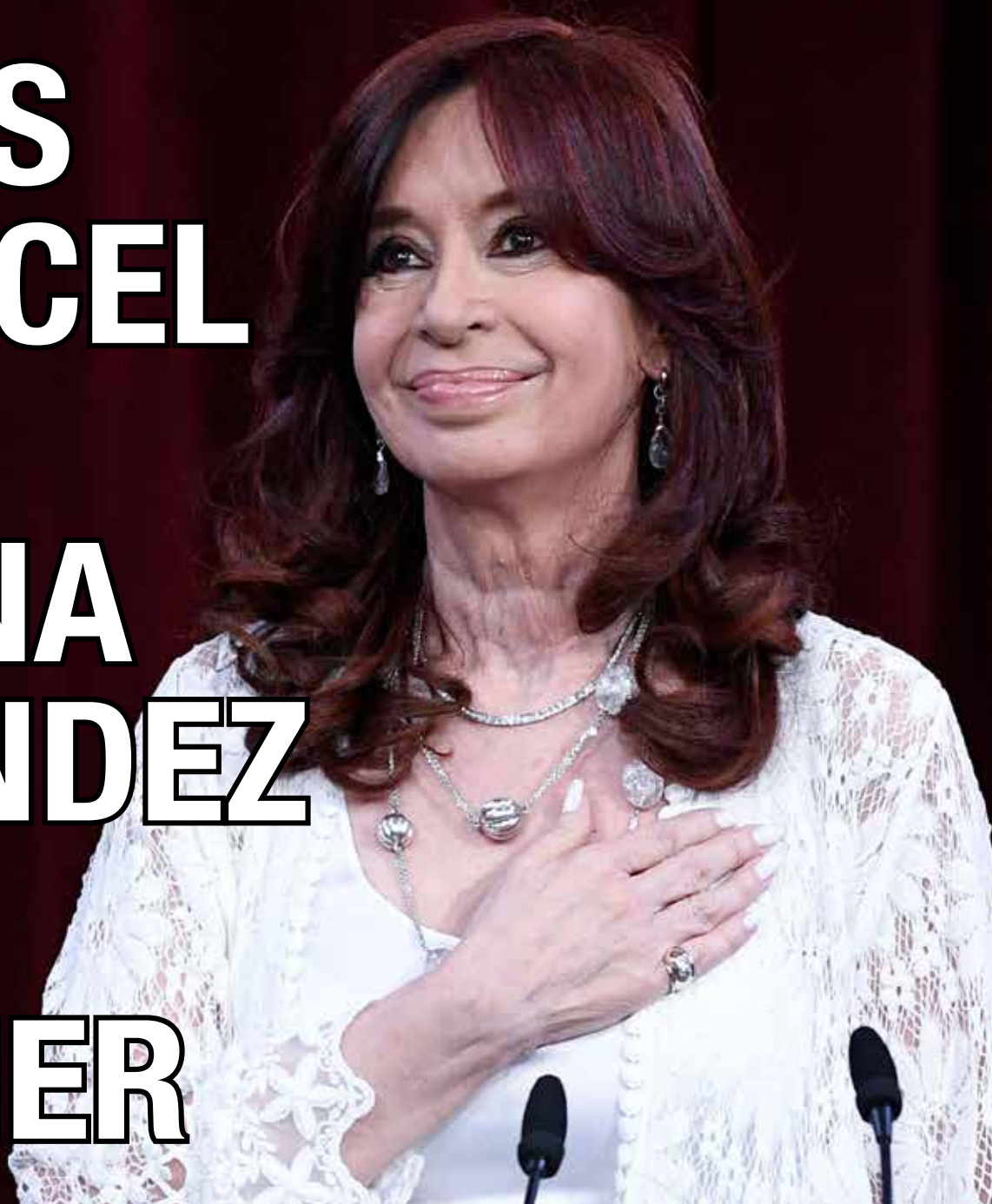


Fiscalía argentina pide:

12 AÑOS DE CÁRCEL PARA CRISTINA FERNÁNDEZ DE KIRCHNER



«La que se siente muy boluda soy yo», la curiosa frase de Cristina Kirchner tras leer un mensaje a José López. La vicepresidenta hizo su descargo tras el pedido de 12 años de condena de los fiscales Luciani y Mola.

En Guainía:

**DESTRUCCIÓN
Y SAQUEO
DEL TESORO
SELVÁTICO**



Olga Lucía Arcila, esposa de Darío Gómez:

**«NO HABRÁ
OTRO REY DEL
DESPECHO»**



En Guainía:

DESTRUCCIÓN Y SAQUEO DEL TESORO SELVÁTICO



El principal rasgo de Guainía es su complejo hídrico constituido por los ríos Guaviare, Guainía e Inírida, siendo de importancia los ríos Atabapo, Isana, Cuiarí, Tomo y Guasacavi. La presencia de múltiples cachiveras o raudales en sus vastos recorridos, sobre todo en el Iní, Cuiarí, Tomo y Guasacavi. Fotografía: Diego Patiño Pérez.

Javier Sánchez
Enviado Especial

Departamento de Guainía Guainía se caracteriza por la extensión del territorio y, en él, la presencia de muchas aguas, por la abundancia de ríos y lagunas (ríos Guaviare, Inírida, Atabapo, Guainía, Isana, Cuiarí, Negro y Orinoco):

Ahora afronta graves y delicados problemas como la deforestación y la minería que están acabado con una de las

principales reservas de Colombia en materia de naturaleza.

«Llegó una plaga de criminales que quiere destruir todo nuestro territorio, toda la naturaleza, con el único fin de buscar oro, sin importarles la vida de nadie», dijo Suré un nativo que habita en la selva.

Los habitantes de esa zona en su mayoría indígenas vienen sufriendo una persecución sin precedentes, desplazados y amenazados para que

abandonen sus tierras. El Estado los tiene en total abandono.

El departamento de Guainía ocupa en superficie un área de 72.238 km², equivalente al 6,3% aproximadamente del territorio continental colombiano y al 15,1% de la región amazónica colombiana. Es el tercer departamento en extensión de la región amazonense, después de Amazonas y Caquetá. Su territorio se caracteriza por vastas zonas planas y suavemente onduladas, entre

100 y 400 msnm, identificándose formaciones rocosas de suma importancia, como la serranía de Naquén, la serranía de Caranacoa y el Raudal Alto.

Presenta una rica combinación de bosques y sabanas, ubicada entre la Orinoquia y la Amazonia, en la cual se evidencia formación rocosa y afloramiento antiguo al ser parte constitutiva del Escudo Guayanés.

El principal rasgo es su complejo hídrico cons-

tituido por los ríos Guaviare, Guainía e Inírida, siendo también de gran importancia los ríos Atabapo, Isana, Cuiarí, Tomo y Guasacavi. La presencia de múltiples cachiveras o raudales en sus vastos recorridos, sobre todo en el Iní, Cuiarí, Tomo y Guasacavi.

La presencia de múltiples cachiveras o raudales en sus vastos recorridos, sobre todo en el Inírida, es una especial característica de éstos. Entre los tributarios más importantes se cuentan los caños



Los Cerros de Mavecure, como se les conoce son en realidad parte de la formación del Escudo Guayanés, rocas clasificadas como de las más antiguas del planeta.

Guaribén, Bocón, Piapoco, Cunubén, Jota, Colorado y Naquén, entre otros.

Sus lagunas son de mucha importancia mítica para la población indígena y sobresalen: Laguna Negra, Cacao, Minisiare, El Tigre, La Rompida, Macasabe, Cajaro, Rayado, Mucunari y Mosquito. En su territorio se encuentra la Reserva Natural Puinawai, con 1.092.500 hectáreas, y los lagos Mateveni, Pavón y Payara con perspectivas para el impulso del ecoturismo y los deportes náuticos. Su clima corresponde al sistema transicional de sabana tropical alternada húmeda y seca y selva húmeda tropical, con temperaturas promedio superiores a los 27° C. Las lluvias son superiores a los 3.000 mm al año.

Problemas

No existe reglamentación. La deforestación se incrementó a niveles inverosímiles. Los territorios sagrados ancestrales han sido violados. Los indígenas son amenazados para que abandonen sus tierras.

Las zonas más deforestadas del Guainía hacen parte de los resguardos Minitas Miralindo, Chatare Chigüiro, Carpintero Palomas y Arrecifal.

