

Alejandro Gaviria:

EDUCACIÓN PARA TODOS
LOS COLOMBIANOS

Psicología:

¡LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR,
UNA ENFERMEDAD!



PRIMICIA

DIARIO

VIERNES
5

AÑO 4 - EDICIÓN 1255 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA AGOSTO DE 2022

Gustavo Petro, presidente de Colombia:

LA ESPERANZA DE UN PUEBLO

Gustavo Petro el domingo
estará jurando como pre-
sidente de la República
de Colombia



Agitada agenda:

**PRESIDENTE ELECTO CON LOS
INDÍGENAS Y LA NATURALEZA**

Triste noticia en el Día del Periodista:

**CRISIS EN
EL CPB**

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

Agitada agenda:

PRESIDENTE ELECTO CON LOS INDÍGENAS Y LA NATURALEZA



Pensando en las dificultades que tiene que solucionar en Colombia.

El presidente electo Gustavo Petro llegó a la Sierra Nevada de Santa Marta, donde tuvo varios momentos de meditación y una ceremonia donde recibió de manera simbólica los elementos nativos de protección en el ejercicio presidencial.

El próximo presidente de los colombianos, protagonizó una posesión simbólica ancestral desde lo que él denominó 'El corazón del mundo', la cual fue una ceremonia arahuaco, que contó con el acompañamiento no solo de los indígenas de esta región del país, sino de un fuerte dispositivo



El presidente electo de los colombianos, Gustavo Petro en compañía del nuevo ministro de la Defensa, Iván Velásquez, con las tropas del Ejército de Colombia.



El presidente Gustavo Petro escucha atento los consejos de los indígenas de la Sierra Nevada de Santa Marta.

de seguridad que estuvo con él en todo momento.

El próximo Jefe de Estado además visitó La Macarena, donde el nuevo mandatario realizó una visita a la región para entre otras cosas, realizar un registro fotográfico con la banda presidencial que usará este domingo.

En compañía de su círculo más cercano de asesores y del fotógrafo Mauricio Vélez, cumplió con la realización de un video con imágenes de la La Macarena, y la imposición de la banda presidencial.



Presidente Gustavo Petro y ministro de Defensa Iván Velásquez serán los abanderados de la paz y la lucha contra la corrupción.



El presidente electo Gustavo Petro, también llegó a Caño Cristales donde hizo unas imágenes que serán presentadas en el acto de posesión.

Día Mundial del Sueño:

¿CÓMO DORMIMOS LOS COLOMBIANOS?

Orbedatos

¿Qué tan bien dormimos los colombianos? ¿A qué se deben los trastornos del sueño? ¿es una conducta que se puede revertir? La doctora Ángela María Páramo, Especialista en Trastornos del Sueño, comparte las consecuencias de dormir mal: es un fenómeno que reduce la expectativa de vida, aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardio y cerebrovasculares, disminuye la productividad, altera el equilibrio de las emociones, aumenta el riesgo de accidentes laborales y de tránsito, entre otras consecuencias.

La profesional, puso en evidencia que existe una gran cantidad de mitos sobre el tema, entregó tips para fomentar hábitos saludables y recomendó no automedicarse. La Dra. Páramo forma parte de la red de médicos registrados en DocktorAkí: la plataforma del Grupo Bolívar, que conecta a las personas con médicos especialistas particulares.

Según estudios realizados a nivel nacional, entre el 10 y el 33% de los adultos colombianos presentan síntomas de insomnio y, entre el 19 y el 29%, de apnea del sueño. Para la doctora Páramo, «algunos trastornos pueden tener una base orgánica como la apnea del sueño. En el caso del insomnio, este podría considerarse como una alteración biopsicosocial y se manifiesta, principalmente, a través de la dificultad para conciliar el sueño».



Cuando la pareja no deja dormir.

Cuando se indaga a la especialista, sobre por qué hoy los colombianos duermen menos que en el pasado, habló sobre la influencia negativa de los dispositivos electrónicos: «está comprobado que la luz azul (propia de celulares, tabletas o computadores) disminuye el sueño una hora, en promedio, durante la noche pues retrasa el tiempo de ir a la cama y conciliar el sueño», comentó.

Según la doctora Páramo, los trastornos del sueño siempre han existido, pero en el pasado no se consideraban un problema. «El ronquido era tomado como indicador de sueño profundo y el insomnio no era un problema frecuente, como lo es en la actualidad», indicó. Y agregó: «Los cambios en el ritmo y calidad de vida, propios de nuestra sociedad, han ocasionado que la frecuencia de estos trastornos aumenta, en especial el insomnio, y es posible que continúen creciendo ante el estrés de la vida cotidiana».

Reveló que el insomnio se posicionó como el trastorno más frecuente en la población cuya edad se encuentra entre los 20 y 80 años, la cual acude a su consulta, y agrega que es sumamente importante no automedicarse para poder dormir. «Lo conveniente en estos casos es atenderse con un especialista en trastornos del sueño, que realice el diagnóstico preciso e indique el tratamiento adecuado».

«En el caso del insomnio, el tratamiento de primera línea recomendado por las academias mundiales de sueño es la terapia cognitivo conductual (TCC-I) y en los casos que lo requieran se puede optar por la terapia combinada (TCC-I + medicamento para el sueño). La TCC-I puede durar entre 4 y 10 sesiones según el paciente», culminó la profesional. Acceder a este tipo de terapias es muy fácil a través de www.doctoraki.com y para esto no es necesario contar con ningún plan en especial.

Los interesados pueden ingresar de forma particular y aprovechar precios favorables.

Mito vs. Realidad:

-Necesito dormir 8 horas para sentirme despejado/a y funcionar bien durante el día. Falso. Las horas de sueño van a depender de la edad y de cuántas horas necesite la persona, para sentirse descansado al siguiente día.

-Como me estoy haciendo mayor, necesito dormir menos. Falso. El sueño cambia con la edad y en los adultos mayores es normal que disminuyan las horas de sueño, pero más que una necesidad, es un proceso normal ocasionado por el envejecimiento.

-Si paso más tiempo en la cama conseguiré dormir más y sentirme mejor al día siguiente. No, entre más tiempo pase despierto en la cama, menos se logrará conciliar el sueño y, por ende, aumentará la frustración y ansiedad por no poder dormir, empeorando el insomnio.

-Cuando consigo conciliar el sueño, debo poner más empeño en dormirme. No, forzar la aparición del sueño o su conciliación, solo hará que sea más difícil dormir manteniendo a la persona despierta.

-Una copa de vino u otra bebida alcohólica antes de acostarse es una buena solución para los problemas de sueño. Falso. El alcohol altera la arquitectura del sueño, aumentando

las fases de sueño ligero y disminuyendo las de sueño profundo y reparador.

-La medicación es una solución rápida y efectiva para el insomnio. Falso. El tratamiento recomendado como primera opción debe ser la terapia no farmacológica o terapia cognitivo conductual (TCC-I) donde el paciente aprenderá qué debe hacer para dormir adecuadamente.

- Si en la noche me canso haciendo ejercicio podré dormir más fácilmente al ir a la cama. Falso. El ejercicio aumenta el estado de alerta, manteniendo al cerebro despierto y activo, lo cual dificultará la conciliación del sueño al ir a la cama.

Hábitos saludables

-Evite ir a dormir con pensamientos sobre problemas sin resolver.

-Evite sustancias como café, tabaco, alcohol, chocolate, refrescos de cola, cigarrillo, té negro o verde después de las 5:00 p.m.

-Evite ingesta de líquidos dos horas antes de acostarse.

-Cene ligero, evitando en lo posible alimentos grasos e irritantes.

-Evite las siestas en el día, con el fin de que no afecten el sueño nocturno. Si es adulto mayor puede tomar una siesta de máximo 30 minutos antes de las 4:00 p.m.

Triste noticia en el Día del Periodista:

CRISIS EN EL CPB

Javier Sánchez

Ante la posibilidad de llegar a un acuerdo entre los miembros de la Junta Directiva, elegida el pasado 9 de julio, Gloria Vallejo, quien encabezó la lista ganadora, pero los perdedores se negaron a conformar la junta directiva. Ante esta situación la periodista Vallejo quien fuera presidente, determinó dar un paso al costado al presentar renuncia la Junta y esperar nuevas determinaciones de los socios.

En carta abierta a los socios del CPB, Gloria Vallejo expuso sus razones por las cuales tomó tal determinación, exponiendo también la actual situación del gremio que cada año, el 9 de febrero, entrega los reconocidos premios al Periodismo, en la Noche de los Mejores.

La situación del CPB se presenta en momentos en los cuales se discute sobre la Libertad de expresión en Colombia, el asedio a varios comunicadores y el informe de la FLIP sobre los periodistas en Colombia.

La carta de Gloria Vallejo, aunque estaba dirigida a los socios del CPB, se volvió viral por el detallado análisis de la actual situación del periodismo colombiano.

CARTA ABIERTA A LOS SOCIOS DEL CÍRCULO DE PERIODISTAS DE BOGOTÁ (CPB)

Muy estimados socios:
Por reiteradas invitaciones de socios, incluidos algunos de los que hoy desconocen el resultado de los escrutinios, a que volviera a dirigir los destinos del CPB, a que encabezara una plancha, acepté volverme a postular para prestar mis servicios a nuestro querido gremio.

