

Cambios:



CON EL AIRE MÁS LIMPIO DEL PLANETA

Uno de los mejores lugares del planeta para respirar: situado lejos de las principales fuentes de contaminación en el entorno ártico casi intacto, el aire aquí es uno de los más limpios del mundo. Sin embargo, hay preocupación porque la contaminación llegue a este lugar.

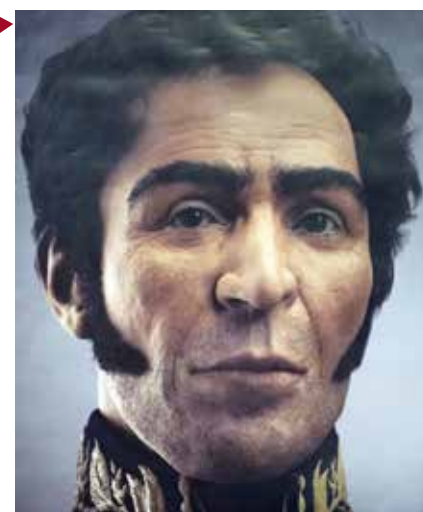
Final, final:

**MARÍA FERNANDA
RANGEL Y
CARLOS HERNÁN
RODRÍGUEZ POR
LA CONTRALORÍA**



Historia:

**BOLÍVAR Y SU
PAREJO, EL
GENERAL SILVA**



Final, final:

MARÍA FERNANDA RANGEL Y CARLOS HERNÁN RODRÍGUEZ POR LA CONTRALORÍA



María Fernanda Rangel



Carlos Hernán Rodríguez Becerra

Javier Sánchez

Mañana jueves 18 de agosto se llevará a cabo la elección del Contralor General de la República entre María Fernanda Rangel y Carlos Hernán Rodríguez, los otros ocho candidatos han sido totalmente desplazados de acuerdo con los sondeos realizados al interior del Congreso de

la República. María Fernanda Rangel Esparza, oriunda de Cúcuta y de profesión abogada. Tiene una especialización en contratación estatal, gestión pública e instituciones administrativas, y una maestría en gobierno y políticas públicas.

María Fernanda Rangel fue la mujer que más puntaje sacó en el examen hecho por la Universidad Industrial de Santander.

Rangel cuenta con el apoyo de las mayorías del Partido de Cambio Radical, Centro Democrático y Partido Conservador

El otro candidato favorito es Carlos Hernán Rodríguez, quien tiene una carrera pública en la defensa a los recursos de la paz, la independencia del Gobierno, el cambio, la colaboración armónica entre las ramas del poder público, y la garantía de

un proceso en el que se va a elegir al mejor calificado.

Rodríguez Becerra, cuenta con los méritos y los conocimientos técnicos que lo acreditan como el más calificado para desempeñarse como el nuevo Contralor General de la República. Aun así, llamó la atención de varios Congresistas, que hubiese sido excluido de la lista inicial, y que dos sentencias ju-

diciales ordenasen rehacer la lista con base en el mérito. Solo después de esto, el nombre de Carlos Hernán ingresó a la lista; lo que demuestra que es un hombre que no cuenta con padrinazgos en el Congreso de la República.

Carlos Hernán Rodríguez Becerra, cuenta con el apoyo del Pacto Histórico, el Partido Liberal, el Partido Verde, Mira, entre otros.

Historia:

BOLÍVAR Y SU PAREJO, EL GENERAL SILVA

Hernán Alejandro Olano García

El 27 de octubre de 1825, víspera de la celebración del onomástico del Libertador Bolívar, quedó marcado no solo por la conmemoración de San Simón, sino porque Bolívar bailó vals con un hombre.

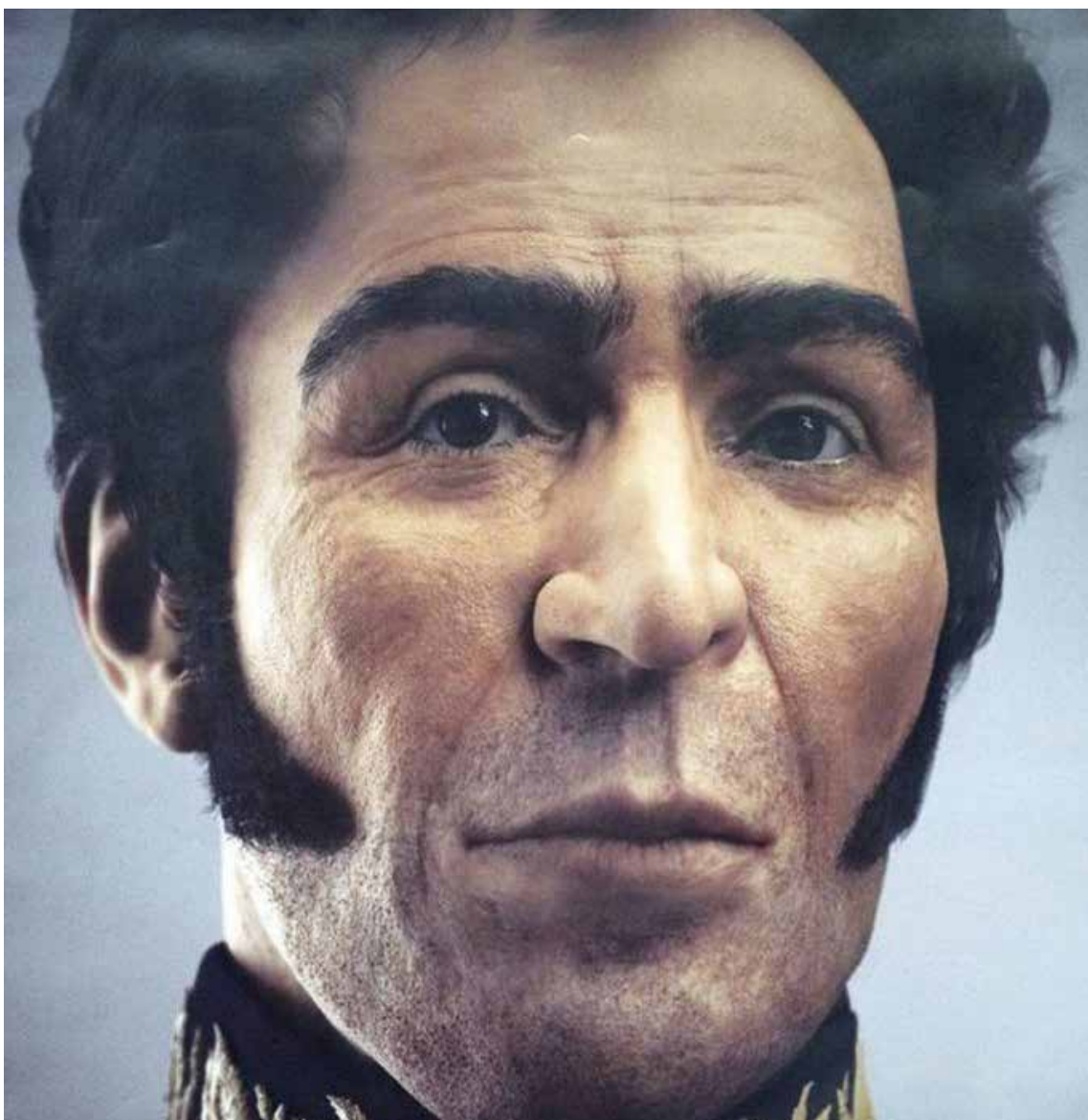
Resulta que, en la Villa Real del Potosí, donde se encontraba Bolívar prendado por la belleza de María Joaquina Costas (esposa de un importante militar rioplatense, Hilarión de la Quintana, tío político del Libertador argentino José de San Martín), con quien el Libertador tuvo uno de sus hijos, que tomaría el nombre de José Costas, sucedió un episodio de antología, más allá de esa otra paternidad del padre de la Patria. Resulta que, estando en tan bella y empinada ciudad, firmó un decreto en el cual reza para la posteridad: «Prolongo mi estadía en Potosí hasta el próximo 28 para celebrar aquí el día de mi santo».