La Comisión Nacional de Territorios Indígenas y los delegados en las regiones, hicieron un llamado a la Agencia Nacional de Tierras, al Ministerio del Interior y a la Presidencia de la República, a través de un comunicado a la opinión pública, para que avancen de manera ágil y expedita en los procesos de formalización de

territorios ancestrales en Guainía, y hagan efectiva la figura de las ETIs en la región.

«Exigimos al Ministerio de Ambiente, a las organizaciones ambientales y de control, que tomen medidas y acciones necesarias para disminuir y controlar la deforestación en el departamento del Guainía. También alertamos a la Defensoría del Pueblo y al Ministerio del Interior sobre las amenazas a la vida e integridad personal que hoy pesan sobre las comunidades, así como a otros intereses que persisten en sus territorios», manifestó la CNTI.

Las autoridades gubernamentales sobre este tema han guardado un silencio absoluto que en la región se califica de silencio cómplice.

Para completar la tragedia el propio presidente Iván Duque llegó al Guainía para anunciar la creación del municipio Barrancominas, en territorio indígena. Mientras a los nativos le pusieron toda clase de obstáculos para legalizar el territorio indígena, al representante a la Cámara del Guainía Carlos Cuenca, ex presidente de la misma, el gobierno le aprobó en tiempo récord la creación del nuevo municipio, atentando directamente contra las comunidades indígenas y la naturaleza, que los nativos denominan madre tierra.

Monitoreo

En el 2019 en Guainía fueron taladas 1.433 hectáreas de bosque, ocupando la casilla 17 entre los 32 departamentos del país. Aunque las cifras no son tan alarmantes

como las reportadas en Caquetá, Meta y Guaviare, que ocuparon los tres primeros lugares, no se puede permitir que el accionar de la motosierra siga avanzando en esa región.

En 2016 este departamento amazónico perdió 2.752 hectáreas de bosque, una extensión similar a la de San Andrés. La principal causa es la ganadería, aunque los suelos de la región no son aptos para esta actividad.

El año pasado, el territorio nacional perdió 158.894 hectáreas de bosque, cifra que representa una reducción de 19,2 por ciento frente al número presentado en 2018, cuando la deforestación cobró la vida de 197.159

¡Santiago de Guayaquil:

TODO UN ENSUEÑO



Cuando el cielo está despejado, el volcán Chimborazo, con una elevación de 6268 metros sobre el nivel del mar, puede ser visto a 145 kilómetros de distancia de la ciudad.

Gloria Guatibonza

Viajar a Guayaquil en avión es apreciar la riqueza hídrica y su magnitud entre las montañas y, más allá, en medio de las nubes y el cielo azul se divisa el volcán del Cotopaxi; minutos después, como si se tratara de un sueño, uno se despierta con el abrazo de una ciudad cálida y moderna de amplias avenidas, jardines, parques y puentes que se confunden entre la arquitectura y el arte.

Antes de seguir en este recorrido se hace necesario saber que, Santiago de Guayaquil, la segunda ciudad más poblada

de Ecuador, se constituye en el principal centro económico, de recursos culturales y financieros de la costa ecuatoriana, a orillas del río Guayas a unos 20 kilómetros de su desembocadura en el Océano Pacífico. El golfo de Guayaquil es la entrada más grande del Océano Pacífico, es la mayor cuenca hídrica de Sudamérica. El clima promedio está entre los 19 °C y 33 °C, en ocasiones sube por encima del promedio (35 °C- 36°C).

Al llegar a las aproximaciones del río Guayas, la arquitectura habla de un pasado – más de 500 años de construcción que se comienza a vis-

lumbrar en un recorrido por sus calles adoquinadas donde a lado y lado de sus aceras, de manera romántica, penden faroles de sus casas como guardianes de puertas, balcones y ventanas; una que otra puerta está abierta por donde se observa una amplia galería, muchas obras de arte invitando a seguir y a recibir un lápiz y, a manera de examen, un señor con voz dulzona corrige los trazos de aquel visitante que va de paso, tal como va el río aguas abajo, o arriba, cuando sube la marea.

Después de pasar la clase por la misma calle, la arquitectura va tomando

otro sentido, edificios altos con estructuras arquitectónicamente creativas, como The Point, una de las más simbólicas y atractivas del Puerto de Santa Ana, un lugar exclusivo que ofrece puntos de café, bares y numerosos restaurantes de comida nacional e internacional, y también de la comida típica de Guayaquil como el bolón, el encebollado, los camarones apanados, los langostinos, el tigrillo y otros exquisitos manjares que se pueden acompañar con una copa de vino, una Chelada o Michelada, bien helada.

Otro de los atractivos, construido e inaugura-

do recientemente es la Aerovía, que recorre 4.5 kilómetros, desde allí se observa gran parte de la ciudad. Este sistema une la población de Durán con Guayaquil que está separada por el río a 5 kilómetros de distancia, entre orilla y orilla. Desde los distintos recorridos de la Aerovía y puntos de parada, el usuario puede disfrutar de amplios espacios dotados de baños y lugares de asepsia, con desplazamientos por escaleras eléctricas o de mampostería.

Guayaquil es un destino importante para conocer por su bonita y atractiva vegetación: follajes, flores y árboles... Sin nece-

sidad de viajar tanto, todo se encuentra en el parque histórico que cuenta con un zoológico natural y la belleza de casas de la Colonia que fueron llevadas desde el centro de la ciudad a ese jardín mágico, donde no dejan de trinar los pájaros para despertar cada mañana a los amigos de su reino. Mientras las familias de antaño con su servidumbre, de esclavos, empiezan la faena del arreglo del granero o siembra del tabaco mientras pasa el tren algo despacio.

A una hora de la ciudad se encuentran las mejores playas: Salinas, un Centro Turístico y Hotelero. Restaurantes con exquisita gastronomía, bares, supermercados, iglesias, hospital, estación de policía, ejército, y base naval, hacen parte de la tranquilidad en estas playas aptas para la recreación o, simplemente para broncearse en una silla de sol, mientras se lee un libro con el sonido de las olas y se disfruta un coco helado para refrescarse. Los más avezados, sobre la carretera y saliendo del complejo turístico, encontrarán olas gigantes para practicar surf.

Para despedir este recorrido, es importante decir que el Malecón 2000 tiene una extensión de 2.5 kilómetros en donde se concentran grandes mo-



Tras una pandemia que la desnudó ante el mundo hace seis meses, la ciudad ecuatoriana de Guayaquil intenta renacer en su Bicentenario de Independencia.

numentos de la historia de Guayaquil, como el Hemiciclo de la Rotonda – Monumento a Bolívar y San Martín; museos, jardines, fuentes, centro comercial, restaurantes, bares, patios de comida y el primer cine IMAX de Sudamérica, así como muelles, desde donde se pueden abordar embarcaciones para realizar paseos diurnos y nocturnos por el río Guayas.

El Malecón fue declarado «espacio público saludable» por la Organización Panamericana de Salud (OPS) y la Organización Mundial de la salud (OMS) y también considerado modelo a nivel mundial.

Conocer Guayaquil es una experiencia inolvidable, con ganas de volver a repetir.



Guayaquil, destino turístico y gastronómico.



Psicología:

¿CÓMO VENCER LA PEREZA?

La pereza es considerada como la madre, engendradora y soporte de todos los vicios, e impide realizar las virtudes y valores humanos. Crea adicción, pues nunca va a menos, siempre va en aumento si no se corrige a tiempo.

Edith Sánchez

Hay varios tipos de pereza y cada una de ellos nos afecta de manera diferente. Esa sensación de no querer realizar una actividad es más compleja de lo que puede parecer a primera vista. Muchas veces se etiqueta automáticamente como algo negativo, pero eso no debería ocurrir. Donde hay pereza, también hay algo más que puede ser importante.

La pereza física es uno de los tipos de pereza más habituales. Como el nombre lo indica, tiene que ver con la resistencia a realizar actividades físicas. Lo más usual es que este tipo de pereza nazca de tres factores: fatiga previa, inmediatez o falta de interés. El caso más típico es el de quien quiere iniciar una rutina de ejercicios y nunca lo consigue, pues siempre termina imponiéndose la falta de ganas.

