1-3 PM - INTESTINO DELGADO
3-5 PM - VEJIGA
5-7 PM - RIÑÓN
7-9 PM - PERICARDIO
9-11 PM - TRIPLE RECALENTADOR
11 PM-1 AM - VESICULA BILIAR

probable que estés eliminando toxinas.

• Entre 5am y 7am:

Estás en el círculo de eliminación, y el intestino grueso se está preparando para eliminar toxinas tan pronto te levantes. Si estás despierto a esta hora, es recomendable que bebas 16 onzas de agua para reemplazar los líquidos perdidos. Puedes optar por una caminata al aire libre o sentar-

te tranquilamente mientras te tomas una taza de café.

• Entre 7am y 9am:

Después del estómago viene el páncreas y el bazo. Durante este tiempo estos órganos están procesando tu desayuno para convertirlo en energía, energía que se convertirá en la alimentación que tus células necesitan para comenzar el día.

• Entre 11am y 1pm:

Por ahora los nutrientes de tu desayuno están siendo bombeados alrededor del cuerpo por el corazón, y llegarán a todos los sistemas y órganos de tu cuerpo a través del sistema circulatorio. Ahora es el momento adecuado para prepararse para otra dosis de nutrientes, ya que los niveles de energía comienzan a disminuir.

• Entre 1pm y 3pm:

El mejor momento para almorzar. Luego de ello muchas personas sienten la necesidad de tomar una siesta para aumentar la energía del resto del día y descansar de las actividades de la mañana. A esta hora tu cuerpo estará trabajando en la digestión de tu almuerzo, centrándose en el intestino delgado. Aprovecha este momento para realizar un poco

de meditación pacífica. Entre 3p y 5pm:

Ahora el proceso está centrado en la vejiga. Se recomienda mantenerse hidratado con agua o té. También es un momento excelente para terminar cosas de último momento, antes de que el cuerpo empiece a prepararse para la noche.

• Entre las 5pm y 7pm:

Es tiempo de comer el último plato principal del día, la cena. Esta no debería ser muy grande, pero sí nutricional. Tu cuerpo está concentrado en los riñones para filtrar los residuos del cuerpo. Hacer un poco de movimiento físico durante esta fase sería una buena idea. Puedes considerar caminar o hacer estiramiento.

Entre 7pm a 9pm:

En este punto del día tu presión arterial estará en un nivel más alto y tu cuerpo se enfocará en el pericardio. El día está llegando a su fin, y es el momento adecuado para que tomes un descanso y te relajes. La actividad sexual en este momento es ideal.

• Entre 9pm y 11pm:

Tu cuerpo se centra en el sistema endocrino. En este momento no es recomendable comer, en su lugar deberías seguir relajándote mientras tu cuerpo sigue trabajando en el equilibrio y el reemplazo de enzimas. A esta hora es mucho más fácil conciliar el sueño.

Mientras duermes, tu cuerpo se está centrandó en la vesícula biliar. Si sufres de cálculos biliares, es posible que experimentes algo de dolor durante este tiempo.

• Entre 1am y 3am:

Rastros :

SANGRE DERRAMADA



Indígenas norteamericanos fueron diezmados

Gerney Ríos González

Los anglosajones en Norteamérica difundieron la ideología según la cual, lo mítico de sus ancestros descendía de la raza germana, cuyas raíces se hundían en la India. En consecuencia, provenían de la «cuna de la humanidad» y eran superiores conservando «pura» la raigambre; con el itinerario del sol en el espacio, descendió el poder a las montañas para sojuzgar al imperio romano y luego al resto del mundo. Con tales consignas los invasores de América acre-

centaron la violencia y el exterminio de las tribus dueñas de la tierra en un intento bárbaro de civilización. Los extranjeros sólo vieron en los indígenas, tribus cuya degeneración debían erradicar a sangre y fuego. Un informe de mister Bell al comité de asuntos indios del Congreso de EE.UU. en 1830 determinaba «el derecho de las naciones civilizadas a establecerse en las tierras conquistadas exterminando a las tribus salvajes». El negro desea confundirse con el europeo y no puede. El indio podría conseguirlo hasta cierto punto, pero desdeña intentarlo.

El servilismo de unos le entrega la esclavitud y el orgullo del aborigen, también la muerte.

Aquí intervino la Corona Española para proteger a los indios en su derecho de posesión inalienable. Se les dio condición de nación y fueron proscritos los embargos de la tierra y los bienes o venta a los colonos y se frenó en parte la codicia de los invasores. Tratando de no parecerse a los españoles, los ingleses «repartieron» parcelas a los indígenas para que las cultivaran y convirtieran en granjas y las dejaran a la descendencia.

De esta forma, tribus de mohicanos, seminolas, creeks, choctaws, chickasaws, cherokees, fueron «alineados» en la nueva cultura y resolvieron aceptar la nueva vida, no así otras tribus que con su autonomía eran un estorbo a la colonización del Oeste; asediados, hostigados, combatidos, los originarios que no quisieron granjas, fueron forzados a retirarse hacia el Mississippi con suprema violencia, entre 1815 y 1830.