A San Simón «el zelote» y San Judas Tadeo se les celebra la Fiesta en un mismo día, 28 de octubre, porque según una antigua tradición, los dos iban siempre juntos predicando la Palabra de Dios por todas partes y murieron como mártires del Evangelio en Mesopotamia y sepultados en Suanir, una ciudad persa. Lo único cierto es, que, según los Evangelios, Simón era el décimo apóstol y Judas Tadeo el undécimo. Los bizantinos identificaron a Simón con Natanael de Caná, el mayordomo de las bodas de Caná.

En la época de Bolívar, más que el cumpleaños, se festejaba el onomástico, es decir, el día en que una persona celebra su santo,



La estrategia de Bolívar de bailar un vals con el general José Laurencio Silva, para que luego las damas se peleaban bailar con él.



Simón Bolívar

que habitualmente coincidía con el nacimiento.

La decisión ejecutiva de Bolívar motivó un gran despliegue de recursos, así como el retraso de operaciones militares, pues era importante realizar el festejo en la ciudad de la plata. Al amanecer del 28, una descarga de artillería que retumbó en toda la ciudad y tuvo eco en el cerro rico del Potosí. A las nueve de la mañana hubo una misa en la iglesia de la Compañía de Jesús y, en la tarde-noche, los amplios salones de la Casa de La Moneda (donde está hoy el pañolón bordado, color naranja, que Bolívar obsequió a Joaquina Costas), se llevó a cabo el jolgorio.

Ese día, según los cronistas, Bolívar se había quitado las patillas y el bigote y lucía un frac de paño negro de corta levita, medias de seda, zapatillas de charol con hebillas de oro, corbata blanca, calzón corto de paño, luciendo la medalla de Washington, como única condecoración.

En medio del baile, Bolívar se percató, que, por ser muy moreno, ninguna dama quería bailar con el general José Laurencio Silva, a lo cual, dijo el Libertador: «Que deje de sonar la orquesta», luego, presentó a Silva como uno de los grandes soldados del ejército y pidió que se interpretara un vals, pero, lo que nadie se esperaba fue que se dirigiera a su subalterno y dijera: «¿Me concede el honor General?», ante lo cual, sorprendido, aceptó bailar con su jefe; luego, las damas se pelearon por bailar con el moreno militar.

El general José Laurencio Silva estuvo tan unido a Bolívar, que fue uno de los testigos de su fallecimiento en San Pedro Alejandrino.

Solo el 46% de los pacientes:

CON MIELOMA SOBREVIVE

Jarol Monroy Gonzalez
Especial

Solo el 46% de los pacientes con mieloma múltiple sobrevive

Cifras de Globocan estiman que cerca de 700 personas en Colombia padecerían mieloma múltiple (MM) en 2016, es decir, cáncer en la médula ósea, uno de los tipos de cáncer más raros. Asimismo, en el mundo, hay cerca de 230.000 personas sufren de esta enfermedad y se revela que irá aumentando la incidencia en un 29,8% para 2025.

El mieloma es una enfermedad incurable que surge de las células plasmáticas cancerosas, un tipo de glóbulo blanco que se encuentra en la médula ósea y en una parte importante del sistema inmune. El mieloma múltiple que significa que está en varias partes de la médula, es una forma relativamente rara de cáncer de la sangre que representa aproximadamente el 1% de todos los cánceres y aproximadamente el 2 % de todas las muertes a causa del cáncer.

La Dra. Virginia Abello, hematóloga y vicepresidente de la Asociación Colombiana de Hematología y Oncología – ACHO, afirma que «hoy en día la expectativa de vida ha mejorado mucho, hay muchas terapias nuevas, pues dependiendo de la edad de diagnóstico y el estado de la enfermedad la supervivencia puede ser hasta de 10 años en algunas ocasiones».



Solo el 46% de los pacientes con mieloma múltiple sobrevive.

No se sabe exactamente qué causa el mieloma múltiple. Sin embargo, se cree que son causas potenciales o 'detonadores' la exposición a ciertos químicos, radiación, virus, un sistema inmune debilitado y las mutaciones del ADN. Igualmente, el factor de riesgo más significativo es la edad, de hecho, más del 60 % de los casos ocurren en personas con aproximadamente 65 años. La raza, obesidad, historia familiar, el género mas-

culino y otras enfermedades plasmáticas, también pueden aumentar el riesgo de sufrir mieloma múltiple.

El MM se puede diagnosticar a través de pruebas de sangre, orina, tejido, imágenes, teniendo los resultados de estas pruebas, los médicos tienen en cuenta varios factores como: resultados de un examen físico, pruebas de una biopsia y otros síntomas como dolor óseo, fatiga, sangrado in-

usual exceso de micción, sed, entre otros.

Esta enfermedad tiene un pronóstico de vida corto, pues entre el 10 y el 25% de los pacientes mueren en un lapso de seis meses tras el diagnóstico, sin embargo la tasa de supervivencia es de un periodo más largo que puede ser hasta de 5 años y solo un 46,6% de pacientes la alcanzan.

Este tipo de cáncer tiene varias opciones de trata-

miento como la quimioterapia, corticosteroides, radiación, cirugía, terapia biológica trasplante de célula madre, sin embargo no llegan a buen término. Se espera que en el transcurso de 2016 en Colombia se apruebe la terapia de anticuerpos monoclonales que atacan directamente las sustancias que el cuerpo reconoce como extrañas, logrando alargar la vida del paciente y darle mejor calidad.

Alteraciones del sueño:

PROBLEMA DE SALUD EN COLOMBIA

Agencia UNAL

El sueño es una de las funciones mentales superiores más importantes; es un complejo proceso biológico que nos ayuda a sintetizar la información nueva que obtenemos durante el día y es un factor clave para mantenernos saludables y tener una buena calidad de vida, pues nos permite estar descansados al día siguiente.