A veces, esto sucede porque existe el deseo, pero la energía disponible no es suficiente para realizar esta actividad. En otras ocasiones, finalmente, no se le da tanta importancia a los beneficios futuros del ejercicio y se opta solamente por la comodidad inmediata. También todo puede deberse a una falta de interés. En realidad, el bienestar físico no constituye



Los campesinos «perezosos» duermen en lugar de trabajar, en representación de la pereza y la indolencia, en la parábola del trigo y la cizaña de 1624, por Abraham Bloemaert.

un acicate suficiente. En estos casos, lo mejor por hacer es una reflexión concienzuda para determinar si en verdad vale la pena iniciar la rutina de ejercicios. Si se detecta que los beneficios son suficientemente importantes, la misma convicción va a llevar a vencer la resistencia. Lo mismo cabe para otro tipo de actividades físicas.

La mental, uno de los tipos de pereza

La pereza mental está relacionada con el uso de nuestras facultades cognitivas. Es uno de los tipos de pereza que nacen principalmente de la falta de motivación. Lo más habitual es que una persona no vea un beneficio concreto en las actividades intelectua-

les y por eso se resista a realizarlas. Muchas veces la persona siente que la actividad es demasiado compleja y esto hace que disminuya la motivación. Así mismo, como en el caso anterior, no se encuentra un beneficio inmediato para este tipo de tareas. Quizás es necesaria una reflexión al respecto.

La actividad intelectual no solo protege nuestro cerebro, sino que incrementa nuestras habilidades y competencias diarias. Incluso, tiene un efecto muy positivo sobre nuestras emociones. El cerebro está ahí para trabajar con él y si no se hace, aparece la sensación de aburrimiento. La actividad intelectual despierta, entusiasma y mejora la vida.

Pereza existencial

Dentro de los tipos de pereza, la existencial es la que más está relacionada con un estado de depresión. Se manifiesta como falta de interés y de entusiasmo por la vida en general. No aparece la energía suficiente para tomar iniciativas, proyectarse o fijarse metas.

La pereza existencial es un claro indicio de que hay un obstáculo psicológico que no has identificado. Es posible que estés pasado, o hayas pasado, por situaciones emocionales altamente exigentes que no resolviste del todo. Así mismo, es probable que esto haya originado un agotamiento de que necesitas reponerse. Lo más común es que la pereza existencial

surja como resultado de un peso psicológico que no se ha tramitado. Se carga y esto no deja lugar para que surja nueva energía disponible. Este tipo de pereza es común en quienes tienen como hábito la rumiación de pensamientos y desconfían de sí mismos.

Pereza espiritual

La pereza espiritual suele estar asociada con la pereza existencial. Lo que las diferencia es que, en el caso de la pereza espiritual prima es una sensación de desinterés frente a los aspectos trascendentes de la vida.

Una persona tiene pereza espiritual cuando decide adaptarse a las rutinas y seguirlas mecánicamente, sin tratar de ir más allá. No cree que la existencia sea algo más que ese conjunto de obligaciones diarias, las cuales realiza sin mayor entusiasmo y sin un verdadero objetivo.

En todos los casos, es importante señalar que la pereza puede ser un síntoma positivo. Te habla de fatiga, o de exceso, y por eso debes prestarle atención. Cuando no es así, lo adecuado es aprender a auto-motivarse. Hay cosas que cuestan en un comienzo, pero valen la pena. Si el caso es más crítico, probablemente sea necesario contar con ayuda profesional.

Carolina Saenz:

¿CÓMO TE CONVIERTES EN UNA CIUDADANA DEL MUNDO?



Ya no era una colombiana era una ciudadana del mundo. Me considero una amante de los viajes y las aventuras, regrese a mi país natal hace 2 años (Colombia) después de haber vivido por 5 años y medio en un hermoso país que me dio todo Argentina.

**Carolina Saenz
Especial**

era una ciudadana del mundo.

Ya no era una colombiana era una ciudadana del mundo. Me considero una amante de los viajes y las aventuras, regrese a mi país natal hace 2 años (Colombia) después de haber vivido por 5 años y medio en un hermoso país que me dio todo Argentina, cuando regrese tenia muchos sentimientos encontrados, no entendía la conducta de las personas me sentía confundida con muchas situaciones cotidianas y aunque había nacido acá me sentía distante y no encajaba. Sufría literalmente un choque cultural no porque Argentina fuese mejor ni mucho mas ni mucho menos simplemente era diferente. Ya no era una colombiana

De aquí en adelante he viajado conociendo diversas culturas y sobrepasando la barrera idiomática, cada vez que vuelvo siento una especie de depresión post viaje y me dan ganas de irme a viajar y no parar. Lo que descubrí es que no pertenezco aquí ni allá ni a ningún lado pues el conocer tantas culturas te cambia, te transforma, te hace evolucionar y te hace una ciudadana del mundo.

Abres tu mente intercambias ideas y conocimientos te haces cada vez mejor persona mas fuerte y mas valiente para enfrentar todas las adversidades de la vida. Tienes en cuenta otras opiniones y otros puntos de vista evaluar las situa-



Creo que una de las mejores maneras de crecer como persona es ver el mundo te hace mas humano, te hace mas sensible, te hace valorar mas todo lo que tienes y lo que haces; como soy fotógrafa de moda siempre que viajo es una excusa para conocer y trabajar con chicas de otras culturas me encanta el intercambio cultural.

ciones con múltiples posibilidades no eres tan direccional te conviertes en alguien multi direccional; y ni hablar de la cantidad de temas de conversación que puedes plantear a raíz de conocer lo desconocido por muchos otros y es que esta es una ventaja de ser una ciudadana del mundo de abrir los limites y ampliar la perspectiva.

Mi experiencia como ciudadana del mundo

Desde pequeña cuando me preguntaban sobre las fronteras siempre dije: que no deberían existir, pero bueno si no nos ponemos desacuerdo unos cuantos imaginasen todo el mundo siendo uno solo ? un caos total. Lo cierto es que me encanta viajar, conocer otras culturas, asombrarme con lugares increíbles e inimaginables, caminar por lugares poco turísticos para ver la verdadera cara de esos países y ciudades. Creo que una de las mejores maneras de crecer como persona es ver el mundo te hace mas humano, te hace mas sensible, te hace valorar mas todo lo que tienes y lo que haces; como soy fotógrafa de moda siempre que viajo es una excusa para conocer y trabajar con chicas de otras culturas me encanta el intercambio cultural que se puede dar , ver la visión de ellas de la moda, la estética, el maquillaje, buscar locaciones etc.. Me siento muy feliz de haber dado con gente tan talentosa que hace su trabajo con pasión, amor y dedicación.

Olga Lucía Arcila, esposa de Darío Gómez:

«NO HABRÁ OTRO REY DEL DESPECHO»



Darío Gómez y su esposa Olga Lucía Arcila, en la Casa de Nariño residencia del presidente de la República.

**James Fuentes
Quintero y Guillermo
Romero Salamanca**

Al ver su trabajo, su forma de mandar, su mirada penetrante, su dominio en la escena artística, alguien le puso el título de «La Dama de hierro» a Olga Lucía Arcila, porque según decían también, «detrás de un gran hombre, hay una gran mujer».

La bautizó así cuando Inglaterra era gobernada por Margaret Thatcher. Hasta el mismo Darío Gómez, todo un rey, cuando había alguna situación para resolver decía tímidamente: «lo que diga Olga». Ella siempre dijo la última palabra. Fue el

motor de una gigantesca empresa que les dio empleo a miles de personas y que hizo de las canciones de Darío Gómez, un himno, hasta convertirlo en el creador de un estilo, un género y un tipo de música para libar.

Darío la conoció cuando estaba en un momento de crisis, luego de su separación con su esposa y con problemas de toda índole. Cuando la vio, encontró en sus ojos, su voz y su mando, que sería su amor para toda la vida. Él llegaba todos los días a la cuadra del barrio donde ella residía y a las 7 y 45 la visitaba, la cortejaba, la miraba y le cantaba. La perseverancia vence lo que la dicha

no alcanza. Al estilo de Mercedes Barcha «La Gaba», esposa del Nobel de literatura García Márquez, quien empeñó sus joyas para permitir que Gabriel pudiera concentrarse y escribir «Cien años de soledad», Olga Lucía apoyó a Darío Gómez cuando este no tenía un peso en sus bolsillos.