Fueron los padres de la Constitución de Estados Unidos los que orientaron la entrega de tierras y

granjas a los indios, destacándose los presidentes, Thomas Jefferson (marzo 1801 – marzo 1809), Andrew Jackson (marzo 1829 – marzo 1837) y Franklin Pierce (marzo 1853 – marzo 1857), este último quien con la aceptación de los colonos de Tennessee, Georgia, Alabama y Mississippi, aprobó la masiva deportación de los indios hacia el río, a las reservas acordadas. Seminolas y cheroquis que se habían plegado a las pretensiones de los «caras pálidas», de vivir como lo ordenaban, fueron también desalojados de sus propiedades.

En este éxodo forzado hacia el Misisipi, en el llamado «camino de las lágrimas» murieron cuatro mil indios. Según dijo Andrew Jackson «se levantaron granjas y ciudades llenas de todas las bendiciones, la libertad, la religión y la civilización». No paró allí el acoso a los legítimos dueños de la tierra: el Congreso de Estados Unidos prohibió en 1871 celebrar contratos entre los gobiernos de los Estados y los indígenas; era tanto como aceptar una nación dentro de otra, desconociendo la legitimidad de la heredad.

Así, se promulgó el Acta de Henry Dawes de 1867, cuya finalidad, «ayudar» a los indígenas americanos a ser dueños de su propio rancho y obligados a pagar impuestos al Estado. Sin embargo, los colonos blancos «compraron» la mayor parte de las tierras aborígenes. Un lustro atrás, los cazadores e invasores estadounidenses mataron millones de bisontes con el fin de que los amerindios murieran de hambre y desespero. Lo precedente aconteció en Cunday, suroriente del Tolima, con motivo de la reforma agraria de Carlos Lleras Restrepo (1966 – 1970), cuando a los campesinos de origen indígena se les entregó parcelas. Los nuevos propietarios al no tener conocimiento para poner a producir estas granjas agrícolas y presionados por la violencia, decidieron canjearlas por cerveza y bebidas embriagantes.

Además de la gran calamidad sangrienta y arbitraria que fue el descubrimiento y conquista de los territorios del norte, centro y sur de América, las enfermedades y el alcoholismo hicieron sus estragos en los indí-



Líder indígena Nube Roja

genas. Las tierras eran vendidas a menor precio a comerciantes y colonos inescrupulosos que aprovechaban la inferioridad de la raza perseguida. Cambiaban propiedades por cachivaches, armas y licor, con lo que engañaban a tribus empobrecidas, famélicas, desnudas, afectadas por epidemias, sarampión, tos ferina, paperas y tuberculosis, que al contacto con los «cara pálidas» éstos transmitían.

Los blancos alegando ser «asistidos por la providencia» repartían ron a los indios para someterlos a leoninas negociaciones de tierras, cultivos y ganados. Ebrios, los endémicos cedían terrenos a los oscuros granjeros de la época. En esta forma los «cara pálidas» quitaron a los cheroquis 139 millones de acres en Misisipi. Franklin Pierce bien lo dijo en sus escritos biográficos, «si era el designio de la providencia extirpar aquellos «salvajes» y dejar sitio para los cultivadores de la tierra, no parece improbable que el ron haya sido el medio indicado. Ya ha aniquilado a todas las tribus que antiguamente habitaban el litoral». Los europeos presentaban el contrato de compra acompañado de una o dos botellas de

rústico ron con el cual enloquecen a los nativos.

El presidente Andrew Jackson había prestado la protección a las diezmadas comunidades desterradas al oeste del Misisipi: «El hermano blanco no los molestará en esas reservaciones, no tendrá derecho sobre vuestras tierras; allá podréis vivir vosotros y vuestros hijos, en medio de la paz y la abundancia,

por tanto tiempo como crezca la hierba y discurren los arroyos: os pertenecerán para siempre». Demagogia barata, esas promesas. Allí llegaron los «cara pálidas» para quitarles la tierra, sus cosechas, sus bienes materiales, los animales que constituían el sustento y violar a sus mujeres. En 1878 los «Búfalos Bills» mataron a cinco millones de estos animales salvajes y correspondió al

gobierno mantener a las tribus con asignaciones de dinero al año y provisiones. Pero los indígenas utilizaban la plata en juegos y la gastan en ron con los cuales se embriutan. El dos veces presidente Grover Cleveland en 1885 lo decía: «Ebrios y ladrones son los indios porque así los hicimos; pues tendremos que pedirles perdón por haberlos hecho ebrios y ladrones y en vez de explotarlos y relegarlos, démosle trabajo en sus tierras y estímulos que los muevan a vivir, que ellos son buenos, aun cuando les hemos dado derecho a no serlo».

En 1885 apenas quedaban 300 mil indígenas de diversas tribus; a la llegada de los europeos contabilizaban un millón; en 1900 sumaban 230 mil; para 1970 censados 343 mil; lo que indica el peor genocidio en tierras norte americanas conquistadas por el hombre blanco.



• PRESENTA •

Conversaciones Musicales

Una nota de vida

A dos velas

Flamenco español

Sábado

JULIO 31

6:30 p.m.


LIVE


En alianza con:








ALTA TENSION

COLOMBIA LÍDER EN NARCOCULTIVOS

La ONU reveló en el informe de 2020 que una vez más sitúa a Colombia como el primer productor de cocaína. Calificando como el más grande narcocultivos en el mundo están en la zona fronteriza de Colombia con Venezuela, según indica el informe.

