

En Colombia:

**LAS DIEZ VOTACIONES MÁS GRANDES
EN EL SENADO DE LA REPÚBLICA**

Los 10 grandes:

**REPRESENTANTES A LA
CÁMARA CON MAYOR VOTACIÓN**



PRIMICIA

DIARIO

MARTES
15

AÑO 4 - EDICIÓN 1186 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA MARZO DE 2022

Pueblo Rico Risaralda:

«NO ES PUEBLO Y MUCHO MENOS ES RICO»



El nivel de pobreza llega al 70.5 por ciento. El municipio es calificado como el más pobre de la región de Risaralda. Los habitantes hacen un llamado al gobierno nacional para que atienda las necesidades de la comunidad. Foto: Junior Primicia Diario.

Claudia López:

SE DESPACHA CONTRA GALÁN, PEÑALOSA Y HOLLMAN

Después de una llamada
de dos horas:

ZULUAGA RENUNCIÓ A SU CANDIDATURA

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

Claudia López:

SE DESPACHA CONTRA GALÁN, PEÑALOSA Y HOLLMAN



Claudia López, alcaldesa de Bogotá

Claudia López, alcaldesa de Bogotá se despachó contra sus críticos que hicieron campaña denigrando de ella y el gobierno de la ciudad. Los críticos se «quemaron».

La mandataria criticó a los políticos que se fueron en contra de su gestión para hacer campaña política y lograr una curul

en Senado o Cámara de Representantes.

Enrique Peñalosa, Hollman Morris y Juan Fernando Galán, fueron calificados por la señora López como oportunistas.

«A quienes creyeron que la vanidad individual, el oportunismo mentiroso y destructivo y hasta socavar su propia ciudad les bastaba para triunfar,

les queda una profunda lección/reflexión. La ciudadanía Bogotana libre y diversa siempre pondrá lo colectivo y constructivo por delante», indicó Claudia López.

Mensajes

La alcaldesa de Bogotá en las redes sociales se despachó con un par de mensajes donde hace referencia a los políticos que Peñalosa, Galán y

Morris. «Gracias a la ciudadanía de Bogotá que cumplió su cita con la democracia en una jornada tranquila y segura. A toda esta muchachada que ha luchado, trabajado, construido, soñado y hoy hizo sus sueños realidad mi admiración y amor infinito. ¡Orgullo total!»

«A quienes creyeron que la vanidad individual, el oportunismo mentiroso

y destructivo y hasta socavar su propia ciudad les bastaba para triunfar, les queda una profunda lección/reflexión. La ciudadanía Bogotana libre y diversa siempre pondrá lo colectivo y constructivo por delante». Enrique Peñalosa, Hollman Morris y Juan Fernando Galán, damnificado de las elecciones todavía no le responden a la alcaldesa López.

Después de una llamada de dos horas:

ZULUAGA RENUNCIÓ A SU CANDIDATURA



Oscar Iván Zuluaga

Óscar Iván Zuluaga, hasta ayer candidato del Centro Democrático renunció a su candidatura a través de un video, en el que expresó que debido a los resultados de las elec-

ciones del 13 de marzo y la necesidad de unidad: «he tomado la decisión personal de renunciar a la candidatura, para acompañar la aspiración de Federico Gutiérrez». La decisión fue adoptada después de una llamada

del jefe único del Centro Democrático Álvaro Uribe, donde se hizo un análisis especialmente como los candidatos al Senado de esa colectividad se encontraban, reveló una fuente cercana a ese movimiento.

El ex candidato antes de quedar solo determinó apoyar al candidato presidencial Federico Gutiérrez después de hablar del tema con Uribe.

Zuluaga además expresó que lo hace sin cálculos políticos, sin esperar nada a cambio y con sincero entusiasmo.

«Quiero expresar mi sincera gratitud con las personas que me han acompañado en esta aspiración, a mi familia, a mi equipo de campaña, a los compañeros de partido. Un mensaje a los colombianos, solo unidos podemos preservar la democracia y la libertad», finalizó.

La renuncia se dio un día antes de una reunión que había convocado el expresidente Álvaro Uribe para este 15 de marzo con todos los aspirantes de la colectividad para analizar los resultados de la con-

tienda del pasado domingo.

Reacciones

Ernesto Macías, senador del Centro Democrático aplaudió la decisión de Zuluaga y aseguró que fue sensata porque, según él, «la defensa del país está por encima de los partidos».

Sergio Fajardo, candidato presidencial de la Coalición Centro Esperanza, dijo que Fico es el candidato del urbismo. «Es el candidato de Duque, es el continuismo y esa es precisamente una de las fuerzas que no puede continuar en el país, hemos estado en contra de este Gobierno y no va Colombia a continuar por ese camino», destacó.



Los 10 grandes:

REPRESENTANTES A LA CÁMARA CON MAYOR VOTACIÓN



**LUVI KATHERINE MIRANDA
PEÑA 118.884 votos**



**SARAY ELENA ROBAYO
BECHARA 115.944 votos**



**WADITH ALBERTO MANZUR
IMBETT 113.357 votos**



**YAMIL HERNANDO ARANA
PADAUI 113.708**



**NICOLAS ANTONIO BARGUIL
CUBILLOS 88.937 votos**



**JEZMI LIZETH BARRAZA
ARRAUT 87.808 votos**



**JULIAN PEINADO RAMIREZ
82.070 votos**



**MARIA EUGENIA LOPERA
MONSALVE 86.330 votos**



**ANDRES EDUARDO FORERO
MOLINA 83.114 votos**



**GERSSEL LUIS PEREZ
74.553 votos**

EL TRIUNFO HISTÓRICO DEL PACTO



Gustavo Petro

Luis Alfonso Mena S.

El Pacto Histórico emergió este domingo 13 de marzo como la primera fuerza política de Colombia, no solo por la votación de Gustavo Petro, que superó la de todas las consultas, sino por alcanzar la mayor votación para el Senado de la República y para la Cámara de Representantes, sumadas todas las circunscripciones departamentales.

Estos resultados los podemos entender como el inicio en firme del camino hacia el cambio de la cul-

tura política colombiana, pues persiste un sistema electoral anquilosado y antidemocrático que relega fuerzas por la falta de proporcionalidad en la repartición de curules, derivado ello de la aplicación de un umbral descalificador, y porque ese sistema poco hace contra la corrupción electoral.