En el momento en que a Darío le dijeron que no iba más como A&R en una conocida disquera colombiana, con la liquidación, unos ahorros y dineros prestados Gómez registró su compañía Discos Dago y empezó a grabar sus canciones. «Nos íbamos de pueblo en pueblo, en un

Renault Cuatro destartado, yo me metía a las cantinas, bares, tabernas y grilles a vender los discos de Darío, también en los parques de esas comarcas, a voz en cuello yo gritaba: «el disco de Darío Gómez, lleve el disco de Darío Gómez», hasta que salió «Nadie es eterno» y la historia se cuenta sola», rememora ahora.

Del amor entre Olga Lucía y Darío nacieron; Kelly, Jorge y Catalina. Una familia ejemplar y de valores.

Olga Lucía «la dama de hierro» de Darío fue la encargada de darle ese toque de elegancia en la forma de vestir al Rey.

«Yo decía, Darío no puede ser del montón, él debe vestirse elegante, y lo empecé a mostrar con smoking en las presentaciones, al igual que a los Legendarios», cuenta ahora sin dejar a un lado su permanente café caliente.

Sin mayores cursos de administración, contabilidad, leyes, reformas tributarias, impuestos, representaciones legales, comenzó con su empresa, forjando un trabajo que iba desde cuidar a su artista hasta llevar al pie de letra cada uno de los contratos y el examen minucioso de las canciones y hasta de los videos. Ella mandó construir estudios de grabación tanto

en su casa en Medellín como en su finca en San Jerónimo. De un momento a otro, sin importar la hora, Darío comenzaba a componer sus canciones. Ella simplemente le preguntaba: «¿Quiere tinto? ¿Le traigo fruta? ¿agua?» y él, rápidamente le contestaba con alguna petición.

Ella cerraba la puerta y nadie podía hacer ruido ni molestar. Era el momento de la creación. Luego aparecía Aníbal Aguirre, «pistolita» o algunos músicos para hacer las primeras maquetas del tema.

«En una oportunidad —recuerda ahora Hernán Darío Usquiano, el director de La Viejoteca de TeleMedellín—el productor Javier Castaño era el encargado de grabar los videos de Darío Gómez. Él hacía paquetes de diez videos y un día los reunió para que los vieran, ya terminados y listos para ser emitidos. Estaban contentos hasta cuando llegó doña Olga y miró con detenimiento la grabación y exclamó: «paren, paren, paren. Ese video no puede salir».

Todos la miraron extrañados, volvieron a mirar las imágenes y le preguntaron el motivo de su negación. «Es que detrás de Darío sale una gallina y no tiene nada que ver con la canción».

—Es que se grabó en una finca.

—Si, pero es que esa gallina no tiene nada que ver con la letra de la canción.

Y entonces le dieron la razón y debieron volver a grabar.

El 15 de junio de 1995, Darío tuvo un reto: su



Darío Gómez y su familia

presentación en Medellín con Vicente Fernández. El más grande ídolo ranchero estaba en tierra del Rey del Despecho. Pero esa noche también era el lanzamiento de Alejandro Fernández. La discusión era quién salía primero. Si Vicente, si Darío, si Alejandro. Óscar Serna, el empresario, no sabía cómo dirimir ante esta situación.

Le preguntaron a Olga Lucía qué hacer. «Pues fácil. Vicente es Vicente. Su hijo debe ir primero, luego él y cerramos con Darío», comentó y ordenó que le llevaran una ancha con frutas al hotel donde estaba hospedado Vicente, quien agradeció el detalle tanto del homenaje que se le hacía a su hijo como de las exquisiteces enviadas.

Así era ella. Ya le había pasado con Helenita Vargas, quien dominó por muchos años el escenario. Un día les dijeron que tendrían su primer mano a mano. Para Darío era

un honor estar en la tarima al lado de la Ronca de Oro y para ella, un descubrimiento. Antes de la presentación, Olga Lucía le envió un poderoso ramo de flores a la cantante y desde ese momento los dos cantantes fueron grandes amigos.

Incluso grabaron una canción a dúo.

Olga Lucía Arcila, doña Olga, era también el freno para detener la bondad de Darío Gómez, quien tenía los bolsillos rotos. Un día determinó darle unos 200 mil pesos para que tuviera para sus gastos y dádivas y una tarjeta con 500 mil, para algún imprevisto. Siempre Darío sacaba de un cajero el dinero para regalarlo a una madre cabeza de familia que le contaba sus angustias, a una abuela abandonada, a un desempleado o a un amigo.

Impecable lo enviaba a las ruedas de prensa o a las presentaciones en televisión. Cuidaba al ex-

tremo cada detalle y fue ella quien le dio valor a la música del despecho y, desde luego a la popular.

Ella les enseñó a cobrar a los otros cantantes, a exigir buen sonido y excelentes tarimas, a que los respetaran en las presentaciones y que los empresarios no se volaran con el dinero.

Una de sus últimas apariciones en público la hicieron los dos en Bogotá cuando el presidente Iván Duque le hizo un homenaje a Jorge Barón. Allí estuvo Darío Gómez en los salones del Palacio de Nariño saludando a los periodistas, agradeciendo al mandatario y luciendo uno de los trajes más refinados en toda la carrera artística de Darío. Y ella, a su lado, disfrutando de uno de los momentos más inolvidables. Sintió el cariño que le tenía cuando la llevaba de la mano por el tapete rojo.

Ella siempre fue su ángel de la guarda y él su

primer admirador. Doña Olga le cumplió a Darío con esa extraña petición sobre el día de su fallecimiento y despedida. Él quería que fuera su público y le cantara «Nadie es eterno» y ella, pacientemente, mientras notaba cómo su dolor y los recuerdos le golpeaban a cada instante, saludó desde expresidentes de la república, políticos, cantantes, compositores, músicos hasta lisonjeros.

Gracias a los abrazos de sus hijos y a su fortaleza vivió esos tres días de cámara ardiente.

Sólo ella lo sabe

Tristeza le produjo el comentario que hicieron en Cali según el cual, Darío no era el compositor de «Nadie es eterno», sino Tito Cortez. «No me hieren a mí, ni a sus hijos, sino a la honestidad, gallardía y valentía del maestro Darío Gómez».

«Sayco nos acompañó en todo momento, los periodistas, los locutores y todos aquellos que lo conocieron y sabían de su talante. No sólo fue el Rey del Despecho, sino el maestro de la composición y el respeto por sus colegas», dice ahora doña Olga.

«Siempre ha pasado con canciones de éxito, que salen otros «dueños» como pasó con «El Preso» de Álvaro Velásquez, «El Africano», de Calixto Ochoa y tantas otras», comentó Hernán Darío Usquiano.

Con una flor en su mano, millones de anécdotas y una lágrima en su mejilla, en silencio, sin tanto aspaviento, «la dama de hierro», Olga Lucía Arcila, doña Olga, despidió para siempre a su Rey del Despecho, Darío Gómez..

Chontaduro:

FRUTO DEL AMOR

Fernanda Martínez Z.

Varios mitos y leyendas se han constituido en torno al chontaduro. Ha sido comparado con el viagra y de ello dan testimonio los frecuentes consumidores. Hombres y mujeres se alimentan de la fruta y hablan bellezas de los resultados.

Esta fruta procede de una palmera que puede llegar a alcanzar los 20 metros de altura y se encuentra en países de Latinoamérica que disfrutan de un clima tropical, es muy popular en países como Colombia, Ecuador, al igual que en Costa Rica, Panamá, Perú, Venezuela, y Brasil.

Al chontaduro, se le ha definido como el 'huevo vegetal' para destacar sus importantes propiedades nutricionales, pues es rico en aminoácidos esenciales, proteínas, ácidos grasos poliinsaturados omega 3 y omega 6, fibra, vitaminas A, C y D, carbohidratos, y minerales como hierro, magnesio, fósforo y calcio.

El mito no acaba en las presuntas proezas sensuales a las que incita, se extiende a la fertilidad, que las vendedoras callejeras vocean con asiduidad, «El que come chontaduro, muchacho seguro» o el anuncio verbal de «Se acuestan dos y amanecen tres» con que las vendedoras tradicionales pregonan las bondades del producto.



El chontaduro es apetecido en las calles de Bogotá

La miel, la sal y algunas veces el limón, se deslizan sobre su cuerpo ovoide y lo rodean con gustosa complacencia. Su color rojo o naranja encendido y su textura seca y carnosa son una combinación irresistible que desata una fiesta gustativa y visual. Al llegar a la boca para deleitar a sus amantes, el chontaduro, anónimo rey de las esquinas, se deshace lentamente en el paladar y, no contento con eso, llega al estómago para convertirse en fuente invaluable de energía y nutrientes.