Según el informe, la siembra y producción se han consolidado en las fronteras con Ecuador y Venezuela, donde repunta el conflicto armado alimentado por el narcotráfico y la minería ilegal, tras la firma de la paz con la guerrilla de las FARC en 2016.

COLOMBIA CAMPEÓN MUNDIAL EN DESPLAZAMIENTO

Las Naciones Unidas le dieron otra mala noticia al mundo; Colombia primer puesto en desplazamiento por la violencia. El nuevo reporte sobre el desplazamiento forzado en Colombia, asegura que en el país hubo 44.647 personas desplazadas entre enero y junio de 2021, lo que representa un incremento de 193% comparado con el mismo período del año anterior.

La ONU publicó un boletín en el que habla de desplazamiento masivo en Ituango desde el 19 de julio debido a amenazas de los grupos armados ilegales a comunidades campesinas, que llevaron a que 1.600 fa-



ESPEJO DE ÁFRICA

milias tuvieran que salir de sus territorios.

DESPLANTE A DUQUE

En su discurso de posesión en Perú, Pedro Castillo saludó a todos los mandatarios asistentes, menos a Duque. El hecho quedó registrado en video y fue destacado por algunos analistas políticos y usuarios de redes sociales.

«Señores presidentes de las hermanas repúblicas de Argentina, Bolivia, Chile, Ecuador; su alteza, el rey de España; señores vicepresidentes y señores cancilleres; se-

ñores miembros del honorable cuerpo diplomático; autoridades presentes», expresó Castillo.

ALMAGRO CON COVID

El secretario general de la Organización de los Estados Americanos (OEA), Luis Almagro, dijo que se contagió de coronavirus a pesar de estar vacunado, por lo que dijo que canceló todos sus compromisos públicos.

«He dado positivo al covid-19 por lo que suspendo inmediatamente mi agenda pública y estoy siguiendo todas las

recomendaciones médicas. Afortunadamente estoy vacunado y por el momento no tengo síntomas», escribió en Twitter.

14 CANDIDATOS POR FIRMAS

Ante la registraduría ha presentado solicitud para lanzarse como candidatos presidenciales 14 aspirantes.

Los primeros en hacerlo fueron en su orden: Enrique Peñalosa (Colombia Posible), el excomisionado de paz Miguel Ceballos (TÚ), el exministro Juan Carlos Echeverry (Vamos Pa' lante con

Echeverry), el exalcalde de Bucaramanga Rodolfo Hernández (Liga de Gobernantes Anticorrupción) y el senador Roy Barreras (Fuerza de la Paz). Rafael Augusto Capacho del Movimiento Republicano Patriota; John Hitler Delgado del Movimiento Democrático Independiente; Julián Rodrigo Álvarez de Colombia Sostenible; Alejandro Tiquidimas por el movimiento La i; Álvaro López Restrepo, de La Purga y Efraín Torres Plazas, del movimiento Eliminemos las Ratas Políticas. Tres más adelantan los respectivos trámites.

Avanzada

Alejandro José Lyons:

SERÁ EXTRADITADO POR ESTADOS UNIDOS

Javier Sánchez

En Colombia se aspira a que los corruptos paguen por sus delitos. Es el caso del exgobernador de Córdoba, Alejandro José Lyons, quien se apoderó de miles de millones de pesos para enriquecerse de manera ilícita y de paso enriquecer a los corruptos de la clase política de su departamento.

El ex mandatario que contó con el apoyo de la dirigencia gubernamental del orden nacional, apoyó candidaturas presidenciales donde entregó aportes millonarios que salían de la defraudación a su departamento.

Todo se vino a conocer en detalle cuando Lyons evadiendo la justicia colombiana buscó la benevolencia de la justicia de los Estados Unidos denunciando a un alto funcionario de la fiscalía que por dinero lo había beneficiado en las investigaciones.

Ahora el ministro de Justicia, Wilson Ruiz Orejuela, anunció que en los próximos días será extraditado a Colombia el exgobernador del departamento de Córdoba, Alejandro José Lyons, quien tiene una condena vigente en su contra



Alejandro José Lyons, respaldado por el uribismo

por el delito de concierto para delinquir, tras estar involucrado en los escándalos de corrupción del 'cartel de la toga' y el 'cartel de la hemofilia'.

El ministro Ruiz señaló que «las autoridades migratorias de los Estados Unidos confirmaron que se dio inicio al trámite de extradición del señor Alejandro José Lyons, quien es requerido por la justicia colombiana por una condena que tiene vigente por el delito de concierto para delinquir».

Para el funcionario es necesario que los corruptos y la delincuencia cumplan sus penas para buscar de esta manera

acabar con la corrupción que tanto ha afectado a Colombia.

PETRO CONTRA GAVIRIA

En las redes sociales empezaron a cuestionar la posición del senador Gustavo Petro, contra Alejandro Gaviria, quien es propuesto por diversos sectores para ser candidato presidencial. Sostienen los comentarios que hasta hace poco Petro engrandeció a Gaviria diciendo que sería fundamental respaldar al Pacto Histórico. Después que Gaviria le dijo a los enviados de Petro, que no estaba interesado en ese sector de inmediato Petro, la emprendió con-

tra Gaviria indicando que se trata de un neoliberal en alianza con corruptos.