El doctor Franklin Escobar Córdoba, experto en medicina del sueño y profesor titular de Psiquiatría de la Universidad Nacional de Colombia (UNAL), señala que «el sueño es tan importante, que una tercera parte de la vida la ocupa el ciclo sueño-vigilia, es decir que mientras dos terceras partes estamos en estado de alerta, una tercera parte de la vida —entre 15 y 20 años— estamos en situación de sueño».

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que existen 88 tipos de trastornos del sueño identificados, entre los cuales el insomnio crónico



El insomnio es un enemigo muy serio de la salud y la belleza.

El insomnio y el transitorio son los más comunes, ya que afectan al 10 y 40 % de la población mundial, respectivamente.

Los problemas del sueño pueden ocasionar trastornos metabólicos, genéticos, cardiovasculares y respiratorios, entre otros.

El doctor Escobar, coordinador del Laboratorio del Sueño del Hospital

Universitario Nacional de Colombia (HUN) de la UNAL, explica que «la apnea del sueño se caracteriza porque la persona presenta ronquido en las noches, somnolencia diurna excesiva y pausas respiratorias con despertares en que se siente muy ahogada».

Señala además que «las cifras evidencian que la prevalencia de alteraciones de sueño en la po-

blación colombiana es un problema de salud pública muy alto».

Sueño y desarrollo físico y mental

La médica Ángela María Gómez Fonseca, Ph. D. en Psicología, menciona que «durante el sueño se realizan muchas funciones de reparación y crecimiento de los tejidos, como por ejemplo en los huesos, además de res-

puesta a virus y enfermedades, regulación de procesos inflamatorios, liberación de hormonas muy importantes como la del crecimiento y la leptina y la grelina, que regulan el apetito y la saciedad». «Durante el sueño el cerebro se limpia de toxinas y productos que se van acumulando por el funcionamiento en el día; en la noche la temperatura baja hasta 2 oC, lo que es muy importante para protegerlo de daños a largo plazo».

El profesor Escobar menciona que un recién nacido duerme entre 14 y 17 horas diarias; los niños de 3 a 5 años deberían dormir entre 10 y 13 horas; de 6 a 13 años entre 9 y 11 horas; los adolescentes entre 8 y 10 horas; los jóvenes que van a la universidad se espera que duerman entre 7 y 9 horas; y en los adultos —entre 26 y 65 años— el promedio de sueño que se considera normal es de 7 a 8 horas. Por eso recomienda hacer actividad física para dormir bien, ya que esta promueve una buena calidad del sueño a cualquier edad.



José Barros:

SIGUE ALEGRANDO A COLOMBIA



La Piragua

«Es que cuando yo anduve recorriendo el mundo conocí a mucha gente. A mí me grabó Bienvenido Granda, con la Sonora Matancera, en los temas A la orilla del mar y El chupaflores. Charlie Figueroa se hizo famoso con 12 boleros antillanos de mi autoría, entre ellos Busco tu recuerdo, Culpa al destino y Por eso me voy. Mi canción Pesares, que es una de mis preferidas, fue grabada por Julio Jaramillo, María Dolores Pradera, Rolando Lasserre y Rocío Dúrcal. El gallo tuerto todavía arma escándalo en México y ahora, según me informaron, La Piragua fue grabada por una orquesta sinfónica de Francia. La Billos Caracas Boys y los Melódicos de Vene-

zuela, también grabaron varios temas míos, como Navidad negra y Palmira señorial», así presentó su biografía musical el maestro José Barros al periodista Alberto Salcedo Ramos en 1989.

José Benito Barros Palomino nació en El Banco, Magdalena, el 21 de marzo de 1915 y falleció en Santa Marta, el 12 de mayo de 2007.

UN CAMINANTE PERMANENTE

Fue el tercer hijo de Eustacia Palomino y José María Barros Travesedo, su padre falleció siendo muy niño, obligando a José y a su hermano menor Adriano a trabajar en diferentes oficios para colaborar con el sustento de la familia. José cantaba en la plaza del pueblo o en casa de personas pudientes de El Banco. Con el pasar del tiempo aprendió a tocar instrumentos como la guitarra.

Cuentan que cuando tenía 17 años de edad se trasladó a Santa Marta desde donde intentó viajar a otras plazas sin embargo debió presentarse a la milicia obligatoria, no lo logró; a pesar del tiempo en la milicia cuando regresó a su terruño mantenía la ilusión de conocer otras tierras y en cierta ocasión mientras en El Banco estaban en plena fiesta decidió embarcarse como polizón en el barco Medellín, que llegaba de Barranquilla y continuaba viaje hacia Honda; su intento fue frustrado pues al arribar

a Barrancabermeja fue visto y lo bajaron.

AUTOR DE LA FAMOSA PIRAGUA

En 1960 regresó a El Banco, donde con la compañía de un grupo de amigos, emprende la realización del Festival de la Cumbia que se realiza en esta población. Antes de este festival ya se había realizado el Festival de la Piña, y fue para este que compuso la reconocida e internacional cumbia «La piragua», con la que logró inmortalizar a Guillermo Cubillos y al municipio de Chimichagua, muy cercano a El Banco.

ALGUNAS DE SUS HISTORIAS

Entre sus reconocimientos más importantes está la de la Orden de la De-

mocracia entregada por la Cámara de representantes y también el gobierno de Colombia, en cabeza del presidente de la República, Belisario Betancur, que condecoró al maestro Barros en 1984 con la Orden de Boyacá. Para este acto la orquesta filarmónica de Bogotá ofreció un concierto especial con arreglos del compositor Francisco Zumaqué.

La Piragua

Esta canción es un recuerdo de su infancia cuando entraba al bote de Guillermo Cubillos y se robaba los aguacates para después venderlos, dice Carrillo; de la piragua dijo:

«A El Banco llegó desde Girardot, un comercian-



José Barros

te cachaco de nombre Guillermo Cubillos. Traía, por buque, artículos desde el interior de la República, y en El Banco los vendía. Después instaló una tienda grande. Allí conoció a una muchacha de nombre Juana, nacida en Chimichagua. Más tarde se trasladó con ella a Chimichagua. Estando allá construyó una canoa inmensa a la que le dio por nombre La Piragua. De ese hecho me salió la inspiración que tiene el mismo título».

El Gallo Tuerto

Al recordar las misas de gallo en su Banco natal cuando el sacerdote dijo: «Dóminus vobíscum», a lo cual un hombre loco respondió «Et cum spíritu tuo», y alguien más agregó «cocoroyó canto mi gallo debajo de la palma amarga», hecho del cual compuso la melodía que le dio vuelta al mundo.

Momposina

Famosa canción especialmente en la voz de Nelson Pinedo y La Sonora Matancera. Interpretada por ellos en La Habana en 1953.