La votación del Pacto Histórico se fraguó a pesar y en contra de la compra masiva de votos promovida por las mafias de los partidos tradicionales y de los nuevos partidos de la oligarquía; contra el constreñimiento ejercido de manera ma-

siva por funcionarios del Estado sobre empleados y trabajadores públicos y oficiales, y contra las maquinarias multimillonarias de las empresas electorales del establecimiento, apoyadas en la contratación pública.

Para esto último fueron levantadas las restricciones que imponía la Ley de Garantías... Y vaya que esa decisión típica de una clase política corrupta dueña hasta ahora de la mayoría del Congreso sí que se notó y les dio resultado a las estructuras del poder.

Así que, enfrentando todo esto, el Pacto obtu-

vo los más altos guarismos nominales en consultas, Senado y Cámara. De esa magnitud es el logro del Pacto, que en la consulta alcanzó cinco millones 600 mil votos, cuatro millones y medio por el ganador de ella, el hoy ya candidato presidencial Gustavo Petro Urrego. Fue un triunfo, igualmente, contra la guerra sucia, las mentiras y las calumnias propaladas por las derechas y su enorme maquinaria mediática.

Los más de dos millones 300 mil votos del Pacto para su lista cerrada al Senado le permiten elegir 16 curules, punto de

partida para alianzas con otros sectores políticos, aunque es lamentable la pérdida de opción de acceder a curules por parte de Fuerza Ciudadana, a pesar de sus 450 mil votos, liderados por Gilberto Tobón. La equivocada estrategia de abrir otra lista afín a Gustavo Petro, pero de voto preferente, privó al Pacto de ese registro importante de Fuerza Ciudadana, cuya votación se perdió, pues no alcanzó el umbral, por efectos del sistema electoral antidemocrático que señalamos arriba, votos que le hubieran permitido al campo alternativo tener no 16 sino 20 senadores.

En Colombia:

LAS DIEZ VOTACIONES MÁS GRANDES EN EL SENADO DE LA REPÚBLICA

Los Barones electorales en el Senado de la República. Tobón a pesar de ser la quinta votación, no alcanzó el escaño al congreso, por cuanto su partido no alcanzó el umbral.





**MARIA FERNANDA
CABAL MOLINA**
196.865 votos



**JONATHAN FERNEY
PULIDO HERNANDEZ**
189.291 votos



**HUMBERTO DE LA
CALLE LOMBANA**
187.307 votos



GILBERTO TOBON
173 558 votos



**NADYA GEORGETTE
BLEL SCAFF**
165.754 votos



**CARLOS ANDRES
TRUJILLO GONZALEZ**
159.810 votos



**LIDIO ARTURO GARCIA
TURBAY**
157.074 votos



**MARCOS DANIEL
PINEDA GARCIA**
152.893 votos



**JUAN CARLOS GARCES
ROJAS**
151.317 votos

Bahamas:

JOYAS DEL CARIBE



La capital es Nassau y la isla de Gran Bahama han fascinado desde hace largo tiempo a visitantes de muchos países, seducidos por la famosa hospitalidad de los bahameños.

Orbedatos Agencia de Noticias

A una hora de Miami se encuentran diseminadas como joyas preciosas por más de 3.800 kilómetros cuadrados de océano tropical cristalino de la parte norte del Caribe, una cadena de más de 700 islas, cayos deshabitados y grandes rocas, las Bahamas.

La capital es Nassau y la isla de Gran Bahama han fascinado desde hace largo tiempo a visitantes de muchos países, seducidos por la famosa hospitalidad de los bahameños, una cultura insular única y el entre-

tenimiento, así como un clima prodigioso durante todo el año. Los 340.000 bahameños dan la bienvenida a los visitantes que llegan a cualquiera de las dieciséis islas principales.

Las personas que viven en las Bahamas son predominantemente descendientes de africanos de África Occidental. Sus ancestrales fueron traídos a las islas para trabajar en las plantaciones de algodón hasta 1834, cuando los británicos abolieron la esclavitud en todos sus territorios. La mayoría de los habitantes blancos es descendiente de colonos ingleses que inmigraron de

las Bermudas en 1647 en busca de libertad religiosa. Algunos también están unidos a los legalistas que huyeron del Sur de los Estados Unidos durante la Guerra de la Independencia y construyeron enormes plantaciones aquí.

Después de la abolición de la esclavitud, la vida en las islas cambió drásticamente. Las plantaciones se terminaron y tanto negros como blancos se concentraron en la abundancia del mar (pesca y cosecha de esponjas) o intentaron la agricultura.

Los Bahameños se enorgullecen de su pasado, especialmente de sus

nombres, que es una referencia de su rico legado cultural.

Las raíces de los negros bahameños son tan antiguas como, cuando queda en evidencia los muchos que asumieron el nombre «Rolle», venido de Lorde Rolle, un rico hacendado y muy querido en Exuma que, después de la emancipación, dio sus tierras a sus antiguos esclavos.

La actitud relajada de los Bahameños es frecuentemente confundida por aquellos que no comprenden que ella derivó de años de buena vida en una tierra en donde la naturaleza provee

para casi todas las necesidades de habitación, alimentación y medio de vida.

Los Bahameños tienen buen humor, les gusta ayudar y les encanta celebrar. Casamientos y funerales en Bahamas son eventos sociales particularmente importantes.

Las personas empiezan a celebrar un casamiento semanas antes del inicio de la ceremonia oficial, y el fallecimiento de entes queridos es celebrado por ellos hasta mucho tiempo después de haber partido.

Los vientos alisios que soplan casi continua-



Los vientos alisios que soplan casi continuamente por las Bahamas le dan a las islas un clima caluroso y agradable que varía poco a lo largo de todo el año.

mente por las Bahamas le dan a las islas un clima caluroso y agradable que varía poco a lo largo de todo el año. El período más fresco es entre noviembre y marzo, cuando las temperaturas oscilan entre los 21°C y 24°C. El resto del año es más caluroso, con temperaturas entre los 26°C y 29°C.