RENUNCIA A LA VISTA

La Corte Suprema de Justicia anunció que el próximo 23 de agosto escuchará en indagatoria al representante a la Cámara, Edwin Ballesteros, del Centro Democrático por el escándalo de corrupción en el departamento de Santander donde el exsenador Richard Aguilar, fue capturado por estos hechos.

Ballesteros es acusado de hechos relacionados con las presuntas irregularidades registradas en unos contratos en la Empresa de Servicios Públi-

cos de Santander S.A. E.S.P –ESANT.

Es clave señalar que, esta investigación en contra del representante Edwin Ballesteros se desprendió de una compulsión de copias que hizo el 25 de septiembre de 2019 la Fiscalía General a la Corte Suprema por el proceso que se adelanta contra Richard Aguilar. La renuncia de Ballesteros ya fue aconsejada por la defensa para buscar que su expediente pase a la fiscalía.

VÍAS DE ESCAPE

Para la periodista Cecilia Orozco Tascón en Colombia se le hace el quite a la justicia y se escoge el juez.

«Colombia, el único Estado que tolera vías de escape de la Corte Suprema de Justicia hacia la Fiscalía. O sea, de la justicia a la impunidad. La lista de los «fugados»: Uribe, Pulgar, Aguilar y Prada aunque a unos les salga el intento al revés. Por algo será que huyen», sostiene la comunicadora.

AL SENADO

El representante a la Cámara Alejandro Carlos Chacón del Partido Liberal, anunció que aspirará al Senado de la República para el periodo 2022-2026. El político dijo que ya cuenta con el aval de su colectividad.

Enfermedades de salud pública:

EL CORAZÓN SIENTE



El coronavirus también supone un reto para la salud mental de todo un país.

Ana Bolena
Zota Morales
Psicóloga

Desde la década de los 70's la Psicología ha evolucionado, construyendo nuevas formas de intervención a las situaciones cotidianas e incluso atendiendo las personas con enfermedades nuevas, para ese momento, como lo es el Trastorno del estrés post-traumático, la atención a los pacientes terminales para la aceptación de la enfermedad, el reconocimiento que son enfermedades de salud pública el consumo de sustancias

psicoactivas lícitas e ilícitas, las problemáticas sociales generadas por la violencia intrafamiliar y la descomposición social dada por la desestructuración de la familia son algunos de los factores desencadenantes de la violencia que afronta el mundo.

Bajo este panorama, se puede vislumbrar una gran esperanza para la humanidad en las técnicas de atención denominadas como de liberación emocional, energéticas, EMDR y otras tantas que hacen parte de los nuevos descubrimientos de la Neurociencia,

en la cual se articulan la energía y el ser en sus dimensiones internas y externas.

Si bien es cierto y comprensible que la adaptación de los programas institucionales, es muy lento para asimilar la fuerza y efectividad de estos avances en la intervención de las emociones, es necesario despertar y entender que la respiración cardíaca, las técnicas de auto modulación de las emociones, la estimulación bilateral que se da a través de otros métodos de intervención o aquellos integradores como el Método Integra

son una necesidad en medio del distanciamiento social.

Mientras algunas personas están sufriendo la angustia y el miedo o incluso entrando en dependencias a medicamentos o sustancias lícitas o ilícitas con el fin de controlar sus emociones, las instituciones intentan al menos cubrir la atención de las personas que han sido contagiadas o que se encuentran en los cercos epidemiológicos por COVID-19, las líneas amigas a nivel nacional colapsan o son insuficientes para brindar la atención pertinente a

cada uno de los que están invisibles en su dolor o su necesidad de atención.

Los suicidios y la violencia intrafamiliar se encuentran en un límite insostenible, el personal que brinda la atención empieza a fatigarse y se empiezan a ver brotes de indisciplina, que lo único que reflejan es: creerse el héroe – que no se enfermará – o ir al otro extremo que se llama la naturalización de las situaciones, en donde la persona llega a la conclusión de que da igual se cuiden o no, se va a enfermar.



Cuando la ansiedad se convierte en un tercer miembro en una relación de pareja, aparece el sufrimiento.

El personal de salud es uno de los más afectados por este tipo de emociones que, si no cuenta con el apoyo real y efectivo que les brinde Salud Mental real, en el cual se les permita liberar la carga emocional de estar bajo la presión permanente de la realidad que en muchas ocasiones les rebasa.

Otros de los grupos poblacionales que sufre este impacto son los guardianes de las cár-

celes y el personal militar y policial, así como el personal administrativo de los Municipios y del Gobierno, que no tienen opción, deben brindar protección, cuidar de la comunidad encomendada y en muchas ocasiones son víctimas de acusaciones que les desbordan.

Ante este panorama, es necesario aclarar que el corazón siente, que la COVID-19 ha afectado a toda la humanidad en

sus diversas dimensiones y que ha demostrado la máxima vulnerabilidad, reconociendo que somos frágiles emocionalmente, por lo que se requiere de contar con una batería de Habilidades para la vida que las personas se agarren a la cuerda de la vida.