Violencia

Los problemas sociales que agobian a Latinoamérica y del mundo son tema obligado en diarios, radio y televisión esta es una cumbia es la certera crítica de José Barros a los diversos males que agobian a la humanidad.

«Oigo un llanto que atraviesa el espacio para llegar a Dios. / es el llanto de los niños que sufren, que lloran de dolor, / es el llanto de las mujeres que tiemblan con desesperación, / es el llanto, es el llanto de Dios, / Violencia, maldita violencia, porque te empeñas en teñir de sangre la tierra de Dios, / porque no dejas que en el campo

nazca nueva floración, / violencia, porque no permites que reine la paz, / que reine el amor, / violencia, porque no permites que reine la paz», dice «Violencia», un

tema inmortalizado por Gabriel Romero.

Esas son algunas de las canciones del prolífico compositor. Agustín Lara —considerado por

algunos el más grande compositor de México— manifestó que José Barros ha sido el «mejor compositor latinoamericano».



*Cámara de Comercio de Honda,
Guaduas y Norte del Tolima*

**Corporación Transparencia Jurídica Internacional
Colegio de Abogados Tolima Grande**

INVITAN

Foro: Retos Jurídicos en Colombia

Ponentes:

Instalación: Dr. William Calderón Perdomo, presidente Cámara de Comercio de Honda, Guaduas y Norte del Tolima.
 Dr. Marco Tulio Calderón Peñaloza, abogado, rector Universidad La Gran Colombia, presidente Asociación Universidades de América.
 Dr. Óscar Valero Rodríguez, abogado — escritor, presidente Colegio de Abogados Tolima Grande.
 Dr. Urias Torres Romero, abogado, escritor, director Colegio de Abogados de Cundinamarca.
 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. Luis Fontalvo Prieto, director Colegio de Abogados del Caribe
 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.

PRIMICIA

Lugar: Cámara de Comercio, Honda, Guaduas y Norte del Tolima - Calle 12A No. 10 A-06
 Fecha: viernes 2 de septiembre de 2022.
 Hora: 9:00 am.

Así va el turismo:

VINO GRATIS 24 HORAS AL DÍA, 365 DÍAS AL AÑO



Santuario de Torreciudad. Vista desde la carretera a Ubiergo

Guillermo Romero Salamanca

A unos 3 kilómetros de Estella, cerca de Ayegui y por el camino de Los Arcos en Navarra, España, en uno de los tradicionales Caminos de Santiago, los peregrinos tienen la oportunidad de aliviar sus gargantas con un buen trago de vino.

La llave está disponible las 24 horas del día y los 365 días del año. Es más, está vigilada por una cámara de tele-

visión, subida a internet. Millones de peregrinos han libado en el lugar y se puede calcular ya en millones los chispas que han encontrado un gran aliciente para hacer el camino de Santiago.

Cuentan que los monjes recibían a los enfermos en el hospital con un buen vaso de vino. Así fue por siglos, pero a partir de los años noventa del siglo pasado, los dueños de las Bodegas de Irache determinaron instalar una fuente permanente y así se evitan

estar hasta altas horas de la noche esperando a los caminantes.

La fuente tiene dos caños, uno con agua y otro con vino. Es, además, la única fuente de vino que existe en todo el trayecto del camino. Cada día se llena el barril con 100 litros de tinto joven y así se suavizan las gargantas y se hace el camino más llevadero.

Quienes lo deseen pueden visitar también, en horas laborables, el museo o hacer un pase para

aprender un poco más de vino. La idea ha sido de las más acogidas por los peregrinos que visitan la capital de Galicia.

PREMIAN A TORRECIUDAD

El Gobierno de Aragón otorgó la Medalla al Mérito Turístico del año 2022 al santuario de Torreciudad, en Huesca, España.

El texto oficial explica que la distinción es «en reconocimiento al crecimiento e impulso turístico a la oferta de alojamiento, restauración y comer-

cio en el Alto Aragón», y destaca que Torreciudad «es uno de los principales destinos turísticos de Aragón, en los que se han primado los criterios de desarrollo local, frente a los de generación de actividad económica en el propio Santuario. Se ha sabido mantener en paralelo un espacio de atracción religiosa y cultural con una infraestructura turística sostenible y arraigada en las localidades ubicadas en las cercanías de este centro cultural y religioso».

En julio:

-8% EL MERCADO DE VEHÍCULOS USADOS

Los colombianos prefieren comprar carro nuevo

De acuerdo con cifras del Runt y cálculos de Andemos, en Colombia se realizaron 91.045 traspasos vehiculares, una variación negativa del -8% frente al mismo mes del año pasado.

Mientras tanto en julio de 2022 se vendieron 23.233 vehículos en el país. Reportándose que, en el acumulado en los primeros 7 meses del año, se han matriculado 146.999 vehículos nuevos.

En el acumulado del año, los traspasos totalizaron 625.443 unidades, superando en un 8% los traspasos de los primeros siete meses del 2021. Con el cierre de julio, las proyecciones de traspasos se contraen para 2022 a 1.268.000 registros, aún por encima de la cifra histórica del 2021 donde se registraron 1.134.636.

En cuanto a la relación de vehículos usados vs. vehículos nuevos se mantiene en 4.3, la misma relación que en el año pasado.

Por segmentos, los automóviles registraron 53.618 (-8%) traspasos, seguidos de utilitarios con 19.649 (-9%), Comercial



Vehículos usados en Colombia ha bajado la demanda



La venta de vehículos nuevos está creciendo en Colombia.

carga <10.5T con 5.825 (-9%), Pick Up con 5.163 (-16%) y taxis con 3.016 (16%).

Para Oliverio García, presidente de Andemos, «la nueva reforma tributaria en Colombia, combinada con los vientos globales de una posible recesión económica, pueden contribuir a acelerar la contracción del mercado automotor por el impacto que puedan tener los hogares en la disposición de adquirir vehículos y en el mercado de flotas en las empresas. Por lo anterior, es fundamental que el Gobierno Nacional impulse el desarrollo del mercado con programas de renovación de la flota vehicular y también robustece los incentivos a tecnologías de cero y bajas emisiones».

Por áreas metropolitanas, Bogotá registró 38.433 traspasos (-11%), seguido de Medellín con 14.589 (-8%), Cali con 7.717 (-8%), Bucaramanga 3.978 (-3%) y Manizales 2.322 (-9%).

En el caso de las marcas, Chevrolet tiene el liderazgo con 26.032 traspasos, seguido de Renault con 14.867, Mazda con 7.647, Kia con 5.941 y Toyota con 5.061.

Santos:

PROTAGONISTA DE LA PAZ EN UCRANIA



Mientras el ex presidente y Nobel de Paz Juan Manuel Santos sigue siendo un protagonista de la paz en el ámbito internacional sus acérrimos enemigos Iván Duque y Álvaro Uribe pasan desapercibidos hasta en Colombia. En la gráfica acompañan a Santos, el ex secretario General Ban Ki-Noon y el presidente de Ucrania Zelenskiy.