UN POCO DE HISTORIA

Recientes excavaciones arqueológicas indican que en las Bahamas ya había habitantes en el 300 y 400 D.C. Estas personas vinieron probablemente desde Cuba y dependían del océano para obtener su alimento.

Cuando Cristóbal Colón llegó en 1492 a San Salvador (algunos historiadores creen que desembarcó en Cat Island), había cerca de 40.000

Lucayan viviendo en Bahamas. Aprovechándose de la naturaleza gentil de los habitantes, después de tres años los esclavizó y los envió a La Española para que trabajaran en sus minas. Esclavitud, enfermedad y otras miserias eliminaron a toda la tribu en un periodo de 25 años posteriores a la llegada de Colón.

La lengua oficial de las Bahamas es el inglés, más a connotación británica que americana, a menudo mezclado a expresiones típicamente bahameñas. Palabras indias como cassava y guana siempre son utilizadas. Otras lenguas son habladas en las Bahamas: el criollo jamaicano y el criollo haitiano.

Cocina bahamense

A pesar de que virtualmente cualquier tipo de

plato internacional puede encontrarse en las Bahamas, sería un error perder la oportunidad de probar la culinaria local.

Los productos del mar son la base de la dieta de las Bahamas. El conch («cobo», concha) es un tipo de molusco grande oceánico que posee carne blanca, firme, desmenuzada. El conch fresco, crudo, es delicioso; la carne de conch es cortada con cuchillo y jugo de limón-dulce, aliñado con condimentos.

Esta carne también puede ser frita (llamada «cracked conch»), cocida, añadida a sopas, ensaladas, cocidos o croquetas. La langosta roja de las Bahamas es una variación espinosa y sin garras que se sirve a la plancha, picada o puesta en ensaladas.

Otras delicias incluyen cangrejos a la plancha o asados, que pueden ser vistos, antes de estar cocidos, corriendo por las carreteras después del atardecer.

El pescado fresco también tiene un papel importante en la culinaria de las Bahamas – un brunch popular es el pescado a la plancha servido con cereales, que cuando bien preparado es frecuentemente la forma más sabrosa de disfrutar el sabor de un pescado fresco.

Ensopado de pescado, preparado con apio, cebolla, tomates y varios condimentos, es otra de las especialidades locales. Muchos de los platos son acompañados por frijoles y arroz (el famoso arroz y frijoles servidos en todo el Caribe), con

condimentos, tomates y cebollas. Los frijoles también son preponderantes en una gran variedad de sopas locales fragantes – la sopa de frijoles con masa harina frita y carne salada y la familiar sopa de frijoles secos y jamón son solo dos de los muchos caldillos a base de frijoles.

Un cocido único del Caribe y Bahamas es la «sou-se» (carne en salmuera) – los únicos ingredientes son agua, cebolla, jugo de lima, apio, ají y carne; nada que engruese es añadido.

La carne que en general se añade es de pollo, lengua de oveja, cola de vacuno o pata de cerdo – dando a la «souce» un sabor rico, delicioso, distinto para muchos turistas.

Varios congresistas elegidos:

DEBERÁN RESPONDER ANTE LA JUSTICIA

Varios congresistas elegidos el domingo tendrán que responder ante la justicia por acusaciones en su contra de diversa índole.

Jorge Rodrigo Tovar, hijo de 'Jorge 40', ya fue denunciado por su campaña donde fueron perseguidos sus contendores y el candidato fue protegido por el gobierno y grupos ilegales.

Mario Alberto Castaño, quien fue llamado a indagatoria por presuntamente liderar una red criminal para direccionar contratos con la finalidad de apropiarse de recursos públicos del orden nacional.

Óscar Barreto fue imputado por la Fiscalía por irregularidades en contratación cuando era gobernador.

Andrés Trujillo, tiene por lo menos siete investigaciones abiertas en la Fiscalía.

Modesto Aguilera deberá responder por una denuncia de acoso.



Homenaje de Fernando Botero a Bogotá

CASO ÁLVARO ASHTON

Magistrados de la Jurisdicción Especial para la Paz (JEP) recularon en la decisión de expulsar de este tribunal al ex congresista Álvaro Ashton, procesado por el escándalo de corrupción judicial del llamado cartel de la toga.

En la resolución los magistrados de la JEP fijaron un plazo de cinco días al ex congresista para que solicite y haga llegar los elementos de prueba que considere relevantes

para demostrar que sí ha realizado aportes de verdad plena en el marco de sus comparecencias.

UNA MUJER LA VICEPRESIDENTE DE FAJARDO

En reunión de la coalición La Esperanza se acordó autorizar al candidato oficial Sergio Fajardo para que tome una determinación final sobre la vicepresidencia para su candidatura.

Fajardo, según personas cercanas estaría pensando

en una mujer como vicepresidenta para adelantar la campaña.

'Duque 2.0' o 'Uribe 3.0'

Federico Gutiérrez denunció que todos aquellos que dicen que detrás de él estaría Álvaro Uribe Vélez, al llamarlo: 'Duque 2.0' o 'Uribe 3.0', viene de los seguidores del candidato Petro.

Gutiérrez respondió con firmeza y dijo que estos ápodos y señalamientos vienen desde quienes apoyan a Gustavo Petro

porque no saben cómo más afectar su candidatura tras la sorpresa que generó el número de votos que consiguió: 2.160.329.

DETENIDO FUTBOLISTA COLOMBIANO

Fue capturado el futbolista Colombia Andrés 'Manga' Escobar, quien hacía parte de las filas del club Leiknir Reykjavík, de la capital islandesa.

«Escobar fue condena-

do por violar a una mujer en su casa el 19 de septiembre y actualmente está recluido en Islandia hasta el 1 de septiembre de este año mientras se resuelve el caso», indica un diario de Islandia.

Frases

«Lo mismo que dice Fico lo decía Duque hace cuatro años»: Gustavo Petro,

«No dejaremos que gane el totalitarismo de Petro»: Federico Gutiérrez

COLOMBIA POLARIZADA

La corrupción, la politiquería, la mafia y los narcos han llevado al país a un grado de intolerancia y por ende a la polarización.

El mismo gobierno y el presidente censuran y en muchos casos desconocen los fallos de la justicia con el argumento de que afectan al país, cuando en realidad el mandatario y el partido de gobierno han originado una crisis sin precedentes en

la historia de Colombia. Para los gobernantes del momento es natural los hechos de corrupción y se premia a los corruptos con altos cargos y billonarios contratos.