Todos los socios conocen los resultados de la asamblea del pasado 11 de junio y 9 de julio: 36 votos por la lista dos, la



Gloria Vallejo

que yo encabezaba, y 32 por la lista uno. Al término de la asamblea el mismo fiscal, que acababa de ser elegido, reconoció el resultado.

La presidente saliente, Patricia Lozano, nos posesionó como la nueva junta directiva y ninguno de los diez nuevos miembros rechazamos la posesión ni la toma de juramento. No obstante, minutos después, un integrante de la lista uno tomó el micrófono para sentenciar lo que sería un camino tortuoso para la nueva junta, algo impensado y nunca antes vivido en el CPB.

La presidente Lozano ha hecho tres convocatorias a lo largo de más de un mes a los diez integrantes de la nueva junta, para que diéramos curso a la elección de dignatarios. Los cinco integrantes de la lista dos hemos estado puntuales en la sede del CPB, esperando a los cinco miembros de la lista uno, para cumplir con este proceso indispensable para poder iniciar labores y poner en marcha los planes programáticos. No ha sido posible, porque no han hecho presencia. Solo lo hicieron

una vez, tres de manera presencial y dos virtual, para leer nos una carta, luego de lo cual se pararon y se marcharon.

No comparto los procedimientos de quienes contra toda lógica quieren hacernos ver espejismos en el proceso de elección de la nueva junta, el cual fue transparente, legítimo y acorde con los estatutos que nos rigen.

Lamentablemente hoy se respira un ambiente polarizado en el CPB, de intrigas, distorsión de la verdad y hasta odios. Toda esta situación sin sentido tiene afectado al CPB. Durante los años que estuve al frente del gremio la situación era diferente. Había respeto, amor por el gremio, procurábamos que reinara la concordia entre colegas.

Desde diferentes fuentes me llega la insultante posición de doña Martha Díaz que proclama a los cuatro vientos que no puedo ser la presidente. Es lamentable que este tipo de personas no miden el efecto de sus actos. Sorprende, además, que ella misma me hizo una llamada desde su aparta-

mento donde se encontraba con varios socios, en la que me pedía insistentemente, con el altavoz puesto, que encabezara una plancha y que todos los que estaban ahí, incluida ella, me apoyarían en todo lo que fuera necesario.

No fue respondiendo a su llamado que yo encabezé una lista. Socios de reconocida trayectoria finalmente me convencieron para que me volviera a postular. Lo hice con el mejor de los propósitos, con el entusiasmo que me ha caracterizado y con el amor que he profesado por el CPB y el cariño por los socios.

Lo hice con el firme propósito de que, si salía elegida y era de nuevo su presidente, dedicaría todo mi esfuerzo, mi empeño y mi capacidad de gestión al CPB, de la mano de todos los integrantes de la nueva junta. Motivaría la unión entre los socios, me interesaría por sus expectativas, por lo que esperaban que nosotros hiciéramos. Haríamos una reforma de estatutos consensuada, trabajaríamos sin pausa en la organización del PREMIO CPB para gestionar recursos. Partiendo de las fortalezas y experticia de los integrantes de junta, distribuiría la gestión de los principales frentes del plan programático como los pronunciamientos del Círculo frente a la situación de crisis y falta de credibilidad que enfrenta el periodismo en la actualidad, el desarrollo de una campaña para hacerle frente a las fake news, el ingreso de nuevos socios periodistas, la vinculación de las universidades, la activación de los convenios con las academias, la reactivación de la alianza con gremios colegas para unir esfuerzos por el periodismo y por la defensa de la libertad de expresión y prensa, entre otras acciones.

Lamentablemente para mí, todo este entusiasmo y propósito se han visto frustrados por la postura intransigente de los integrantes de la lista uno, que, sin medir las consecuencias de la parálisis del CPB,

se han abstenido de participar en la elección de cargos, con el argumento de que están esperando la respuesta a un derecho de petición que presentaron ante el Ministerio de Trabajo, documento que desconocemos.

Mi reflexión es que, si esta actuación se está dando antes de asumir la nueva junta, ¿Qué ambiente me espera para poder hacer gestión? Con sobradas razones tengo el presentimiento de que me podrán palos en la rueda. Yo esperaba llegar a servir, no a recibir maltratos y bloqueos.

Deseo que el CPB supere lo más pronto posible esta grave situación. Por mi parte, me hago a un costado y presento renuncia irrevocable a la junta directiva 2022-2024. No soporto más ver la decadencia en la que ha caído el CPB, producida por intereses oscuros y mezquinos, provocada por socios que están pensando más en sus intereses particulares, en sus egos, que en nuestro gremio. En ese ambiente polarizado no es posible trabajar y hacer gestión.

A los 36 socios que votaron por la lista que encabezé agradezco infinitamente su apoyo. No siento que les esté fallando, solo les digo que duele y preocupa el comportamiento de algunos socios que están dispuestos a priorizar sus intereses, por sobre los de nuestro querido CPB. Espero que pronto esta atmósfera indeseable se desvanezca. De igual forma agradezco a los socios que no votaron por mí. Ese es el juego de la democracia.

Espero que pronto el CPB supere esta deplorable situación y vuelva a brillar con toda su grandeza ¡EL CPB SE LO MERECE!

Me despido con el afecto y admiración de siempre.

Gloria Vallejo

Expresidente y socia.

En riesgo :

COLOMBIA ENVENENADA POR MERCURIO



La extracción de oro artesanal se practica en al menos una docena de países latinoamericanos, principalmente de la región andina y de la cuenca del río Amazonas.

Las operaciones de oro ilegal con el que se fabrican anillos de matrimonio, cadenas y componentes de teléfonos inteligentes contaminan selvas con sustancias tóxicas y explotan a los trabajadores en Colombia.

La contaminación con mercurio de los ríos, humedales, suelos, aire y zonas costeras, en Colombia, conlleva un alto riesgo para la salud y la

vida de miles de Colombianos que consumen peces, aves, mamíferos, contaminados con mercurio, leche y carne de ganados que pastan en praderas contaminadas con mercurio, origen de la Enfermedad de Minamata, cuyo nombre obedece a la Bahía de Minamata en Japón, donde centenares de pescadores fueron víctimas de la intoxicación con mercurio con graves daños en su organismo, y naci-

mientos con deformaciones genéticas. Estudios de las universidades de Cartagena, Córdoba, Antioquia, Nacional, Andes, Rosario, Sucre, entre otras, confirman la presencia de mercurio en los escenarios citados en diversas regiones del país, por encima de los niveles permisibles por las autoridades de salud, mundiales y nacionales.

Diversos medios de comunicación han regis-

trado poblaciones afectadas por la enfermedad de Minamata en el Chocó Biogeográfico, Amazonía, Bolívar, Sucre, Córdoba, Antioquia, Cesar, Guainía, Cauca, Valle Del Cauca, entre otros. Sin la atención debida por el Sistema Nacional de Salud. Esta situación tiende a magnificarse dado que en el país se hace uso indebido del mercurio desde la Colonia. La Ley del Mercurio, no contempla que

hacer frente al mercurio existente en el medio natural en estas regiones del país, prohíbe el uso del mercurio a partir de julio de este año, esta medida es acertada, no obstante el Estado debe diseñar un plan de Salud Pública para enfrentar la situación antes indicada. Para algunos expertos las aguas dulces que recorren el territorio colombiano se encuentran envenenadas con mercurio.

Opinión:

LA VERDAD, RIESGO MORTAL



«Genocidio. La aniquilación o exterminio sostenido y deliberado de un grupo social por motivos raciales, políticos o religiosos». Ni más ni menos, lo que está sucediendo con el asesinato continuo de líderes sociales y de excombatientes de las antiguas FARC.

Aura Lucía Mera

No soy curera. Desconfío en principio de las sotas. Un arzobispo de Cali, por plata, me quitó a dos de mis hijos. He sido excomulgada. No voy a misa, sino en casos excepcionales. Por eso mismo definiendo a capa y espada y meto mi mano al fuego (¿eterno?) por el arzobispo de Cali, monseñor Darío de Jesús Monsalve.

Lo conocí cuando llegó a Cali y me di cuenta de que los heliotropos de la Sagrada Orden del Bramadero (élite caleña) le agarraron inquina por, en su primer Viernes Santo, decirle pan al pan y vino al vino. Hubo rasgadura de vestiduras de los enseñorados fariseos.

Me causó curiosidad, y con mi amiga periodista Beatriz López le solicitamos una entrevista. Confieso que llevaba una carga de mala leche respetable... me quería burlar y desbaratarlo. La casona arzobispal fue la sede de mi colegio. Blasfemé y casi me da un infarto cuando, en el segundo piso, en un salón enorme, vi el óleo de monseñor Uribe Urdaneta, aquel que había partido mi vida en dos. Pedí disculpas.

La entrevista fue un descubrimiento lento. Un ser humano carismático, sin pretensiones, auténtico, nos iba compartiendo su vida, desde su niñez en Jardín, luego Jericó. Su vocación temprana y firme, que ninguna novia logró destruir. Ese amor

por sus padres, por la naturaleza.

