

MIÉRCOLES 11

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

PRIMICIA



DIARIO

AÑO 4 - EDICIÓN 1323 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA ENERO DE 2023

11 de enero:

DÍA INTERNACIONAL DEL AGRADECIMIENTO



Es una fecha para difundir el valor de ser una persona agradecida con los demás, bien sea con las personas que te hacen feliz, familiares o amigos, o incluso con personas con las que te cruzas día a día.

En Rosas:

**PREVENCIÓN EVITÓ
UNA TRAGEDIA
DE GRANDES
PROPORCIONES**



Cristiano Ronaldo:

**UNA REGISTRADORA
QUE PRODUCE
DINERO LAS 24
HORAS DEL DÍA**

En Rosas:

PREVENCIÓN EVITÓ UNA TRAGEDIA DE GRANDES PROPORCIONES



Cuatro veredas fueron borradas del mapa por la fuerza de la naturaleza. Soledad, Santa Clara, Chontaduro y Párraga Viejo .

Javier Sánchez

El presidente de Colombia, Gustavo Petro Urrego, se apersonó de la situación que viven las gentes de Cauca con ocasión al crudo invierno que afecta al país y que originó los derrumbes que taponaron la vía Popayán-Pasto

«Hoy podemos decir que la Unidad Nacional de

Gestión del Riesgo (UNGRD) logró evitar una tragedia, porque la previó evacuando previamente a las familias de la zona del desastre. Por eso, no hay muertos debido a esta circunstancia que tiene que ver incluso con una placa tectónica que se encuentra en la zona», dijo el mandatario a los periodistas.

Agregó que : «Hay 164 familias ya en albergues,

64 casas fueron completamente destruidas, toda la zona tiene las de 700 personas damnificadas».

Anunció, que: «Habrà un proyecto con una inversión billonaria para trazar lejos de la placa tectónica una nueva vía –de unos 70 kilómetros– que permita un fluido muchísimo mejor de la movilidad de todo Suramérica y de nuestros departamentos del sur de Colombia con

Bogotá y con el centro del país».

«Así que habrá un plan para comprar haciendas cercanas, ojalá a la zona, que nos permita reubicar la población. No puede volver la población a ese mismo lugar», precisó.

COMPRA DE TIERRAS

El Gobierno Nacional pondrá en marcha un plan de compra de tierras para reubicar a la

población afectada por el derrumbe ocurrido en el municipio de Rosas (Cauca), anunció el presidente Gustavo Petro desde la ciudad de Cali.

El mandatario, quien adelantaba una visita de Estado a Chile, viajó de urgencia al país para apersonarse de la situación en Rosas, pero por razones climáticas no pudo llegar al sitio de la emergencia, por lo que

tuvo que trasladarse a Cali, donde se refirió a las medidas adoptadas para atender a la población afectada.

Al respecto, el Jefe de Estado precisó: «Habrá un plan para comprar haciendas cercanas, ojalá, a la zona, que nos permita reubicar a la población. No puede volver la población a ese lugar. En esa medida, la población entra para ser compensada con más tierra de la que tenían hasta hoy – media hectárea por familia– a producir alimentos con ayuda del Estado y a lograr que sus nuevas



Desde Cali el mandatario de los Colombianos, Gustavo Petro, coordina acciones que permitan ayudar a las gentes afectadas por el invierno y el restablecimiento de la vía panamericana. Hoy llegará a Rosas.

viviendas tengan los niveles de dignidad que necesitan».

De igual manera, el Presidente Petro indicó que se busca construir alrededor de 70 kilómetros de carretera, lejos del tramo de la Vía Panamericana donde se produjo el derrumbe.

«Estamos estableciendo las medidas tanto de urgencia como de mediano y largo plazo para lograr una conectividad fundamental, que es la del sur del país, la que tiene que ver prácticamente con toda Suramérica», dijo.



Unidades de la FAC participaron en el rescate de algunos habitantes de las veredas de Rosas afectadas por el crudo invierno,

Las claves:

PARA CUIDAR LOS RIÑONES

Notiprensa

Evitir hábitos perjudiciales como el tabaco, debemos llevar una dieta sana y equilibrada y realizar ejercicio de forma regular para acelerar el metabolismo y favorecer la expulsión de toxinas.

Los riñones desempeñan un papel fundamental en la salud al ser los responsables de filtrar toxinas y producir orina para desintoxicar el cuerpo de aquellas sustancias que no necesita.

Están considerados como los principales filtros de la sangre, los cuales facilitan su limpieza reteniendo los nutrientes que el organismo sí puede aprovechar.

Además, su función también contribuye a regular la presión arterial y el equilibrio hidro salino, y estimula la producción de glóbulos rojos en la sangre.

Debido a esto, mantenerlos en óptimo estado es esencial para gozar de buena salud a nivel general.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en los últimos años han incrementado los casos de pacientes con insuficiencia renal crónica y otros tipos de problemas renales, que a su vez se asocian con el mayor riesgo diabetes, sobrepeso y patologías cardiovasculares.

Por esta razón, se han compartido una serie de recomendaciones claves con las que se invita a todos a cuidar su salud renal.

Hacer actividad física

Los beneficios del ejercicio van más allá de regular el peso corporal. A través de este el organismo activa su



El ser humano tomando agua en generosas cantidades protege los riñones

metabolismo y facilita la eliminación de aquellas sustancias tóxicas presentes en el torrente sanguíneo.

A través de este hábito se apoya la reducción de la presión arterial y disminuye de forma significativa el riesgo de desarrollar una enfermedad renal crónica.

Controlar los niveles de azúcar en la sangre

El descontrol y aumento en los niveles de azúcar en la sangre está asociado con el mayor riesgo de padecer daños renales en años posteriores.

Esta enfermedad ocasionada por la diabetes se conoce con el nombre de nefropatía diabética y comienza a ocurrir desde mucho antes de que aparezcan los primeros síntomas.

A medida que avanza va ocasionando una serie de alteraciones en la orina con la presencia de pequeñas cantidades de proteína en

la misma. De hecho, en Estados Unidos la diabetes es la causa más común de insuficiencia renal.

Regular la presión arterial

La presión arterial alta también tiene una relación muy estrecha con los problemas en los riñones. Cuando está en niveles elevados, esta hace que el corazón trabaje más y, con el paso del tiempo, puede terminar perjudicando algunos de los vasos sanguíneos del cuerpo.

Al llegar a dañar los vasos de los riñones, hay una gran probabilidad que estos dejen de eliminar los desechos y el exceso de líquido del cuerpo.

Como consecuencia se puede producir una insuficiencia renal, enfermedad que obliga a la persona a recibir un trasplante de riñón o a recibir un tratamiento de diálisis.

Adoptar una alimentación saludable

Tal y como ocurre con las demás partes del cuerpo, los riñones requieren de una adecuada nutrición para conservarse en buen estado a lo largo de la vida.

En este sentido, se aconseja basar la dieta en alimentos saludables como las frutas y verduras, las cuales lo apoyan en su función.

Algunas de las recomendadas son:

Arándanos.
Sandía.
Melón.
Espárragos.

Moderar

el consumo de sal

El consumo excesivo de sal es una de las causas principales de retención de líquidos y dificultades en los riñones.

Si bien el cuerpo necesita esta sustancia en pequeñas cantidades, la mayoría de personas la ingieren de forma excesiva, y a mediano y largo plazo sufren las

consecuencias. Los riñones son capaces de eliminar hasta 5 gramos de sal al día, por lo que al ingerir más se ve obligado a almacenarla.