Triste que Colombia haya sido pisoteada por unos cuantos corruptos que buscan solo enriquecerse con la miseria de la mayoría de los colombianos.

Sobre el tema del aborto nunca ha reconocido el recalcitrante gobierno que la penalización solo hace que los abortos

sean clandestinos, se practiquen en forma insegura y sea elevada la mortalidad de las mujeres pobres y jóvenes. El altísimo número de abortos evidencia, por sí solo, el poco o nulo efecto disuasorio de la ley sobre las mujeres.

La penalización nunca ha sido un medio efectivo para proteger al embrión. Su protección puede lograrse mediante políticas públicas que, a la vez, sean consistentes con los derechos de las mujeres. Países como Alemania, Francia¹⁰⁴ Por-

tugal¹⁰⁵ y España¹⁰⁶ tienen políticas en esa línea proveyendo servicios de consejería pre-aborto para proteger al embrión.

Aquí en Colombia, la mojigatería y el fascismo de algunos dirigentes ayudan a impulsar la polarización.

En un país civilizado se aceptan los fallos de la justicia, así no sean compartidos.

Triste que el actual gobierno va entregar a Colombia en una guerra to-

tal, cuando recibió la administración transitando para la paz.

Más temprano que tarde tendrán que responder ante la justicia los impulsores de la guerra y el daño de lesa humanidad que le han causado a Colombia.

Colombia no puede volver a equivocarse en la elección del presidente de la República. Es un compromiso y una responsabilidad no volvernos a equivocar, cuando un gobierno llevó a Colombia a la miseria.

Todo puede pasar



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

Después de las fiestas:

¿EXISTE CURA PARA EL GUAYABO?



La única forma de no padecer de guayabo es no consumir alcohol. Sin embargo, la gente ha ido inventando trucos caseros para poder tomar sin sufrir al día siguiente.

Un estudio publicado por el British Medical Journal en 2005 concluyó que no hay mezclas, recetas o medicamentos completamente efectivos contra la resaca o guayabo: la única manera de no padecerlo es no tomar alcohol, o hacerlo con moderación. Sin embargo, mucha gente recurre a trucos y remedios caseros para curar el malestar que queda después de una noche de copas. Aquí repasamos unos cuantos y los consultamos con especialistas. Cerveza fría

Para entender por qué aparece ese terrible re-

mordimiento después de unas copas, acompañado de dolor de cabeza, sed, malestar estomacal, temblor general, sensibilidad a la luz o al ruido, hay que dejar claro que el guayabo no es más que una intoxicación por el consumo de alcohol etílico. Los síntomas obedecen a la pérdida de agua y electrolitos en el organismo. Al ingerir cerveza se repone parte del agua perdida, carbohidratos, vitaminas del complejo B y polifenoles, entre otros nutrientes, y esto genera cierto alivio. No obstante, la cerveza contiene alrededor de 3,9% de alcohol, lo que retarda la desintoxicación del

organismo. En otras palabras, ingerir más alcohol no mejora la resaca, como muchas personas creen equivocadamente: solo la pospone.

Refajo

Esa original mezcla colombiana, que combina lo amargo de la cerveza con lo dulce de la gaseosa, es muy popular para calmar la sed, acompañar las carnes y también se emplea para moderar la descompensación orgánica que causa el consumo de alcohol. Ambas bebidas hidratan porque tienen agua. La gaseosa, además, contiene azúcar, y la cerveza lleva minerales, vitaminas,

maltodextrinas (azúcares que se metabolizan lentamente y liberan poco a poco unidades de glucosa en la sangre) y polifenoles. Por eso a muchas personas les ayuda a manejar la resaca. Más de uno o dos vasos aumenta la cantidad de alcohol en la sangre y podrá hacer olvidar las molestias. Pero recuerde: tarde o temprano tendrá que enfrentar el malestar del temible guayabo.

Caldos (de costilla, de pajarilla)

La absorción y la metabolización del alcohol en el cuerpo depende de factores como el género, la textura corporal, la

raza, la sensibilidad individual hacia el alcohol y el funcionamiento del hígado y los riñones. También depende del tipo de bebida y si se toma con el estómago vacío o lleno, aclara Eduardo Low, coordinador del Centro de Evaluación en Medicamentos y Tecnologías en Salud de Colsanitas. Por eso, unas personas sienten morir al día siguiente a la fiesta, y otras apenas sienten malestares ligeros. Ahora bien, en cuanto a los caldos, no es que sean milagrosos para el guayabo, lo que ocurre es que la sal, las papas, la carne y el agua le dan al cuerpo hidratación y sa-

les minerales, mejorando un poco los síntomas del guayabo.

Jugo de tomate

El alcohol es diurético, es decir, favorece la eliminación sales minerales a través de la orina. También es un depresivo del sistema nervioso central (hace que trabaje más lento) y tiene efecto tóxico en órganos como el hígado, explica Víctor Idrovo, médico internista y hepatólogo. El tomate tiene elementos que resultan muy benéficos cuando se ha bebido más de la cuenta porque contiene potasio, fósforo y magnesio, que son indispensables para el funcionamiento del sistema nervioso central; también es fuente de vitamina del complejo B, E, C y A, que actúan como desintoxicantes. Para muchos el Virgin Mary (jugo de tomate con apio, jugo de limón y pimienta, sin vodka) es la salvación por las mismas razones: hidrata y repone minerales, glucosa y otros nutrientes. Además, el tomate contiene licopeno, un potente antioxidante capaz de neutralizar los residuos de la oxidación del alcohol, es decir, los desechos que van saliendo del hígado.

