

Colombia, en el top 10 de países :
CON MEJOR RECUPERACIÓN DEL TURISMO
INTERNACIONAL RECIBIDO

En Arbeláez :
CONTINÚA BÚSQUEDA DE LAS CUATRO
PERSONAS DESAPARECIDAS



PRIMICIA

DIARIO

MARTES
26

AÑO 4 - EDICIÓN 1206 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA ABRIL DE 2022

Rusia advierte:

TERCERA GUERRA MUNDIAL



El canciller de Rusia, Sergei Lavrov, advirtió que el peligro de una guerra nuclear «es grave, es real, no debe subestimarse». Las tropas en Estados Unidos empiezan a prepararse.

Ex congresista, Edwin Ballesteros:

A RESPONDER POR 13 DELITOS

Denuncia penal solicita :

MEDIDA DE ASEGURAMIENTO CONTRA ZAPATERIO

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

Ex congresista, Edwin Ballesteros:

A RESPONDER POR 13 DELITOS

Rafael Camargo

Edwin Gilberto Ballesteros Archila exrepresentante a la Cámara por el Centro Democrático le fueron imputados 13 cargos por supuestas irregularidades en el trámite, celebración y ejecución de 5 contratos.

Ballesteros Archila había renunciado a su curul llorando para evitar ser juzgado por la Corte Suprema de Justicia, donde se pronosticaba una drástica pena por los delitos de concierto para delinquir agravado, contrato sin cumplimiento de requisitos legales, peculado por apropiación, cohecho propio y concusión, cuando se desempeñó como gerente de la Empresa de Servicios Públicos de Santander (ESANT). El proceso penal inició en la Sala Especial de Instrucción de la Corte Suprema de Justicia, en atención al fuero que ostentaba el señor Ballesteros Archila. Sin embargo, luego de renunciar a su curul en el Congreso de la República, el caso pasó a la Fiscalía General de la Nación, en octubre de 2021.

La investigación fue asumida por un fiscal delegado ante la Corte Suprema de Justicia, quien luego de hacer las valoraciones del material de prueba obtenido y realizar las



Edwin Gilberto Ballesteros Archila, juzgado.

adecuaciones para que el expediente se siguiera dentro de los parámetros de la Ley 906 de 2004 (Sistema Penal Acusatorio) encontró méritos para adicionar o precisar algunos delitos. El caso tiene relación con el proceso penal que se le sigue al exgobernador de Santander, Richard Aguilar, procesado por supuestos actos de corrupción por contratos firmados entre 2014 y 2015, donde el excongresista Ballesteros habría direccionado contratos cuando ejercía como gerente.



Richard Aguilar ex gobernador también llamado a responder por hechos de corrupción.

Colombia, en el top 10 de países :

CON MEJOR RECUPERACIÓN DEL TURISMO INTERNACIONAL RECIBIDO

El país ocupa el puesto número 8 en el ranking de países con mayor número de reservas aéreas internacionales para la temporada julio – agosto de 2022, anunció la consultora internacional ForwardKeys, en el marco del World Travel & Tourism Council (WTTC) Global Summit, que se celebró en Manila, Filipinas.

El Congreso Mundial del WTTC, en el que Colombia participó por medio de ProColombia, es el encuentro comercial más relevante para la industria del turismo vacacional y de negocios. En este escenario, la consultora ForwardKeys, especializada en el análisis de tendencias turísticas e inteligencia de datos, dio a conocer las cifras mundiales de recuperación del turismo, con base en las reservas aéreas internacionales.

Para la temporada julio – agosto de 2022, Colombia es el octavo país con mejores cifras de recuperación, frente al mismo período de 2019, con base en las reservas aéreas internacionales. Los 10 países con mejor desempeño en esta materia son Costa Rica, Aruba, República Dominicana, Jamaica, Pakistán, México, Bahamas, Colombia, India e Islandia.

En palabras de Flavia Santoro, presidenta de ProColombia, «vinimos a esta cumbre mundial del WTTC con el propósito



Isla Providencia

de dar a conocer todo el potencial de nuestro país en cuanto al turismo sostenible, y los buenos

resultados en materia de reactivación que hemos obtenido. Esta buena noticia es un respaldo muy

importante para nuestra labor de promoción, ya que nos confirma que vamos por el camino co-

recto y que ya hemos dado el paso de la reactivación al crecimiento». Entre los resultados positivos para el turismo internacional en Colombia, se destaca la llegada al país de 254.819 visitantes no residentes en enero de 2022, lo que representa un incremento del 174,1%, frente al mismo mes del año anterior. Así mismo, para este año ya se han hecho anuncios de 22 nuevas rutas internacionales, que se suman a las 35 concretadas en 2021.

En el mismo sentido, en marzo de 2022 el país superó la capacidad aérea que tenía antes de la pandemia, y en abril ya ha alcanzado el 106,2% de las sillas y el 104,4% de las frecuencias internacionales semanales que operaban en febrero de 2020.

El tema principal de la versión 21 del Global Summit de WTTC fue ‘redescubrir los viajes’ desde la sostenibilidad. En este contexto, Colombia dio a conocer su estrategia de posicionamiento de las Seis Regiones Turísticas. «WTTC es un escenario de talla mundial para concretar oportunidades de inversión extranjera, dirigida al turismo, para seguir impulsando la reactivación del sector. Colombia es un país comprometido con la industria turística desde la sostenibilidad, y ese es un valor agregado que buscamos a la hora de generar negocios», agregó Santoro.



Santa Marta

En Arbeláez :

CONTINÚA BÚSQUEDA DE LAS CUATRO PERSONAS DESAPARECIDAS

Equipos de bomberos de Sopó, Fusagasugá y Arbeláez junto con Ejército y Policía Nacional articulados con la Unidad de Gestión del Riesgo mantienen labores para encontrar a los 3 adultos y a la menor de edad.

La Unidad Administrativa Especial de Gestión del Riesgo Departamental, Uae-grd, en sinergia con la alcaldesa de Arbeláez, el Ejército y Policía Nacional, así como con los cuerpos de bomberos de Sopó, Fusagasugá y Arbeláez desarrollan la búsqueda de las cuatro personas desaparecidas el día de ayer luego de la crecida de la quebrada La legía.

«Continuamos con las labores de búsqueda de los tres adultos y la menor de edad que desde el día de ayer, tras creciente súbita, no se han encontrado en el municipio de Arbeláez. En compañía de la alcaldesa, de los cuerpos de bomberos de Fusagasugá, de Sopó, de Arbeláez, con el Ejér-



El gobernador de Cundinamarca Nicolás García Bustos encabeza la búsqueda de los desaparecidos en Arbeláez.

cito Nacional y la Policía continuará la búsqueda hasta el último minuto. También los familiares han venido haciendo el acompañamiento paso a paso, desde la parte baja hasta la parte alta, distribuidos los equipos en puntos donde pueden haber posibilidades de curvas y podemos estar visualizando o tener una mejor expectativa de lo que podría suceder», señaló la directora de la Uae-grd, Gina Herrera.

Es importante recordar el llamado que desde la Administración Departamental se hace a toda la ciudadanía acerca de abstenerse de bañarse o acercarse a quebradas y ríos durante esta temporada de lluvias, para evitar el peligro que conlleva una creciente súbita.



Los organismos de socorro hacen parte de la búsqueda de los desaparecidos.

Calarcá:

CON OLOR A CAFÉ



Calarcá es la puerta del café en Colombia

múltiples ventanales y amplios balcones que identifican su estilo urbano. Recientemente muchas de estas construcciones fueron restauradas y actualmente hacen parte del circuito arquitectónico que se promueve junto a Salento, Pijao y Filandia.