Esa acumulación de la sustancia en varios órganos y tejidos del cuerpo es una causa potencial de insuficiencia renal, hipertensión, patologías hepáticas, entre otros.

Incrementar

el consumo de agua

El consumo diario de agua es uno de los mejores hábitos para mantener el buen funcionamiento de los riñones.

Este preciado líquido participa en la producción de orina y en el proceso mediante el cual estos órganos eliminan las toxinas del cuerpo.

Los expertos recomiendan ingerir alrededor de dos litros de agua al día para reducir el riesgo de padecer alguna de las enfermedades renales.

No fumar

El tabaquismo no solo afecta la salud del sistema respiratorio, sino que tiene un impacto negativo a nivel renal.

Los efectos de este hábito afectan los vasos sanguíneos del riñón y conllevan a desarrollar otros factores de riesgo como la hipertensión arterial o la diabetes.

Los fumadores tienen hasta dos veces más riesgo de sufrir insuficiencia renal, incluyendo los fumadores pasivos.

Poniendo en práctica todos estos consejos no solo estarás cuidando tu salud renal, sino que mejorarás tu calidad de vida en general.

En el mundo:

70 MIL MILLONES DE ANIMALES SON ASESINADOS

Colombia aparece en el puesto número 14, entre los 20 países con las peores regulaciones de bienestar animal.

Mabel Rocío Castillo

¿Alguna vez te preguntaste por qué a algunos animales los amamos y a otros los comemos? El pasado el 27 de agosto, tuvo lugar la campaña del Día Mundial por el Fin del Especismo con el propósito de concientizar sobre el impacto de nuestras relaciones con los animales no humanos. Alrededor del mundo, docenas de organizaciones y grupos están invitando a las personas a reconsiderar qué tanta empatía siente hacia las distintas especies animales. Karen Reyes, vocera para Colombia de la organización internacional de protección animal Sinergia Animal, aunque no hay diferencias fundamentales en su capacidad de experimentar dolor y tener emociones, en la práctica, se somete a los animales de granja a un sufrimiento mucho más intenso y prolongado. Los animales criados



¿Alguna vez te preguntaste por qué a algunos animales los amamos y a otros los comemos?

para el consumo (vacas, cerdos y pollos, entre otros), son tratados de formas que serían consideradas crueles en muchos países y escandalosas para los animales de compañía, como los perros y gatos.

Entre estas prácticas se encuentran: pasar sus vidas encerrados en pequeños espacios o ser mutilados sin anestesia. Cada año, más de 70 mil millones de animales terrestres son asesinados en todo el mundo para convertirse en alimen-

to. Son 50 veces más animales que los que actualmente son mascotas. «Estamos hablando de miles de millones de seres sintientes. Por ejemplo, los estudios demuestran que los cerdos son igual de inteligentes que los perros, aunque rara vez los perros sufren de la misma manera» expresa Reyes. El Índice de Derechos Animales ofrece una visión general de cómo varias especies animales están siendo tratadas y protegidas a nivel global. Colombia aparece en el puesto

número 14, entre los 20 países con las peores regulaciones de bienestar animal. Al respecto, la vocera de Sinergia Animal alerta que «el hecho de que los no-mamíferos no sean percibidos como adorables puede hacer que la gente se insensibilice ante su sufrimiento. A pesar de que tendemos a empatizar menos con las gallinas, por ejemplo, esto no significa que no tienen la capacidad de sentir y sufrir, todo lo contrario. Y, aun así, en términos de números, son una de las especies

que más sufre en nuestro sistema alimentario». Para Sinergia Animal, mientras mayor conocimiento haya sobre la sintiencia animal, la mayor cantidad de personas se encontrará con una paradoja en sus platos: «si alguien se estremece al solo pensar en matar a un perro, ¿Cómo puede comer a una especie que se ha demostrado que tiene una cognición y comportamiento igual de complejo, como los cerdos?». Junto con las preocupaciones por la salud humana y ambiental, cuestionar el especismo es una de las razones por las que tantas personas están adoptando dietas más empáticas en los últimos años. «En Latinoamérica, Sinergia Animal ha ayudado a más de 70 mil personas a tomar decisiones más conscientes, al brindar apoyo online de nutricionistas y recetas sencillas basadas en plantas», concluye.



«Maveric»:

EL FUTURISTA AVIÓN DE AIRBUS



El concepto de un diseño de «cuerpo de ala mezclado» ha existido desde la década de 1940 y condujo al bombardero estadounidense B-2, así como al proyecto de investigación X-48 entre Boeing y la Nasa hace una década.

Airbus ha revelado un modelo de demostración del potencial avión del futuro, llamado «Maveric», diseñado especialmente para reducir las emisiones de carbono en un 20%.

El modelo de avión para la validación y experi-

mentación de controles innovadores robustos con su «cuerpo de ala mezclado» se lanzó por primera vez al cielo en junio de 2019, según informa Airbus.

El constructor aeronáutico europeo ha estado realizando pruebas de vuelo de un demostrador de tecnología de 3,2 me-

tros de ancho en un lugar secreto en el centro de Francia desde el año pasado. Ahora ha levantado el velo sobre el diseño en el Salón Aeronáutico de Singapur.

El concepto de un diseño de «cuerpo de ala mezclado» ha existido desde la década de 1940 y condujo al bombardero

estadounidense B-2, así como al proyecto de investigación X-48 entre Boeing y la Nasa hace una década.

Dichos aviones son complejos de controlar, pero producen menos resistencia aerodinámica, lo que los hace más eficientes para volar. Los fabricantes de aviones están

revisando dichos diseños a medida que la industria del avión de pasajeros intenta comprometerse con aviones más ecológicos. «Creemos que ya es hora de impulsar aún más esta tecnología y estudiar lo que nos aporta», ha dicho Jean-Brice Dumont, vicepresidente ejecutivo de Ingeniería de Airbus...

Cristiano Ronaldo:

UNA REGISTRADORA QUE PRODUCE DINERO LAS 24 HORAS DEL DÍA



Es el deportista con más seguidores de redes sociales en el mundo y él lo hace valer: \$172 millones de pesos cobra por cada tweet vinculado a una marca. Un poder que él ha sabido explotar a través de consejos de belleza, alimentación y rutinas de entrenamiento.

no todo se trata de entrenamientos en el Santiago Bernabeu o de vacaciones por el Medio Oriente en su nuevo jet junto a su único hijo, Cristiano Ronaldo Junior. También hay espacio para la belleza en su cuenta de Instagram seguida por 170 millones de usuarios. Desde tips para seguir su rutina de entrenamiento, que combina cardio y pesas en circuitos distintos para cada día y el detalle de su dieta orgánica, hasta los últimos datos en mascarillas para el rostro, corte de pelo a lo mohicano y depilación.

«Cristiano es fuerte, pero no hay comparación con el otro, a quien entrené. Ronaldo fue netamente superior a Cristiano, pero no le respetó el físico. Si no hubiera tenido problemas de lesiones...», reconoció Capello.

Para el ya ex entrenador, que anunció su retirada hace unos meses, la Juventus ha cerrado un espectacular acuerdo económico, pues Cristiano Ronaldo «es una máquina de hacer dinero», reflexionó.

Las principales marcas que patrocinan a Cristiano son las siguientes: Nike, Castrol, Armani, KFC, Tag Heuer, Emirates, Herbalife, Soccerade, Pokerstars, Clear Shampoo, Konami, Toyota, Samsung, Espíritu Santo, Mobily, Facial Fitness Pro y Active.