Suero oral o bebidas con electrolitos

El malestar del día después de los tragos se produce básicamente por la deshidratación y la pérdida de electrolitos en el organismo. Lo único que hacen estas bebidas o soluciones es reponer las sales minerales y el agua perdida. De ahí que también se emplean para tratar la deshidratación por diarreas crónicas o después del ejercicio extenuante. Hasta el momento no hay estudios científicos que comprueben que la ingesta de bebidas isotónicas, es



Un estudio publicado por el British Medical Journal en 2005 concluyó que no hay mezclas, recetas o medicamentos completamente efectivos contra la resaca o guayabo: la única manera de no padecerlo es no tomar alcohol, o hacerlo con moderación.

decir las que rehidratan y permiten recuperar carbohidratos (bajo la forma de azúcares, sacarosa, glucosa y electrolitos, sodio y potasio) tengan un efecto negativo después de consumir alcohol. Lo que se ha establecido es que este tipo de bebidas alivian el malestar del guayabo al darle al cuerpo parte de los nutrientes que perdió mientras el organismo se encarga de procesar y eliminar el alcohol.

Acetaminofén

Según el doctor Idrovo, algunas personas buscan un alivio rápido por medio de analgésicos comunes para aliviar el dolor de cabeza y el malestar general, pero hay que tener cuidado porque la combinación de acetaminofén con alcohol pueden causar un mayor daño al hígado, sin olvidar que muchos de estos analgésicos (como el ácido acetil salicílico o el ibuprofeno, entre otros) tienen efectos secunda-

rios como sangrados digestivos.

Complejo B

Tal como lo resumieron los investigadores del British Medical Journal, una vez que se desencadena el guayabo no hay nada capaz de detenerlo. Algunos optimistas usan las cápsulas de complejo B antes y después de beber para no tener que pagar el precio de los excesos. No obstante, la vitamina no detiene la absorción de alcohol ni sus efectos. El alcohol se elimina a una velocidad de siete gramos por hora y es imposible acelerar ese ritmo. La única utilidad de esta vitamina es su aplicación por vía intramuscular en casos graves para acortar, que no eliminar, los efectos secundarios de una intoxicación etílica.

Un tinto bien cargado

El alcohol dilata los vasos sanguíneos del cerebro, lo que produce el terrible dolor de cabeza del

día después. La cafeína posee propiedades vasoconstrictoras (cierran los vasos sanguíneos) y, por eso, contrarresta los efectos del alcohol y hasta se emplea en medicamentos para la migraña. Por último, el café ayuda a relajar los músculos e incrementa la capacidad de estar alerta, precisamente lo que se necesita cuando se está en pleno guayabo.

Indicaciones

Para los estándares médicos más serios, tomar con moderación significa un trago para las mujeres y dos para los hombres; esta cantidad, se ha demostrado, incluso trae algunos beneficios para la salud. Un trago se define como una botella de cerveza de 12 onzas (340 ml), un vaso de vino de 5 onzas (140 ml) o una onza y media (40 ml) de un trago de licor (ron, vodka, whisky...). Si se pasa del límite recomendado, aún es posible minimizar los

estratos del alcohol con los consejos de los expertos del Centro para el Control y Detección de Enfermedades (CDC) y del Instituto Nacional para la Salud (NIH) de los Estados Unidos: • Beba mucha agua. Evite la deshidratación tomando un vaso de agua entre un trago y otro. • Pida los tragos en las rocas, con bastante hielo, y bébalos lentamente. A medida que el hielo se derrite se diluye también el contenido del alcohol. Mientras más lentamente lo tome, más tiempo tendrá de metabolizarlo y consumirá menos alcohol. • Evite las bebidas carbonatadas (con gas), que aumentan la tasa de absorción del alcohol en la sangre. En vez de las bebidas carbonatadas, mezcle el alcohol con agua o con jugo de frutas.

• Escoja la bebida que le cause menos efecto. Por lo general, la cerveza y los licores claros, como el vodka o la ginebra, causan menos estragos que los licores a base de malta, como el whisky, o la caña de azúcar, como el ron.

• Beba con el estómago lleno. Es importante comer antes de consumir alcohol porque los alimentos retrasan el proceso de absorción del alcohol. Si bien es cierto que la comida grasosa es la que más retarda la llegada de los productos de la degradación del alcohol a la sangre, tomar dos cucharadas de aceite antes de beber, como hacen algunas personas, no evitará el guayabo. Lo mejor es comer carbohidratos, como un plato de pasta, una hamburguesa sencilla o una sopa.

Colsanitas

Lisboa, Portugal:

CIUDAD PERFECTA

La ciudad perfecta. La Ciudad de la luz. La ciudad de las siete colinas. La ciudad blanca. La ciudad Antigua. La ciudad de la felicidad, son entre otros los méritos que se ha ganado Lisboa en el mundo.



Lisboa es la capital y mayor ciudad de Portugal. Situada en la desembocadura del río Tago. La ciudad tiene una población de 547 773 habitantes. Lisboa es, ante todo, luz: atlántica, poderosa, sorprendente, con matices inesperados al fundirse con los azulejos de los edificios.

Orbedatos Agencia de Noticias

Lisboa es conocida como La Ciudad de las Siete Colinas, esto se debe a que está asentada sobre siete colinas, está en la categoría de Ciudades Encantadoras. Las personas que buscan tranquilidad, pueden sentarse en los cafés que están ubicados en la calle y ver como pasa el mundo.

Posee muchos lugares de interés cultural, obras arquitectónicas, tiene más de 50 museos, entre

los cuales se destaca el Museo de Arte Contemporáneo.

Entre los lugares de visita obligada, está el Palacio de Belem, es la residencia oficial del Presidente. Tiene otros lugares igual de interesantes: El Monasterio de los Jerónimos, el Castillo de San Jorge, los miradores de Santa Catalina, Santa Justa y San Pedro de Alcántara.

Sus tranvías dan una imagen colorida a la ciudad y transmite mucha vida mediante el movi-

miento. Por último, el Bairro Alto es el corazón donde se concentran los jóvenes de Lisboa, hay mucha vida nocturna donde se mezclan los turistas y los locales haciendo de la capital portuguesa un lugar idóneo para disfrutar de casi todo lo imaginado!!.