Recuerdo cómo se me apretó el alma cuando nos narró sus años trabajando en una de las comunas más peligrosas de Medellín, donde ni la policía se atrevía a ingresar. De cómo eran la niñez y la juventud de esos seres desarraigados, desplazados, víctimas de esa violencia imparable, que a su turno se convierten en victimarios. Cómo se vuelven adictos a la sangre y prefieren asesinar con arma blanca para luego untar sus cuerpos con la sangre de los otros.

Esa tremenda espiritualidad y convicción en sus palabras; ese compromiso de luchar para que lleguen la paz, la recon-

ciliación, el perdón; esa conciencia de la trágica y abismal inequidad social de este país, de la sed de violencia y más sangre, de la demencia partidista y polarizada que jamás se acaba, sino que cambia de nombre.

Ese hombre que desde hace más de dos años está amenazado de muerte en Cali por decir la verdad y arrojarla en la cara del país entero. Sin eufemismos ni máscaras. A sabiendas de que se juega la vida cuando abre la boca. Ese hombre que sí entendió y practicó el mensaje del papa Francisco. Hablar de frente. Trabajar por la paz. Denunciar atropellos.

Miro el Diccionario de la Real Academia de la

Lengua: «Genocidio. La aniquilación o exterminio sostenido y deliberado de un grupo social por motivos raciales, políticos o religiosos». Ni más ni menos, lo que está sucediendo con el asesinato continuo de líderes sociales y de excombatientes de las antiguas FARC. Lo que les rasga las vestiduras no son los asesinatos, sino el término «genocidio», que es sinónimo de vergüenza para un país. Si monseñor hubiera dicho otra palabra, no habría importado un comino. Unos muerticos más no conmueven a nadie. Estoy de acuerdo en que sí es un genocidio, lento y sostenido. De todas formas, nadie puede negar que se trata de crímenes atroces y sistemáticos.

Lo tildan de comunista, incendiario y peligroso por ser mediador en el proceso de paz con el Eln. Precisamente por ser representante de la Iglesia. ¿O ya nos olvidamos de que el Eln tuvo sus raíces eclesásticas? Y por eso mismo, una negociación más difícil porque son religiosos, marxistas, troskistas, etc. Curioso que son las víctimas de Bojayá y otras masacres y los líderes campesinos quienes lo quieren y defienden.

Me parece una vergüenza que los nuncios y civiles de derecha lo estén sentenciando a muerte por decir la verdad. Ojalá Colombia tuviera más daríos de Jesús Monsalve y franciscos de roux, ambos ya perfilados. ¡Qué espanto!

Cómo reconocerla:

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

Todos hemos experimentado ansiedad, lo contrario entraría posiblemente dentro del espectro de lo patológico. Constantemente escuchamos a quienes nos rodean decir que están ansiosos, o nosotros mismos expresamos estar bajo ese estado. Lo proyectamos como algo negativo, una respuesta emocional que está ahí como resultado de eventos adversos, pero no siempre tiene que ser así. La ansiedad, al igual que muchos otros estados aparentemente negativos, tiene valor utilitario bajo determinadas condiciones.

¿Qué es la ansiedad?



La Asociación Americana de Psiquiatría considera que:

«La ansiedad es una reacción normal al estrés y puede ser beneficiosa en algunas situaciones. Puede alertarnos sobre los peligros y ayudar a prepararnos y prestar atención».

La ansiedad en el momento de comenzar una carrera deportiva, la que se desata bajo situaciones de peligro; por ejemplo, durante un fuego, o la que experimentamos en un examen puede ser considerada una ansiedad necesaria y útil. Pero, ¿cuándo la ansiedad comienza a ser un problema?

Cuando la ansiedad comienza a ser desmedida, muy intensa y desproporcionada con relación a la situación real, llegando a afectar el normal fun-

La forma más accesible de reconocer la ansiedad es por sus síntomas, existiendo instrumentos diagnósticos específicos que permiten determinar si un individuo está experimentando ansiedad.

cionamiento en la vida diaria, estamos ante un caso de trastorno de ansiedad.

Entre los trastornos de ansiedad más comunes están:

- Trastorno de ansiedad generalizada.
- Fobia específica.
- Trastorno de ansiedad social
- Trastorno de angustia.
- Trastorno de ansiedad por separación.
- Mutismo selectivo.
- Trastorno de ansiedad inducido por sustancias o por medicación.

¿Cómo reconocer la ansiedad?

La forma más accesible de reconocer la ansiedad es por sus síntomas,

existiendo instrumentos diagnósticos específicos que permiten determinar si un individuo está experimentando ansiedad, o más específicamente, un trastorno relacionado con la ansiedad. Los profesionales encargados del abordaje de estos trastornos son los psicólogos, especialmente los psicólogos clínicos y sanitarios. Entre los síntomas que pueden ayudar a reconocer la ansiedad están:

- Preocupación excesiva y persistente que no se logra controlar. Esa preocupación patológica se refiere a varias actividades o situaciones de la vida.
- Dificultades para concentrarse y centrar la atención.
- Problemas para memorizar, generalmen-

te debido a alteraciones de la atención, más que a una disfunción propia del proceso de memoria.

- Trastornos del sueño, especialmente insomnio, que llegan a afectar la calidad de vida.
- Pensamientos intrusivos y desagradables que no pueden ser controlados a pesar del afectado rechazarlos.
- Manifestaciones físicas como náusea, dolor abdominal, estreñimiento, taquicardia, sensación de que falta aire al respirar, temblor, sudoración, sensación de tener la piel fría, sequedad en la boca y dolores musculares.
- Miedo intenso e irracional a una situación, como estar en medio

de una multitud o en lugares cerrados; o a un organismo, por ejemplo, un animal.

- Evitación persistente del objeto de la fobia. Por ejemplo, la persona evita participar de reuniones sociales debido a la ansiedad que le provoca esa situación.
- Ataques de pánico que involucran sensación de mareo, aumento significativo de la frecuencia cardíaca, sudoración, dolor en el pecho, miedo a perder el control y a que algo terrible puede suceder.
- En los niños puede ocurrir un miedo intenso a separarse de una persona, es lo que se conoce como trastorno de ansiedad por separación.

Rastros:

CARIBES EN LOS LINDEROS DE EE.UU.

Gerney Ríos González

En foros con presencia de académicos, embajadores y estudiosos de la idiosincrasia colombiana, hemos defendido los ancestros panche, cultura aborígen que sentó sus dominios en tierras del Tolima Grande, uno de los departamentos de mayor proyección histórica.

Guanahaní, tal como llamó Cristóbal Colón a América en su primer arribo por la mar océano a estas tierras, 500 años atrás, las encontró pobladas por aborígenes, arrasados inmisericorde y despiadadamente por los conquistadores españoles y europeos.

Pocas etnias sobrevivieron al inhumano exterminio. Las sociedades indígenas tenían su propia cultura, pero sus características no se diferenciaban mucho. Entre las más investigadas figuran los Nariño y Tumaco, encontradas en la zona andina, el oriente selvático de la Amazonía y regiones del Ecuador; los Quimbaya habitaron zonas fértiles del viejo Caldas, Valle, Quindío, Antioquia y los Tayrona ocuparon la Sierra Nevada de Santa Marta, la Costa Caribe y tierras del Magdalena; los Calima asentaron su población en valles del mismo nombre y dejaron huella en el Cauca; los Sinú, privilegiaron los ríos San Jorge y Sinú, los departamentos de Sucre, Córdoba y Bolívar y buena parte de Antioquia; el pueblo Zenú es una realidad antropológica.

Los Muisca de la gran familia Chibcha, ocuparon la Cordillera Central, toda su altiplanicie, Cundinamarca, Boyacá y parte de Santander, mientras que, en el alto Magdalena, departamento de Huila, floreció la cultura de San Agustín y Tierradentro, cuyo pasado es



Representación del desembarco de Colón en Guanahaní inspirada en el relato de Bartolomé de las Casas (1893)

monumento y patrimonio de la Humanidad con su estatuaria antiquísima visitada por turistas. Se calcula en 12 millones la población aborígen en toda Colombia cuando se produce la invasión del viejo mundo.

La cultura Tolima nos corresponde. De ella son integrantes Pijaos, Pantágoras, Yaporoges y Panches, que por los demás hicieron parte importante de la cultura Caribe. Altivez y rebeldía fueron sus fuerzas espirituales para rechazar al invasor hispano. Tolima se deriva de Tulima, que traduce «surgida de las nieves», deidad mítica indígena protectora de los nevados de los cuales es rica la tierra de los colores vinotinto y oro.

Sin temor a errores, el pueblo Panche transmitió a las generaciones de esta región de la patria, todos sus ancestros, su laboriosidad, la ferocidad en las batallas contra sus enemigos, la empresa del cultivo de la tierra y las lenguas nativas. Lo que se sabe es que en el año 1.000 se produjo el éxodo de pueblos de expresión Caribe por la Costa Atlántica, que más tarde pobló el interior de la actual Colombia; provenían de Brasil y se les llamó Caribes. Utilizaron los grandes

ríos para su penetración. Fueron expansionistas por sus acciones guerreras que los llevaron al dominio del centro del país, norte suramericano y el Caribe llegando por el sur al Orinoco y Amazonas, Llanos del Meta y Venezuela, Guayanas y Puerto Rico con aproximaciones a territorios de Estados Unidos.