Calarcá basa su economía en la agricultura, el comercio, algunas pequeñas empresas y el turismo a través de las haciendas cafeteras y algunos parques temáticos como el Jardín Botánico del Quindío y el Recorrido de la Cultura

Es la tierra de los Telares del café, trabajo hecho a mano con huasca de plátano, con telares verticales, caminos de mesa, individuales, porta celulares.

Orbedatos Agencia de Noticias

Si un turista quiere ver colorido entre montañas llenas de cafetales, platanales y decenas de árboles frutales, adornados por guayacanes e inmensas flores amarillas o rojas debe visitar Calarcá.

Casonas pintadas con decenas de vivos colores, degustar un café recién hecho y observar un paisaje diferente cada segundo son riquezas turísticas que se pueden apreciar en este municipio, localizado a unos 7 kilómetros de Armenia, es la segunda ciudad en

importancia del departamento de Quindío, fundada en el año de 1886 y erigido a su condición de municipio en 1905.

Sirvió como punto de partida para la fundación de otras poblaciones como Armenia, por ejemplo.

El municipio cuenta actualmente con una población aproximada de 82.000 habitantes y debido a su ubicación geográfica y a la variedad de sus climas, el turista puede observar, recorriendo sus áreas rurales, bellos paisajes caracterizados por la presencia de diferentes cultivos como el café, el plátano, los cítricos y las heliconias,

además áreas dedicadas a la ganadería; sobre estos productos y actividades se fundamenta el desarrollo de su economía agropecuaria.

Calarcá fue el primero en ofrecer alojamiento rural en las fincas cafeteras. Su cercanía con Armenia, la capital del departamento, hace fácil llegar tanto por vía terrestre como aérea utilizando el aeropuerto El Edén de Armenia.

El nombre del pueblo que puesto en honor a un legendario y valiente indígena Pijao que durante mucho tiempo luchó por evitar la invasión española y el desarraigo

de los nativos. También conocido como la villa del cacique, Calarcá es el segundo municipio del departamento ubicado a sólo cinco minutos de Armenia. Llegando desde Ibagué, este pueblo se advierte como el primer destino quindiano una vez culmina el descenso del alto de la Línea.

Calarcá ofrece varias alternativas para el turismo ecológico y de aventura, se destacan las actividades acuáticas por el río Barragán, el parapente, las cabalgatas y el ciclo montañismo.

En el centro de Calarcá resaltan algunas coloridas y grandes casas de

Partiendo hacia Ibagué se puede pasar por la Reserva Forestal del Navarco, donde encontramos ecosistemas de niebla y bosque alto. En ella existe la posibilidad de alojarse con permiso y la capacidad es limitada a 16 personas.

Por la vía a Las Aguas encontramos 2 impresionantes cascadas de más de 50 metros, se conocen con el nombre de Chorros de San Rafael.

En junio se celebra el Festival del Jipao y si quiere saber lo que es un verdadero chorizo o una bandeja paisa arriada debe ir a Calarcá. Lleve una buena cámara y disposición para divertirse.

Snacks saludables:

PARA «PICAR» Y CUIDAR LA DIETA

Mantener una buena alimentación mientras trabajamos puede mejorar nuestro rendimiento. Por eso, es muy importante aprender a comer entre horas de forma adecuada y escoger alimentos que ayudan a mantener un peso saludable.

La mayoría de nutricionistas recomienda hacer cinco comidas al día, ya que el aperitivo y la merienda permiten activar el metabolismo y mantener a raya el hambre entre las tres principales comidas del día. Picar a media mañana y a media tarde si es saludable, siempre que seleccionemos inteligentemente nuestras meriendas.

Existen numerosas ofertas de comida o snacks por todas partes, en la calle, en las máquinas de vending o incluso en Internet, y aunque se ha extendido la creencia de que los aperitivos healthiest no son apetitosos ni sabrosos, nada más lejos de la realidad: en el mercado podemos encontrar una oferta bastante llamativa de aperitivos que brindan energía sin descuidar la alimentación.

A continuación, se detallan algunos snacks fáciles de tomar:

Los frutos secos, un must

Los frutos secos han tomado un gran protagonismo en todas las dietas saludables. Siempre que no estén fritos o recubiertos de otros alimentos como la miel o la sal, son una opción ideal para sa-



Frutos secos

ciar el apetito. Las nueces, las almendras, los marañones o las avellanas son algunos de los más comunes y que aportan más energía. La recomendación es tomarlas con moderación. Basta con un pequeño puñado al día, ya que si abusamos de su ingesta estaremos consumiendo demasiadas calorías.

¿Chocolate? Sí, pero con un alto porcentaje de cacao

El chocolate negro tiene numerosos beneficios para el cuerpo: ayuda a disminuir el colesterol gracias a los flavonoides, sustancias del chocolate que actúan como anticoagulantes de la sangre; aumenta la sensación de saciedad; mejora la función cerebral, ayudando a la memoria de trabajo, la atención y el razonamiento; y también funciona como antidepresivo y antioxidante para la piel. Por todo ello, es el snack ideal para 'matar la tenta-

ción' de picar algo entre horas.

Una buena opción es el chocolate Pacari. Es totalmente orgánico, biodinámico y contiene un alto porcentaje de cacao, bajo en azúcar y sin lácteos. La compañía comenzó como un negocio familiar, pero en pocos años ha revolucionado la industria del cacao por la calidad e innovación de sus productos y ha ganado más de 300 premios internacionales desde su fundación.

Además, es un chocolate que destaca por su responsabilidad social. La empresa chocolatera de origen ecuatoriano, vela por una producción saludable y respetuosa con la sociedad y el medioambiente. De esta forma, creó un nuevo modelo de agricultura orgánica sostenible que protege a los agricultores de pequeña escala, y les ofrece mejores ingresos.

Entre sus referencias puedes encontrar sabrosos y originales sabores: Pacari con Sal de Cuzco, Pacari con Esencia de Rosa Andina, Pacari hierbaluisa... ¡Los hay para todos los gustos!

La reina de los snacks saludables: la fruta natural

La fruta siempre ha sido la reina de las dietas y la comida healthy, ya que ayuda a controlar el estrés diario y a mejorar la productividad personal debido a su gran aporte vitamínico. Además, tiene un alto poder saciante, sobre todo algunas como la manzana por su alta concentración de pectina, una fibra que aumenta la sensación de saciedad. La naranja también ayuda a disminuir el apetito gracias a su alto componente de fibra y vitamina C.

Tés e infusiones, la bebida healthy de moda

El té en todas sus varie-

dades es, posiblemente, la bebida más sana que existe. Además de aportar numerosos beneficios al cuerpo como combatir el sobrepeso o aportar antioxidantes a la piel, el té ayuda a la circulación, lo que es muy importante si se pasan muchas horas sentado frente a la computadora. También tiene un efecto saciante. En concreto, el té verde ayuda a desempeñar de manera más efectiva las tareas del día a día en el trabajo. Estimula el cerebro y la agilidad mental y ayuda a tener mejor memoria de trabajo, según un estudio realizado por el Hospital Universitario de Basilea, en Suiza.

Las verduras y legumbres también tienen cabida en la oficina

Los vegetales son otra opción muy saludable para picar entre comidas. La zanahoria, el rábano o el pepino son vegetales que podemos consumir en crudo o acompañados con un poco de humus, una crema muy saludable a base de garbanzos o lentejas que podemos preparar fácilmente en casa y consumir en frío.

Agua, hidratación cero calorías

El agua nos mantiene hidratados a cambio de cero calorías, nos ayuda a eliminar mediante la orina las sustancias tóxicas que no necesita nuestro organismo y nos llena el estómago. Para que beber agua sea más interesante, se puede añadir unas gotitas de limón o sumergir en el vaso algunas rodajas de cítricos u otro tipo de frutas.