Lisboa, su capital, viene experimentando hace un par de años un fuerte boom turístico, que terminó de explotar cuando recibió la distinción de Mejor ciudad de Europa en 2017 y 2018 en el marco de los World Tra-

vel Awards. Y más allá del intenso movimiento turístico que supone un reconocimiento de estas características, con lugares colmados de gente y filas para -casi- todo, caer rendidos a los pies de la capital lusa no es muy difícil: la simpatía de los lisboetas, las laberínticas y empinadas calles del barrio de Alfama, las sabrosas propuestas gastronómicas y las soñadas vistas panorámicas que ofrecen sus miradores permiten entender por qué es la capital europea de moda. Lisboa tiene el ambiente de toda

ciudad, pero también rinconcitos con alma y esencia de barrio. Alfama es uno de ellos: un barrio de casas bajas y estrechas veredas donde las señoras tienden su ropa interior sin ningún pudor en el balcón, gracias a lo cual todavía mantiene su autenticidad a pesar del auge turístico. Es la parte más antigua de la ciudad y la más fotogénica por sus graffitis y fachadas color pastel. Al estar en subida, lo recomendable es llegar a bordo del tranvía 12E y bajarse en Martín Muñoz, o con el mítico 28 hasta el mira-



Puente 25 de abril.

dor de Santa Luzia (ver recuadro). Una vez allí, lo mejor es empezar el recorrido sin rumbo fijo. Por su estructura laberíntica -herencia de la traza de los árabes-, perderse en sus callecitas es encantadoramente fácil. Sin un orden concreto, algunos de los puntos imper-

dibles para ver en Alfama son: la rua Norberto de Araujo, donde hay un pasaje cubierto con dibujos que narran la historia de Lisboa; el mirador Das Portas do Sol, el Castillo de San Jorge, la Catedral de Sé, el Jardim Botto Machado y la Iglesia de San Vicente de For.

Lisboa, ha sido reconocida como uno de los mejores destinos de Europa por CNN, World Travel Awards (2013) y varias publicaciones de viajes a lo largo de los años. Esto confirma lo que los poetas y escritores, portugueses y extranjeros han estado diciendo durante

bastante tiempo sobre la belleza y el atractivo de Lisboa.

Lisboa tiene una luz especial e inigualable que la hace verdaderamente única.

«El predominio del blanco en los edificios y

aceras de piedra caliza contribuye a esta sensación de luz. Situada en el tramo más ancho del río Tajo, Lisboa se beneficia aún más de la luz solar reflejada en sus aguas tranquilas, que prevalecen durante la mayor parte del año».



Sebastián Campos:

TRIUNFA A RITMO DE MÚSICA POPULAR

Cantante y compositor, este artista ha recorrido el camino con carisma y compromiso para posicionarse como una figura destacada en su género de música norteña, baladas y despecho.

Fernando Motta

Fotos @Juancarlosguerrobetrán

Makeup y locación Javier Murillo Centro Internacional De Belleza

Sebastián Campos soñaba con ser artista, fue un anhelo latente desde muy chico, y fiel a esta convicción, un día les dijo a sus padres, Raúl Campos y Ligia Janeth Sierra, que se dedicaría a la música. «Ellos me alentaron a trabajar mi pasión con disciplina, y mi padre fue muy sincero: Esto es muy duro -sentenció- muy complicado, y si usted no se levanta todos los días con el deseo de tragarse el mundo, mejor quédese en la cama y piense en otro trabajo. Mi mamá, por su parte, me dio su bendición y un beso que me acompaña desde entonces». Su padre y mentor es el reconocido empresario de grandes espectáculos, hombre de radio (dirigió la emisora La Z); con una trayectoria importante en la música por su trabajo durante muchos años como promotor artístico de importantes figuras. Lanzó Los 50 de Joselito en 1998, y es quien maneja desde hace varios años a Los Tigres del Norte, una institución en la música popular. «Mi papá -agrega Sebastián- siempre



Sebastián Campos

me aconsejaba que escribiera, pero sobre todo que leyera novelas, que siguiera las noticias del día, que estudiara letras de otros compositores, y que no dejará pasar por alto cualquier frase que saliera repentinamente. Cuando me regaló mi primera guitarra me dijo: espero que saque las mejores notas con ella, porque las demás del colegio no las veo tan bien, y soltó la carcajada».

—¿Fue fácil darse a conocer en el ámbito musical siendo su padre empresario y manager de famosos cantantes?

—Este es un trabajo diario. Ayuda que mi padre ha estado en los medios de comunicación porque conoce a mucha gente, a muchos artistas, me puede aconsejar porque maneja esta industria, pero al final es un desafío indi-

vidual. Allá en la tarima él no está conmigo, a veces ni me ve porque ese es mi espacio y me toca defenderme solo, es donde pongo a prueba mi talento y mi conexión con el público.

—¿Qué artistas eran su referente?

—Los Tigres del Norte. Desde cuando mi padre los contrató por primera vez y asistí a uno de sus conciertos, me entusiasmó la manera como llegaban al público, su profesionalismo, la letra de sus canciones, la forma de cantar, el trabajo intenso que realizan desde antes de entrar al camerino. Los admiro como personas y como artistas integrales.

—Fue asistente personal de los Tigres del Norte, luego su telonero, y lleva más de 35

conciertos con el grupo mexicano. ¿Cómo ha sido esa experiencia?

—Estar al lado de ellos es un hecho trascendental para cualquier artista. Son los más grandes de la música popular desde Canadá hasta Chile. Me apadrinaron, me aconsejaron, son bellos seres humanos y, sobre todo, me enseñan con mucha generosidad. Los espectáculos que han ofrecido en Colombia son apoteósicos, con unos conciertos de hasta 50 mil personas.

—¿Esta larga travesía compartiendo escenarios con la banda mexicana lo llevó a incluir rancheras en su repertorio?

—Bueno, es música regional, pero con banda, un estilo y un ritmo nuevo que ha gustado a los jóvenes románticos de

América Latina.

—¿Todavía se pone nervioso cuando sale al escenario, como la primera vez que se presentó con los Tigres del Norte en Villavicencio?

—Desde luego, el público absorbe. El concierto en Villavicencio fue inolvidable. Mucha gente esperando la presentación de los Tigres, se movían de un lado a otro, además, no conocían mis canciones, sudé como nunca, no pude dormir la noche anterior, pero fue algo hermoso porque empecé a ver cómo se cumplía mi sueño.

—¿Sus maestros y amigos del colegio apoyaban su pasión por la música?

—Sí, claro. Ellos me impulsaron a seguir adelante y los compañeros de curso aún recuerdan aquellos mini conciertos que dábamos, porque de allí surgieron guitarristas, cantantes y bateristas.