El astro portugués Cristiano Ronaldo, cobrará más de 400 millones de euros (429,5 millones de dólares) en Arabia Saudita, la mitad de ellos por promover la futura candidatura del reino al Mundial 2030, afirmó a AFP una fuente cercana a su nuevo club.

La estrella lusa recibirá 200 millones de euros (214,8 millones de dólares) por su contrato de dos años con el Al-Nassr, y «otros 200 millones» por ser «embajador» de la candidatura conjunta para organizar el Mundial de 2030 que Arabia espera presentar con

Grecia y Egipto, afirmó una fuente.

CR7 es una máquina de hacer dinero: su marca tiene un impacto de 160 millones.

Cristiano Ronaldo, el mejor futbolista de la tierra, también es el deportista mejor pagado del mundo. Así lo ha hecho saber la revista Forbes, en uno de sus ya características y sorprendentes clasificaciones.

La publicación ha destapado a los jugadores que más ingresos se han embolsado durante este 2016, debido a lo que cobran en sus respectivos

equipos y sus contratos por publicidad. Cristiano Ronaldo, quién si no, lidera esta tabla, con un total de 77,2 millones percibidos este año, repartidos de la siguiente forma: 28 de la cantidad final corresponden a su ficha en el Real Madrid. El resto, a la gran cantidad de spots, anuncios, eventos y actos publicitarios, que nunca le faltan al astro portugués. El de Madeira supera con creces a su rival por excelencia, Leo Messi. El argentino se tiene que conformar con la segunda posición, puesto que no llega a las cifras del madridista. El total de ingresos contabilizados

al argentino es de 71,4 'kilos', seis menos que Cristiano.

Es el deportista con más seguidores de redes sociales en el mundo y él lo hace valer: \$172 millones de pesos cobra por cada tweet vinculado a una marca. Un poder que él ha sabido explotar a través de consejos de belleza, alimentación y rutinas de entrenamiento.

Imparable. No hay día en que las redes sociales no revelen un nuevo detalle de la lujosa vida Cristiano Ronaldo (29), el deportista con más seguidores en Facebook y Twitter según Guinness. Pero

En Colombia:

CÁTEDRA FERROVIARIA

Gerney Ríos González

Con el economista y escritor Gustavo Pérez Ángel, nos unió la academia. Recorrimos Colombia, sensibilizando cerebros, socializando el triángulo del transporte, logística e infraestructura. Su pensamiento perdurará a través del tiempo. En los años 90 creamos las cátedras Pacífico y Caribe. En Bahía Málaga en septiembre de 1996 planteamos la necesidad de poner en funcionamiento la línea férrea, Málaga, Buenaventura, Yumbo, Palmira, La Tebaida (Quindío) y la variante Cartago, Valle, Pereira y la Felisa, Caldas, conectando a ésta con el puerto en una línea de 300 kilómetros.

El avance económico y social en el mundo, marca un paso paralelo a la capacidad desarrollada por las comunidades para transportar eficientemente alimentos e insumos. El crecimiento generado por la revolución industrial en los albores del siglo XIX, se vio detenido hasta cuando los ferrocarriles aparecieron en 1830, para dar el impulso final a la expansión de las actividades productivas a gran escala, como lo requería la creciente población y lo exigía el progreso.

Antes de aparecer el «caballo de hierro», la producción industrial, minera y agropecuaria estaba limitada por la capacidad de los sistemas de transporte. El bien-



El tren en La Tebaida.

tar de la población, reservado a la privilegiada aristocracia, única clase social que podía desplazarse en coches halados por caballerías; la masa del pueblo nacía, vivía y moría en un reducido entorno. Los ferrocarriles posibilitaron el desarrollo económico y ampliaron el horizonte del hombre.

El nacimiento del tren en Inglaterra colocó a disposición del mundo una nueva tecnología encargada de llevar los pueblos hacia el progreso; pero no todos los países estuvieron preparados para adaptarla.

Estados Unidos y otras naciones de Europa Occidental de inmediato se dieron a la tarea de construir carrileras y mejorar los diseños de las locomotoras, los rieles y la organización de las empresas transportadoras. Rusia, Japón, Canadá, Brasil y Argentina, pocos

años después, siguieron la huella de la prosperidad modernizando sus transportes.

Un grupo de países, entre los cuales Colombia, dio palos de ciego en la tarea de edificar líneas férreas a finales del siglo XIX. La cifra más reveladora sobre el atraso, muestra que, en 1880, sin contar con el ferrocarril de Panamá, tenía sólo 51 kilómetros de ferrovías, separados en varios tramos con anchos de trocha diferentes, cuando Estados Unidos ya contaba con 160 mil kilómetros de carrileras que le daban a su economía un impulso inabarcable.

Lenta y costosa, Colombia construyó una precaria red férrea que, en su mejor momento en 1960, alcanzó 3.450 kilómetros, en servicio movilizó 3,14 millones de toneladas de carga y 13 mil 400

pasajeros. Aquella fue limitada en su extensión, tardía e inadecuada. Muchas oportunidades a principios del Siglo XX, la centuria que vio expandido el comercio global, se perdieron a causa del aislamiento de nuestro país con el resto del mundo. Los productos agrícolas, mineros e industriales no alcanzaron los mercados internacionales, la sociedad permaneció encerrada en las montañas, ajena a la ebullición que el progreso causaba en los centros comerciales y financieros del orbe.

Cuando por fin el país tuvo una extensión de carrileras de alguna consideración, se percató que sus especificaciones no eran apropiadas para competir con otros sistemas de transporte. La selección de las características de los trenes, decisión tomada en el Siglo XIX, ignoró las condiciones topográfi-

cas del arrugado mapa colombiano e inmensas limitaciones presupuestales de los gobiernos, más comprometidos en los ajetreos bélicos y políticos que en el desarrollo material de la nación. Así, los trenes de vapor, de trocha angosta y de pendientes pronunciadas, que prestaron un indudable servicio en los primeros años a la incipiente economía decimonónica, terminaron siendo «trenecitos» de baja capacidad y grandes limitaciones de velocidad, incompetentes con el transporte automotor por primitivo que éste fuera, en los años previos a la mitad del Siglo XX.

En la tercera década de ese lapso, gracias al respiro presupuestal que significó la indemnización americana por el despojo de Panamá y se dio el gran impulso a la construcción del sistema férreo, varios observadores nacionales y extranjeros llamaron la atención de las autoridades sobre la necesidad de adoptar la trocha ancha en las nuevas construcciones, ampliando paulatinamente las antiguas. En lugar de seguir este sensato consejo, que hubiese salvado los grandes esfuerzos realizados, se unificaron las carrileras a la menor trocha de 90 centímetros y condujeron a los ferrocarriles al inminente fracaso. Las limitaciones del diseño ferroviario constituyeron una tara que significó su temprana desaparición y la pérdida del enorme trabajo de construirlos.

En Brasil:

EL FASCISMO CONTRA LA PRENSA



Durante la incursión del fascismo de Brasil al Congreso, los seguidores de Bolsonaro agredieron a los periodistas nacionales e internacionales.