NAIRO SIGUE DE CAPO EN ARKÉA

Nairo Alexander Quintana y el equipo francés Arkéa Samsic hicieron este martes 16 de agosto la oficialización de la renovación del contrato del colombiano.

A través de un video, Quintana confirmó que firmó un nuevo vínculo por 3 años, en los que espera seguir consiguiendo logros en el ciclismo de más alto nivel.

ELECCIÓN CONTRALOR

La elección de Contralor General de la República continúa dando de qué hablar y los partidos po-

líticos siguen fijando sus posiciones en torno a los candidatos.

Todo parece indicar que hay un cabeza a cabeza entre Carlos Hernán Rodríguez, que ya recibió el respaldo del Pacto Histórico y María Fernanda Rangel, que tiene el completo apoyo del Partido Liberal.

El representante Juan Carlos Wills, vocero del Partido Conservador sostuvo: «La bancada de Cámara del Partido Conservador decidió por unanimidad apoyar el nombre de Carlos Hernán Rodríguez por sus méritos, por ser la primera calificación de la comisión accidental,

acompañar su nombre a la Contraloría General de la Nación y votar por él mañana jueves», indicó.

«PUERTA DE CINCO DEDOS»

Varios chistes y cuentos se armaron al observar al senador Rodolfo Hernández con un ojo negro y una curita en la parte superior.

Hernández dijo que sufrió un accidente en su casa de Piedecuesta, Santander, golpeándose con el filo de la puerta, luego de que se fuera la luz, por lo que fue necesario que recibiera atención médica para cerrar la herida. Sin embargo varios de sus colegas entre chiste

y chiste dijeron que «la puerta era de cinco dedos».

EL DESESPERO DE ENRIQUE GÓMEZ

Después del contundente fracaso electoral de Enrique Gómez quiere sostenerse a toda costa y por ello determinó unirse a las fuerzas de Zapaiteiro, un ex general que con su grito de guerra ha planteado un golpe de Estado al Gobierno de Petro elegido popularmente por el pueblo colombiano.

Enrique Gómez, no es raro verlo ahora pegar el grito de guerra «¡Ajua!» y respaldar un golpe de Estado.

SELECCIÓN COLOMBIA AVANZA

La Selección Colombia Femenina Sub 20 enfrenta el Mundial de esta categoría, una cita orbital en la que ha tenido una participación destacada, ganando dos partidos y empatando uno en la fase de grupos donde enfrentó a México, Nueva Zelanda y Alemania.

La «tricolor» enfrentó a las neozelandesas y dejó un resultado de 2-2, marcador suficiente para clasificar a la siguiente fase, donde seguramente tendrá que enfrentar a España o a Brasil, dos selecciones que se medirán a sus rivales hoy miércoles 17 de agosto.

ESPERANZA DE UN PUEBLO

Colombia vive un momento histórico. El cambio que reclamaba la mayoría de los colombianos se produjo y asumió como presidente de la República, Gustavo Petro un veterano líder de la izquierda colombiana.

Gentes de todos los lugares de Colombia celebraron el inicio del Gobierno confiando que por fin tendrán la ayuda

gubernamental que se cansaron de reclamar durante más de 100 años. En las calles, plazas y demás sitios donde se reunieron para ser testigos del cambio en Colombia, se palpó la felicidad de la gente y varios colombianos hombres y mujeres no pudieron contener lágrimas de emoción.

El compromiso es grande del presidente Gustavo Pe-

tro con el pueblo colombiano que está dando la oportunidad para que atiendan sus necesidades. Un pueblo cansado de la violencia, corrupción, miseria, desplazamiento, entre otros males que se agudizaron en el gobierno que acaba de concluir. El nuevo Gobierno sabe y ha entendido que es una oportunidad que ha recibido de

un pueblo que había perdido la credibilidad en la clase dirigente que lo único que buscaba era enriquecerse de manera ilícita llevando a la miseria a la mayoría de colombianos.

Hoy el pueblo ha vuelto a tener esperanza en la vida. Ha vuelto a creer en un Gobierno que recibió el apoyo popular. Colombia debe

transitar el cambio. Debemos comprometernos todos los colombianos en una lucha sin cuartel contra la guerra, contra la corrupción, contra el hambre, contra la miseria. Todos debemos aportar nuestro grano de arena buscando la reconciliación y la paz de los colombianos. Llegó la hora de hacer de la esperanza una realidad de vida.

Militares y violentos



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

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 pro-



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.

ductos 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 obstante, 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.

Hacer ejercicio puede evitar:

CINCO MILLONES DE MUERTES AL AÑO



Ejercicio base de una buena salud.

La actividad física mejora la salud física, mental y social y el bienestar general; ayuda a prevenir enfermedades y reduce la carga sobre los sistemas de salud. Según los responsables de la Organización Mundial de Salud se podrían evitar hasta 5 millones de muertes al año si la población mundial fuera más activa.

Los responsables de la agencia de la ONU aseguran que teniendo en cuenta esas cifras, «la actividad física ya no se puede considerar como un componente 'bonito'»

para incluir en la política pública».

Y añaden que la práctica del deporte «es un componente esencial de la 'Salud para todos', que es el credo de la Organización Mundial de la Salud para lograr poblaciones más sanas y un planeta más saludable. En resumen, es tiempo de velar por que la actividad física sea imprescindible».

Sin embargo, muchas personas viven en zonas con poco o ningún acceso a espacios donde puedan caminar, correr, ir en

bicicleta o realizar otras actividades físicas de forma segura. Y cuando existen esas opciones, puede que no se hayan desarrollado para satisfacer las necesidades de los adultos mayores o las personas con discapacidad.

Las estadísticas muestran que uno de cada cuatro adultos de todo el mundo no realiza la actividad física suficiente que le permita aprovechar sus beneficios y revelan que, en todos los países, las mujeres, los grupos étnicos minoritarios, las comunidades desfavore-

cidas y las personas con discapacidades o enfermedades crónicas tienen más probabilidades de permanecer inactivas.

Por ejemplo, las mujeres son menos activas que los hombres, con una diferencia de más del 8% a nivel mundial (32% hombres frente a 23%, mujeres). Los países de renta alta son más inactivos (37%) en comparación con los de renta media (26%) y los de renta baja (16%).

La injusta desigualdad

La pandemia de Covid-19 ha puesto de manifies-

to las desigualdades ya existentes agravándose en las personas y las comunidades vulnerables. Los responsables de la Organización Mundial de la Salud recuerdan que demasiadas personas viven en comunidades con calles inseguras para peatones y ciclistas, con acceso deficiente a espacios públicos abiertos, y programas e instalaciones inasequibles para realizar ejercicios o practicar deportes.

«Esto es injusto y debe cambiar», aseguran.