Los Panches son dueños de la cultura más notoria y con los Pijaos llegaron a poseer el título de «Incon-

quistables», fieles exponentes de la familia lingüística Caribe del Magdalena alto y medio.

Antropólogos señalan en los Panches a una serie de características culturales como el sedentarismo, ritos religiosos, hábitat, alimentación, comercio, orfebrería a partir del oro y otros metales y cerámicas. Esta última, parece que creció a orillas del río Magdalena y su primera fase surgió en lo que hoy es Méndez, co-

regimiento de Armero, población destruida en 1985, noviembre, por la avalancha del río Lagunilla y sus afluentes, precipitada por la erupción y deshielo del volcán Arenas, Nevado del Ruíz. Allí perecieron 35 mil personas al ser borrada del mapa la zona urbana de ese municipio. Son varias las etapas del proceso de desarrollo de la cultura Panche en el interior del país. Su influencia aún se percibe en zonas de los ríos Sabandija, Lagunilla, Santo Domingo, Lumbi, Bledo, Venadillo y poblaciones aledañas como Armero – Guayabal y otras que definen la zona de la gran cultura Caribe al interior de Colombia, especialmente el departamento del Tolima. El río Magdalena fue bautizado por Rodrigo de Bastidas; lo remontó el primero de abril día de María Magdalena. Algunos aborígenes denominaban a este inmenso caudal Guaca-Cayo, río de agua y tierra; los muisca lo llamaron Yuma, río del país amigo y los Tahamíes lo mencionan al, río del bocachico.

Corporación Transparencia Jurídica Internacional

PRIMICIA DIARIO

Colegio de Abogados Meta y Orinoquia

INVITAN

Foro

Dinámicas Jurídicas en Colombia

Ponentes:

- Dr. Marco Tulio Calderón Peñaloza, abogado, rector Universidad La Gran Colombia, presidente Asociación Universidades de América.
- Dr. Urias Torres Romero, abogado, escritor, director Colegio de Abogados Meta y Orinoquia.
- Dr. Benjamín Losada Posada, abogado – periodista, presidente Corporación Transparencia Jurídica Internacional.
- Dr. Mario Javier Maturana Moreno, abogado – biólogo, presidente Colegio de Abogados Afrodescendientes.
- Dr. Jhony Aparicio Ramírez, abogado – Administrador de Empresas, presidente Colegio de Abogados de Indoamérica, Consejero Mayor Indígena.
- Dr. Jorge Iván Mina Lasso, abogado, presidente Colegio de Abogados Fuerza Pública, director Colectivo de Juristas Afro.
- Dra. Ana María Pallares Lobo, secretaria general Corporación Transparencia Jurídica Internacional.
- Dr. Adelmo Fajardo Hernández, abogado – administrador de empresas, presidente Colegio de Abogados Cundinamarca.
- Dr. Óscar Valero Rodríguez, abogado – escritor, presidente Colegio de Abogados Tolima Grande.
- Dr. Carlos Ariel Serrano Sánchez, abogado – politólogo, presidente Colegio de Abogados de los Santanderes.
- Dr. Saúl Villar Jiménez, abogado – escritor, presidente Colegio de Abogados Meta y Orinoquia.

Moderador: Gerney Ríos González, escritor, periodista e internacionalista, titulado en Derechos Humanos para América Latina por la Unión Europea, director general Corporación Transparencia Jurídica Internacional.



Lugar: Universidad La Gran Colombia, CUMARAL – Meta
Calle 11 No. 15-39
Fecha: viernes 5 de agosto de 2022.
Hora: 9:00 am.

Alejandro Gaviria:

EDUCACIÓN PARA TODOS LOS COLOMBIANOS

SUSPENDEN PLAN PISTOLA

El Clan de Golfo en comunicado anunció el cese de los ataques que han dejado decenas de policías y militares muertos. Señalan que «como muestra de buena voluntad, hemos dado orden a nuestras tropas y grupos especiales para detener cualquier operación militar ofensiva en contra de las fuerzas de seguridad del gobierno».

Admitieron que sí han estado adelantado ataques contra la fuerza pública como forma de protesta contra los abusos, que según ellos, se han cometido contra las comunidades y sus familias.

«Estos abusos implican operaciones aéreas en gran escala, detenciones arbitrarias, golpizas, hasta llegar al extremo de las ejecuciones extrajudiciales y falsos positivos», dice el pronunciamiento.

DIEZ CANDIDATOS QUE SE DISPUTAN LA CONTRALORÍA

La Comisión Accidental del Congreso de la República definió la nueva lista de aspirantes a la Contraloría General, luego de escuchar a los candidatos en una audiencia pública.

Los 10 aspirantes a la Contraloría son: Andrés Castro Franco. Mónica Elsy Certain. Elsa



En reunión con las autoridades educativas del pueblo Misak

Yazmín. González. Carlos Pérez Gélvez. Luis Carlos Pineda. María Fernanda Rangel. Carlos Hernán Rodríguez. Víctor A Salcedo. Diana Carolina Torres. Luis Fernando Bueno.

VENEZUELA SOLICITARÁ EXTRADICIÓN

El líder de la Asamblea Nacional (AN/Parlamento), de mayoría chavista, Jorge Rodríguez, solicitó al Gobierno de Colombia que «entregue» a la Justicia venezolana al opositor Julio Borges, a quien acusan de ser el «autor intelectual del magnicidio en grado de frustración» ocurrido hace cuatro años contra el presidente Nicolás Maduro.

«Tenemos que exigir que se respete el derecho internacional y que la República de Colombia entregue a la República Bolivariana de Venezuela al

autor intelectual del magnicidio en grado de frustración, Julio Borges», dijo Rodríguez durante una sesión de la AN.

Varios opositores que recibieron protección del gobierno Duque preparan viaje a Miami.

SIN ADJUDICAR

Cuando el Gobierno Duque tenía todo listo para una adjudicación el Tribunal de Cundinamarca ordenó la suspensión inmediata y transitoria de la convocatoria del 19 de mayo de 2022, realizada por la ANM para la adjudicación de contratos especiales de explotación, en las áreas que recaen sobre los municipios de El Paso, Becerril y la Jagua de Ibirico en el departamento del Cesar.

El Tribunal ordenó al Ministerio de Minas, la ANM, el Ministerio de Ambiente y la que, en el

término de cinco días, informen sobre el estado del trámite y las decisiones adoptadas dentro de la Convocatoria del 19 de mayo de 2022 para la adjudicación de contratos especiales de explotación, en las áreas determinadas en las Resoluciones 045 y 046 del 3 de mayo de 2022.

PERSONERÍA

El Consejo Nacional Electoral dio a conocer que le otorgó la personería jurídica a la Liga de Gobernantes Anticorrupción, movimiento que avaló la candidatura presidencial del hoy senador Rodolfo Hernández, quien próximamente será llamado por la Corte Suprema de Justicia para atender un caso de corrupción en su contra.

HABLA LA GENTE

«Hablando de corrupción, ¿Qué será de la

vida de Andrés Felipe Arias?»: Alejandra

«ATENCIÓN: Al gobierno de Iván Duque le queda tan solo 40 horas»: Abraham Katime

«Oites Tola, ¿cierto que da un fresquito saber que a la presidencia vuelve un adulto?»: Tola y Maruja

«El esquema de seguridad de Álvaro Uribe cuesta más que 10 senadores»_ Antonio Granoble

«El corrupto presidente del senado Juan Diego Gómez, alias ballena, fue denunciado ante la Corte Suprema de justicia por lavado de activos. Compraba propiedades decomisadas por la SAE a precios bajos en complicidad de su hermano y el presidente de esa entidad, para venderlas a mayor precio»: .@Orlando71156528

«Álvaro Uribe dice que tiene «Complejo de preso» Para mí, es la conciencia que lo está matando»: Otto Pérez

«Amanecemos con 8 nuevos notarios y notarias en Colombia. 2 de ellas llaman la atención. Porque parecen favores a los ex senadores Juan Diego Gómez y Ernesto Macías Elizabeth zapata Gómez Esposa del senador Juan Diego Gómez en la notaría 17 de Medellín»: Juan Fraile

RECONSTRUCCIÓN MORAL DE COLOMBIA

Vergüenza de Colombia ante el mundo, las noticias que a diario salen de nuestro país al resto del planeta.

Corrupción, guerra, narcotráfico, masacres, y el colmo de un gobierno utilizado en contra de la paz y en contra de los colombianos.

Hasta el último momento el gobierno saliente quiere dejar el nauseabundo olor

de la corrupción. Parece que la orden es raspar la olla, para dejar sin recursos al Gobierno, que se inicia el 7 de agosto como una esperanza de los colombianos después de soportar administraciones entregadas a la delincuencia.