Mayor, sí, pero con talento:

CÓMO APROVECHAR LA EXPERIENCIA SÉNIOR

A partir de los 45 años, los profesionales tienen grandes dificultades para seguir activos en un mercado laboral cada vez más competitivo. Reconocer el valor que cada generación aporta a la sociedad es clave para que el talento sénior no se desperdicie.

Belén Manrique

En una reestructuración de su empresa, Jesús, sevillano de 50 años, perdió su trabajo como gerente. «Eso te rompe todos los esquemas. Es un tiempo de desierto absoluto en el que te encuentras muy solo y desamparado. Tienes momentos de llanto, pero también de alegría», explica a Misión.

La experiencia que Jesús se atreve a contar a nuestra revista es uno de los grandes dramas de nuestra sociedad. En demasiadas ocasiones, justo cuando las personas alcanzan el ecuador de su trayectoria profesional, con un grado de talento y madurez óptimo, son desechadas como si ya no sirvieran para el mercado laboral.

Crisis y prejuicios

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que una persona es mayor a partir de los 60 años. Sin embargo, la crisis generada por la pandemia ha ocasionado que los profesionales mayores de 45 sean incluidos en el término «sénior», por ser especialmente vulnerables a los planes de reducción de plantilla, y por encon-



Mayores de 50 años en el mundo laboral

trar «grandes obstáculos para consolidarse en el mercado laboral», como apunta el informe Tu edad es un tesoro, de la Fundación Adecco.

Además, prejuicios como que tendrán exigencias salariales mayores, que no tienen competencias digitales o que no se adaptarán en una plantilla mayoritariamente joven ocasionan que, ante la pérdida del empleo, les sea muy difícil encontrar uno nuevo.

Sin embargo, según el informe, en una encuesta realizada a 400 empleados séniores, el 65 % desea seguir en activo porque «disfruta trabajando». «Un empleado sénior afronta la jubilación con miedo al abu-

rrimiento, a la soledad y a los días perdidos», reconoce Francisco Mesonero, director general de la fundación. Y por eso «aparecen sentimientos de inseguridad o infravaloración, que les dejan al margen y dificultan gravemente su plena inclusión», como denuncia el primer Libro Blanco sobre la Gestión del talento sénior, realizado por Adecco.

«Cada persona es única. Los séniores aportan madurez, experiencia, control emocional, templanza y red de contactos».

Aportación única

Se da la paradoja de que, por el envejecimiento de nuestro país, los mayores de 45 años

constituyen una fuerza laboral cada vez mayor —el 47 % de la población activa frente al 35 % de hace 10 años—. Por eso, si son desechados, «las empresas no van a poder ser competitivas ni nuestro estado de bienestar será sostenible. En 2050, habrá un solo trabajador por cada jubilado», explica Mesonero.

Por eso, es urgente rescatar el valor que aporta esta generación. «Cada persona es única. Los séniores aportan madurez, experiencia, control emocional, templanza y red de contactos», reivindica Mesonero. De hecho, es la suma de su talento al de los trabajadores jóvenes, los juniors, la que da mejores resultados. «Los pro-

yectos que involucran a ambas generaciones son los más exitosos. Prevalce la cooperación y se diluye el sentimiento de competencia. Los juniors aportan tecnología y las séniores capacidades para resolver conflictos», apunta el director general de la Fundación Adecco.

Y los casos reales son el mejor aval: tras más de un año desempleado, Jesús se ha incorporado en una empresa como director de operaciones. Hoy está convencido de que estas situaciones se pueden revertir «y se sale con mucha paciencia, ilusión y confianza».

5 fases para reinventarte
Serenidad y cierre de la etapa anterior. Para superar una crisis, la actitud es fundamental. El Libro Blanco del Talento Sénior reconoce que los séniores españoles muestran cierta resistencia al cambio, como resultado del modelo educativo y cultural. Por eso aconseja fortalecer habilidades como la adaptación al cambio, el espíritu colaborativo, la iniciativa o la empatía.

Afrontar la nueva situación como un reto. Seguir.

Turismo total:

PASEO POR MANIZALES DEL ALMA Y EL EJE CAFETERO



Contraste entre los edificios en altura del Centro de Manizales, y los barrios de la ladera sur de la ciudad.

«Ay Manizales del alma», así se canta cuando se visita la capital de Caldas se camina por sus empinadas calles y se degusta el mejor café de Colombia en cualquier de sus fuentes de soda o cafeterías.

Tango, paseo por la 22, café puro en cada esquina, leyendas e historias cafeteras, visita al edificio de la Alcaldía, pasar por el parque Simón Bolívar, contemplar la cate-

dral y recorrer su corredor polaco son algunas de las mil cosas que se pueden hacer en la capital caldense.

Por falta de medidas de seguridad y por el mal estado de sus escaleras, el Corredor Polaco fue cerrado en 1976, pero desde el 2008 ascender hacia el punto máximo. Es una aventura. Son 456 escalones, en forma de caracol que se recorren en cerca de en una hora y media, acompa-

ñados por un guía que explica cada detalle de lo que se observa en el recorrido.

Cada tramo está iluminado y con una buena seguridad. Según la guía no se han presentado accidentes graves por los cuales temer, para perderse de esta experiencia que lo lleva al cielo de Manizales, a unos 100 metros de altura.

Sus caminos de herradura o por amplias seguras

avenidas, se observan sus platas de café incrustadas en montañas majestuosas, sus largas extensiones de guadua, sus flores de múltiples colores, casitas de arriería, sus comidas típicas como la bandeja o los chorizos santarrosanos, la belleza de sus mujeres, su café suave y la mano que estrecha al visitante, trae este bien llamado Eje Cafetero.

Llamado Triángulo del Café, a esta región to-

pográfica de Colombia, comprendida en su extensión por los departamentos de Caldas, Risaralda, Quindío, la región nororiental del departamento de Valle del Cauca, toda la región del suroeste de Antioquia y el noroccidente del Tolima. En Viajar Magazine, les recomendamos algunos sitios turísticos, de pronto los más divulgados, pero con la excusa de conocerlos, también se aprenda de sus alrededores.

**PARQUE NACIONAL DEL CAFÉ**

Fue fundado por la Federación Nacional de Cafeteros de Colombia y el Comité Departamental de Cafeteros del Quindío. Pertenece a la Fundación Parque de la Cultura Cafetera y es una entidad sin ánimo de lucro destinada a la preservación del patrimonio cultural e histórico del café en Colombia, a la promoción de actividades culturales, recreativas, ecológicas y al impulso del eco-turismo en la región.

**PARQUE NACIONAL DE LOS NEVADOS**

Está ubicado en la Cordillera Central en la Región Andina de los Andes en Colombia.

Comprende los pisos térmicos correspondientes a los de frío, páramo, súper páramo y nieves, por lo cual sus ecosistemas principales son los bosques andinos, páramos y glaciar. Incluye además las cuencas hidrográficas de algunos ríos.

TERMALES DE SANTA ROSA DE CABAL

Es uno de los principales referentes de Risaralda. El agua medicinal que brota de la tierra y se funde con la pura y fresca que baja de las montañas, a más de 100 metros de altura, y se ramifica en pequeñas cascadas y duchas naturales, ofrecen un espectáculo sin precedentes.

Está ubicado a 17,8 kilómetros de Santa Rosa de Cabal, Risaralda, Colombia, de los cuales 12.8 km son de carretera rural no pavimentada de buenas especificaciones para el acceso de vehículos familiares y de grupos.



PARQUE DEL QUINDÍO

Salento es un municipio colombiano en el departamento del Quindío. Llamado el padre del Quindío por ser el municipio más antiguo de este departamento, es conocido como el municipio Cuna del árbol Nacional «La Palma de Cera».