SIP

La Sociedad Interamericana de Prensa (SIP) condenó las agresiones contra periodistas de Brasil y corresponsales de medios extranjeros que cubrían la invasión de partidarios del expresidente Jair Bolsonaro a las sedes de los tres poderes del Estado, en Brasilia. La organización hizo un llamado público a respetar el trabajo periodístico y recordó que «la libertad de prensa es indispensable para la existencia de la democracia». Agencias de prensa, medios y organizaciones de periodistas

registraron agresiones, amenazas y robos contra periodistas locales y extranjeros, en el marco del asalto protagonizado por seguidores de Bolsonaro al Congreso Nacional, al Palacio de Planalto y al Tribunal Supremo, el domingo 8 de enero.

El presidente de la SIP, Michael Greenspon, y el presidente de la Comisión de Libertad de Prensa e Información, Carlos Jornet, expresaron la «preocupación de la organización por la seguridad del personal de prensa durante el cumplimiento de su trabajo informativo». Los directivos de la SIP alertaron

sobre el aumento del peligro que enfrentan los y las periodistas que dan cobertura a conflictos sociales y políticos en la región. La semana pasada la SIP condenó las agresiones y hechos de violencia contra comunicadores en Bolivia.

Greenspon, director global de Licencias e Innovación de Impresión de The New York Times, Estados Unidos, y Jornet, director periodístico de La Voz del Interior, de Argentina recordaron a las autoridades brasileñas que «la libertad de prensa es indispensable para la existencia de la democracia».

Entre las agresiones se destaca la violencia a golpes contra una periodista de la revista New Yorker y una fotógrafa del portal Metrópolis y del diario Folha de Sao Paulo. También fueron agredidos y amenazados con armas reporteros del diario O Tempo y de la red de radio televisión Jovem Pam. Algunos fotógrafos fueron obligados a borrar las imágenes que habían tomado y a varios periodistas les robaron sus equipos de trabajo. También se denunciaron agresiones contra trabajadores de prensa del canal Band, del sitio Poder 360, de las agencias de noticias France-Presse,

Reuters y EFE, y del diario Washington Post. La Asociación Brasileña de Periodismo Investigativo (Abraji, por sus siglas en portugués) y la Federación Nacional de Periodistas (Fenaj) contabilizaron 77 ataques de violencia política contra la prensa entre el 30 de octubre de 2022 y el 6 de enero de 2023. El Índice Chapultepec de la SIP de agosto de 2021 a agosto de 2022 muestra a Brasil en el lugar 15 de 22 Estados en materia de libertad de prensa, en particular debido a las agresiones del gobierno nacional anterior en contra de medios y periodistas.

Encontrados explosivos cerca a su residencia en el Cauca:

¿ATENTADO CONTRA LA VICEPRESIDENTA?

«Integrantes de mi equipo de seguridad hallaron un artefacto con más de 7 kilos de material explosivo en la vía que conduce a mi residencia familiar en la vereda de Yolombó, en Suarez, Cauca. El mismo fue destruido de manera controlada por personal antiexplosivos de la SI-JIN», reveló la vicepresidenta Francia Márquez.

SOLIDARIDAD INTERNACIONAL

«Mi más absoluto rechazo al intento de atentado contra la Vicepresidenta Francia Márquez y su equipo de seguridad. Toda mi solidaridad con ella, su comunidad, el Gobierno y con Colombia». Carlos Ruiz Mas-sieu, Representante de la ONU en Colombia.

CUMBRE

En la sede del Ejecutivo en la Ciudad de México se lleva a cabo la Cumbre de Líderes de América del Norte, los mandatarios de Canadá, EE.UU. y México se reunieron para fortalecer su alianza y seguir avanzando en asuntos de la agenda trilateral

CONFESARON ESPÍAS

Iván Duque tenía hackers en Ámsterdam y un equipo de inteligencia en Colombia para chuzar la campaña de Petro.

BOGOTÁ ESTÁ CUMPLIENDO LA TAREA

A pesar de la violenta arremetida del uribismo



Siete kilos de explosivos fueron instalados en el camino que conduce a la residencia de la vicepresidenta, Francia Márquez en el Cauca.

contra la alcaldesa de Bogotá, Claudia López, el balance de la gestión es positivo.

Bogotá inicia 2023 con: La menor tasa de homicidios en 61 años. La menor tasa de desempleo en 6 años Crecimiento anual 12% 26.000 becas universitarias 448 mil personas fuera de pobre-

za 1.000 frentes de obra 15 manzanas de cuidado Región Metropolitana 2 proyectos de metro.

SIN CÁNCER

La gobernadora del Valle Clara Luz Roldán González, superó el cáncer. Luego de varias intervenciones a su salud, la primera mandataria del de-

partamento logró curarse de la enfermedad.

PETRO DEROGARÁ DECRETO DE DUQUE

El presidente de la República, Gustavo Petro, derogará el decreto 1064 buscando que se haga un verdadero proceso de selección de personas que necesiten

esquemas de seguridad.

La orden fue dada a la secretaria jurídica de la Presidencia para que se redacte el documento que derogaría el decreto 1064 del 2022, firmado por el entonces presidente Duque.

MONEDA DE DIEZ MIL PESOS

Desde ayer circula una nueva moneda en Colombia. Es de \$10.000, y se trata de una moneda conmemorativa del Bicentenario del sacrificio de la heroína nacional Policarpa Salavarrieta. Se podrá comprar en algunas sucursales del Banco de la República a nivel nacional.

VOCES

«Oponerse a la Lista Cerrada es oponerse al Acuerdo de Paz incorporado a la Constitución y además oponerse a la agenda del Gobierno siendo partido de Gobierno. Es oponerse al cambio del sistema clientelista privilegiando los protagonismos individuales»: Roy Barreras
«Se hace perentorio destapar esa olla podrida de abusadores sexuales en el Congreso»: Miguel Ángel Del Río Malo.

«El país amanece con la noticia que el gobierno del nefasto Iván Duque en alianza con @RevistaSemana, infiltró la campaña de Gustavo Petro, con el único objetivo de impedir que llegara a la presidencia. A la extrema derecha ni siquiera le importa violar la ley»: Erick Velasco

EL CARTEL DE LOS ESPECULADORES

Era lo único que le faltaba a Colombia, un Cartel de «empresarios» especuladores que viene operando en todo el territorio y que busca en alianza con la extrema derecha llevar al país a una crisis económica y de paso lograr derrocar al gobierno elegido de manera popular por la mayoría de los colombianos.

Esta organización delinco-cuencial viene operando con el pretexto de los incrementos en la gasolina o materias primas para ordenar incrementos exagerados que perjudican de lleno a las gentes vulnerables del país y que de paso le incrementan las ganancias a que los tienen acostumbrados gobiernos corruptos.

Los «comerciantes» especuladores desarrollan su actividad delinco-cuencial sin el rechazo de las autoridades, por el contrario las autoridades miran para otro lado y no adoptan las medidas que ordena la Constitución Nacional cuando en expresa: «Las autoridades de la República están

Es hora que los colombianos adoptemos medidas exigentes al Gobierno, al Congreso, a los gremios para que se pronuncien en contra de los delincuentes especuladores que se hacen llamar «empresarios y comerciantes».

instituidas para proteger a todas las personas residentes en Colombia, en sus vidas, honra y bienes, y asegurar el respeto recíproco de los derechos naturales, previniendo y castigando los delitos».

Es hora que el Gobierno Nacional respaldado por la mayoría de los colombianos adopte las medidas respectivas y proceda contra la delincuencia especuladora y evite que las gentes de escasos recursos sean las mayores afectadas.