No les importó, los niños, las mujeres, los adultos y los mayores. Aprovecharon los recursos del Estado para enrique-

cerse. Los recursos del Estado fueron feriados en carteles de la contratación, empresarios que financian la guerra y en funcionarios corruptos que se tomaron por asalto las finanzas.

Como consecuencia de la acción criminal, Colombia está atravesando por una de las peores crisis de la historia en materia de corrupción a nivel público y privado.

Se perdió de manera total la credibilidad por la institucionalidad de las organizaciones públicas o privadas, está en crisis precisamente por la percepción de corrupción en los ciudadanos. Es hora de dar vuelta a la hoja del libro de la vergüenza para buscar el rescate de la moral y la honestidad para iniciar una tarea de reconstrucción. Los corruptos y los delincuentes que

utilizaron los bienes del Estado tendrán que responder por sus acciones y esperamos que el nuevo Gobierno tome las medidas más drásticas para erradicar la putrefacción, a la que fuimos sometidos durante los últimos 20 años. Está a punto de cesar la horrible noche, para que de inmediato todos nos debemos comprometer a buscar la reconstrucción moral de Colombia.

Herencia



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

Monseñor Castro:

EL PASTOR DE LA PAZ

Hernán Alejandro
Olano García

El 2 de agosto falleció Monseñor Luis Augusto Castro Quiroga, Arzobispo emérito de Tunja y Obispo Titular de Acqua Flavie. Había nacido el 8 de abril de 1942 en Bogotá, siendo estudiante de primeras letras en el Colegio San Bernarndo de Bogotá de los hermanos de La Salle y en el Seminario Menor de los Misioneros de La Consolata, comunidad para la cual fue ordenado sacerdote el 25 de diciembre de 1967.



Monseñor Luis Augusto Castro Quiroga Q.E.P.D

Su noviciado lo desarrolló en Bedizzole, Italia, cursando estudios de Teología en la Pontificia Universidad Urbaniana de Roma (especializada en la formación del clero misionero y estudiantes en territorios en misión) y de Filosofía en la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá (de los Jesuitas), donde obtuvo también el doctorado en Teología. Realizó en la Universidad de Pittsburgh, Pensilvania, Estados Unidos de América, la Especialización en Orientación Psicológica.

Su retiro de la Archidiócesis Tunquensis, se produjo al haber llegado a la edad de retiro canónica, regulada en la normatividad universal de la Iglesia para los obispos y, se fue con la alegría de haber desarrollado en favor de su grey tunjana una fructífera labor, como la transformación del instituto de catequesis en la Institución Universitaria «Juan de Castellanos», la creación del canal de

televisión Tele Santiago, la fundación de la emisora comunitaria católica, el fortalecimiento de boletín a periódico de «Puente Boyacense» y otras acciones, sin descuidar su misión en pro de su presbiterio, que tiene el legado del primer cura de Tunja, presente en la fundación de la ciudad en 1539, fray Domingo de Requejada.

Recuerdo en 1998 a Monseñor Castro Quiroga, cuando en el matrimonio de mi hermana y mi cuñado, pronunció el sermón hablando de la coherencia de vida, que como la del sacerdocio debe estar engastada en los ojaes y en los botones. Decía Monseñor Castro, que si se apunta mal un botón de la sota, na todo queda torcido y, así es la vida, si uno no actúa con coherencia, todo quedará torcido; sin embargo, no obstante sus quebrantos de salud de los últimos años, siempre quiso estar fuerte y coherente para llevar

la voz del pastor, no solo a su arquidiócesis, sino también a las víctimas del conflicto como presidente de la Comisión Nacional de Conciliación, razón por la cual se ganó el título de pastor de La Paz. En dicha Comisión, su gestión se centró en la solución política negociada del conflicto colombiano, la toma de conciencia por el respeto y la promoción de los derechos humanos, la importancia de aplicar el derecho internacional humanitario y, la necesidad de diseñar una política nacional y permanente de paz en el Estado colombiano, lo que le permitió participar también de los diálogos de La Habana.

Como escritor, entre sus varias obras se destacan «Hola padrecito... excavar con cariño en la mina de tu ministerio», escrito para que ellos sacerdotes que no tienen tiempo de leer sobre su ministerio sacerdotal y donde les invita a empezar la lectura por «médicas

cas dosis» y, «como la gana de comer viene comiendo, nada raro sería que un buen día te des cuenta que has llegado al final del libro»; se le suman «Hola padrecito posmoderno... o casi», que busca volver a abrir los corazones posmodernos a la realidad del Ministerio de Dios con la fuerza de la palabra y del espíritu y con gran sentido de esperanza y, «El amor de mi diosito», que es un empujón gentil al encuentro personal con Cristo y con la Iglesia, ofreciendo el primer anuncio de evangelización.

La fidelidad de Castro Quiroga a Jesús, «Príncipe de la Paz», le hizo ganar el título evangélico de hijo de Dios, lo cual desde la Presidencia de la Conferencia Episcopal de Colombia (2005-2008 y 2014 a 2017) le hizo ganar el respeto de sus pares.

Cómo lo señaló Monseñor Luis Felipe Sánchez

Aponte, obispo de Chiquinquirá: «Jesucristo, el único misionero del Padre, quiso elegir a monseñor Castro Quiroga para ser un misionero por vocación»; así, el arzobispo emérito de Tunja fue fiel cumplidor del lema del beato José Allamano, fundador de los Misioneros de La Consolata: «Ser misioneros en la cabeza, en la boca y en el corazón».

Su misa fúnebre, inicialmente el miércoles 3 de agosto en la Catedral Primada de Bogotá, presidida por el Nuncio Apostólico en Colombia, el Arzobispo Titular de Illici, Luis Mariano Montemayor y por Su Eminencia Reverendísima el Cardenal Presbítero de San Gerardo Maiela Rubén Salazar Gómez. El Nuncio manifestó: «Nuestra oración está animada y fortalecida por el ministerio de la comunión de los santos, que nos asegura el valor de nuestra intercesión con la cual queremos envolver, arrojar con mucho cariño a nuestro querido hermano Luis Augusto, gran servidor de la Iglesia y gran colombiano».

Luego, en la Catedral Metropolitana de Santiago de Tunja, se celebraron las exequias finales el jueves 4 de agosto, en la festividad del Santo Cura de Ars, San Juan María Bautista Vianney, patrono de los sacerdotes y de los párrocos, quien repetía la frase: «El sacerdocio es el amor en el corazón de Jesús»

En Colombia:

7.5 MILLONES DE CONSULTAS POR ENFERMEDADES DE LA VISIÓN



«Dentro de la gestión del riesgo individual, la detección de alteraciones de la salud visual en el recién nacido a través del tamizaje visual neonatal es una herramienta fundamental en la prevención de la discapacidad, por lo anterior, con la salida de la Resolución 3280 de 2018 y la ruta materno perinatal se hace un llamado a las IPS, EAPB y direcciones territoriales para dar cumplimiento con la realización de esta actividad de tamizaje», destacó Bautista. Los factores de riesgo y las causas de las enfermedades oculares incluyen el envejecimiento, la genética, determinados estilos de vida y comportamientos, las infecciones y diversos problemas de salud.

El Ministerio de Salud y Protección Social tiene como propósito el mantenimiento y mejoramiento de las condiciones de salud visual de la población colombiana.

Orbedatos Agencia de Noticias

«Las personas atendidas por enfermedades de los ojos han aumentado durante estos últimos cinco años para todos los grupos del curso de vida, en especial en los menores de 5 años y población mayor de 45 años»,

señaló Nubia Esperanza Bautista, subdirectora (e) de Enfermedades no Transmisibles del Ministerio de Salud y Protección Social y agregó que según el Registro Individual de Prestación de Servicios en el 2019 en Colombia 7.5 millones de atenciones en salud estaban relacionadas con enfermedades de los ojos.

El Ministerio de Salud y Protección Social tiene como propósito el mantenimiento y mejoramiento de las condiciones de salud visual de la población colombiana, esto mediante la afectación positiva de los modos, condiciones, y estilos de vida en escenarios cotidianos como son familia, escuelas, universidades,

organizaciones, instituciones. Es así como en el Día Mundial de la Visión se hace un llamado a reconocer el impacto que tiene la salud visual en la calidad de vida, el desarrollo y el bienestar de quienes habitan en el territorio nacional.

PREVENCIÓN EN GENERAL

Muchas enfermedades oculares son de origen multifactorial, hay una serie de factores de riesgo que interactúan para aumentar tanto la susceptibilidad a una enfermedad como el avance de esta. La diabetes y la hipertensión arterial, por ejemplo, son factores de riesgo importantes para la retinopatía.



Gastronomía:

COMO HACER TORRIJAS EN CASA

Silvia
Roba-esmadrid.com

Las torrijas de El Riojano figuran siempre entre las mejores de Madrid. ¡Ahora puedes imitarlas!

Es el dulce por excelencia de la Semana Santa, con muchos siglos de tradición y muy fácil de preparar en casa. Con ayuda de nuestros amigos de El Riojano te enseñamos cómo hacer las mejores torrijas, que además de endulzarte un poco estos días te aportarán una buena dosis de energía.