Está demostrado que la combinación de depresión o afectación emocional con ser paciente o familiar de una persona con COVID-19 es uno de

los factores que inciden en la fuerza con la que el virus ataca a las personas; por esta razón es imperante que se mire a la persona humana, como un ser frágil que requiere ser atendido en todas sus dimensiones para lograr su estabilización y recuperación clínica; haciendo necesario que lleguen a la mayor cantidad de personas posibles talleres de formación en Habilidades para la vida, pero sobre todo en la automodula-

ción de las emociones para poder sobrevivir, no sólo a la pandemia, sino a todo lo que se vive en la actualidad.

Es necesario aprovechar este momento para respirar con el corazón, amar todo y a todos, valorar lo intangible e intentar cada día en ser una mejor persona para que el corazón sienta que por fin es reconocido y valorado como parte fundamental de ser y hacer vida.



Grasa corporal:

RESPONSABLE DE LA REPRODUCCIÓN DE CÉLULAS CON COVID-19

Karina Toledo
Agência FAPESP

Surgen cada vez más evidencias de que el tejido adiposo cumple un rol clave en el agravamiento del COVID-19. Una de las teorías en estudio indica que los adipocitos hacen las veces de reservorio del SARS-CoV-2, con lo cual contribuyen al aumento de la carga viral de las personas obesas o con sobrepeso que lo contraen. Asimismo, los científicos descubrieron que, durante la infección, las células de grasa liberan en el torrente sanguíneo sustancias que amplifican la reacción inflamatoria que el virus desencadena en el organismo.



Los científicos descubrieron que, durante la infección, las células de grasa liberan en el torrente sanguíneo sustancias que amplifican la reacción inflamatoria que el virus desencadena en el organismo.

Científicos de la Facultad de Medicina de la Universidad de São Paulo (FM-USP), en Brasil, bajo la coordinación de la profesora del Departamento de Cirugía Marília Cerqueira Leite Seelaender, están investigando estas hipótesis. Este proyecto cuenta con la colaboración de Peter Ratcliffe, docente de la Universidad de Oxford, en el Reino Unido, y uno de los galardonados con el premio Nobel de Medicina en 2019.

«Ya se ha demostrado que en el organismo de pacientes con COVID-19 se produce una tormenta de citoquinas que resulta en una inflamación sistémica similar a la sepsis. Creemos que estos factores inflamatorios provienen del tejido adiposo. También ha quedado demostrado que los adipocitos, cuando se expanden demasiado, se vuelven capaces de generar inflamación en todo el cuerpo, incluso en el cerebro», afirma Cerqueira Leite Seelaender.

El grupo de la FM-USP ha venido analizando muestras de tejido adiposo de

personas que murieron como consecuencia del COVID-19, obtenidas durante autopsias, y también de pacientes infectados con el SARS-CoV-2 que debieron someterse a cirugías de emergencia (sin relación con la infección, como en los casos de apendicitis, por ejemplo) en el Hospital Universitario de la USP.

Los resultados preliminares confirman que el nuevo coronavirus puede estar presente en el interior de las células de grasa, cuyas membranas externas son ricas en ACE2 (la enzima convertidora de angiotensina 2, por sus siglas en inglés). Esta proteína es la principal «puerta» que el SARS-CoV-2 utiliza para invadir las células humanas. Lo que aún resta confirmarse es si además de entrar en los adipocitos, el nuevo coronavirus logra permanecer y replicarse dentro de ellos.

«Una cosa que resulta interesante subrayar es que los adipocitos viscerales [que componen la grasa que se acumula entre los órganos] poseen mucha más ACE2 que los del tejido adipo-

so subcutáneo. Asimismo, son mucho más inflamatorios. Por ende, la obesidad visceral tiende a ser más perjudicial cuando se trata del COVID-19», explica la investigadora.

Los primeros hallazgos de este trabajo revelan también que en el tejido adiposo de las personas infectadas se produce una alteración en el patrón de secreción de exosomas, pequeñas vesículas que liberan las células en la circulación y que pueden contener moléculas de señalización de diversos tipos. Es uno de los mecanismos que hacen posible el intercambio de información entre diferentes tejidos con miras a adaptar el cuerpo a eventuales cambios en el ambiente.

Uno de los objetivos de la investigación que se lleva a cabo en la FM-USP consiste en confirmar si la infección provocada por el SARS-CoV-2 hace que los adipocitos liberen más exosomas con factores inflamatorios. Los análisis ya realizados revelaron que existe un aumento de la cantidad de vesículas liberadas en

la circulación sanguínea. Y ahora los investigadores pretenden efectuar la caracterización del contenido de esas vesículas, tanto de las circulantes como de las halladas dentro de las células. Asimismo, pretenden investigar las vías de inflamación que esas moléculas presuntamente activan.

«Partimos del supuesto de que, a medida que la persona va engordando, el tejido adiposo se vuelve hipóxico, es decir, queda con menos oxígeno disponible. La hipoxia en sí misma es la causa de la inflamación. Por ende, una de las cosas que pretendemos investigar es si el COVID-19 provoca hipoxia en los adipocitos», comenta Cerqueira Leite Seelaender.