El Gobierno Nacional está en la obligación de condenar y perseguir a los delincuentes de la especulación que buscan atentar contra el mismo Gobierno elegido de manera popular y llevar al mando un Gobierno corrupto que les permita toda clase de garantías para cometer la totalidad de las actividades delinco-cuenciales.

La responsabilidad también la tiene el poder legislativo que dice representar a los colombianos y a la fecha no han presentado iniciativas de Ley que permitan un severo castigo para los delincuentes de la especulación. Es hora que los congresistas elegidos por el voto popular le respondan a la gente si se sumaron a esta clase de delincuentes al no actuar contra ellos. Y qué decir de los gremios que a diario defienden la especulación y lo más grave es justificándose, además de aliarse con la dirigencia política corrupta, dañina y delinco-cuencial que por muchos años ha abusado de Colombia. Es hora que los colombianos adoptemos medidas exigentes al Gobierno, al Congreso, a los gremios para que se pronuncien en contra de los delincuentes especuladores que se hacen llamar «empresarios y comerciantes».

TABLERO



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



En Cuba:

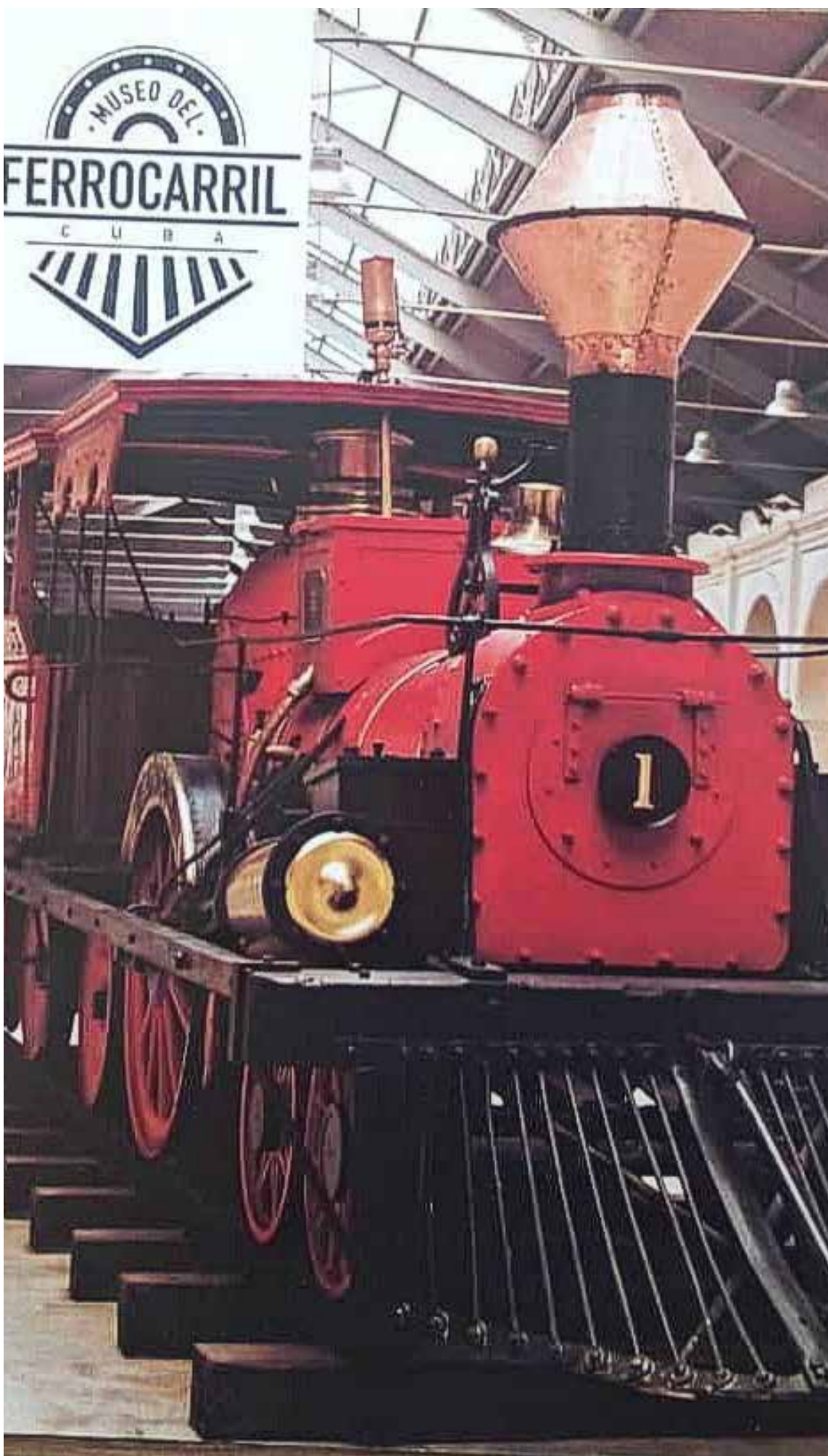
LA LOCOMOTORA MÁS ANTIGUA Y ORIGINAL DE AMÉRICA

Lázaro David Najarro Pujol/ Fotos autor Museo Nacional del Ferrocarril y Fotos de La Habana

En el contexto del aniversario 503 de la fundación de la otrora villa de San Cristóbal de La Habana, erigida el 16 de noviembre de 1519, se recordó la creación del primer Ferrocarril en Cuba, Hispanoamérica y el Caribe (séptimo en el mundo), inaugurado en 1837, que cubría el tramo Habana-Bejucal (segundo país en América después de los Estados Unidos y se adelantó a España).

La locomotora tipo Rocket, de fabricación inglesa, realizó el primer viaje del ferrocarril cubano el domingo 19 de noviembre de 1837. Según el portal Cubaperiodistas.cu, a las ocho de la mañana, bajo el aguacero, el maquinista se situó frente a los mandos de la locomotora y comenzó a moverla poco a poco entre el bullicio y los estruendosos aplausos de los mirones. Luego la máquina aumentó la velocidad y algunos corrieron a los lados hasta donde pudieron para saludar a los primeros viajeros de la isla.

La Mayor de las Antillas también conserva, con el 97 por ciento sus piezas y componentes originales, la locomotora La Junta, construida en 1843, la cual constituye una joya



La Mayor de las Antillas también conserva con todas sus piezas y componentes originales, la locomotora La Junta.

del Ferrocarril en Cuba y el Mundo.

La Junta, de ruedas truck o boguie (base corta y ruedas extremadamente cerca unas de otras) es, sin duda, la más antigua conservada en Latinoamérica. Muchos la califican como Reina indiscutible de los rieles. Se encuentra en el Museo Nacional del Ferrocarril de Cuba (Monumento Nacional), en la Avenida Cristina y Arroyo, en La Habana Vieja.

La más original de las locomotoras, igualmente Monumento Nacional, la fabricó la firma estadounidense Roger Katchum y Groesvener de Patterson, Nueva Jersey. Deviene reliquia vinculada a la historia ferroviaria de Matanzas.

Llegó a isla -precisa la enciclopedia cubana- a principios de 1843. «Se puso a prueba, con pequeños viajes, los días 12 y 13 de mayo en la ciudad de Matanzas. Su primera presentación en público, fue el 16 de agosto, y el 1 de noviembre del propio año comenzó a prestar servicio regular de carga y pasajeros (...) Esta fue la locomotora insignia del Ferrocarril de Matanzas y ostentó el N° 1 durante varias décadas».