Ferrocarriles Nacionales de Colombia:

CORRUPCIÓN GRAVOSA EN LOS VAGONES



Nuestro enviado especial Gerney Ríos mira con melancolía las máquinas del tren que movilizaban la carga por Colombia. Hoy son adornos en diferentes poblados del país.

Gerney Ríos González

Durante el mandato de Carlos Holguín en 1890, se celebró con James L. Cherry uno de los contratos más leoninos en la historia de los ferrocarriles colombianos. Con este personaje, que ofrecía toda clase de garantías, se contempló el ambicioso proyecto de construir varias líneas férreas, una desde el Pacífico hasta Manizales, otra desde Cali hasta la frontera con Ecuador, una tercera a través del Chocó conectando las aguas navegables en el río Atrato, para empalmar los dos océanos, momento en que la

compañía francesa encargada de construir el Canal de Panamá sembraba dudas en cuanto a su capacidad de concluir las obras. Para tal efecto se firmó un contrato de concesión con garantía de intereses del 5% del capital invertido a razón de 38 mil pesos por km. pignorando las rentas de Aduanas del Pacífico. El compromiso fue cedido por Cherry a la empresa norteamericana Cauca Company, que recibió el segmento de carrilera construido.

En dos años, la línea férrea avanzó apenas 8 km., se reparó el tramo construido, deteriorado

una y otra vez por acciones climatológicas, habiéndose completado el trazado hasta Cali. Durante ese período el gobierno entregó al contratista 396 mil pesos por garantía de intereses, materiales ordenados, pagados por el Estado y rendimientos netos del tramo en uso y del camino de herradura, superando lo invertido por el contratista, según apreciación de peritos a valuadores.

Al no obtener Cherry en el exterior los fondos requeridos para la obra y vencidos los plazos estipulados para concluir los trabajos a pesar de las

prórrogas concedidas, el Ministerio de Hacienda declaró caducado el pacto y apeló al tribunal de arbitramento previsto, a fin de zanjar cualquier diferencia. El constructor pretendió continuar la obra en las mismas condiciones anteriores, es decir, disponiendo del 50% del dinero recaudado en las Aduanas del Pacífico a título de garantía de los intereses de lo invertido; de lo contrario, exigiría del gobierno una indemnización por los perjuicios recibidos.

Para evitar pleitos, en 1897 el gobierno de Miguel Antonio Caro accedió a levantar la orden de

caducidad y nombrar un tribunal de arbitramento que definiera la cuantía de la indemnización a la que tendría derecho James L. Cherry, evidenciando la incapacidad del Estado para seleccionar adecuadamente los contratistas y exigir el cumplimiento de lo acordado.

Rieles oxidados: En 1897 al regresar el Ferrocarril a manos del Estado, el gobierno se hizo cargo de la administración de la empresa, período durante el cual se iniciaron las obras de reparación de los tramos varias veces deteriorados por la acción del clima y las guerras civiles. En el



Los vagones del antiguo tren se convierten en chatarra.



Los rieles por donde se movilizaba el tren fueron levantados con el auspicio de las mafias del transporte en camiones que lograron su objetivo con la ayuda de los corruptos que se apoderaron de los bienes de los Ferrocarriles nacionales. Gerney, señala como apenas quedan unas cuantas barras de acero.

mismo año se celebró un contrato de administración delegada, con Víctor Borrero e Ignacio Muñoz sobre la reconstrucción de la vía por un precio fijo de 160 mil pesos oro y la continuación de la obra hasta Palmira pasando por Cali a un costo preestablecido de 38 mil pesos por km. en el primer sector. Los contratistas pusieron en servicio el trayecto, completando la carrilera 47 kms. desde el puerto hasta cerca del punto «Delfina». Los

trabajos avanzaron hasta cuando estallaron las hostilidades de la Guerra de los Mil Días, evento que habría de paralizar los trabajos de manera indefinida. Por el trayecto construido, se entregaron de subsidio 380 mil pesos, más lo correspondiente a la reparación del tramo antiguo, valores financiados con el producto de las Aduanas del Pacífico, cifra que ascendió a 588 mil pesos. Respecto al estado de la carrilera desde Bue-

naventura el ingeniero Abelardo Ramos interventor designado por el gobierno, conceptuó que las especificaciones de los tramos contruidos por Cherry, tenían pendientes muy acentuadas, curvas con radios cortos, rieles livianos, traviesas y balasto de baja calidad, todo lo cual conducía a una vía inapropiada que causaba frecuentes descarrilamientos, no apta para prestar un servicio regular.

PRIMICIA

en

 TikTok

@primiciadiario

Pintura de protesta:

LAS MUJERES ALZAN SU VOZ EN AFGANISTÁN

Estas pinturas son obras realizadas por una mujer afgana, que se llama Shamsia Hassani.

Ella busca con sus pinturas ser la vocera de los sufrimientos que empezaron a padecer las mujeres Afganas.



La sangre del maltrato con las mujeres



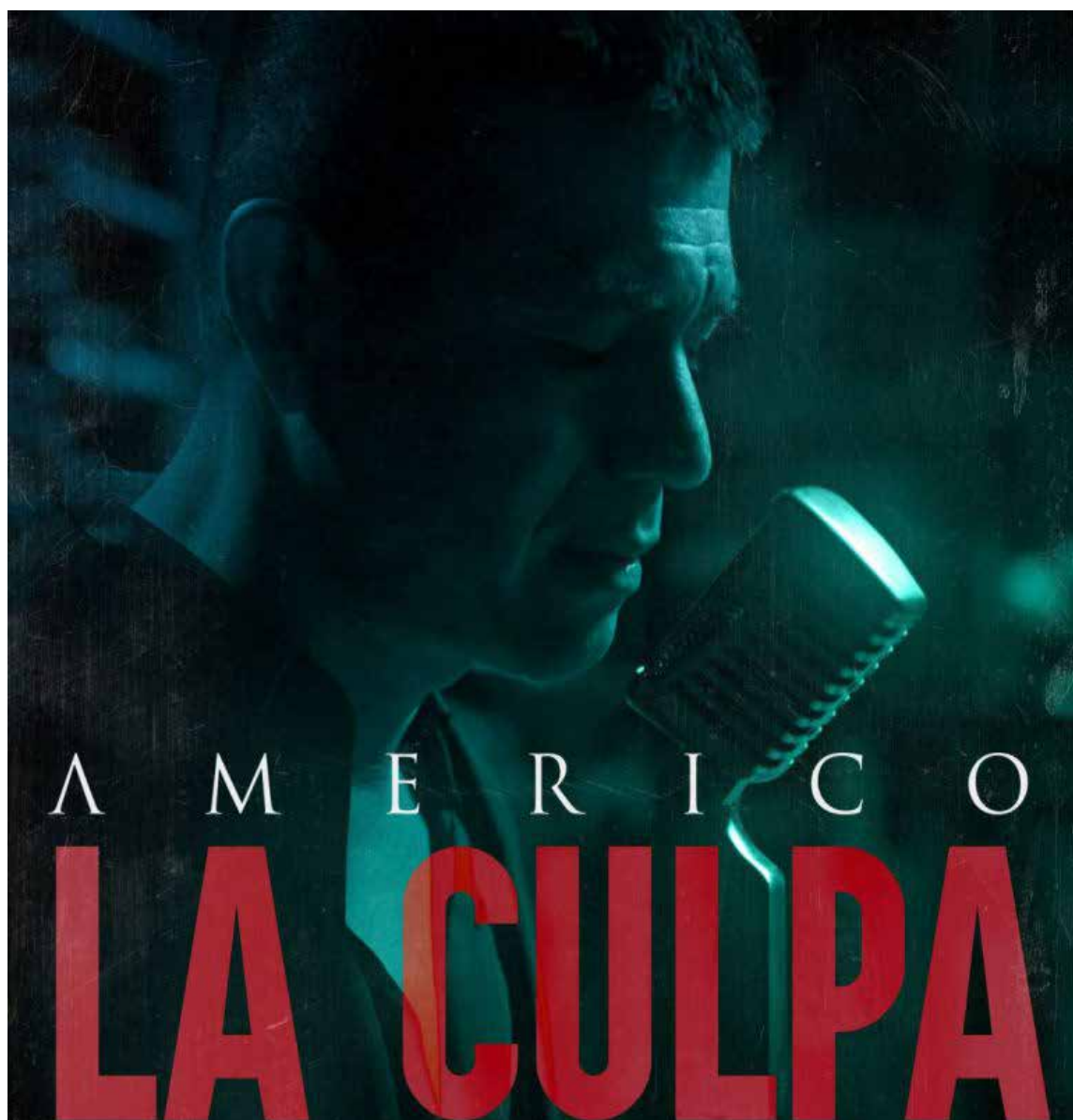
En la guerra sufren hasta los nuevos seres que están por nacer