El chontaduro, rico pero todavía poco valorado fruto típico sigue consumiéndose solo o acompañado de sal, miel o limón en esquinas, parques y semáforos..



El chontaduro caucano es el más apetecido

MILITARES Y POLICÍAS AL SERVICIO DEL PUEBLO

El nuevo Gobierno de Colombia que orienta el presidente Gustavo Petro, acaba de tomar medidas que permitirán que las autoridades militares y de policía estén con el pueblo y no contra el pueblo como le dictaban los gobiernos de derecha desde hace 20 años atrás.

Hoy renovada la cúpula militar y de po-

licía deben cambiar las políticas que llevaron a la desconfianza, el miedo y el terror que generaban por las malévolas y delictivas órdenes que recibía la tropa de los mandos y de los gobiernos que buscan perpetuarse en el poder para favorecer los grandes capitales y colocar como colocaron al pueblo en la miseria. Hoy un presidente de la República almuer-

za con los soldados rasos en los cuarteles con los mismos alimentos que reciben. Antes el presidente solo almorzaba con los generales y los soldados eran utilizados para realizar los cercos donde solo participaban las elites.

Ahora el ministro de Defensa, ha dicho de manera contundente que están prohibidas las llamadas batidas

que se realizaban por el ejército en el campo y las ciudades para reclutar de manera obligatoria a los jóvenes para prestar el servicio militar.

Las medidas que empezaron a regir tienen por objeto cambiar la represión por el apoyo a las gentes.

Se busca evitar las llamadas manzanas podridas que durante

el pasado gobierno no eran de manzanas sino de árboles podridos.

La promesa presidencial de que los soldados rasos pueden llegar a ser generales es una democratización de las fuerzas militares, donde los ascensos se hacían por parte de políticos corruptos. Bienvenidos los cambios en los cuarteles militares y de policía.

Huracán de la corrupción



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

A propósito del proyecto ferroviario:

FERRO-MASON, UN FIASCO

Gerney Ríos González

Durante los primeros meses del gobierno de José Gregorio Ambrosio Rafael Reyes Prieto, quien se mostró decidido a impulsar las obras detenidas por la guerra y por inactividad de gobiernos precedentes, por medio de su ministro de obras Modesto Garcés, quien conocía los problemas del Ferrocarril del Pacífico pues había sido representante estatal en la liquidación del contrato anterior, se firmó con los hermanos Alfredo y Eduardo Mason otro similar al de Muñoz.

Los recientes ejecutores de la obra que contaban con el apoyo económico de la firma norteamericana J.G. White, se comprometieron a reparar la parte provisionalmente construida y deteriorada y a tender la carrilera hasta Palmira pasando por Cali. El primer obstáculo presentado a los hermanos Mason estuvo relacionado con la entrega del ferrocarril por parte de Ignacio Muñoz, quien por el contrato anterior lo administraba para su beneficio. Sólo mediante la promesa del pago de 100 mil pesos en efectivo y 50 mil pesos en acciones de la Pacific Railroad Co., la nueva compañía entró en control de las obras, heredando la doble condición de contratista a precio fijo y concesionario de la empresa por 50 % de las utilidades.

A fin de adelantar trabajos obtuvieron un crédito



El tren en Colombia.

con el Banco Central por la suma de 75 mil pesos mediante el cual, sumado a los auxilios de las aduanas, lograron mejorar las condiciones de la carrilera existente y avanzar el tendido de los rieles hasta el km. 54. A pesar del buen desempeño de estos contratistas, no recibieron el apoyo

financiero esperado de Estados Unidos y entraron en mora en el pago de sus obligaciones con el Banco Central. Tuvieron que traspasar a esta entidad el ferrocarril y los contratos en 1907.

Al terminar las relaciones con el gobierno, uno de los socios, Alfredo Ma-

son reclamó la suma de diez millones de pesos por los perjuicios recibidos durante la ejecución del contrato. El ejecutivo desestimó sus pretensiones, apoyado en la declaración del otro socio, Eduardo, quien consideró que Colombia había cumplido satisfactoriamente sus compromisos.

Hasta este punto, además de las múltiples tentativas de trazado del ferrocarril y mejoramiento del camino original hacia Buenaventura, se evidenciaron nueve contratos con diversos concesionarios; transcurrieron 35 años y la obra avanzó apenas 54 kms. a una velocidad de 1.5 km por año, sin que las condiciones de la vía fueran satisfactorias. El costo de edificación para la Nación ascendió a la suma de 87 mil 400 pesos por km.

Razones de este elevado valor fueron las reconstrucciones de la carrilera, tardanza en los trabajos, pleito con Cherry y la ineficacia de funcionarios estatales. Pero todos se beneficiaron de los aportes de la Nación, debido a las curiosas condiciones de los contratos firmados.



Modesto Garcés, quien conocía los problemas del Ferrocarril del Pacífico pues había sido representante estatal en la liquidación.

Liderazgo:

MARIO MATURANA, PROTAGONISTA NEGRO

Fred Emiro Núñez Cruz

El biólogo y abogado, Mario Javier Maturana Moreno, es un activista de los derechos humanos, un luchador por la paz global y ambientalista total, presidente del Colegio de Abogados Afrodescendientes, quien se caracteriza por opinar claro y contundentemente en defensa de la causa negra e indígena. Sus respuestas son contundentes frente a preguntas concretas:

¿De dónde es oriundo?

—Mis padres son chococanos. Mi señora madre cuando estaba en estado de embarazo se desempeñaba como profesora en el municipio de San José del Palmar al sur del departamento del Chocó, dado en ese momento su avanzado estado de gravidez, le era mucho más fácil llegar a Cali, que a la ciudad de Quibdó, por el difícil acceso de conectividad en todos los modos de transporte de la zona; de esa manera, llego a nacer en la capital del Valle del Cauca, y, a la edad de un año mi progenitora, retorna a vivir a Quibdó, donde continuó mi proceso de desarrollo y crecimiento tanto en lo personal, social, cultural y académico, razones por la cual me siento hijo de la tierra chocoana. Perteneczo a una familia clase media muy bendecida por Dios; académicamente, desde mis inicios me formé en Quibdó, hasta llegar a graduarme en la Universidad del Chocó, como biólogo.

¿Qué es el departamento del Chocó?

—El número 1 en biodiversidad del planeta. El Chocó, está ubicado en el occidente de Colombia, en la región pacífica, cuenta con 30 municipios y 153 corregimientos, con una superficie de 46.530 kilómetros



Mario Javier Maturana Moreno

cuadrados, equivale al 4% del territorio nacional, su capital es Quibdó; según el censo 2018, realizado por el DANE, el departamento cuenta aproximadamente con un total de 500 mil habitantes.

¿Cómo pasó de ser biólogo a convertirse en abogado?

—Me formé inicialmente como biólogo en la Universidad del Chocó en Quibdó, luego me radiqué en la ciudad de Bogotá, para continuar estudios de postgrado, motivado por el interés de administrar la riqueza con que cuenta mi departamento (Chocó) en materia de recursos naturales, especializándome así, en gerencia ambiental, prevención y atención de desastres en la Universidad Sergio Arboleda; posteriormente, convencido de que la gestión ambiental requiere del componente jurídico, me especialicé en Derecho Ambiental en la Universidad del Rosario. Motivado por fortalecer mis conocimientos jurídicos, realicé estudios en Derecho en la Universidad La Gran Colombia.

¿Ha realizado alguna investigación?

—Como biólogo desarrollé una investigación, la prime-

ra de este tipo realizada a nivel mundial, denominada: «Variación de La Estructura numérica de las Comunidades Ficoperifíticas asociadas a Nymphoideae Sp», publicada como uno de los diez (10) mejores trabajos de investigación en la Revista Institucional de la Universidad Tecnológica Del Chocó D. L. C. No. 16. enero –junio 2002.

¿Qué condecoraciones ha recibido por su trayectoria profesional?

—Recientemente fui condecorado por la Corporación Transparencia Jurídica Internacional, con la distinción de Académico Emérito, como Guía de la Justicia Universal.

¿Qué opinión tiene de Gustavo Petro, presidente de la república?