La primera referencia escrita en España de las torrijas data del siglo XV. Estas son de El Horno de San Onofre.

Pero primero un poco de historia. Aliter dulcia (plato dulce) es el nombre con el que los romanos denominaban a un postre muy similar al que hoy podemos degustar, realizado a partir de galletas de trigo, leche, aceite y miel. Del siglo XV es la primera referencia que tenemos en España de las torrijas -así se llamaban entonces- que, como todos sabréis, son rebanadas de pan, bañadas en leche o vino, rebozadas en huevo y fritas. En aquellos tiempos era habitual ofrecérselas a las parturientas ya que se creía que actuaban como reconstituyente. Su vinculación a la Semana Santa se debe, quizás, al aprovechamiento del pan que sobraba de los días de vigilia. También hay quien dice que fueron las monjas las que lo popularizaron durante estas



Torrijas con miel al horno mucho más ligeras pero igualmente dulces y sabrosas en lugar de freírlas y espolvorear al final con azúcar con este paso a paso fácil que pone a tu disposición.

fechas del calendario para llenar el estómago con poca comida, pero contundente, después de la abstinencia. A principios del siglo XX ¡dio el salto a las tabernas! En Madrid era habitual tomarlas en la barra junto a un chato de vino.

Preparar este tradicional dulce en casa no es tan difícil. Es un plato sencillo, y seguro que vas a tener todos los ingredientes a mano. Roberto Martín Comontes es el actual maestro pastelero de El Riojano, una de las confiterías más famosas de Madrid, abierta desde el año 1855 en plena calle Mayor. Entre sus especialidades destacan precisamente las torrijas, con una estética (doraditas) y sabor muy de hogar. ¡Toma nota! Esta es su receta para que toda la familia se relame de gusto.

INGREDIENTES

Pan de brioche (puede servir pan duro, del día anterior)

Leche entera
Canela en rama
Limón
Azúcar
Huevos
Aceite de oliva

ELABORACIÓN

Las cantidades de cada ingrediente dependen del número de torrijas que queramos preparar y del tipo de pan. Pero, más o menos, por cada barra necesitaremos un litro y medio de leche. Aunque hay quien prepara las torrijas muy finas, es mejor que sean gruesas, en torno a los tres o cuatro centímetros de grosor. Pero antes de cortar el pan es necesario infusionar la leche. ¿Y cómo? Pues con canela en rama y cáscara de limón durante un mínimo

de dos horas. Infundir es cocer suavemente, nunca puede llegar a hervir. Cuando ya está lista es cuando podemos cortar el pan. Antes de mojar bien las rebanadas añadimos a la leche un poco de azúcar (todas las medidas son siempre al gusto, pero podría ser en torno a los 200 gramos por cada litro de leche).

Después de empapar bien las rebanadas de pan en la leche infundida hay que dejarlas escurrir un rato para que pierda el exceso de líquido. El tiempo que deben estar en reposo depende del tipo de pan empleado. Lo ideal es que escurra la totalidad del exceso de leche porque si no se saldría en la sartén y saltaría mucho el aceite. Tras ese pequeño reposo llega el momento de pasarlas por el huevo,

batido previamente. Ya solo nos queda freírlas, siempre en abundante aceite de oliva, que tiene que estar muy caliente.

Una vez fritas toca bañarlas con un almíbar ligero. Para prepararlo necesitamos un litro de agua, 175 gramos de azúcar, canela en rama, cáscara de limón y una cucharada de zumo del propio limón. Todo esto hay que cocerlo durante cuatro o cinco minutos. Importante: hay que dejarlo enfriar antes de echárselo por encima a las torrijas, que ya estarán totalmente listas. Una observación: en esta receta podemos sustituir la leche por vino blanco. Todos los pasos son los mismos. Aunque las medidas de azúcar se reducen, mejor 150 gramos por cada litro de vino. Dicho todo esto, ya solo queda una cosa: ¡disfrutarlas! (grs).

Psicología:

¡LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR, UNA ENFERMEDAD!

Ana Bolena Zota Morales
Psicóloga
Especial

Una persona que ha sido víctima de algún tipo de violencia, sin importar a que edad haya pasado este hecho, empieza a vivir una vida que se mantiene en ese presente del evento que le ocurrió; ahora bien, si es una violencia continua, recurrente y que día a día se va haciendo más fuerte; se puede llegar a vivir de alguna forma el síndrome de Estocolmo (enamorarse de su secuestrador).

Si bien es cierto, una persona víctima de violencia intrafamiliar no está retenida por la fuerza necesariamente, si se da la manipulación y la presión psicológica para controlar las actuaciones del otro, incluso se encuentran casos en los cuales se controlan hasta los pensamientos, ya sea por represión o minimizando al «amado».

En algunos de los casos que llegan a los consultorios de Psicología o a las Comisarías de Familia se identifica que estas parejas permanecen en un enamoramiento de una pareja que le genera maltrato intrafamiliar, pero que no necesariamente, es la primera persona que le ha violentado; ya que en la entrevista se logra identificar que se busca rodearse inconscientemente de este prototipo de personas: personas que le utilicen, le violenten, le prometan que no lo volverán a violentar; sin embargo, se repetirá una y otra vez el acto de violentación contra su persona, contra su integridad. Son historias tan comunes, en las cuales en su mayoría han sido natu-



Esta sociedad requiere de una transformación de fondo y para ello es necesario un cambio interior.

ralizados estos actos por la persona que recibe el maltrato e incluso se convence de que no volverá a pasa

Es importante comprender que este tipo de situaciones no hacen parte de una clase social, se hacen presentes en las condiciones menos insospechadas, se perpetúan hasta en el universo laboral y es que, hasta se buscan trabajos que esclavicen y vulneren derechos o prototipos de jefes que representen este tipo de figura dominante que ha existido en su vida.

Por esta razón, muchas de las personas que han sido violentadas, quieren tomar justicia por su propia mano, pero este tipo de solución es algo temporal e insuficiente, ya que el dolor, la rabia se hacen presentes; se apoderan de los más íntimos sentimientos y se convierten en potenciales generadores de violencia de personas, sobre todo en los niños, ya que son más indefensos que ellos.

Pero, ¿Qué puede cambiar esta realidad? El primer paso es el reconocimiento de que somos producto de un acto de violencia; es importante hacer un alto en el camino, pensar de qué forma se están desarrollan-

do las formas relacionales. A veces un texto, alguna reflexión, algún comentario de un amigo o cercano permite entender que esta realidad de vida personal es similar a lo expresado.

La opción sensata es buscar ayuda profesional, permitirse la posibilidad de sanar, del recuerdo, del dolor, y de esa cadena del pasado. Esto requiere de compromiso, porque la naturalización de la situación

hace que en algunos de los casos se desista del tratamiento. Algunas de las personas consideran que nada les puede quitar su dolor, o consideran que hablar de ello, lo único que logra es que se incremente la rabia y el resentimiento. Aquí lo importante, es identificar la necesidad de sanar en el interior, encontrar el deseo de liberación de una carga ajena, comprender que al perpetuar el dolor o la rabia que este tipo de eventos, lo único que se logra es generar ondas de dolor mucho más profundas, que afectan a su grupo familiar y a todas las personas que le rodean.

El promedio de recuperación en este tipo de lesiones emocionales es de un alto porcentaje, en la medida en que la persona decida reconocer que necesita ayuda profesional idónea y aceptar su proceso terapéutico que le permita

sanarse, perdonar y perdonarse. La víctima de la violencia intrafamiliar lleva a sus espaldas a su victimario, tanto que lo replica de diferentes formas en su vida cotidiana.

Es importante que cada uno de los lectores, analice su historia de vida, busque en qué momento se han generado situaciones de violencia intrafamiliar en sus vidas, si logran ubicar una situación de este tipo, acepten que lo viven y busquen ayuda terapéutica.

Esta sociedad requiere de una transformación de fondo y para ello es necesario un cambio interior, una modificación en las historias de vida venideras que permitan contar con una sociedad mucho más sana y justa, que aprenda a comunicarse y a respetar la dignidad del otro, aún si se piensa de forma diferente. En las manos de cada uno de los lectores, está la responsabilidad de sus vidas y de la forma como desean continuar construyendo esta sociedad.

Corporación Transparencia Jurídica Internacional

PRIMICIA DIARIO

Colegio de Abogados Meta y Orinoquia

INVITAN

Foro

Dinámicas Jurídicas en Colombia

Ponentes:

Dr. Marco Tulio Calderón Peñaloza, abogado, rector Universidad La Gran Colombia, presidente Asociación Universidades de América.
Dr. Urias Torres Romero, abogado, escritor, director Colegio de Abogados Meta y Orinoquia.
Dr. Benjamín Losada Posada, abogado – periodista, presidente Corporación Transparencia Jurídica Internacional.
Dr. Mario Javier Maturana Moreno, abogado – biólogo, presidente Colegio de Abogados Afrodescendientes.
Dr. Jhony Aparicio Ramírez, abogado – Administrador de Empresas, presidente Colegio de Abogados de Indoamérica, Consejero Mayor Indígena.
Dr. Jorge Iván Mina Lasso, abogado, presidente Colegio de Abogados Fuerza Pública, director Colectivo de Juristas Afro.
Dra. Ana María Pallares Lobo, secretaria general Corporación Transparencia Jurídica Internacional.
Dr. Adelmo Fajardo Hernández, abogado – administrador de empresas, presidente Colegio de Abogados Cundinamarca.
Dr. Óscar Valero Rodríguez, abogado – escritor, presidente Colegio de Abogados Tolima Grande.
Dr. Carlos Ariel Serrano Sánchez, abogado – politólogo, presidente Colegio de Abogados de los Santanderes.
Dr. Saúl Villar Jiménez, abogado – escritor, presidente Colegio de Abogados Meta y Orinoquia.