Posee una variedad de atractivos turísticos entre ellos el Valle de Cócora en donde se puede encontrar un paisaje lleno de naturaleza y hacer caminatas ecológicas y disfrutar de los hermosos paisajes de esta localidad.

PARQUE PANACA

Es el primer parque temático agropecuario en el mundo y el más grande en Latinoamérica. Ofrece una experiencia única llena de diversión e interacción con el campo, en la que podrás encontrar los shows más sorprendentes, las más impresionantes estaciones temáticas y la colección de zoología doméstica más grande del mundo.

Aquí vivirás una experiencia inigualable entre los animales, la naturaleza y el hombre.

En este gran Parque, disfrutarás un día entero de diversión, emoción y adrenalina, y vivirás emociones fuertes en cada rincón interactuando con más de 4.500 animales en un recorrido de 2.8 kilómetros.





ZOOLÓGICO DE PEREIRA

El ligre es el híbrido producto del cruce entre un león y una tigresa.

El zoológico cuenta con una colección de 800 individuos de 150 especies diferentes, entre aves, mamíferos y reptiles de América, África, y Asia, además de algunos animales endémicos. En el jardín hay además una gran diversidad de flora endémica y nativa de la zona.

El parque organiza visitas guiadas también en inglés y lengua visa, talleres ambientales, seminarios, charlas, asesorías a investigadores, y actividades lúdicas (Fiesta Safari, celebración de cumpleaños, visitas nocturnas, vacaciones recreativas).

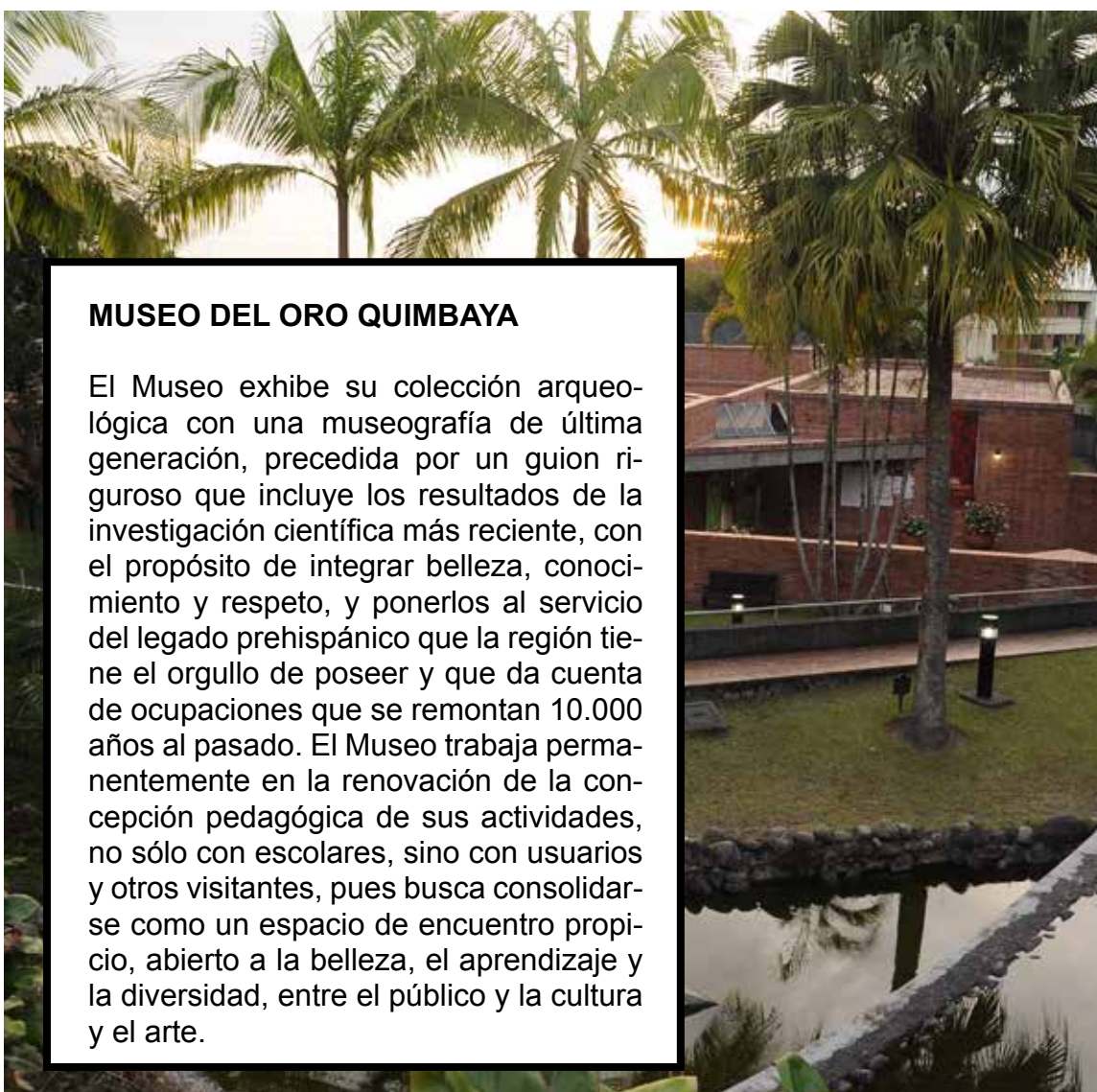


JARDÍN BOTÁNICO DEL QUINDÍO

El Jardín Botánico del Quindío es básicamente un gran salón de clases en el cual se enseña únicamente sobre el medio ambiente y es por esto que educar sobre este importante tema es una de las principales razones por las que este lugar existe. El Jardín es una fundación sin ánimo de lucro.

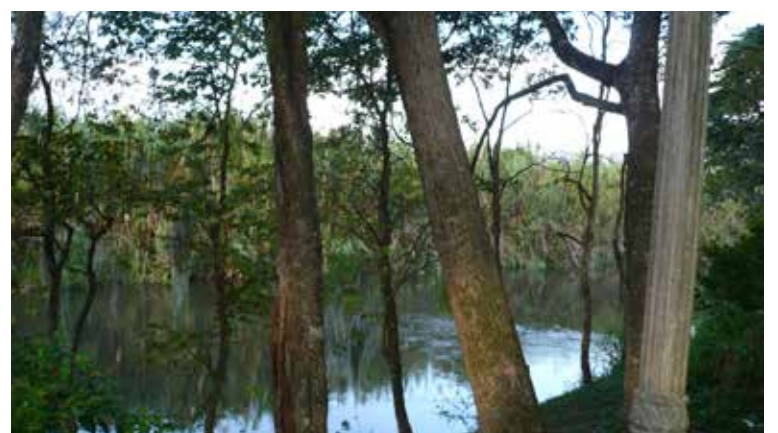
En este lugar se encuentra el Mariposario. Este es calificado como el mejor diseñado del mundo. Este invernadero con forma de mariposa es el hogar de más de 1500 hermosas mariposas de 30 especies diferentes. En este lugar usted podrá interactuar con estos hermosos animales.

El Jardín Botánico del Quindío se encuentra localizado a las afueras del Municipio de Calarcá, Departamento del Quindío y a 15 minutos de su capital, Armenia.



MUSEO DEL ORO QUIMBAYA

El Museo exhibe su colección arqueológica con una museografía de última generación, precedida por un guion riguroso que incluye los resultados de la investigación científica más reciente, con el propósito de integrar belleza, conocimiento y respeto, y ponerlos al servicio del legado prehispánico que la región tiene el orgullo de poseer y que da cuenta de ocupaciones que se remontan 10.000 años al pasado. El Museo trabaja permanentemente en la renovación de la concepción pedagógica de sus actividades, no sólo con escolares, sino con usuarios y otros visitantes, pues busca consolidarse como un espacio de encuentro propicio, abierto a la belleza, el aprendizaje y la diversidad, entre el público y la cultura y el arte.