En la actualidad, el investigador británico se concentra en estudiar, con muestras obtenidas en autopsias, el efecto del SARS-CoV-2 en el cuerpo carotídeo, un conjunto de células situado dentro de la carótida que funciona como un sensor de oxígeno. Al detectar la merma de la oxigenación sanguínea, el cuerpo carotídeo activa respuestas

tendientes a aumentar la frecuencia cardíaca y respiratoria. Ratcliffe estima que el virus infecta al cuerpo carotídeo y obstaculiza su funcionamiento, lo que explicaría por qué muchos pacientes con COVID-19 tardan para percatarse de que están con insuficiencia respiratoria, un proceso que se ha vuelto conocido como hipoxia silenciosa.

En tanto, el grupo de la FM-USP se ha venido abocando a entender el efecto de la infección en el tejido adiposo. «Estamos analizando todo lo que están secretando las células de grasa: proteínas, ácidos grasos saturados, prostaglandinas [lípidos con acción similar a la de las hormonas], microARN [pequeñas moléculas que no codifican proteínas, pero que poseen acción reguladora sobre la expresión de genes] y exosomas», dice la investigadora.

A juicio de Cerqueira Leite Seelaender, es posible que los factores inflamatorios que libera el tejido adiposo de los pacientes con COVID-19 sean los causantes de los daños ya descritos en el corazón, los pulmones y el sistema nervioso de los pacientes.

«Planteamos que en los obesos con COVID-19 se produce un proceso similar al que ya hemos observado en el tejido adiposo de pacientes con caquexia [la pérdida severa y rápida de peso y de masa muscular asociada a enfermedades tales como el sida, la insuficiencia cardíaca y el cáncer]. Los adipocitos de la persona caquética liberan más exosomas y el contenido de esas vesículas se encuentra alterado, con un perfil proinflamatorio. Sabemos que tanto en la caquexia como en la obesidad ocurre una inflamación. Lo que cambia son el tipo de mediador inflamatorio liberado y las vías de señalización activadas», explica.

Campaña de ONG ayuda a las personas a:

SEGUIR UN DIETA SOSTENIBLE EN 2021



Comida vegana

**Mabel Rocio
Castillo Pineda**

Con el interés creciente en el cambio climático, los derechos de los animales y los productos sostenibles y saludables, el número de personas que consideran una alimentación a base de plantas sigue aumentando cada año. Para el año 2018, el 70% de la población mundial declaró haber reducido su consumo de carne. «Este movimiento ha sido promovido por organizaciones de protección animal como Sinergia Animal, una ONG internacional que organiza desafíos veganos para consumidores en tres regiones

diferentes del mundo», explicó Karen Reyes, vocera para Colombia de la organización.

A pesar de que el veganismo se asocia comúnmente con Norteamérica y Europa, los países en desarrollo están sumándose a estas tendencias. Este es el caso particular de Latinoamérica, especialmente en las generaciones jóvenes, donde el 37 % de las personas declaró haber adoptado una dieta mayormente basada en plantas.

«Ayudamos a las personas en la transición hacia una dieta vegana con nuestro Desafío 21 Días Veg, con el cual reciben recetas, tips y más información en guías diseñadas

por nutricionistas especializados. Sin embargo, sentimos que el aspecto más importante es cómo nuestros desafíos nos permiten integrar a nuevas personas a las comunidades veganas», afirmó Reyes.

Un nuevo año, una nueva solución

Durante la pandemia por Covid-19, la mirada pública ha estado siguiendo de cerca el debate científico y, por lo tanto, la discusión y los argumentos que evidencian las relaciones entre la producción, el consumo de productos animales, la sostenibilidad, el cambio climático y la salud pública. «Existen pruebas científicas sólidas que sustentan las correlacio-

nes entre la ganadería y el riesgo de aparición de nuevas enfermedades infecciosas. Las nuevas pandemias pueden comenzar en los cerdos y los pollos que se crían en granjas industriales», aseguró la vocera.

Según las Naciones Unidas, el 75% de todas las enfermedades infecciosas emergentes se originan en los animales y en las granjas industriales, recintos industriales que confinan a miles de animales juntos y que podrían ser un puente para transmitir nuevas enfermedades de los animales a los humanos.

Los defensores de los animales aseguran que las dietas basadas en

plantas representan una postura ética hacia estos seres, al tiempo que representan una opción potencialmente más saludable y sostenible para el medio ambiente. «Somos optimistas en que estas y otras razones llevarán a mucha gente nueva a probar una dieta basada en plantas y a unirse a nuestra comunidad vegana en 2021, como una resolución de año nuevo», afirmó Reyes.

En una encuesta reciente liderada por Ingredion y Opinaia, el 93% de los colombianos se mostró interesado en probar alimentos basados en plantas, como una alternativa más saludable y sostenible.

Hacer la siesta:

QUE SE DEBE Y QUE NO SE DEBE HACER

Personal
de Mayo Clinic
Especial

Si el sueño fue interrumpido en la noche y es necesario recuperarlo o simplemente se está buscando relajación, tomar la siesta es una excelente opción. Hacerlo en el momento incorrecto del día o por más tiempo de lo recomendado puede ser contraproducente para la salud.

¿Cuáles son los beneficios de la siesta?

Ofrece múltiples beneficios y así mejora la salud. Estos incluyen:

- Relajación
- Fatiga reducida
- Mayor estado de alerta
- Mejor estado de ánimo
- Mejor desempeño, incluyendo capacidad de reacción rápida y mejor memoria

¿Cuáles son los posibles inconvenientes de hacer la siesta?