Moderador: Gerney Ríos González, escritor, periodista e internacionalista, titulado en Derechos Humanos para América Latina por la Unión Europea, director general Corporación Transparencia Jurídica Internacional.



Lugar: Universidad La Gran Colombia, CUMARAL – Meta
Calle 11 No. 15-39
Fecha: viernes 5 de agosto de 2022.
Hora: 9:00 am.

Variedades:

QUE TE ENSEÑAN LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS



Sería mentir si dijéramos que nunca se nos ha pasado un pensamiento negativo por nuestra mente

Sería mentir si dijéramos que nunca se nos ha pasado un pensamiento negativo por nuestra mente, pues éste es un sentimiento que todos experimentamos todo el tiempo, y aunque estamos acostumbrados a tratar de suprimirlo tan pronto lo sentimos para no mostrar nuestra debilidad, te sorprenderá saber que todos esos pensamientos negativos tienen grandes lecciones que enseñarnos, pero que nuestro miedo y negatividad se rehusa a aprender.

La próxima vez que tu mente quiera aprisionarte en la zona de la naga-

tividad, apréciala y no la ignores.

Brújula

Otra manera de usar los pensamientos negativos como brújula es haciendo un mapa con tus miedos o con los obstáculos que no te permiten sentirte bien. Trata de preguntarte a ti mismo.

- ¿Soy malo conmigo mismo por algo que no hice diferente?
- Si es así, ¿Podré evitar este tipo de obstáculos en el futuro?
- ¿Hay alguna otra manera de afrontar este problema?
- ¿Qué puedo hacer diferente la próxima vez?

Caer en agujeros familiares no es menos doloroso

Imagina que estás caminando por la calle y de repente caes en un agujero. La primera vez que pasa, te sentirás molesto con la ciudad por la mala planeación, la segunda estarás más enfadado porque aún no han arreglado el problema a pesar del riesgo que éste tiene, pero la tercera vez estarás totalmente furioso contigo mismo por no recordar que ese agujero estaba ahí. ¿Por qué caíste tantas veces en el mismo agujero? probablemente porque no ibas prestando atención al camino, sino que estabas muy ocupado pensando

en otro tipo de cosas, y eso es evadir tu propia responsabilidad.

La mejor manera de lidiar con este tipo de agujeros en tu vida es tratando de ponerles tus propias soluciones. Por ejemplo tú puedes cubrir el agujero o encontrar una manera de pasar por el lado del agujero sin caerte en el futuro. Para de culpar a otros y asume tu responsabilidad por las cosas que puedes hacer diferente y házlo.

Tu mejor amigo eres tú

La negatividad se convierte en tu propio juez y verdugo, la prueba es que siempre recordamos aquellos errores

que cometimos en el pasado aunque los demás ya lo hayan olvidado. Además, tendemos a ignorar las lecciones más importantes que los pensamientos negativos nos dejan, precisamente que así como podemos ser nuestros peores jueces también podemos ser nuestro mejor amigo.

En lugar de correr en círculos, encontrándote culpable una y otra vez, trata de mirar el problema de forma imparcial, como si un amigo te estuviera contando su problema en busca de tu opinión. ¿Qué le dirías de consejo?, ¿Realmente es un problema que no puede ser superado? Cuando



Negatividad

tú miras al problema desde otra perspectiva, es más fácil encontrarle una solución. Si tú practicas esta lección con frecuencia, podrás conectarte mucho más fácil contigo mismo, y dejarás de juzgarte con tanta dureza.

Nadie lo sabe todo

Muchos de nuestros pensamientos negativos se originan cuando partimos del hecho de que hay cosas indiscutibles, pues a veces estamos seguros de los motivos por los que caemos una y otra vez y creemos que las demás personas actúan de una u otra forma por una razón específica, y esto puede ser un pensamiento totalmente erróneo.

Si piensas, por ejemplo, que tus amigos no tienen tiempo para ti porque no les caes bien, no vas a ser capaz de comunicarte con ellos de manera positiva en el futuro, aunque la verdadera razón por la

que no salieron contigo sea porque estaban demasiado ocupados con otras actividades o no se sentían bien. Este tipo de cosas pueden hacernos pensar y analizar cómo es nuestra relación con los demás. Para no cometer el mismo error en el futuro, trata de recordarte a tí mismo que en las situaciones negativas no somos conscientes de las cosas y por ello están fuera de nuestro control.

Si piensas que estás ahogado en la negatividad, probablemente estás equivocado

Si piensas que todas las cosas malas sólo te pasan a ti, puede ser momento de que te recuerdes a ti mismo que lo peor que te puede pasar es lo que tú hagas contigo mismo. Todos los pensamientos negativos te dan dos opciones: Caer en ellos, o tomarlos como impulso para aprender y crecer. Lastimosamente, muchos de

nosotros escogemos la primera opción.

Algunos pensamientos positivos están disfrazados de negativos

No todos los pensamientos que empiezan con un tono negativo son necesariamente negativos. Te sorprenderá, pero si lo piensas mejor, encontrarás que puede ser así. Tal vez te imaginaste el peor de los escenarios por algo que le pasó a otra persona, pero este pensamiento es positivo, originado en el amor y el cuidado hacia otro ser. Trata de verle lo positivo a los pensamientos negativos que tienes, y encontrarás la fuente que causa tus miedos y tu ira.

Para seguir adelante, deja de recolectar basura

Aprende lo que más puedas de tus pensamientos negativos, puedes dividirlos entre: pensamientos negativos que pueden ayudarte y los que

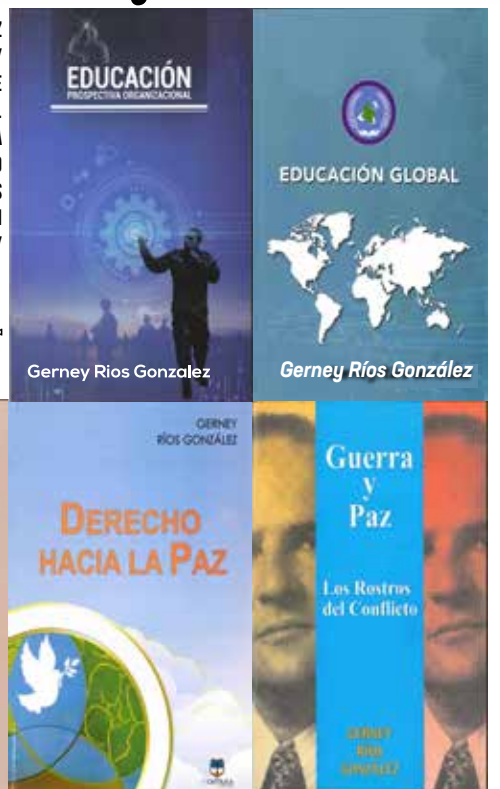
son realmente basura y no aportan nada bueno. En otras palabras, no dejes que los pensamientos basura ocupen espacio en tu cabeza, ellos sólo quieren hacerte tocar fondo y hacerte sentir in-

feliz. A nadie le gusta vivir en una casa llena de basura, así mismo pasa con tu cabeza. Toma los pensamientos negativos y conviértelos en positivos.

Libros de Gerney Ríos González

"EL ESCRITOR GERNEY RÍOS GONZÁLEZ ES EDUCADOR POR NATURALEZA Y VOCACIÓN. LUSTROS AL INTERIOR DE LOS CLAUSTROS UNIVERSITARIOS. PERTENECE A LA EXCLUSIVA COSECHA DE LOS ESTUDIOSOS. HA RECIBIDO DISTINCIONES DE ORGANISMOS MUNDIALES POR LA PAZ, PROMOCIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS Y ECOLOGÍA"

FERNANDO CARDESA GARCIA
Embajador Jefe De La Misión Europea



E-mail: riosgonzalezgerney@gmail.com

El velorio del amor:

A RITMO COLOMBIANO PARA EL MUNDO

Kenny y Vanessa Astudillo ya son reconocidas en muchos lugares de Estados Unidos como Las Amapolas Band, un dúo de talentosas hermanas que por situaciones de la vida se unieron para hacer música en medio de la pandemia y que poco a poco se han robado el show en diferentes tarimas del país. Esta semana Las Amapolas lanzan su mas reciente sencillo El Velorio del Amor.

«El velorio del amor es una cumbia de nuestra autoría con la que hemos venido abriendo cada una de nuestras presentaciones en los Estados Unidos, posicionándose en los corazones del publico latino que nos la pide siempre para bailarla y cantarla, por tal razón decidimos hacerle un lanzamiento oficial» afirmó Vanessa.