BALSAJE POR EL RIO LA VIEJA

El balsaje por El Rio la Vieja es una aventura al límite de la emoción, en la cual se disfruta de la compañía de las más exuberantes aves y flores de nuestra Colombia, al tiempo que vive la maravillosa aventura de recorrer el río en forma silenciosa.

Acá podrá apreciar en toda su intensidad los sonidos de la naturaleza, acompañado del refrescante aire de las montañas y el verde paisaje fiel compañero a lo largo de todo el recorrido.

El viaje empieza en el Puerto Alejandría en Quimbaya (Triángulo del Café) donde se llega desde Armenia en los famosos camperos de la región que transportan café, llamados Jeep Willys. De allí los turistas navegan por el río, recorriendo alrededor de 12 kilómetros.

Denuncia penal solicita :

MEDIDA DE ASEGURAMIENTO CONTRA ZAPATERIO

El comandante del Ejército Nacional Eduardo Zapateiro fue denunciado ante la fiscalía general por los presuntos delitos de intervención en política y prevaricato por los trinos en contra del candidato presidencial Gustavo Petro.

En la denuncia se afirma que el general, en su calidad de alto oficial y comandante del Ejército, en un hecho público vulnera el orden constitucional, sus mensajes en las redes sociales en contra de un candidato son tomados como una clara intervención en política y con su comportamiento desconoce flagrantemente el deber de acatar la Constitución y las leyes.

El demandante solicita promover imputación, así como solicitud de medida de aseguramiento para evitar su permanencia en el cargo y el riesgo que constituye para la sociedad.

CONDENADO CONGRESISTA

Julio Eugenio Gallardo Archbold, ex congresista, será condenado por sus nexos con el escándalo de corrupción del 'Cartel de la Toga'.

La Fiscalía estableció que Gallardo Archbold sostuvo reuniones con el abogado Luis Gustavo Moreno Rivera, entre 2014 y 2015, y le entregó



Eduardo Zapateiro, comandante del Ejército Nacional

\$200'000.000 para que intercediera y buscará la forma de favorecerlo en un proceso penal.

El dinero fue repartido entre el abogado Moreno Rivera y el entonces magistrado de la Corte Suprema de Justicia, José Leónidas Bustos.

El fiscal del caso solicitó al juez imponer a Julio Eugenio Gallardo Archbold una pena de seis años de prisión sin beneficios judiciales.

VIOLENCIA EN ÉPOCA ELECTORAL

Para la directora de la MOE, Alejandra Barrios, hay preocupación por la violencia, de cara a las elecciones. «Todo aquello referente a la violencia, y no solo al recrudecimiento de la violencia en algunas zonas del país donde hay que adoptar las medidas necesarias para que los líderes locales, sociales y políticos

puedan hacer campaña electoral de manera tranquila».

El analista y profesor universitario Jairo Libreros consideró que antes que aumentar la abstención en las urnas, lo que pasará es que más personas vayan a votar.

«Creo que va a generar un efecto de mayor votación en las elecciones de primera vuelta y eventualmente de segunda vuelta. Existe un nivel importante de desconfianza frente a la capacidad que tiene la Registraduría para garantizar la integridad en el conteo de los votos», aseguró el experto.

¿CÓMO VOTAN LAS PRIMERAS DAMAS?

La primera dama de la nación doña María Juliana Ruiz votará para la Presidencia de la República por Federico Gutiérrez y para la vicepresi-

dencia por Rodrigo Lara Sánchez.

La primera dama de Medellín, doña Diana Osorio, votará por Gustavo Petro a la Presidencia de la República y por Francia Márquez a la vicepresidencia.

El código único disciplinario se refiere únicamente a quienes desempeñen funciones públicas, por lo tanto los parientes de los mandatarios no tienen ninguna restricción legal para expresar públicamente su voto y hacer campañas políticas.

VIAJES, VIÁTICOS Y PLAGIO

En severo lío se encuentra la subdirectora de la Unidad de Asistencia, Atención y Reparación Integral de las Víctimas, Katherine Lorena Mesa Mayorga.

Mesa Mayorga presuntamente entregó su tesis

de especialización con 98 párrafos sin cita, nueve subtítulos y algunos cuadros de dos estudiantes para la maestría de Gobierno y Políticas Públicas.

Como si fuera poco el sindicato de la Unidad para las Víctimas también la ha denunciado por presuntas comisiones al exterior y viáticos elevados. «A muchos compañeros que tienen que ir a hablar con las víctimas se les niega las comisiones, lo que contrasta con la austeridad. Uno de esos viajes fue de 15 millones, puedo afirmar que sólo la comisión de uno de esos destinos fue de ese costo, son dos funcionarios en viajes internacionales entre cinco y ocho días», expresó un vocero de los sindicalistas.

Está situación se repite por los funcionarios del gobierno Duque en diversas entidades públicas.

ACABEMOS CON LA POLARIZACIÓN

Colombia no merece ser un país polarizado por la avaricia de algunos políticos o politiqueros irresponsables que en cada momento invocan la confrontación y la guerra.

La gente en Colombia se cansó de pelear con los vecinos, familiares y amigos impulsados por unos cuantos psicópatas de la política, que buscan imponer el principio de «divide y

gobernaras». La política debe ser el instrumento que Colombia debe utilizar para educar y buscar el mejor estar de la gente y sobre todo para alcanzar la paz que ha sido sabotada por quienes se han apoderado del poder y seguir reinando sin importarles la sangre que se derrama entre gentes humildes.

La polarización debe ser erradicada del territorio colombiano.

Es hora de pensar por uno mismo y evitar la manipulación vivida por el pueblo durante más de cien años.

Colombia es grande y su gente debe ser más grande. Debemos trabajar todos por el beneficio colectivo y sacudirnos de la violencia, la corrupción y las masacres impuestas por la delincuencia que se ha tomado las instituciones.

Llamo a todos los colombianos a buscar la paz y la concordia. Tomar las determinaciones a conciencia. Rechazar la extorsión, el chantaje o dejarse comprar el voto por los delincuentes corruptos.

Colombia debe avanzar en el camino del progreso, desarrollo y sobre todo de la paz. Colombia debe decirles a los negociantes de la política: ¡basta ya!

Queremos una Colombia libre del crimen organizado por los corruptos, los narcos y los criminales que a diario ordenan la muerte de los colombianos que han rechazado seguir sometidos por la peor calaña de criminales. Colombianos todos, adelante a cambiar este país que lo han llevado a navegar por las aguas de la corrupción y el crimen. No más polarización en Colombia.

La diplomacia del Gobierno

Nicaragua gana fallo de La Haya



FEROZIDADES: El gobierno no se 'Haya'



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



Los daños ocultos:

DETRÁS DEL CULTIVO DE AGUACATE



Es uno de los 'super alimentos' más de moda del planeta, pero su abusiva producción es peligrosa para el medio ambiente.

Alberto Barbieri

El aguacate es uno de los 'super alimentos' más de moda del planeta. Prácticamente desconocido en Europa hasta hace unas pocas décadas, ahora este fruto carnoso ha abandonado el angosto nicho de las frutas y verduras, para entrar como protagonista en los escenarios de la alta cocina, de la pastelería y la coctelería.

El consumo de aguacate, en su calidad Hass, está creciendo en todo el mundo y el precio no deja de aumentar. El

mercado europeo demanda una media de entre 5.000 y 5.500 toneladas semanales y España es el principal productor del continente, aunque el grueso de la producción mundial se concentra en el hemisferio sur. En Nueva Zelanda, donde las últimas cosechas no han sido buenas, ha habido casos de robos en los cultivos para luego vender los frutos en el mercado negro, aprovechando la gran demanda. Demanda y globalización. El mercado europeo demanda una media de entre 5.000 y 5.500 toneladas semanales. El pujante valor del aguaca-

te ha llevado a muchos agricultores a convertirse al monocultivo de este fruto, llegando hasta a quemar amplias zonas de bosque para aumentar su producción.