—Tradicionalmente el país estuvo gobernado por personas consideradas de sectores de derecha; complejo considerar que una persona con corte o ideales de izquierda llegara al poder y finalmente pasó; sin embargo, pese al maremagnum de incertidumbre que se cierne tras la llegada a la primera magistratura de Colombia, del economista Gustavo Petro, considero que es prematuro hacer cualquier tipo de

aseveración o pronóstico acerca del rumbo que va a tomar el país al menos en sus primeros cien días de gobierno.

¿Expectativas de este nuevo gobierno?

—El panorama es alentador y esperanzador para nosotros la población afrodescendiente del país, se espera de este gobierno que se disminuya la brecha de inequidad que históricamente hemos tenido frente a otros grupos poblacionales en la nación, teniendo como parámetro desde la abolición de la esclavitud en Colombia. Indudablemente, resaltar la presencia de Francia Márquez en la vicepresidencia de la república, que de una manera positiva le muestra al país y al mundo otra faceta de los negros en Colombia, y que, desde luego, debe redundar en beneficio de la población afrodescendiente.

¿Qué le espera al Chocó y a la región pacífica de 2022-2026?

—La región pacífica fue determinante en el triunfo del actual gobierno, adicionalmente, en recientes declaraciones del presidente Petro, manifestó básicamente que el pacífico colombiano debe estar al nivel de desa-

rollo de otras zonas del pacífico en el mundo; así mismo, para el departamento del Chocó, y la región existe un panorama esperanzador del cual se espera que este gobierno nacional le brinde la asistencia y apoyo que realmente requiere para un desarrollo sostenible.

¿Opinión del nombramiento de Luis Gilberto Murillo como Embajador en los Estados Unidos?

—Me siento orgulloso, ya que por primera vez en Colombia es nombrado un afrodescendiente para ocupar un cargo de esta naturaleza, y, considero acertado por parte del presidente Petro, esta designación, es conocedor de temas internacionales y adicionalmente maneja una excelente relación con el gobierno de los Estados Unidos y esto es positivo para el país y el gobierno.

Profesor Maturana, ¿Qué liderazgos proactivos a futuro vislumbra a nivel nacional e internacional al servicio de Colombia?

Existen colombianos estudiosos, pro-negritudes, que trabajan por un Estado-nación, competitivo y soberano, en tal sentido destaco al abogado-economista Rubén Darío Lizarralde Montoya, un dinamizador de empresas con sentido social; al jurista afro, Jorge Iván Mina Lasso., El abogado y administrador de empresas, indígena sikuani, Jhony Aparicio Ramírez, los profesionales indígenas Gerardo Antonio Jumí Tapías y Yodirlandi Palechor Salazar, presidente de la Confederación de Pueblos Indígenas para la Comunidad Andina de Naciones. Médico veterinario y zootecnista Alfredo Guillermo Molina Triana, El escritor, catedrático e internacionalista, Gerney Ríos González, autor de 33 libros académicos.

DECÁLOGO DEL CIBERNAUTA

JAIRO CALA OTERO
Bucaramanga
primiciadiario.com

El uso mundial de Internet, particularmente de los correos electrónicos, ha generado diversas anomalías. Algunas tocan el ángulo cercano de las personas, casi su intimidad.

Hay desorden en las comunicaciones que por la red se mueven, y no parece fácil la adopción de un mecanismo eficaz por parte de servidores de Internet para regular ese flujo de correos. Corresponde, entonces, a cada cibernauta la adopción de sus propias estrategias para enfocar su comunicación personal por las autopistas del ciberespacio.

Sin pretender que sea norma irrestricta, ni mucho menos una imposición (pretensión ilusa, además, por imposible), aporlo las siguientes su-



Quien queda mal eres tú, exclusivamente tú; y eso ¡también es perder algo de ti! Es preferible que borres esos mensajes que te sacan de casillas, antes que dejarte tentar por el ímpetu de agredir por escrito. Eso te delata como poco inteligente.

gerencias a manera de decálogo para hacer uso de las comunicaciones virtuales. Pudiera ser que en algo ayuden a frenar tan frenético caos:

No controviertas inútilmente: Si te llegan mensajes con cuyo contenido tú no estás de acuerdo, no te precipites a contestar con frases agresivas; ni a insultar al remitente, pues, generalmente, este

apenas ha hecho un re- envío, no es el autor del escrito. Y si el mensaje es original, no hay razón para que tú manifiestes que eres intolerante, grosero o patán; ni que no eres capaz de disentir, sin apelar a la violencia con las palabras.

Quien queda mal eres tú, exclusivamente tú; y eso ¡también es perder algo de ti! Es preferible que

borres esos mensajes que te sacan de casillas, antes que dejarte tentar por el ímpetu de agredir por escrito. Eso te delata como poco inteligente.

Si leíste, pero no vas a contestar inmediatamente, vuelve a marcar como no leído: El 80 % de los mensajes personalizados no reciben contestación porque los administradores de las cuentas electrónicas tienen una inapropiada manía: leen, cierran y abren otro mensaje. Al final, de tanto poner la mente a «saltar» entre varios documentos, se olvidan de dar respuesta a aquellos mensajes que la necesitan. Pasan, pues, por descortesos o faltos de condescendencia con quienes les han escrito, por esa indisciplina de abrir, leer y cerrar los correos. Consejo: si no vas a contestar de inmediato, por alguna razón exclusivamente tuya, marca el mensaje como si no lo hubieses leído; de esa forma, la próxima vez que explores tu cuenta electrónica, recordarás que no lo has contesta-

do. Es fácil ser ordenado para no quedar mal ante tus corresponsales.

Usa una contestación automática, si no tienes disposición para contestar: Como el fenómeno de no contestar es mayoritario usa, al menos, una respuesta automática para los mensajes que ingresan a tu computadora. Tu página de correo tiene una herramienta que te facilita apelar a tal instrumento de comunicación automática. Con ello, cuando menos, tu corresponsal se da por enterado de que tú recibiste su mensaje. Y, en lo posible, contéstalo más tarde. ¡Sé cordial!

Escribe formalmente, como si lo hicieses en papel: Erróneamente se ha extendido la creencia de que los mensajes por correo electrónico deben estar desprovistos de formalismo y corrección. Como la forma de escritura nos delata (revela el carácter o el perfil personal que tenemos), es aconsejable escribir al derecho: saludar, usar las reglas sociales conocidas, respetar al lector del mensaje, respetar la normativa ortográfica, redactar claramente, usar los signos de puntuación, ser circunspecto y despedirse cortésmente.

Internet no es un apéndice del basurero municipal, por lo tanto, por allí ha de circular ¡limpieza en la escritura y en las ideas!

Ayuda a descontaminar la red, borra los correos «basura»: Se estima que el 70 % de lo que circula por Internet puede clasificarse como «basura



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.



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.

cibernética». Aprender a aguzar la mente para identificar tales correos es una premisa irrenunciable. Obviamente, no se trata de desconfiar de todos los correos; ahí podrían «caer» los de tus amigos, familiares, compañeros y relacionados. Descontamina la red, borra correos con «cadenas milagrosas», alertas sobre quiénes te eliminaron de la mensajería instantánea, notificaciones de bancos (donde ¡ni cuenta tienes!), anuncios de llamadas sorprendentes, notificación de que algún magnate está regalando su archimillonaria fortuna económica, etcétera. ¡Cuidado, son trampas de los productores de virus para hacerse a largas listas de direcciones electrónicas! Luego, las venden; o las usan para enviarte sus contaminados correos.

Contesta los correos personalizados, respeta a quien te los manda: Por elemental cortesía contesta aquellos mensajes que solo están dirigidos a ti. Considera al remitente, piensa en el tiempo que tal persona ha dedicado para escribirte, valora el aprecio y cariño que te demuestra con ese detalle de escribirte. Ponte en sus zapatos. ¿A ti te gustaría que esa persona tampoco te contestara algún mensaje urgente que le enviaras? Si no te gustaría, no le hagas a ella lo que no te agrada a ti. Es un consejo milenario, pero está todavía sin aprender y practicar.