En el Museo Nacional del Ferrocarril de Cuba también se puede constatar la locomotora cubana, calificada como la Princesa, única construida enteramente en la insu-



Locomotora E-1180 Mambisita. Foto Museo Ferroviario de Cuba.

la. Ambas evidencian la labor que se realiza para salvaguardar el patrimonio ferroviario de esta nación caribeña.

Y para preservar la memoria histórica la institución convocó al Concurso de Patrimonio Ferroviario en ocasión del aniversario 185 del primer Ferrocarril en Cuba e Hispanoamérica y los 20 años de la fundación del Museo.

La comisión congratuló la perseverancia, con récords nacionales, a la locomotora E1185 Mambisita, de la localidad de



Estación Ferroviaria de Bejucal. Foto de La Habana

Rafael Freire, Holguín (con 140 años funcionando); a la Estación Ferroviaria de Bejucal (ubicada a 23 kilómetros al sur en línea recta del Capitolio de La Habana) y, a La Tornavía, de San Felipe, Mayabeque, la más antigua de Latinoamérica y el Caribe.

La provincia agramontina obtuvo el primer premio en investigación histórica con Camino de Hierro. Vial ferroviario Camagüey-Santa Cruz del Sur, de Lachy David y Mención especial a la reseña De la Asociación Deportiva de Cuba al Club Ferroviario, de Ricardo Acasio González Benítez, entregados en mitin con los trabajadores de la Empresa Reparadora de Equipos Ferroviarios, Unidad Básica Estatal Talleres Camagüey.

Si Cuba fue el primer país de América Latina que contó con ferrocarril y el séptimo en el mundo en utilizarlo, la villa de Santa María del Puerto del Príncipe, hoy Camagüey, se convirtió en el segundo territorio del país en poseer ese transporte, al poner en servicio en 1846 el tramo de línea Camagüey-Nuevitas.



CONVOCATORIA

PRIMICIA

DIARIO

Se permite ofrecer prácticas y pasantías para estudiantes de los últimos semestres de las siguientes carreras profesionales y tecnológicas, donde recibirá su respectiva certificación en:

www.primiciadiario.com

primiciadiario@gmail.com

Comunicación Social
Publicidad
Community Manager
Ingenieros Televisión
Producción Digital
Diseño Gráfico
Marketing

Perú: TURISMO DE ARQUEOLOGÍA CULTURAL

Primicia
Agencia de Noticias

La carta turística de Perú es tan extensa que se requieren varias semanas para empezar a conocerla. Paisajes de playa, sierra y selva conquistan las mentes de sus visitantes y las cámaras se llenan con imágenes impactantes.

Sus ríos, urbanizaciones incas, peldaños de piedra y adobe, tardes con crepúsculos multicolores, noches de fantasía e imaginación, comida para saborear todo el año un plato distinto y la amabilidad de sus moradores, hacen que el turista termine con una frase: «Quiero volver».

Perú es uno de los principales destinos turísticos en Sudamérica. Cuenta con una variada belleza natural según las diferentes zonas de su territorio, notables maravillas arqueológicas, como Machu Picchu, delicias gastronómicas, y un vasto patrimonio cultural, existe también gran variedad de actividades y lugares para ver y hacer en Perú. En esta página encontrarás información acerca del turismo en Perú.

Perú es un país de América del Sur, situado en el lado occidental de dicho continente, frente al Océano Pacífico Sur y se extiende sobre parte de la cordillera de los Andes que corre a lo largo de América del Sur. Perú limita con Ecuador y Colombia al norte, Brasil y Bolivia al este, y Chile al sur. El Perú es un país que posee una diversidad y riqueza poco co-



Valle Sagrado de los Incas, ubicado en la región Quechua, hoy conocida como Urubamba

munes en el mundo. Sus principales atractivos son su patrimonio arqueológico de las culturas precolombinas y el centro del Imperio Inca, su gastronomía, su arquitectura colonial (posee imponentes construcciones coloniales) y sus recursos naturales (un paraíso para el turismo ecológico).

RIQUEZA DIVERSA

El Perú es un país ampliamente rico en diversos aspectos, tanto cultural, social, gastronómico y artístico; gracias a sus tres regiones geográficas se puede encontrar una completa variedad de alimentos, culturas, tradiciones, climas y actividades para realizar, así como un inigualable número de lugares para visitar.

El Perú está dividido en 24 departamentos y una provincia constitucional, a la vez que cuenta con varias e importantes ciudades en las que se puede apreciar la variedad

cultural del país. Entre las principales ciudades de Perú se encuentra Lima, ciudad capital y la más poblada de todo el territorio, están también ciudades como Arequipa, Cuzco, Cajamarca, Chiclayo, Iquitos, Trujillo y Puno, entre otros.

Cómo llegar a Perú

Perú es uno de los principales destinos turísticos de Sudamérica, por lo que existen diversas maneras de llegar hasta aquí. La vía más común es hacerlo por avión, aunque también se puede ingresar por carretera o vía fluvial.

Clima

El clima de Perú resulta muy particular debido a las diferentes regiones, pudiendo encontrarse hasta 28 tipos de climas en cualquiera de sus ciudades. En general, el clima de Perú es templado, no presenta muchas precipitaciones durante el invierno, y su verano es cálido mas no abrasador, lo que lo convierte en un

buen lugar para el turismo

Los idiomas oficiales de Perú son el español, quechua y aymara, siendo el español más popular en la zona central, mientras que en las zonas andinas se habla más el quechua y el aymara en la zona sur del país. Estas lenguas son oriundas de comunidades nativas extendidas en las zonas provinciales del país, habiendo también muchos otros dialectos menores.

Economía

La economía de Perú se basa esencialmente en las actividades primarias de la agricultura y la ganadería, así como en muchas zonas se destaca la producción de alimentos y recuerdos artesanales. Está también el boom gastronómico, que acompañado de la industria turística generan grandes ingresos para el país.

Sitios para visitar

El Perú es un país muy

rico en cuanto a zonas, reservas y lugares para conocer y visitar, por lo que a pesar de tener deficiencias destaca a nivel mundial por el incalculable valor de su patrimonio histórico.

Chan Chan

Esta es una impresionante ciudadela construida en adobe por los antiguos hombres de la cultura chimú y es la más grande de América Latina. Está ubicada entre Trujillo y Huanchaco.

Chavín de Huantar

Es un sitio arqueológico que fue la capital de la cultura chavín, ubicado en Ancash, y destaca por contar con importantes esculturas que forman parte del patrimonio nacional y mundial como las Cabezas Clavas y el Lanzón Monolítico.

Parque Nacional Huascarán

Es un parque nacional ubicado en el Callejón de Huaylas, zona de la cordillera de los Andes que alberga el famoso nevado Huascarán en la Cordillera Blanca, en la ciudad de Yungay. Aquí se puede encontrar gran variedad de flora y fauna de altura a la vez que también se puede hacer ecoturismo.

Lago Titicaca

Este es el segundo lago más grande de Sudamérica, se encuentra ubicado en el altiplano peruano-boliviano, en donde se puede encontrar a una población denominada los Uros, que habitan en unas islas flotantes sobre el Lago.

Machu Picchu



Machu Picchu ícono de la arquitectura incaica

Etimológicamente conocido como Montaña Vieja, es uno de los complejos turísticos y ruinas arqueológicas más importantes del mundo. Es una de las más elaboradas obras de ingeniería y arquitectura incaica y debido a su altura y peculiaridad es considerada como patrimonio de la humanidad.