En México, el mayor productor del mundo, existe un grave problema medioambiental relacionado con el cultivo del fruto: su valor pujante ha llevado a muchos agricultores a convertirse al monocultivo del aguacate, llegando hasta a quemar amplias zonas de bosque para aumentar su producción. Como si eso fuera poco, la cremosidad tan apreciada

por los amantes del fruto es hija de una elevada necesidad hídrica de la planta, una característica que hace muy poco sostenible su cultivo a gran escala.

Un cultivo a gran escala insostenible

Entre 2001 y 2010, la producción de aguacate en el estado mejicano de Michoacán, que abarca más del 70% de las cosechas del país, se triplicó, y las exportaciones se multiplicaron por diez, según un informe publicado en 2012 por el instituto Tapia Vargas. El informe sugiere que la expansión causó la pér-

dida de tierras forestales de aproximadamente 690 hectáreas al año.

De 1980 a hoy la superficie destinada a la producción del fruto en Michoacán ha crecido en un 342%. El cultivo del aguacate en México produce más beneficio que cualquier otro, incluida la marihuana.

Mario Tapia Vargas, investigador del Instituto Nacional de Investigación Forestal, Agropecuaria y de Pesca de México, dijo a Associated Press: «Incluso donde [los agricultores] no cortan visiblemente los bosques, hay aguacates



La creciente demanda del 'súper alimento' mejicano, especialmente en el mercado de Estados Unidos, ha hecho que el aguacate se convirtiera en un producto de lujo. La exportación del llamado 'oro verde' se convirtió en México en una actividad económica pujante que alcanza un valor de 1,6 billones de dólares.

creciendo por debajo de las ramas de pino y tarde o temprano cortarán los pinos por completo».

El impacto del aguacate en la vida salvaje

Existe un impacto en la vida silvestre, ya que bosques del estado de Michoacán son zonas donde invernán las mariposas monarca. Un cultivo de aguacate utiliza casi el doble de agua que un bosque bastante denso, lo que significa que menos agua alcanza los ríos de montaña de los que dependen los bosques y los animales.

Se estima que 1.000 millones de mariposas mo-

narca migraron a México de Estados Unidos en 1996, comparados con apenas 35 millones el año pasado, según Marcus Kronforst, ecólogo de la Universidad de Chicago que ha estudiado las mariposas. Para protegerlas, la Unesco ha declarado los santuarios de Michoacán -donde emigran cada invierno- Patrimonio Natural de la Humanidad.

Greenpeace México avisa que las personas también podrían sufrir las consecuencias del monocultivo de aguacate. «Más allá de la tala de los bosques y de los efectos sobre la reten-

ción de agua, el alto uso de productos químicos agrícolas y los grandes volúmenes de madera necesarios para embalar y transportar aguacates son otros factores que podrían tener efectos negativos sobre el medio ambiente y el bienestar de sus habitantes», aseguran.

'El oro verde'

La creciente demanda del 'súper alimento' mejicano, especialmente en el mercado de Estados Unidos, ha hecho que el aguacate se convirtiera en un producto de lujo. La exportación del llamado 'oro verde' se convirtió en México en una activi-

dad económica pujante que alcanza un valor de 1,6 billones de dólares. Sin embargo, las asombrosas ganancias alcanzadas por los agricultores hace tan solo diez o quince años, se han visto mermadas por la entrada en escena de los carteles de la droga.

El apetito de las organizaciones mafiosas entorno al negocio del aguacate en México es algo relativamente nuevo, así como las prósperas exportaciones a Estados Unidos. De hecho, sólo en 1997 el Congreso de Estados Unidos levantó un embargo sobre el aguacate mexicano

vigente durante ochenta años. La extorsión practicada rajatabla a todo cultivador por Los Caballeros Templarios, que según estimaciones llega a aportar en las arcas de los narcos más de cien millones de dólares al año, a partir de 2010 los carteles intervienen de manera directa en la producción y distribución del fruto. Las ganancias del aguacate, de hecho, a diferencia del otro oro verde de los narcos, la marihuana, no sufren detrimento posterior porque no requieren ser lavados. Hoy Colombia reemplaza a los países de centro américa en la exportación del aguacate Hass.

Síndrome de la progenitora tóxica:

¿POR QUÉ MI MADRE NO ME QUIERE?



Consulta Psicológica

OLGA CARMONA
Psicóloga Social.
Experta en
neuropsicología

Es un tabú de nuestra sociedad aceptar que hay madres que no quieren a sus hijas, pero es más real y frecuente de lo que nos gustaría reconocer. Como todo aquello que nos resulta difícil de aceptar y digerir, tendemos a negarlo. Pero existen, vemos a sus víctimas en consulta, peleando por llenar un agujero negro de infelicidad que arrastran desde la infancia y que, en la mayoría de las ocasiones, ni siquiera es consciente, porque duele nombrarlo.

La madre tóxica es una mujer que ha llegado a la maternidad por caminos poco deseables, por convencionalismos, porque así estaba diseñado su guion de vida, porque eso es lo que de ellas se esperaba. Renegar de la maternidad o simplemente ejercer el derecho a no serlo, no era, ni es, algo aprobado por la sociedad. Aquellas mujeres que han decidido libre y abiertamente no ser madres han sido miradas con recelo y suspicacia por la mayoría de su entorno. Siempre. Incluso ahora. Hablamos de una minoría valiente y coherente que decidió por sí misma cuál era su voluntad y su camino. Muchas otras, sin embargo, acep-

taron gestar, parir y criar como algo inevitable. No es tan extraño entender, que algunas de aquellas hijas, no sólo no fueran amadas incondicionalmente, sino percibidas como una molestia, un obstáculo, una rival e incluso una proyección de aquello que ellas hubieran querido ser.

«No es fácil encontrar la felicidad en nosotros mismos, y no es posible encontrarla en ningún otro lugar» (Agnes Repplier) Se trata en la mayoría de los casos de mujeres muy narcisistas o infantilizadas, que nunca asumieron el papel de madre y que siguen filtrando el mundo a través de su necesidad y su de-

seo. Otras, son mujeres amargadas, cuya vida no se parece en nada a lo que esperaban, profundamente infelices, que usan de chivo expiatorio a sus hijas proyectando en ellas el foco de su insatisfacción. Hay diferentes formas de madres tóxicas, pero todas incluyen la culpa, la manipulación, la crítica cruel, la humillación, la falta de empatía, el egocentrismo puro. Son madres que hacen saber a sus hijas que no están a la altura de lo que se espera de ellas, envidian sus éxitos, recelan su necesidad de independencia, rivalizan con ellas en un patológico escenario vital donde la víctima ni siquiera sabe que lo es.

La madre que no ama, despliega su toxicidad de diferentes formas, así nos encontramos con madres que envidian a sus hijas y tratan de anularlas, madres que sobreprotegen y absorben excesivamente para tratar de evitar el sentimiento de culpa por no haber deseado tener ese hijo, madres centradas únicamente en «la fachada» que exigen a sus hijas que encajen en un molde que ellas mismas han diseñado para exhibirse, madres que utilizan la enfermedad y el victimismo como principal estrategia de manipulación, madres dependientes que invierten los roles y hacen que sus hijas sean quienes se ocupen de su

bienestar físico y emocional y madres que, por desgracia, encajaría en varios de estos guiones de película de terror.