—Se atrevió a lanzar un álbum, en plena pandemia, con 14 canciones de su autoría. ¿Cómo fue esa experiencia durante el confinamiento?

—La pandemia llegó, azotó y a mí me dio Covid-19 luego de viajar a Guatemala, donde me presenté en la Teletón. Eso fue muy duro porque aún

no había vacunas, pasé unos días encerrado y después dije: El mundo no puede parar y hay que seguir cantando.

—¿Y cómo hizo para promocionar el disco en un momento tan difícil?

—En algunos shows de forma presencial, pero también hice cientos de teleconferencias para emisoras de Centroamérica, México, Estados Unidos y Colombia. No descansé ni un solo día. El país azteca es una gran plaza y conoce el mercado de la música popular.

—¿De las canciones que ha grabado cuál le ha dado la mayor satisfacción hasta ahora?

—No logro olvidar lleva más de un millón de visitas en YouTube. El tema La muerte, incluido en el nuevo álbum, se grabó en Querétaro, México, con la producción de José Luis Méndez, uno de los profesionales más reconocidos en este género; el video se rodó en imponentes escenarios de Guatemala y Colombia.

—También grabó con la producción del estadounidense Thom Russo, ¿qué nos cuenta de esta experiencia?

—Trabajar con un personaje de ese talante da propiedad, él es una universidad permanente. Ha sido ganador de varios Grammy, ha producido a figuras vendedoras de discos y para mí representó una enseñanza única.

—¿Qué le genera el público que siempre acude a sus conciertos y los fanáticos que lo siguen en varios países?

—Una gran responsabilidad porque es necesario contestarles, hablarles, mostrarles las nuevas



«Más canciones, más canciones, más canciones...»

producciones y las nuevas composiciones. Son gente linda, con grandes conocimientos, y me apoyan porque creen en mi talento.

—Artistas como Arelys Henao, Paola Jara y Francys se han posicionado fuertemente en la música popular, un género que antes era dominado por los hombres. ¿Qué piensa al respecto?

—Ellas son admirables. Han realizado un trabajo que mueve a miles de seguidores, han sabido seleccionar sus canciones y son sensacionales en sus conciertos. Colombia tiene demasiado talento y ellas son ejemplo.

—¿Cómo es su relación con su madre y qué dice de verlo convertido en un gran artista?

—Estupenda. Ella ha sido mi brújula en todo momento y hablamos muy seguido. Me pregunta por mis canciones, ve mis videos y me da muchos consejos. Es un ángel de la tierra.

—¿El amor qué lugar ocupa en este momento de su vida?

—Lo es todo. Es el senti-

miento más grande que nos inspira, nos anima y nos da fuerza. Sin amor, simplemente no hay vida.

—¿Qué lo enamora de una mujer?

—La suavidad de sus orejas, sus ojos grandes y expresivos, pero siempre les miro los labios, porque puedo sospechar cómo se besan.

—¿Ha pensado en casarse y tener hijos?

—Es un paso que habrá que dar en algún momento, pero espero madurar más el tema musical, en mi vida profesional y en mis conciertos.

—¿Cómo es Sebastián, alejado de las luces, las cámaras y los escenarios?

—Soy una persona muy tímida y tengo pocos amigos. Me encanta leer, escuchar música, cantar y tocar la guitarra; estudié música y producción de sonido como parte de mi preparación y entrenamiento.

—¿Qué lo conmueve?

—Las desigualdades sociales del país, la indiferencia de las personas de la clase política; y me emociona el trabajo de

nuestros deportistas en el exterior.

—¿En un día de descanso qué hace?

—Cocinar, escuchar canciones, oír noticias, pero mi descanso lo hago cambiando de actividad. Por ejemplo, organizando la casa, limpiando las mesas de producción, hablando con amigos, caminando con mi perro y jugando con la gata.

—¿Cómo se mantiene en forma?

—Me ejercito físicamente a diario. Es una disciplina que tengo desde hace varios años.

—¿Se cree el cuento de la fama?

—No lo sé. No me creo famoso aún.

—¿Cómo se ve en 10 años?

—Lanzando mis canciones, organizando mega conciertos, llevando alegría al público, ganando un Grammy, en las tarimas de los escenarios del mundo, ayudando a mis amigos... sonriéndole a la vida para sentirme pleno. Trabajando al lado de Sayco, donde me han dado un apoyo grande como compositor y artista.

—¿Qué proyectos vienen?

—Más canciones, más canciones, más canciones...

CONFESIONES

¿Cuál es su estilo? Romántico.

Su placer más grande: Escuchar que no hay guerra.

Un escritor: El mejor, Gabriel García Márquez.

Un lugar favorito: Paipa, es un lugar de ensueño.

¿A quién admira? A Pedro Infante.

Una película: Los Miserables.

Una tentación: Megan Fox.

¿Creyente?: Total.

Lo mejor de ser cantante: La energía que se desarrolla. Si hubiera una máquina que la almacenará se podrían encender las bombillas de una ciudad.

Y lo peor: La pandemia.

Un plan con los amigos: Contar chistes y cocinar.

Un lugar para el amor: El gimnasio.

Un perfume: Bleu de Chanel.

¿Qué no puede faltar en su maleta de viaje? Los sueños.

PRIMICIA

en

TikTok

@primiciadiario

En Colombia:

EDUCACIÓN VIRTUAL UNA BUENA ALTERNATIVA

Jaime Fernando Rodríguez Rocha

Sin duda el conocimiento es un factor determinante para el desarrollo personal, empresarial y social de una región. Se transfiere a través de la educación en diferentes épocas de la vida así: primera infancia, preescolar, básica primaria, básica secundaria, media, superior y posgrado.

La primera infancia, niños hasta 3 años, la efectúa según sea el caso, los padres y especialmente la madre o en su ausencia por trabajar o no estar, alguna institución para tal fin.

El preescolar, niños de 3 a 5 años, puede estar integrado a un colegio, público o privado, o ser un jardín independiente y es preferible que se encuentre autorizado por la autoridad competente del lugar.

La primaria, niños de 5 a 9 años, es impartida por colegios públicos o privados al igual que la secundaria, niños de 10 a 14 años y media, jóvenes de 15 a 17 años, debidamente autorizados por autoridades competentes.