Esta actividad no es para todos. A algunas personas simplemente se les complica dormir durante el día o les cuesta trabajo dormir en lugares diferentes a sus propias camas, que es lo que generalmente se requiere para la siesta. Puede también tener los siguientes efectos negativos:

Inercia del sueño: Las personas se pueden sentir mareadas o desorientadas después de despertarse.

Problemas para dormir en la noche: Las sies-



El tiempo ideal es entre 10 y 30 minutos únicamente. Entre más larga sea, mayor es la probabilidad de sentir mareo o desorientación al levantarse.

tas cortas generalmente no afectan la calidad del sueño en la noche para la mayoría de las personas. Sin embargo, si la persona experimenta episodios de insomnio o la calidad del sueño en la noche disminuye, hacer la siesta puede empeorar estos problemas. Siestas largas o frecuentes pueden interferir con el sueño nocturno.

¿Cuándo se debe considerar hacer la siesta?

Se le puede brindar un tiempo a la siesta si:

Se siente fatigado o tiene somnolencia inesperada

Va a tener una pérdida de sueño, por ejemplo, si ese día tiene un turno largo de trabajo

Quiere introducir las siestas planificadas en su rutina diaria

¿Es posible que un repentino aumento de necesidad de hacer la siesta indique un problema de salud?

Si últimamente está necesitando hacer la siesta y no hay una posible causa que se le pueda otorgar a esa nueva fatiga, se recomienda comentarlo al médico de cabecera. Puede estar tomando un medicamento que le produzca esto, tener un desorden en el sueño o incluso una condición médica que está interrumpiendo el sueño en la noche.

¿Cuál es la mejor manera de hacer la siesta?

Para sacarle el mayor provecho, siga los siguientes consejos:

La siesta debe ser corta: El tiempo ideal es entre 10 y 30 minutos únicamente. Entre más larga sea, mayor es la probabilidad de sentir mareo o desorientación al levantarse.

Tomar la siesta en las tardes: El mejor momento del día es usualmente después del mediodía, alrededor de las 2 o 3 de la tarde. Este es el momento en el que se experimenta la somnolencia después del almuerzo o un estado de alerta menor. Adicionalmente, las siestas que se toman a esta hora interfieren en menor medida con el sueño nocturno. Se debe

tener presente que factores individuales – como la necesidad de dormir y el horario que se tiene establecido para esta actividad – pueden también jugar un papel determinante en el momento ideal para una siesta.

Hágalo en un ambiente de descanso: Haga la siesta en un espacio donde no haya ruido y preferiblemente en un lugar oscuro con una temperatura cómoda y pocas distracciones.

Después de la siesta, se debe apartar un tiempo para despertarse del todo antes de continuar con las actividades del día –particularmente para aquellas que requieren atención y respuesta rápida y aguda.

Haz un espacio a tu medida para:

TRABAJAR EN CASA



Si de aspectos importantes se trata, ten en cuenta temas como el internet o tu laptop. Asegúrate de tener un señal fuerte y constante que no detenga el trabajo y una notebook que potencie cada momento. «Depende de tus necesidades, pero un equipo con una combinación potente de procesador».

Durante semanas estaremos trabajando desde la casa y, aunque parezca fácil, no siempre lo es. Es necesario construir un espacio que no permita la distracción ni bajar la productividad.

Algunos puntos clave:

1. Escoger el espacio. Lo ideal es que tenga suficiente luz natural, con paredes de colores claros y lejos de posibles distracciones como televisores, teléfonos o mascotas que demanden mucha atención.

2. Organizar un entorno. ¿Dónde colocar tu escritorio? Ese es otro tema a tener en cuenta. Pien- sa en plantas, música relajante u objetos inspi- radores. Eso sí, deja un espacio amplio para ti, tu computadora y agen- da. Es importante que tu espacio de trabajo no se convierta en un lugar donde resolver tus pen- dientes personales como hacer pagos o llamadas. Daikin, líder en climati- zación, habla, además, de una temperatura que debe oscilar entre los 22° y los 25°C.

3. Evita trabajar en pija- ma en la cocina. Lo me-

jor es empezar el día con un buen desayuno para luego ducharte y vestirse. Haz pausas cada cierto tiempo y no intentes tra- bajar mientras preparas el almuerzo. Y, ¡define un horario y respétalo! Te sentirás mal si empiezas a las 7 de la mañana y a las 10 de la noche aún estás conectado.

4. Una buena red de in- ternet. Si de aspectos importantes se trata, ten en cuenta temas como el internet o tu laptop. Ase- gúrate de tener un señal fuerte y constante que no detenga el trabajo y una notebook que potencie cada momento. «Depen-

de de tus necesidades, pero un equipo con una combinación potente de procesador, gráficos y memoria hará que los gráficos se desempeñen mejor y la realización de varias tareas se lleva a cabo en forma más efi- ciente».

«Existen equipos para necesidades diversas: Aspire de Acer es la mejor opción para ren- dimiento y precio; Spin, para personas que bus- can un dispositivo con varios modos de uso y Swift para los que de- seen un factor de forma ligero y ultradelgado», asegura Acer.