Parque Nacional del Manú

Esta reserva natural está ubicada entre los departamentos de Cusco y Madre de Dios, a una altura de 3500 metros sobre el nivel del mar y con una impresionante variedad de flora y fauna dentro de su boscosa vegetación. Destaca por ser el hábitat natural del Gallito de las Rocas, ave nacional peruana.

Líneas de Nazca

Estos geoglifos se en-

cuentran en la zona desértica de Nazca, realizados por la cultura del mismo nombre. Estas figuras representan imágenes zoomorfas, antropomorfas y geométricas que son plenamente apreciables desde el aire.

Reserva Nacional de Paracas

Esta zona se encuentra en la ciudad de Pisco, albergando cantidad de especies de flora y fauna silvestre a la vez que preserva un ecosistema marino. Destaca también en la bahía de Paracas un geoglifo que adopta la forma de un candelabro, creyendo que tiene relación con las líneas de Nazca.

Gastronomía

La gastronomía peruana tiene platos tradicionales como el ceviche, el arroz con pollo, la papa

a la huancaína, la ocapa arequipeña, la chanfainita, los tallarines rojos y el cau-cau. Los platos típicos de Perú son fruto del mestizaje y la influencia de África, España, Italia, China y Japón. Suelen ser picantes y bien aderezados pues utilizan como ingredientes principales el ajo, el ají amarillo, y hierbas aromáticas como el orégano y el huacatay. Los platos de fondo suelen ir acompañados de papa y arroz.

Algunos de los platos de la gastronomía de Perú son el ceviche (pescado y marisco crudo y marinado con salsa de limón y pimienta, que se acompaña con maíz, patatas dulces y cebollas) y el arroz con mariscos. En cuanto a postres, el manjar blanco, junto con el arroz con leche, la mazamorra morada y los picarones, son los más

tradicionales. La bebida bandera del Perú es el pisco. Otras bebidas típicas son la chicha morada

y la chicha de jora. Las cervezas nacionales son la Cuzqueña y la Arequipeña.

Libros de Gerney Ríos González

"LAS REFLEXIONES EN SUS LIBROS DEL ESCRITOR GERNEY RÍOS GONZÁLEZ, AL AUSCULTAR LAS DINÁMICAS EMPRESARIALES Y DE ORGANIZACIONES GLOBALES, SON SERIAS Y CONDUCEN A ANÁLISIS OBJETIVOS Y CERTEROS"

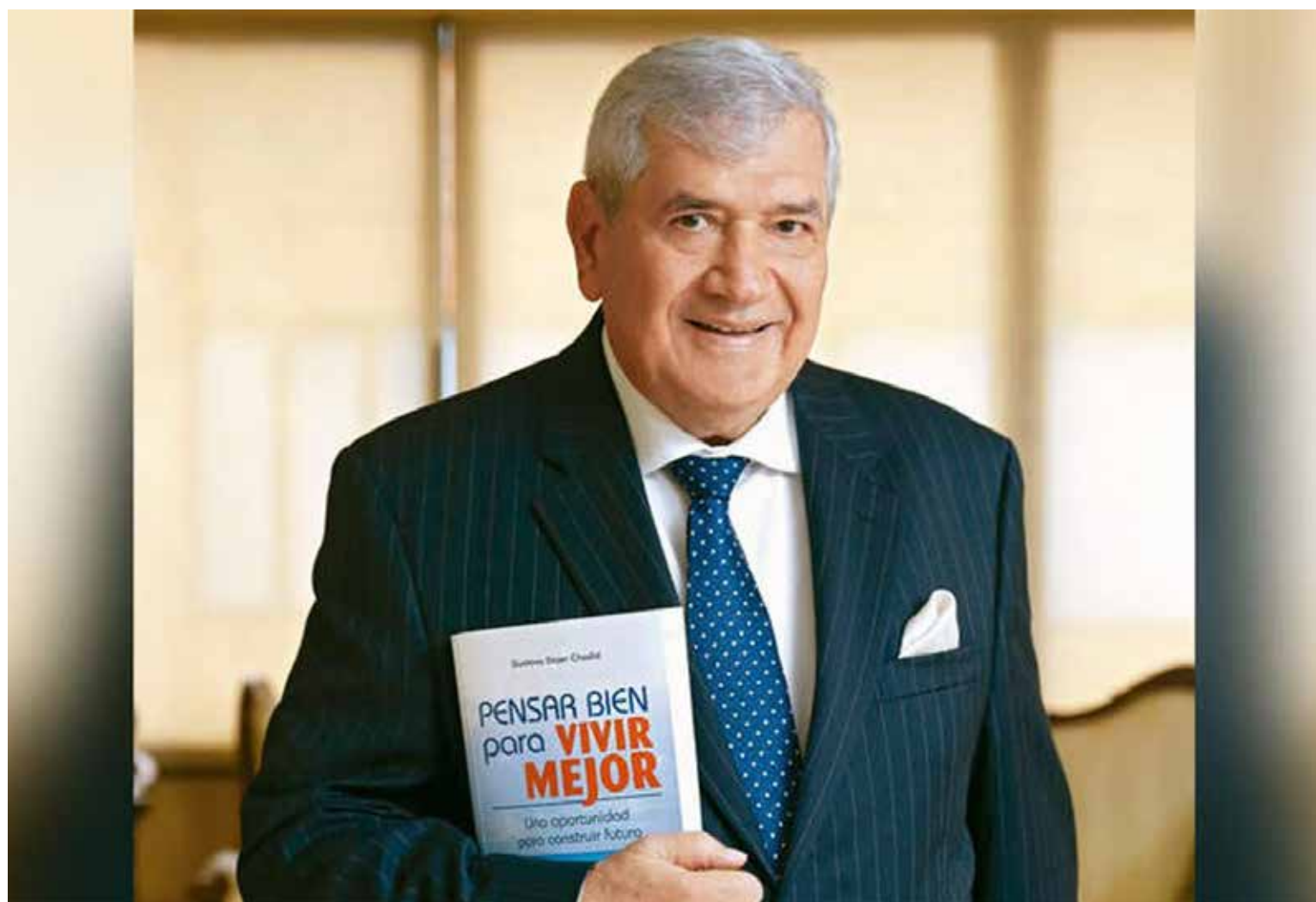
FERNANDO CARDESA GARCIA
Embajador Jefe De La Misión Europea



E-mail: riosgonzalezgerney@gmail.com

Personalidad:

GUSTAVO DAJER CHADID



Gustavo Dajer Chadid (Q.E.P.D.)

Nos dio las orientaciones oportunas para darle la vuelta al dolor de la tristeza y seguramente desea que tenemos que recordarlo con la placidez con la que Gustavo vivió, siempre siendo ejemplo de gran corrección y de entereza de ánimo. Debemos contar siempre con su presencia espiritual entre nosotros...

Evocaremos con afecto sus enseñanzas y su ejemplo, porque siempre fue un ser conciliador, generoso y comprensivo, con un profundo respeto hacia todos con quienes se relacionaba y por ello su recuerdo traspasa los límites de lo humano y hoy estando en la gloria del Todopoderoso, nos observa y nos guía. Hoy Gustavo disfruta de la paz eterna que su ejemplar vida le garantizó.

Betsy de Rodríguez

Nació en Sucre y vivió y murió con un profundo afecto a su tierra natal. Fue casado con la distinguida abogada Esmeraldita Barguil de Dajer y tuvieron cuatro hijos: María Luisa -Mayi-, Gustavo Antonio, Aura y Diana.