La superior o llamada comúnmente «universitaria» es impartida por instituciones universitarias supervisadas por autoridades principalmente a nivel nacional para



Los tipos de educación para adultos han evolucionado, del modelo presencial al modelo a distancia, y principalmente en la forma de impartir el conocimiento.

jóvenes egresados de los colegios o adultos de cualquier edad.

Existen otras instituciones públicas y privadas de formación más enfocada hacia el trabajo como lo es el Servicio Nacional de Aprendizaje – Sena entidad pública nacional de reconocida cobertura geográfica, gran capacidad de oferta de programas para gran cantidad de estudiantes con una muy buena calidad de ellos. Las privadas que ejercen estas funciones de formación son las denominadas Instituciones de Forma-

ción para el Trabajo y el Desarrollo Humano debidamente autorizadas por autoridades regionales y generalmente enfocadas en programas de actividades que se desarrollan en cada región o zona.

Un largo camino de aproximadamente 18 años de esfuerzo individual, más varios millones de pesos de desembolso por parte de los padres o la sociedad, dependiendo sea una institución privada o pública, para el pago de uniformes, alimentación, útiles y costos de matrículas sin exceptuarse el pago de bonos en algu-

nos colegios privados. Esto para obtener una mejor persona que le sea útil a la sociedad y a sí mismo de manera autónoma y responsable.

A través del tiempo los tipos de educación para adultos han evolucionado, del modelo presencial al modelo a distancia, y principalmente en la forma de impartir el conocimiento, habiéndose efectuado por correo mediante el envío de cartillas periódicas o por radio mediante clases diarias siempre buscando poder llegar a más lugares y a más personas.

Posteriormente para llegar con programas de educación superior o universitaria a más sitios y a más personas se desarrolló e implementó el modelo de educación virtual donde se accede y estudia por Internet. Este último, permite estudiar sin invertir cuatro, cinco o más horas en desplazamientos incurriendo en gastos y con altos niveles de estrés, pero además a precios de una tercera o cuarta parte del costo del modelo presencial.

La pandemia aceleró el modelo de educación virtual y la incluyó obligadamente en la escolaridad de los colegios (primaria, secundaria y media) y sin duda no podemos perder los aprendizajes obtenidos para continuar ajustándose a esta nueva realidad la cual debemos construir entre todos. Estos cambios han llegado para quedarse y utilizarse de la mejor manera.

El camino más seguro y halagador para conseguir una mejor vida o un mejor cargo en la empresa, obtener mayores ingresos, un mayor bienestar propio y familiar es sin duda alguna el mejorar el nivel de conocimientos desarrollando estudios en los temas de interés, de los cuales se tengan habilidades y competencias y se tenga claro que se desea alcanzar con ello. Lo demás se dará como consecuencia.

EL FANTASMA



Álvaro Velásquez será inolvidable porque compuso «El preso», primer gran hit de salsa en Colombia. Humberto Muriel, director de El Combo de las Estrellas fue el primer cantante de salsa que tuvo el país. Lo hizo con Fruko, pero luego se quedó en su orquesta cantando y haciendo percusión menor. Pero si se habla de salsa hay que tomar la historia de Jairo Varela Martínez, el hijo de profesora, que llegó a Bogotá a mediados de la década de los años sesenta luego de que un incendio consumiera su casa de tres pisos, ubicada a orillas del río Atrato en Quibdó, ciudad donde nació en 1949.

En Bogotá vendió tarros de Sustagen, almanques de segunda, se convirtió en padre prematuro, expidió licencias de conducción en el Intra, se metió de lleno en la bohemia salsera y, sin que nadie se percatara, anotó en un cuaderno las letras de sus primeras canciones que fueron grabadas por el maestro Willie Salcedo y por la genial Yolandita Pérez.

En 1979, después de curtir en las discotecas su repertorio, convenció a Eduardo Calle, de Discos Daro, para que le editara un elepé.

Una canción, 'Al pasito', llamó la atención de Fernando López en Codiscos y de inmediato organizó la grabación 'Querer es poder', que incluye 'Bue-



Salma Hayek

naventura y caney', u un tremendo hit que salió de Cali y llegó a Nueva York. La vida le cambió a Jairo Varela. Llegaron 'Preparate' y 'Directo desde Nueva York', grabaciones que despegaron la salsa en Colombia y levantaron el ánimo de Codiscos para invertir en más promoción con afiches, videos, fotografías y todo el despliegue necesario para esos años, en los cuales la radio era fundamental.

A mediados de los años ochenta, Jairo Varela era el rey indiscutible de la salsa en Colombia. Con su álbum 'No hay quinto malo' contiene 'Cali pachanguero', canción que dio a conocer a la ciudad como la capital salsera de Colombia. Varela le contó al escritor Umberto Valverde lo siguiente: «Empecé a darle forma a la idea desde 1982, sin pensar en el éxito que tendría. Es una canción melancólica y emocionante. Parece una historia sencilla, aunque no lo es tanto. Estábamos en un ensayo y hacía mucho frío en Nueva York; un muchacho nos miraba por una pared de vidrio y lo invité a entrar. Nos pusimos a hablar y había ido a Estados Unidos en busca del sueño americano. Ahora, sin la posibilidad de construir ese sueño, soñaba con un pasaje para regresar a Cali y no volver a salir nunca más de su ciudad. Ahí está el alma de la canción que se convirtió en el éxito de mi vida».

Sebastián Campos:
**TRIUNFA A RITMO
DE MÚSICA POPULAR**

Después de las fiestas:
¿EXISTE CURA PARA EL GUAYABO?



PRIMICIA

DIARIO

MARTES

15

AÑO 4 - EDICIÓN 1186 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA MARZO DE 2022

Amazonia:

EL BOSQUE MÁS GRANDE DEL MUNDO

La selva amazónica es la selva tropical más grande del mundo, con una superficie de 5.500.000 km². Representa más de la mitad de las selvas tropicales del planeta y comprende el tramo más grande y con mayor biodiversidad de la selva tropical en el mundo. Esta región incluye territorio perteneciente a nueve naciones.

Lisboa, Portugal:

CIUDAD PERFECTA



Varios congresistas elegidos:

DEBERÁN RESPONDER ANTE LA JUSTICIA

WWW.PRIMICIADIARIO.COM