Amos de las mujeres en Afganistán

Lanza su propia versión de La Culpa de Jessi Uribe:

AMÉRICO EL REY DE LA CUMBIA



escrita de una forma elegante pero con mucho sentimiento. Jessi Uribe es tremendo, compone desde el fondo de su corazón y muchos artistas han grabado sus canciones, entre ellos Cristian Nodal, así que decidí hacerla a mi estilo para toda Latinoamérica» afirmó Américo.

«La Culpa» hace parte de su álbum «Cumbia Despechada» que ya esta próxima a lanzar del cual ya ha adelantado algunos sencillos que ha convertido en éxitos como «Júrame» y una versión de «Aquí Abajo» de Cristian Nodal.

«Ahora el turno es para «La Culpa», que para mí es una canción irresistible, me emocionó desde el primer momento que la escuché y me sigue emocionando cantarla» según Américo este

lanzamiento es un paso más en la consolidación de su estilo en el que hace una fusión de cumbia con los ritmos más representativos de América y que hoy lo afirman como el rey del género. Entre los planes inmediatos de Américo esta el de promocionar su Álbum completo en Latinoamérica y especialmente en Colombia de la mano de Total Events empresa de colombianos promotores de artistas con sede en Estados Unidos. Además de seguir explorando su estilo que lo ha llevado a grabar con gigantes de cada región como Los Ángeles Azules (México), Orquesta Candela (Perú) y Angela Leyva (Argentina) entre otros.

«La Culpa» ya esta disponible en todas las plataformas musicales y su canal de Youtube.

Andrea Vásquez

Indiscutiblemente Américo «El Rey de la Cumbia» tiene una conexión especial con Colombia. Después de haber grabado junto a Silvestre Dangond «Mi Deseo» y con Jessi Uribe «Desde que Te Fuiste» afianza su nexa con los colombianos con el lanzamiento de «La Culpa», canción que hiciera famosa el mismo Jessi, pero esta vez a su propio ritmo, el de la Cumbia y ahora cumbia despechada.

«La Culpa es un nombre potente que llamó mi atención porque al leer el título ya te imaginas la dolorosa historia, está

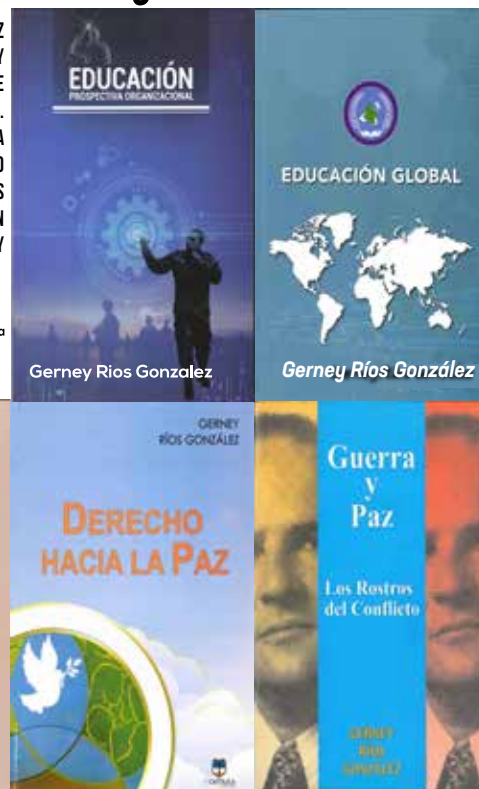


Américo «El Rey de la Cumbia»

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 GARCÍA
Embajador Jefe De La Misión Europea



E-mail: riosgonzalezgerney@gmail.com

Carla Morrison:

EN COLOMBIA CON SU RENACIMIENTO TOUR

María Camila Duarte

La artista nominada al Grammy y tres veces ganadora del Grammy Latino Carla Morrison regresa a la música como nueva. Con su cuarto álbum, El Renacimiento, su lanzamiento más personal a la fecha da comienzo este mes de agosto a su Renacimiento Tour.

«Mis otros discos se centraron en mi relación con los demás, este se centra en mi relación conmigo misma», comenta. Su sencillo principal, «Diamantes», también guarda un lugar especial en el corazón de la cantautora mexicana, «Diamantes» es a partir de ahora, el lugar donde vivo, brillo, estoy enamorada y estoy contenta con mi oscuridad y mi luz».

Con su nueva visión de sí misma, llega la aceptación de que la perfección no es posible, pero ser descaradamente uno mismo es lo más cercano a ello. Con ese conocimiento, nadie puede alterar la confianza de Carla Morrison ahora. «Siento que finalmente aprendí quién era y esa es una de las cosas que te ayuda a navegar la vida de una mejor manera», dice. «Ese fue mi renacimiento, para mi mente y mi alma».