El Velorio del Amor es un tema que fusiona diferentes ritmos colombianos, y cuenta la historia de esos amores que están listos para ser enterrados, esos que ya no tienen esperanza. El video fue realizado en Miami, lugar de residencia de Kenny y Vanessa y tiene entre sus imágenes un homenaje a su natal Colombia.

«Nos hemos gozado cada minuto de este proyecto, desde que decidimos consolidarnos como dúo durante la pandemia, nos prometimos que



Kenny y Vanessa Astudillo

siempre haríamos algo divertido con lo que podamos mostrarle al mundo la verdadera esencia de las mujeres colombianas, nuestra alegría y honrar nuestra nacionalidad. Con este video quisimos reflejar que una perdida de un mal amor a veces resulta mas divertida de lo que pensa-

mos», Comentó Kenny Astudillo quien además es actriz.

El Velorio del amor ya esta disponible en YouTube y todas las plataformas musicales.

BIOGRAFIA AMAPOLAS BAND

La vida a veces nos de-

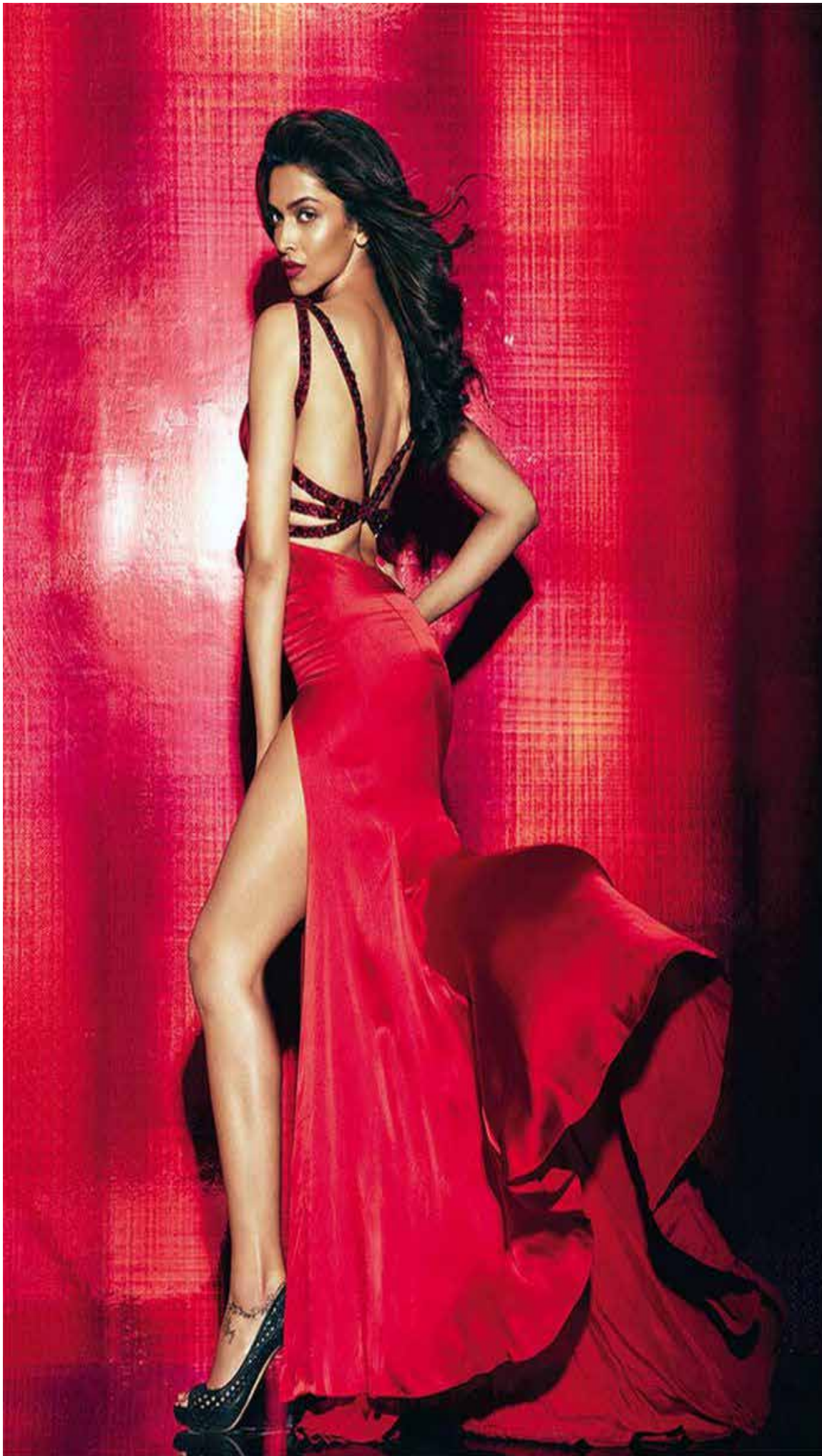
para sorpresas tras situaciones inesperadas, la muerte de seres amados, quedarse atrapadas en Estados Unidos durante la pandemia y la necesidad de buscar una nueva vida no estaban en los planes de Kenny y Vanessa Astudillo dos hermanas caleñas, una actriz y la otra ejecutiva y

que tras estas experiencias decidieron apoyarse en medio de tantas emociones y encontraron en la música su mejor herramienta para enfrentar lo que estaban viviendo.

Un mes antes de iniciar la pandemia Kenny, la artista y la actriz de la familia, reconocida por participar en varias telenovelas y películas colombianas como Diomedes Díaz, Infieles, La Ley del Corazón, Operación Piroberta y mas recientemente en FBI (Feos, Bobos e Ingenios), decidió ir a Estados Unidos a visitar a su hermana Vanessa, una ejecutiva que hace años se radicó en Norteamérica en busca de nuevos horizontes y que se le ocurrió la idea de formar una agrupación musical. El plan de Kenny era estar un mes en Miami, pero las restricciones por la emergencia mundial la obligaron a quedarse y a manera de distracción comenzaron a escribir canciones, cantar y grabar diferentes ritmos y poco a poco le dieron vida al proyecto musical que meses después tomaría aun mas fuerza cuando enfrentaron la perdida de su padre.

El Velorio del Amor hace parte de su primer álbum La Malquerida, en el que Las Amapolas Band presentarán varios ritmos, el tropical, la cumbia y también algo de fusión ranchera, en los que se desplegará todo su talento pero también la belleza de las mujeres latinas que además de hermosas por fuera, por dentro son sinónimo de fuerza, valentía y resiliencia.

EL FANTASMA



Deepika Padukone

elfantasmaprimicia@gmail.com

Francia Márquez en Los Informantes.

lo marcó para siempre y lo hizo inolvidable.

¡Ya hizo historia! Por primera vez una mujer negra asumió el cargo de vicepresidenta de Colombia a donde llegó después de haber recorrido un camino azaroso desde el Norte del Cauca. Representa el cambio y es el ejemplo de que, a pesar de las adversidades y el dolor, con esfuerzo e inteligencia, los sueños se pueden cumplir.

La segunda historia que contarán en el programa hablará de Juan Daniel Oviedo quien finalizó su labor como director del DANE. Pasó de las bur-las y el matoneo por su forma de hablar, a ganarse el respeto de todos trabajando incansablemente y poniéndole buena cara a las cifras en rojo.

El fenómeno Oviedo es sorprendente porque logró destacarse en un cargo gris y siempre de bajo perfil. Un accidente

Finalmente, se podría decir que Miguel Silva es un superhumano. Acaba de correr la Maratón des Sables, la carrera más difícil del mundo y aunque su objetivo era cruzar la meta, también pretendía dejar atrás la depresión, una enfermedad que casi lo lleva hasta la muerte. Pasó semanas enteras peleando con la vida, tomando decenas de medicamentos, pero fue en un partido de tenis en donde encontró la cura.

Existen numerosas alertas y alarmas sobre las abejas, se sabe que están en peligro de extinción en todo el mundo, pero ¿Cuáles son las posibles soluciones? ¿Cómo pueden los humanos responder a esta situación?

Existen muchas respuestas, algunas son vagas, algunas futuristas, otras innovadoras y otras encarnan la unidad y la colectividad.

PRIMICIA

en

 **TikTok**

@primiciadiario

Variedades:

**QUE TE ENSEÑAN LOS
PENSAMIENTOS NEGATIVOS**

Rastros:

**CARIBES EN LOS
LINDEROS DE EE.UU.**



PRIMICIA

DIARIO

VIERNES
5

AÑO 4 - EDICIÓN 1255 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA AGOSTO DE 2022

Pamukkale:



Pamukkale Turquía, es una zona natural y al mismo tiempo una famosa atracción turística al sudoeste de Turquía, concretamente en el valle del río Menderes, en la provincia de Denizli, donde se disfruta de un clima templado la mayor parte del año. El agua contiene grandes cantidades de bicarbonatos y calcio.

Monseñor Castro:

**EL PASTOR
DE LA PAZ**

El velorio del amor:

**A RITMO COLOMBIANO
PARA EL MUNDO**