La mayoría de las niñas que han sido criadas por este tipo de mujeres no son capaces de entender que toda su inseguridad, falta de autoestima, necesidad de aprobación, auto exigencia brutal, dificultad para la intimidad emocional y vacío profundo, procede de la falta de amor primario. Asumir que tu propia madre no te quiso y no te quiere es uno de los procesos psicológicos y emocionales más difíciles de superar y con consecuencias devastadoras en todos los órdenes de la vida. A esta indefensión crónica hay que sumarle la incomprensión de los otros, una sociedad dispuesta a mirar para otro lado ante una realidad tan antinatural.



Es imprescindible decirles a esas mujeres, que la niña dañada que llevan dentro y parece dirigir su vida, puede ser sanada.

Aquellas mujeres que fueron criadas por estas madres tóxicas llegan a dudar hasta de su propia salud mental porque a años de maltrato emocional, de tortura psicológica, hay que sumarle el silencio y la falta de apoyos. Ya sabemos hoy por hoy en función de los numerosos estudios que se han hecho que la falta de amor parental crea estructuras psíquicas desorganizadas que afectan a muchas áreas de la personalidad.

El rechazo y la falta de amor materno producen un estado crónico de avidez afectiva y un miedo patológico al abandono. Durante su infancia tratará por todos los medios de ganarse la atención y la aprobación de su madre lo que derivará en una adulta que tratará por todos los medios de ganarse la atención y la aprobación del mundo. No se sentirá digna de ser querida, habrá apren-

dido que su valor está en lo que hace no en lo que es, la fragilidad y la inseguridad serán compañeras de viaje y, con frecuencia, pasará este perverso legado a sus hijos, cronificando así el círculo de la infelicidad y la dependencia.

Hay muchos ejemplos conocidos de personas que aunque han alcanzado éxitos sociales, laborales, económicos, y

exponen al mundo una fachada impecable de éxito vital, son muertos vivientes poniendo toda su energía en llenar el abismo afectivo que llevan dentro; en nuestro día a día estamos rodeados de personas que tratan en vano de llenar ese vacío (que llamamos existencial, aunque realmente es afecto) por los caminos más diversos, pero naufragando en lo personal con profundos

sentimientos de vacío y soledad que produce la incapacidad para amar y ser amados.

Sin embargo, hay salida. Es imprescindible decirles a esas mujeres, que la niña dañada que llevan dentro y parece dirigir su vida, puede ser sanada. Como psicóloga que acompañó a muchas de estas mujeres, no creo en el determinismo y abogó por la capacidad resiliente que habita en cada ser humano. Tenemos el don de la libertad y la capacidad intrínseca para tomar el control de nuestra propia vida. Para ello es necesario tomar conciencia y poner nombre a aquello que nos dañó por difícil y brutal que esto sea. Y es imprescindible hacer un duelo: despedirnos definitivamente de la madre que no tuvimos, que ya no vamos a tener y no seguir buscando con manotazos de ahogado maneras infructuosas de compensar ese oscuro hueco.

Asumir sin culpa alguna que la madre no se elige y que venimos al mundo programados para amar a quien nos toque para maternarse. Tomar la decisión interna de poner distancia emocional y física de la mujer que no supo querer y, sobre todo, hacer del intento de no traspasar la herida a nuestras hijas, un objetivo vital, una cruzada.



La dieta MIND:

PREVENCIÓN DE LA DEMENCIA

La dieta MIND es una combinación de otras dos dietas sanas, de manera que es una alternativa buena para la salud. Los resultados de un estudio reciente demuestran que a medida que transcurre el tiempo, los ancianos que siguen la dieta MIND parecen sufrir menos deterioro cognitivo, tal como problemas de la memoria.

El efecto de la alimentación sobre la salud cognitiva ha sido tema de investigación durante mucho tiempo. Las investigaciones revelan que ciertos alimentos, particularmente los vegetales como las hortalizas de hoja verde, los frutos secos y los arándanos, pueden ayudar a conservar el funcionamiento cerebral.

La dieta MIND incluye una variedad de alimentos propicios para el cerebro. La sigla inglesa MIND significa en español «intervención con las dietas mediterránea y DASH para retrasar la degeneración neuronal». Por lo tanto, esta dieta incluye aspectos de la dieta mediterránea, así como de la dieta DASH, sigla inglesa que en español significa «enfoques alimentarios para detener la hipertensión». La dieta mediterránea se compone de muchas frutas, verduras, aceite de oliva, legumbres, cereales integrales y pescado; la dieta DASH, por su parte, generalmente se recomienda a quienes necesitan reducir la presión arterial y pone énfasis en las verduras, las frutas y los productos



Las investigaciones revelan que ciertos alimentos, particularmente los vegetales como las hortalizas de hoja verde, los frutos secos y los arándanos, pueden ayudar a conservar el funcionamiento cerebral.

lácteos con bajo contenido graso, junto con cantidades moderadas de cereales integrales, pescado, aves y frutos secos.

A fin de evaluar los beneficios de la dieta MIND, los científicos controlaron los hábitos alimentarios de 900 ancianos durante varios años. Evaluaron, en concreto, un patrón de alimentación que pone énfasis en los alimentos que se han relacionado con beneficios cognitivos y restringe los vinculados con deterioro cognitivo. Dicho patrón de alimentación incluye cantidades relativamente altas de hortalizas de hoja verde,

así como otras verduras, arándanos, pescado, aceite de oliva, cereales integrales, habichuelas, frutos secos y aves, junto a cantidades moderadas de vino. Incluye también baja cantidad de carne roja, queso, mantequilla, margarina, productos fritos, repostería y dulces.

Los científicos descubrieron que quienes regularmente siguieron dicho patrón de alimentación mostraron menos deterioro cognitivo con el transcurso del tiempo, a diferencia de quienes no lo hicieron. Los resultados también coinciden con muchos estudios

que revelan las ventajas de este patrón alimentario sobre otras afecciones: ayuda a reducir la presión arterial y el colesterol sérico, además de adherirse a las pautas para disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca y cáncer.

Seguir la dieta mediterránea, en la que parcialmente se fundamenta la dieta MIND, puede ser un medio muy sabroso de alimentación que incorpora diferentes tipos de ensalada con aceite de oliva, fideos o arroz integral con verduras, así como pescado, aves o habichuelas. No obstan-

te, realizar estos cambios alimentarios provechosos y pasar a una dieta principalmente basada en productos vegetales puede resultar complicado, aunque existen tácticas que pueden facilitar las cosas.

Por ejemplo, planifique anticipadamente antes de ir de compras o de preparar la comida. Intente nuevas recetas que incorporen los alimentos de la dieta MIND. Tenga a mano diferentes tipos de arándanos y frutos secos mixtos para comer como refrigerio, en lugar de papitas fritas o galletas saladas procesadas. Cuando coma en restaurante, pida pescado o pollo asado, en vez de frito; empiece con una ensalada que incluya generosa cantidad de verduras y coma solamente un pan integral con un poco de aceite de oliva, en lugar de pan blanco con mantequilla; además, opte por arándanos para postre, en vez de productos de repostería u otros dulces. Cualquier persona puede disfrutar de un tipo de alimentación como esta y los beneficios para la mente, la salud general y la calidad de vida pueden ser inmensos.

La dieta MIND no es peligrosa para la mayoría de personas gracias a que incorpora una amplia variedad de alimentos sanos. Sin embargo, si usted padece alguna enfermedad crónica que requiere que ingiera o evite ciertos alimentos, vale la pena que hable con su médico de cabecera antes de hacer cambios grandes en su alimentación.

Estudios revelan:

LAS CUARENTONAS DISFRUTAN MÁS EL SEXO

Buena parte de la gente piensa que las mujeres entre los 18 y 15 años son las que más disfrutan en la cama, total equivocación, según estudios adelantados la mejor edad para disfrutar de la cama es entre los 40 y 45 años

Porque lo mejor está por empezar a los cuarenta, los juegos se acabaron, ya sabes lo que quieres y esperas de tu pareja. Dedícate a disfrutar al máximo de cada encuentro, mereces olvidarte del estrés con un encuentro inolvidable.