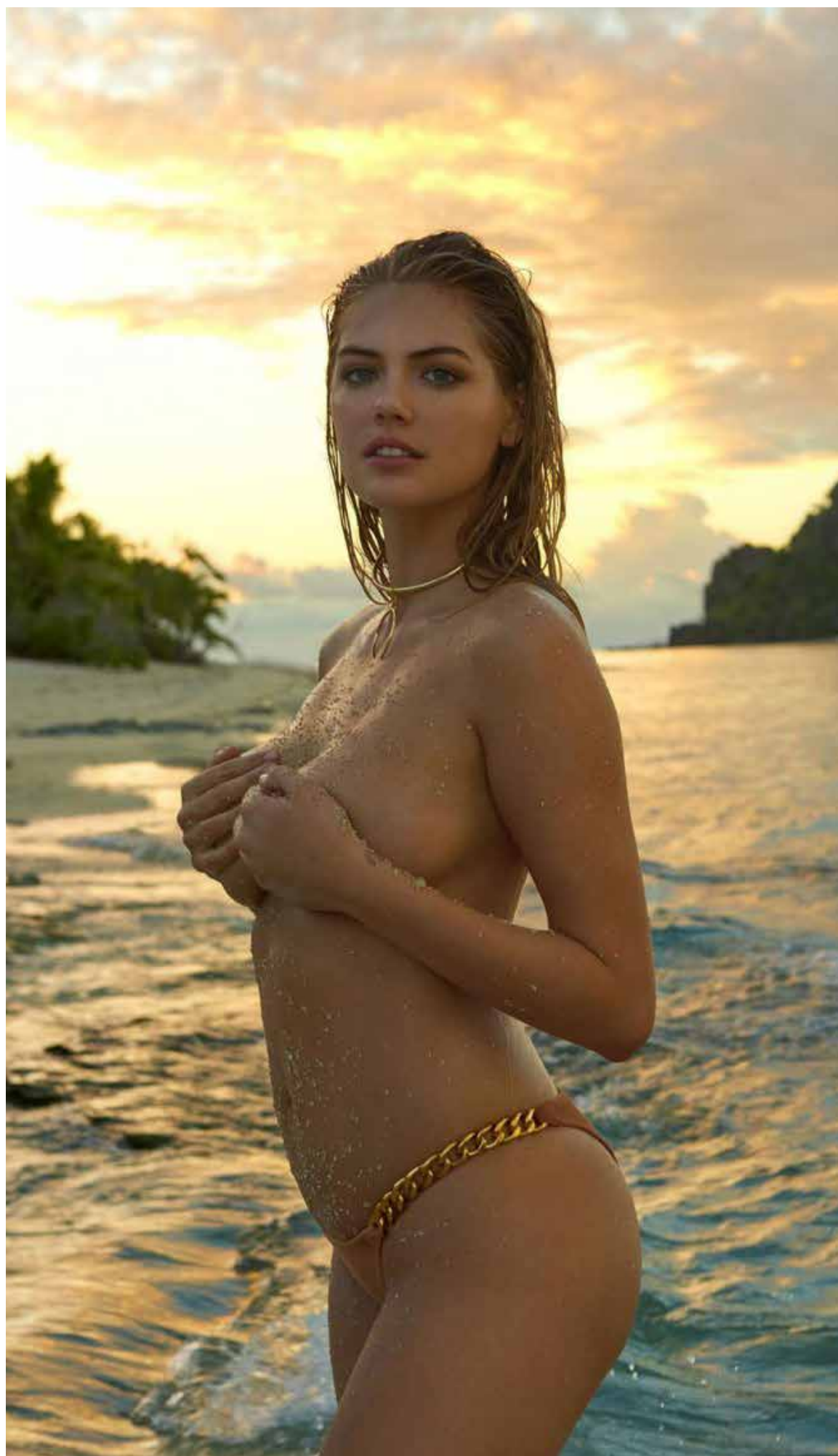
Carla Morrison, llegará a Colombia con su Renacimiento Tour y visitará Bogotá y Medellín en noviembre tras el lanzamiento de su esperado cuarto álbum El Renacimiento y de anunciar una gira por todo México para agosto y septiembre de este año, Carla Morrison anuncia nuevas fechas por Suramérica a finales del 2022.

El turno para Colombia será en el mes de noviembre: el 26 para Bogotá y 28 para Medellín.



Carla Morrison

EL FANTASMA



Kate Upton

Los esfuerzos para que la música popular no decaiga

Tras la muerte del Rey del Despecho, la música popular está en riesgo. Ahora, las nuevas promesas del canto sacan sus mejores voces para continuar con el legado.

Gio Betancur, el veterinario que canta música popular, es uno de esos ejemplos.

Siendo niño Gio Betancur sentía amor por los animales, su pasión llegó a tal extremo que estudió veterinaria, pero entre libros y libros, escuchaba rancheras de Vicente Fernández y el 'Caballo de patas blancas' de Antonio Aguilar.

Su vena musical viene de su familia, en especial de su abuelo quien tocaba el tiple y cantaba en las fiestas de la parentela. Sus primos también tocan la guitarra y son trovadores, uno de ellos es el popular César Augusto Betancur, un paisa, más paisa que la arepa, libretista y creador de telenovelas.

Gatos, conejos, perros han sido las mascotas que han acompañado a Gio en el transcurso de su vida, sus estudios en veterinaria los realizó en la Universidad de Antioquia, es Zootecnista de la Universidad Nacional y tiene una maestría y doctorado en la Universidad Nacional en el área de Biotecnología, es amigo de las causas

animalistas y apoya a diferentes fundaciones.

Gio aparece en algunos programas de televisión nacional promoviendo consejos para el cuidado de mascotas como debe ser.

Su pasión por la música la desarrolla desde hace 15 años. Le gusta componer y cantar. Tiene más de 50 canciones originales, al menos escritas.

De la mano del director musical Mauro Zea, Gio presentó su nueva canción 'No entiendo el amor', la historia de una pareja que se ha amado profundamente, pero que, con el tiempo, sufre al perder el amor que siempre los unió.

Por los lados de Jonny Rivera y Luis Alberto Posada se conoce que en pocas semanas lanzarán sus productos discográficos para seguir en la brega.

Por parte de Los Tigres del Norte comentó Raúl Campos que tiene al menos seis fechas venidas para el fin de año.

Sebastián Campos sigue con las composiciones y con su entrenamiento a bastoneras de un equipo capitalino.

Le piden a Jessy Uribe que no saque como excusa cualquier motivo para no ir a las presentaciones.

MIÉRCOLES 17

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

PRIMICIA



DIARIO

AÑO 4 - EDICIÓN 1261 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA AGOSTO DE 2022

Monte Everest:

LA MONTAÑA MÁS GRANDE DE LA TIERRA



El monte Everest es la MONTAÑA más alta de la superficie del planeta Tierra, con una altitud de 8848 metros (29 029 pies) sobre el nivel del mar. Está localizada en la cordillera del Himalaya, concretamente en la frontera entre China y Nepal. Gráfica vista del amanecer en el Everest desde el lado sur.

Solo el 46% de los pacientes:

CON MIELOMA SOBREVIVE



Santos:

PROTAGONISTA DE LA PAZ EN UCRANIA