Si no te gusta algún mensaje, manifiéstalo culta y pacíficamente: Es inútil la agresividad de palabra, solo deja descomposición del estado de ánimo, y, posiblemente, enfrentamientos personales. No te rebajes, ni te agites por tonterías. En esos casos, desesti-



Si un mensaje te incomodara, o no estuvieses de acuerdo con el pensamiento o la opinión de quien te lo envía, no pierdas la calma. Tienes derecho a disentir, por supuesto que sí; no tienes que renunciar a ese derecho. Pero no tienes por qué perder la calma, la cordura y los buenos modales; ni a demostrar que el racionamiento no cuenta para ti, y que a cambio, prefieres la verbosidad y el gamberrismo

ma ese mensaje que no te agradó: bórralo de tus archivos, sencillamente. ¿Qué ganas con enfrentarte por la red con quien te lo envió? Nada, como no sea una pésima imagen personal, o una mayor dosis de agresividad y ataques contra tu dignidad.

Si guardas silencio, te comportarás como todo un ser prudente; por tanto, inteligente y admirable. Lo contrario ya sabes a qué clasificación corresponde.

No abuses de la confianza de tu interlocutor, respétalo: Por más confianza que te brinde alguna persona con quien cruza mensajes por la red, no abuses de su benevolencia. Si ella presta algún servicio, o es docta en alguna materia de la que tú necesitas apoyo para algún fin personal, pregúntale por el valor monetario de su trabajo y págaselo. Es incivilizado ordenar misiones laborales acogiéndose a la confianza otorgada, esperando que te resulten gratis. Aquella persona también —como tú— tra-

baja para ganar dinero para su sustento y el de su familia. Recuerda a Jesucristo: «Hazle a los demás lo que tú quieres que te hagan a ti».

No pierdas el derecho a disentir, pero tampoco pierdas la cordura: Si un mensaje te incomodara, o no estuvieses de acuerdo con el pensamiento o la opinión de quien te lo envía, no pierdas la calma. Tienes derecho a disentir, por supuesto que sí; no tienes que renunciar a ese derecho. Pero no tienes por qué perder la calma, la cordura y los buenos modales; ni a demostrar que el racionamiento no cuenta para ti, y que a cambio, prefieres la verbosidad y el gamberrismo. Si no tienes facultad para controlar tus impulsos, desiste de escribir aquello de lo que tengas que arrepentirte después. Recuerda que así como el planeta Tierra da muchas vueltas, ¡la vida también!

No demuestres amargura ni incivildad: Que algunos temas a ti no te gusten no significa que al resto de la población

de la Tierra tampoco les gusten. Tu computadora está dotada con dispositivos que te permiten hacer múltiples operaciones. Seguramente, por tu enardecimiento te has olvidado de usar la opción «eliminar» (o borrar), existente en todas las páginas de correo electrónico. ¡Úsala en vez de trabar peleas que a nada bueno conducen! ¿Para qué te descompones interiormente ensoberbiéndote al escribir mensajes agresivos, o que desnudan tu poco tino para solventar un asunto tan baladí como ese?

No escribas correos ni sostengas conversaciones usando solo mayúsculas: Enviar mensajes por correo, o sostener conversaciones que contengan solamente palabras en mayúsculas no es recomendable. Eso significa que tú estás gritando al destinatario de tu mensaje. Habla (escribe) en tono bajo. A menos que quieras pasar como persona de carácter alterado a todo momento, escribe en minúsculas.

Sé indulgente con los errores ajenos: Como nadie es perfecto, y quien pose de serlo es un «perfecto» equivocado, sé indulgente con quienes se equivocan al transmitir algún mensaje, dar alguna opinión o criticar algún suceso. ¿Qué sabes tú acerca del estado de ánimo en que se encontraba aquella persona en aquel momento? Entonces, no te lances con «espada» sobre ella para destruirla emocionalmente. Más bien, demuestra que eres capaz de ser humanitario, ayúdala con orientación; usa para ello palabras amables y amigables.

Cybernauts attend Campus Party, the worl

PRIMICIA

en

 TikTok

@primiciadiario

Comportamiento humano:

¿ACASO SOY YO GUARDA DE MI HERMANO?

**Manuel
Tiberio Bermúdez**

La crueldad de los seres humanos aún no tiene un punto de referencia que sea el tope al horror que es capaz de producir. A lo largo de la historia los seres humanos han mostrado su capacidad de producir sufrimiento a otros, no importa la especie a la que pertenezcan. Desde el relato bíblico de Caín dando muerte a su hermano Abel, según los historiadores, con una quijada de asno, hasta el horror del desplome de las Torres Gemelas ocurrido en 2001 y que según datos alcanzó a las 2992 muertes y 24 desaparecidos. Pasemos rápidamente por la muerte de Jesús de Nazaret en un proceso de larga agonía, y mucho después las torturas que realizó la llamada Santa Inquisición, que con pretexto de combatir la herejía cometieron las más horripilantes monstruosidades. El dominio de los europeos sobre los indígenas americanos tampoco está exento de pasajes que producen escalofrío y ni que hablan de los conquistados, los aborígenes, quienes practicaban el canibalismo y los sacrificios humanos para apaciguar a sus dioses.

Otro aspecto del sufrimiento que es capaz de producir el hombre a sus semejantes, es el referido al Holocausto Nazi, una acción de exterminio selectivo en el que murieron «unos seis millones de judíos, tres millones de prisioneros de guerra



Muerte

soviéticos, dos millones de polacos y un largo etcétera de nacionalidades y etnias», según narra la historia de ese horror.

El hombre, «esa llama al viento» según Barba Jacob, no detiene sus ansias de sangre, su carrera de muertes: mata por sobrevivencia, en defensa de ideales, por intransigencia, por defensa propia, por territorios, por hacer justicia; por odio,

por amor, es el depredador que más animales mata cada día. Hay una frase que no se dice en voz alta pero se pronuncia interiormente: «si hay que matar lo hago». Las expresiones de ira más comunes son: «me dan ganas de matarle». En fin, en los seres humanos se esconde un asesino que si no se reprime o se contiene se desbordaría. Estamos, gracias a esta modernidad, viendo

al minuto como en Ucrania el conflicto produce horror en los demás pueblos del planeta, pero lo cierto es que en cada uno de esos lugares en que la guerra produce consternación por los sucesos que vemos, viven al interior sus propios conflictos que también cotidianamente producen muerte y dolor. Miremos sin ir más lejos a nuestro país: buses incendiados, asesinatos constantes en las

ciudades y en los campos, muerte por doquier. Somos los nuevos caínes habitando el planeta; y a cada muerte que se sucede, a cada conflicto que surge volvemos a la respuesta inicial: ¿Acaso soy yo guarda de mi hermano? No lo somos, es cierto, pero deberíamos serlo. No tenemos más hermanos, en este universo que habitamos, al menos, no lo sabemos aún ...

Crónica:

UN SUICIDA DEPRESIVO

Paola Magaña

Fui una cobarde al no querer entrevistar en persona a mi amiga, soy muy sensible ante casos que me abruman. Simplemente empiezo a escribir desde mi computadora con unas cuantas páginas abiertas para llenarme de información.

Lo primero que puse en el buscador fue la palabra depresión, fueron 16,100,000 resultados en menos de .71 segundos, lo cual me sorprendió tanto la cantidad, pero no lo comparo con el resultado de suicidio, fueron 59,000,000 en .38 segundos.

Comenzaré redactando qué significa cada palabra antes mencionada (depresión y suicidio) y después hablaré del caso de mi amiga.

La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración (OMS, 2017). El suicidio básicamente es quitarse la vida, se deriva de la depresión, trastorno de personalidad y problemas serios con un alto nivel de estrés (Plus, Medline. (2013). Suici-



dio y comportamiento suicida). Ahora bien, un dato que es importante sobre los casos de suicidio: Cada 40 segundos se suicida una persona. La Organización Mundial de la salud publicó un artículo el pasado 9 de septiembre del presente año, argumentando que han aumentado las cifras de suicidio, siendo esta la segunda causa de muerte entre las edades de 15 a 29 años. Al día siguiente de esta publicación se celebró la Prevención del Suicidio.

Después de leer y acomodar los datos antes mencionados, tomé

mi celular y le mandé mensaje a Melissa a las 20:12 hrs. Ella es egresada de la FALCOM y por medio de una pregunta me contó mucho, ambas nos fuimos como «gorda en tobogán» como dirían por ahí. Inicié con un saludo y después le pedí una explicación sobre qué es la depresión para ella y cómo supo que la tenía.