Hay tres poderosas razones por las que los cuarenta son la mejor edad para disfrutar al máximo, por algo los hombres prefieren salir con mujeres de dicha edad.

Los hombres prefieren a las mujeres de cuarenta porque ellas aman sus curvas y no tienen miedo de presumir sus imperfecciones, aman su cuerpo y saben que lo importante es saber moverse en la intimidad.

Los hombres aman a las mujeres que dicen lo que les gusta en la intimidad, sin miedos y con seguridad, saben que de dicha forma



Los hombres prefieren a las mujeres de cuarenta porque ellas aman sus curvas y no tienen miedo de presumir sus imperfecciones, aman su cuerpo y saben que lo importante es saber moverse en la intimidad.

será más fácil disfrutar de noches inolvidables.

A los cuarenta es más fácil tener un estilo de vida menos acelerado, por lo que no nos extraña que las parejas tengan más tiempo para disfrutar en la intimidad.

Estudios

«Tanto hombres como mujeres lidian con cambios hormonales a sus cuarentas que pueden causar cambios en la excitación sexual, el

deseo y la comodidad física general durante el sexo», dice Shannon Chávez, psicóloga y terapeuta sexual en Los Ángeles.

«Los cambios en las hormonas pueden requerir un aumento en la estimulación durante la actividad sexual o un mayor enfoque en el placer sensual».

Eres más desinhibido
¿Crees que te espera siempre lo mismo si estás en una relación

a largo plazo? Piensa nuevamente, ese es solo uno de los muchos mitos sobre el envejecimiento. «Las parejas de 40 años viven el mejor sexo de sus vidas: tienen más permiso y motivación para explorar diferentes aspectos de la sexualidad», dice Chávez.

«Las parejas en sus 40 pueden probar juegos de rol, ver erótica juntos, o intentar Tantra. Las parejas están más abiertas a explorar debido a la confianza sexual, un sentido más fuerte de la sexualidad, el deseo de hacer el sexo más lúdico o para sentir un vínculo emocional más profundo y así tener relaciones más significativas y apasionadas».

RICCI PRODUCCIONES Y EVENTOS

Jueves 12 de Mayo
8:00 p.m.

GRAN CONCIERTO

Un regalo para mamá
Música a la plancha

Diego Alejandro
Carolina Rey

Mariano Espinoza
Enya

Boletería al:
316 876 07 29 - 312 239 22 39

Teatro Gimnasio Moderno

Almótarango

@ricciproducciones ricciproduccionesyeventos ricciproduccionesyeventos

La badBand presenta 'Soltar':

UNA CANCIÓN QUE INVITA A OLVIDAR LOS AMORES DEL PASADO

La badBand es un proyecto artístico de la ciudad de Medellín (Colombia), que trasciende desde lo musical a otras experiencias por medio del performance, el cuerpo, el activismo y un discurso potente que defiende el libre desarrollo del ser. Es una propuesta de Queer Rock que coquetea con múltiples géneros musicales sin radicarse en alguno en específico.

Conformada por Karol E.T. en el bajo y coros, PolloDoll en la batería, coros y performance, The Magic One en la guitarra principal y segundas voces; y Kala en la voz principal y guitarras, La badBand experimenta y fluye bajo una misma es-



La badBand

PRIMICIA

en



@primiciadiario

tética en distintos géneros musicales.

«Abrimos la mente a estéticas y perspectivas diferentes experimentando con el rock actual, con nuestro discurso buscamos transgredir y proponer nuevas narrativas a través de canciones y performances casi siempre cargados de un gran valor

social», comentan. La propuesta de La badBand reúne canciones de amor, desamor, introspectivas, sarcásticas, directas y con mensajes claros para la sociedad y sus múltiples problemáticas.

«Somos seres experimentado este viaje llamado vida. Por medio de emociones

logramos conectar y por eso nos gusta ser amplios a la hora de componer. Defendemos abiertamente a la comunidad LGBTQ+ ya que tres de los integrantes pertenecemos a dicha población», agrega el grupo cuyas influencias abordan rock, post punk, electro rock y rap.

EL FANTASMA



Lo barato sale caro

A esa conclusión llegaron los directivos de Santa Fe. Un equipo histórico de Colombia. Luego de la derrota contra Millonarios, por fin despertaron, los ejecutivos y determinaron arreglar por las buenas con el técnico que venía manejando al plantel.

Cardeti es un buen muchacho, pero no tiene las agallas aún para manejar a un equipo como Santa Fe, de tradición y de grandes hinchas.

Se les dijo, desde un comienzo, que Méndez sólo contrataba por costos a un director. Primero fue con Rivera y luego encontró a un director argentino. Le descrestó el acento y lo llevó a manejar al equipo.

Ahí se ven los resultados. Los hinchas le piden que traigan a Gustavo Costas o a un técnico de nivel.

De los jugadores, ni hablar.

¿Ya hizo cuentas de los gastos por tapabocas?

Qué buena noticia para la salud de los colombianos. Pronto se dejarán de usar esas caretas que contaminan aún más los mares del mundo.

Fueron dos años de continuo uso de adminículos que dañaron la respiración y que, por no usarlos, llevaron a la muerte a miles de compatriotas. Más de 120 mil.

Ojalá los que aún quedamos en el planeta seamos más conscientes de su uso, de cuidar la naturaleza, evitar los daños ecológicos y tapar, de



Natasha Poly

verdad la boca, para no decir sandeces.

Qué artista Juan Piña.

Juan De La Cruz Piña Valderrama nació en el departamento de Sucre, Colombia el 18 de junio de 1951, es más conocido en el mundo musical como Juan Piña, ha destacado como compositor y cantante de música tropical. Juan Piña desde su niñez ya participó en una pequeña orquesta fundada por su padre, tiempo después ya con sus habilidades musicales más grupos desarrollados participaron como corista en diferentes musicales como El Binomio De Oro.

En el 2012 Juan Piña gana un Latin Grammy en la categoría mejor Cumbia/Vallenato, además de esto Juan Piña cuenta con grandes producciones discográficas de las cuales podemos destacar Ausencia Sentimental, Compañera, La Tumba Catre, La Camisa Raya y muchos más.

Comienzan a trabajar los periodistas del Círculo de Periodistas de Bogotá para elegir a una nueva junta directiva.

Luego de dos años de oscuridad, los periodistas se reúnen para seleccionar a un equipo de comunicadores que vele por los derechos como la libertad de expresión y que defienda la profesión en estos momentos de beligerancia política.

El CPB tiene una tradición de más de 60 años. Según se ha comentado, la idea de algunos socios es llevarla a ser un apéndice de la Acord, y para ello, deben cambiar los estatutos.

La dieta MIND:
PREVENCIÓN DE LA DEMENCIA

Estudios revelan:
LAS CUARENTONAS DISFRUTAN MÁS EL SEXO



PRIMICIA

DIARIO

MARTES

26

AÑO 4 - EDICIÓN 1206 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA ABRIL DE 2022

Volcán de Chimborazo:

EL LUGAR MÁS CERCANO AL SOL



Al ser el punto más cercano al espacio exterior, ya que medido desde el centro de la Tierra es la montaña más alta del planeta, superando en dos kilómetros la altura del Everest, al Chimborazo coloquialmente se lo conoce como «el punto más cercano al Sol».

Los daños ocultos:

DETRÁS DEL CULTIVO DE AGUACATE

Síndrome de la progenitora tóxica:

¿POR QUÉ MI MADRE NO ME QUIERE?

WWW.PRIMICIADIARIO.COM