5. Busca comodidad. Por último re, cuerda que tra- bajar en casa no tiene por qué ser sinónimo de incomodidad. Es impor- tante que logres un equi- librio entre cada aspecto. Por ello, es necesario equilibrar funcionalidad y diseño en el escritorio y la silla, los dos elementos principales en cualquier oficina. Busca una silla que te ayude a mantener una buena postura, con una altura que permita que tus piernas y espalda formen un ángulo recto.

¡Sumar todos estos ele- mentos convertirán tu rincón en la mejor ofi- cina posible!

EL FANTASMA



Este sábado 31 de julio en Se dice de mí conozca la historia de vida de Raúl Gasca, famoso por su frase «Después no digan que no le avisamos».

El cirquero contó cómo afrontó la muerte de su madre y de su hermana cuando solo tenía 8 años, y describe los momentos en los que se ha cruzado de frente con la muerte.

Explicará cómo es su relación con los animales, con quienes asegura hablar, y recordará la época en la que fue víctima de un grupo de extorsionistas.

Este domingo 1 de agosto Expediente Final mostrará cómo fueron los últimos días de vida del payaso Tuerquita.

Familiares y amigos revelarán cómo pasó de ser un famoso personaje de la televisión a convertirse en un habitante de la calle sumido en el consumo de todo tipo de drogas.

Alberto, quien vio de cerca la muerte en su paso por las ollas del centro de Bogotá, vivió una transformación espiritual que le permitió perdonar al hombre que lo apuñaló y que casi acaba con su vida.

En Los Informantes habrá unas historias de «no te lo puedo creer».

Gustavo Petró pasa por días difíciles, a diario recibe cientos de mensajes insultantes y ofensivos. Le dicen que es terrorista y secuestrador, y aunque



Sofia Jaramillo

al principio no entendía el porqué de los madrazos, con el tiempo se dio cuenta que cargaba con el peso de un tocayo político.

La segunda es la historia de un verdadero gladiador.

En plenos Juegos Olímpicos, el mundo sigue dividiendo a la gente entre ganadores y perdedores. Sin embargo, en el deporte es más importante el mérito, la lucha, el espectáculo y el trabajo en equipo para superar los obstáculos. Esto lo sabe la Selección Colombia de Rugby en silla de ruedas. Su capitán pasó de ser barra brava de millonarios a mejor defensa del mundo.

De Juanes se sabe casi todo. Es vegetariano, papá de tres hijos, fue escogido por la Revista Time como una de las 100 personas más influyentes del mundo, ha logrado liderar listados musicales con 12 sencillos en Estados Unidos y fue honrado como persona del año según la Academia latina de grabación, entre otras cosas. Lo que nadie sabe es que su hermana vivió 27 años en coma. Esta es la historia de la que no había hablado el artista.

Este domingo Séptimo Día mostrará el caso de varias mujeres cabeza de hogar que, a raíz de la pandemia y el cierre de establecimientos, decidieron incursionar en la industria de modelos webcam.

elfantasmaprimicia@gmail.com

VERDAD ANTE TODO

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.

Los «políticos», o, mejor, los negociantes de la política, que en cada elección buscan el repertorio necesario para engañar al elector o simplemente exigir a través de la extorsión o de la entrega de dádivas, para que depositen el voto que les permita perpetuarse para apoderarse de los recursos públicos, como lo han hecho durante muchos años, son los principales causantes

de la hecatombe social. La desconfianza es total entre los colombianos al vivir en carne propia el engaño del actual presidente Iván Duque, quien gobierna haciendo todo lo contrario que prometió a la gente que iba a cumplir como mandatario.

Es por ello, que es necesario estudiar, analizar y tomar determinaciones al acudir las urnas. Hay que relevar a los mitómanos políticos especializados en engañar a la gente con falsas promesas.

Colombia ha perdido la credibilidad en todo y en todos. Hay que buscar entre todos abolir la costumbre mafiosa que nos rige en diversos sectores. Ahora debemos encaminar todos los esfuerzos, para que el país transite por los caminos de paz, progreso y desarrollo.

La verdad ante todo debe reinar en Colombia, como el primer paso para llegar a la paz, ante el fracaso de la misma como consecuencia de quienes llegaron al gobierno nacional

que se encargaron paso a paso de volver trizas la paz.

Colombia debe trabajar por la reconstrucción social, económica y moral de un país convertido en una vergüenza ante los ojos de la comunidad internacional.

La verdad ante todo para acabar con la horrible noche que estamos viviendo y podamos pasar a la claridad de un país que merece una mejor suerte. **rechos humanos.**

COLOMBIA PRIMER PRODUCTOR DE COCAÍNA



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

Enfermedades de salud pública:

EL CORAZÓN SIENTE

Campaña de ONG ayuda a las personas a:

**SEGUIR UN DIETA
SOSTENIBLE EN 2021**



PRIMICIA

DIARIO

VIERNES
30

AÑO 4 - EDICIÓN 1086 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA JULIO DE 2021

Viena Austria:

EL MEJOR VIVIDERO DEL MUNDO



Viena, el mejor 'vividero' del mundo. La escogencia fue realizada por el estudio de Mercer entre 231 urbes en el planeta. En la gráfica en Museo Nacional de Viena.

Alejandro José Lyons:

**SERÁ
EXTRADITADO
POR ESTADOS
UNIDOS**

Rastros:

**SANGRE
DERRAMADA**



WWW.PRIMICIADIARIO.COM