«Tengo altibajos, me aílo socialmente, no me dan ganas de hacer nada nunca, me pesa el hecho de saber que tengo que hacer algo, y siempre tengo ese sentimiento de incompreensión, de que nunca

podré hacer nada bien o simplemente hacer algo, y siempre esta esa espinita que me recuerda que no soy feliz con nada...»

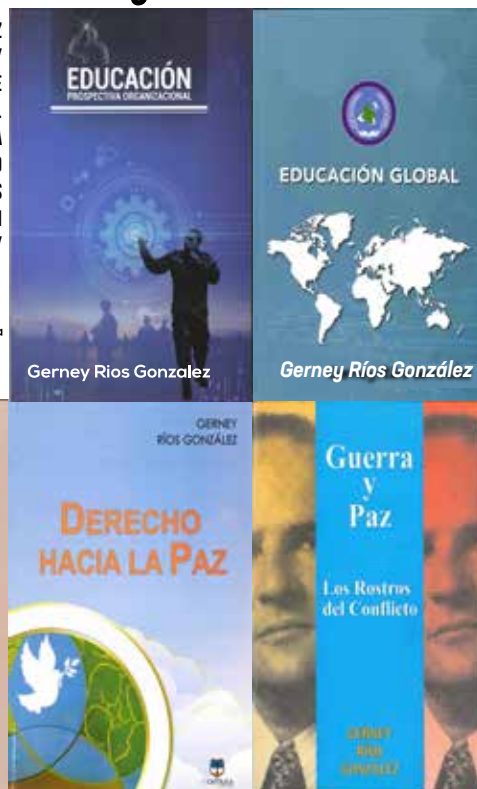
Al leer el cómo se siente sentí escalofríos y no supe cómo actuar, mi instinto decía que para pero la verdad en lo profundo de mí quería saber qué más pasaba en su mente, en su vida y seguí cuestionándola. Fueron mensajes tras mensajes redactando su vivencia, yo solo estaba asombrada por cada dato que me decía.

La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima.

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

Las personas que hablan solas no están locas:

SON GENIOS

Muchas veces se piensa que el acto de hablar sólo refleja un estado de locura o de algún tipo de alteración de la conciencia. Si ves a alguien hablando solo sueles pensar que está haciendo algo vergonzoso, que está bajo los efectos de alguna sustancia o simplemente que está loco; y si alguien te llega a ver a ti hablando solo a lo menos te dará un poquito de timidez... Pero la verdad es que no debería, porque muchas de las personas que tienen el hábito de hablar solas son realmente muy inteligentes.

Cuando se piensa en voz alta se está pensando las cosas en varios planos, primero existe la imagen mental que tenemos acerca de la cosa en la que estamos pensando y luego, al decirla en voz alta, la estamos



Quando se piensa en voz alta se está pensando las cosas en varios planos, primero existe la imagen mental que tenemos acerca de la cosa en la que estamos pensando y luego, al decirla en voz alta, la estamos acercando a la acción.

acercando a la acción. Hablar es un acto, que tiene efectos importantes en nuestro mundo circundante. Hay un dicho que lo ejemplifica muy bien: "Cuida tus pensa-

mientos, se convierten en palabras. Cuida tus palabras, se convierten en acciones. Cuida tus acciones, se convierten en hábitos. Cuida tus hábitos, se convierten en tu carácter. Cuida tu carácter, se convierte en tu destino."

Se ha demostrado que ciertas personas reconocidas por su inteligencia solían decir sus pensamientos en voz alta, Albert Einstein era una de ellas.

Un estudio realizado por los psicólogos Daniel Swigley y Gary Lupyan del Quarterly Journal of Experimental Psychology concluye que hablar solo es beneficioso, especialmente cuando se trata de ser eficiente en ejecutar una tarea. Los académi-

cos hicieron un experimento donde le pedían a 20 personas que buscaran en un supermercado una rebanada de pan o una manzana. Aquellas personas que repetían la palabra del objeto que buscaban eran los primeros en encontrarlos.

Esto se debe a que al decir las cosas en voz alta se está reforzando un mensaje, se está ayudando a la memoria trabajo más rápido y logra que las cosas que se mencionan se asocien a más de uno de nuestro sentidos.

El estudio también encontró que repetir las cosas en voz alta sólo ayuda cuando ya estamos familiarizados con el aspecto de un objeto, ya que al decir su nom-

bre activamos las propiedades visuales de este en nuestro cerebro y lo reconocemos más rápido. Por otra parte, si no sabemos cómo luce un objeto y lo tratamos de visualizar, sólo nos confundiremos más. Además de ayudarnos a ser más eficientes en hacer las cosas que queremos, hablar en voz alta nos refuerza nuestros aprendizajes, nos ayuda a organizar nuestros pensamientos y también a calmar los nervios. Si estás en un momento donde sientes la cabeza saturada y desorganizada, una buena forma de ayudarte es decir tus pensamientos en voz alta; hablar contigo mismo te será de buena ayuda. Hablar con nosotros mismos nos ayuda a lograr nuestros objetivos porque ponemos atención sobre todo en aquello que estamos diciendo, refuerza nuestras creencias, nos entrega perspectiva, nos ayuda a regular nuestras emociones y a evitar distracciones innecesarias.

Las personas que hablan consigo mismas se han dado el tiempo de escuchar su voz interna, se logran conocer aún más, refuerzan lo que piensan y luego no tienen problema con decirse al resto. Si sueles tener conversaciones contigo mismo y tiendes a decir tus pensamientos en voz alta, has encontrado un nuevo motivo para sentir orgullo!



EL FANTASMA



Karolina Kurkova

elfantasmaprimicia@gmail.com

A la expectativa en el mundo del espectáculo

Quiéranlo o no la nueva Reforma Tributaria incidirá en la industria del espectáculo. El bolsillo de los colombianos deberá ajustarse a las nuevas medidas que impondrá el Congreso de la República.

Los colombianos entonces tendrán dos posibilidades: ir al cine, a un concierto, a tomar unas cervezas o a comprar algunas cosas de la inalcanzable canasta familiar.

Por los lados de las producciones nacionales, al menos para las cadenas de televisión, están con los deseos de repetir dramatizados de años anteriores o meter refritos de películas comedias, realidades, conciertos de música o algo que pueda «rellenar» la programación.

En la actualidad se adelantan algunos trabajos para Netflix y Amazon pero nada más.

En cuanto a trabajos discográficos se mueven los que hacen los propios artistas que deben invertir en estudios, músicos, grabaciones, promoción y difusión de sus canciones.

Por el lado de los conciertos, la principal fuente son las alcaldías y gobernaciones las cuales entrarán en recesión por los ajustes que tendrán con la Reforma Tributaria.

¿No volverán a tomar los colombianos? Desde luego que sí, pero lo harán

en pequeñas tiendas, en reuniones familiares o a puerta cerrada. Ojalá todo cambie en las próximas semanas, porque hasta ahora, grandes conciertos, sólo aparecen seis que harán Los Tigres del Norte.

...« Yo pago la cuenta, hoy estoy contenta y no necesito una invitación. Quiero celebrar junto a mis amigas cantando al despecho a todo pulmón» ... Así con él este estilo que la caracteriza la cantautora con el sello Sayco, Olga Valkiria una vez más, sorprende y conquista a su público con su más reciente sencillo «YO PAGO LA CUENTA», una canción divertida, poderosa y rumbera en homenaje a las mujeres trabajadoras que buscan sus propios sueños; convirtiéndose desde ¡ya! en un himno de la independencia y el poder femenino que está marcando tendencia en la red social de TikTok.

El éxito de temporada «Yo Pago La Cuenta» forma parte de su quinta producción musical titulada «El Último y Nos Vamos», álbum con el que la artista sigue cantando al despecho luego de sonados éxitos como: Otro Trago y Otro Amor, Maldita Dignidad, Déjame el Bar y Canción a Mi Papá. Esta producción cuenta con un video clip realizado por D'Repente Films. «Yo Pago La Cuenta» fue grabado en los estudios de Yohan Úsuga en Medellín con la dirección musical de Cristian Báez y el respaldo de LUBA Música España.

Tanzania:

LA CUNA DE LA HUMANIDAD



La Garganta de Olduvai, en el norte de Tanzania, es considerada la cuna de la Humanidad.

A propósito del proyecto ferroviario:

FERRO-MASON, UN FIASCO



Psicología:

¿CÓMO VENCER LA PEREZA?