Al morir Gustavo Dajer se empieza a tejer su recuerdo que será perenne, pues su ausencia material estará siempre suplida por la huella espiritual que su interesante vida dejó en nuestras memorias y en nuestros corazones.

Todos los que tuvimos el privilegio de conocer y

valorar a Gustavo Dajer, aprendimos a quererlo y admirarlo como familiar, como amigo, como ciudadano ilustrísimo y como descendiente de familias libanesas que vinieron a Colombia a integrarse a nuestra nacionalidad y a dar ejemplo de trabajo y perseverancia al tener que haber abandonado su bella tierra natal por razones políticas que todo el mundo conoce..

Con Gustavo aprendimos muchísimas cosas, ya que tenía condiciones académicas y humanísticas de primer orden, pero lo único que no nos enseñó, fue como cerrar las heridas cuando por el peso de la muerte tenemos que decir inevitablemente el último adiós.

A todos los que tanto lo admiramos nos duele, nos destroza el alma, el tener que aceptar que no lo volveremos a ver. Nos queda si el consuelo de saber que durante su vida tuvimos la dicha de demostrarle siempre nuestro afecto y admiración.....Recorrimos con Gustavo las satisfacciones del diario vivir en las cuales estuvo siempre presente el constante respeto a la Justicia y su profundo humanismo, ejerciendo siempre una inmensa capacidad educativa como la del catedrático polifacético y agudo con la que siempre contó el país. Fue ministro de Estado, gobernador, diplomático, Presidente del Congreso de Colombia, catedrático

co nacional e internacional, autor de varios libros de importante difusión y acogida.

Gustavo fue siempre una antorcha de luz, de esperanza y de solidaridad. Por lo tanto sus hijos y nietos enaltecerán su nombre y seguirán su ejemplo teniendo siempre presente que Gustavo se distinguió en muchos ámbitos y fue un ciudadano ejemplar del universo, esposo y padre amantísimo, familiar y amigo inmejorable.

Gustavo nos dejó el legado de la fe, para poder recordarlo con alegría, con optimismo, con ternura, porque esas fueron características destacadas de su personalidad.

Las inmensas calidades humanas de Gustavo Dajer Chadid nos dan estímulo fuerte hacia el futuro. Su muy querida esposa Esmeraldita, sus hijos, nietos, yernos, hermanos, sobrinos, cuñados, primos, familiares y amigos de siempre, reconocen en Gustavo las virtudes que tanto lo distinguieron y enaltecieron su personalidad. Hoy guardamos sus virtudes como el más preciado tesoro y le prometemos que sabremos conservar su legado y sabremos compartirlo para que siempre esté vivo y permanente su recuerdo-

Gustavo para el mundo terrenal has muerto y para nuestras almas vivirás eternamente....

Personas Altamente Sensibles:

DESCUBRE SI ERES UNA DE ELLAS



Las personas que poseen este conjunto de rasgos tienen una sensibilidad más alta que les facilita la detección de pequeñas diferencias entre los estímulos. También pueden procesar la información sensorial a un nivel más profundo que el resto de la población.

La Sensibilidad en el Procesamiento Sensorial (SPS) es un conjunto de rasgos neuropsicológicos descubierto en la década de los 90. Elaine y Arthur Aron fueron los psicólogos que comenzaron a estudiarlo y a establecer sus límites.

Las personas que poseen este conjunto de rasgos tienen una sensibilidad más alta que les facilita la detección de pequeñas diferencias entre los estímulos. También pueden procesar la información sensorial a un nivel más profundo que el resto de la población.

Estos autores relacionaron la SPS con un tipo de personalidad que denominaron "Persona Altamente Sensible". Se

piensa que en la actualidad entre el 15 y el 20% de la población posee este rasgo.

Características

Cada día nos relacionamos con decenas, cientos e, incluso, miles de personas. Cogemos el metro, vamos en autobús, paseamos por la calle, compramos, etc.

Cada situación parece hecha para ser compartida con desconocidos. Compartimos asiento con personas que pueden ser totalmente diferentes a nosotros. Personas con distintas ideas, distinta educación y distinta forma de comprender el mundo.

No es de extrañar que, de vez en cuando, nos encontremos hastiados

de esta obligación de la convivencia en sociedad. Pero esto se complica cuando eres una persona con una hipersensibilidad especial. Es lo que ahora se ha empezado a denominar PAS – Personas Altamente Sensibles.

Tras alguien así se encuentra una necesidad urgente de estima y una visión altamente subjetiva de la realidad. No es que quieran llamar la atención, es que el cariño normal no parece suficiente.

No es que sean cabezones, simplemente su forma de ver el mundo es así. Tienen la reactividad en guardia y la sensibilidad a flor de piel.

Ahora, seguramente, te estés reconociendo. Y

con esto podrían explicarse muchas cosas que te ocurren normalmente. Tienes la autoestima minada, estás agotado de estar en guardia, a menudo te aíslas socialmente. Has perdido amistades con facilidad y te cuesta adaptarte a tu entorno

laboral. Crees que estás en guerra con el mundo pero, lo siento, sólo estás luchando contra ti mismo. Por eso te defiendes constantemente, aunque tu peor enemigo no es otro que tú mismo.

No estás sólo, no es el mundo contra ti. Es la subjetividad la que no te está dejando ver que cada uno sufre su propia tragedia. Como diría Platón, sé comprensivo, porque cada persona que encuentres en tu camino está librando una dura batalla. Todo sería un poco diferente si aprendieras a relajarte, si bajaras la guardia, si aprendieras a convivir contigo mismo. Hacerlo te abriría al mundo. Tienes tu propia coraza montada. Seguramente ni te aguantas. Pero eres tan poco objetivo que no ves todo lo que tienes. No eres consciente de cómo eres, todo lo que vales y puedes ofrecer. Conoce, mimarte y quererte cambiaría mucho tu vida. Deberías darte una oportunidad.

PRIMICIA

en



@primiciadiario

La sanadora y comunicadora espiritual colombiana:

LINA ROSE LANZA SU PODCAST 'CONFIAR Y FLUIR'

**Diego Armando
Báez Peña**

Lina Rose continúa en su camino como sanadora y como comunicadora de la espiritualidad, con su nuevo podcast llamado 'Confiar y Fluir'. La también cantante, demuestra su amplia conexión espiritual, compartiéndonos esa persona llena de perdón y conectada con su corazón, a partir de este nuevo aprendizaje espiritual.

Dentro de su podcast sigue comunicando ese ideal que tiene de buscar con fuerza y certeza, que todos seamos tratados con amor y respeto, librándonos de cualquier tipo de juicio. Lina Rose nos explica que este nuevo podcast salió de sus propias experiencias, alegrías y tristezas, en el que nos ayudará a entender qué pasa en nuestro entorno y cómo afecta nuestras emociones.

Sobre todo, enfatizando que, al no saber expresarlas, éstas se convierten en una bola de nieve que somos incapaces de detener. Esta bola de nieve llena de emociones, a la postre se convierte en la razón por la que vivimos agotados y estresados, llevando en la espalda emociones que no dejamos fluir.

Lina nos mostrará su proceso de aprendizaje constante para cambiar su realidad, aprendiza-



Lina Rose



Lina nos mostrará su proceso de aprendizaje constante para cambiar su realidad.

jes que nos compartirá en este nuevo espacio, donde aprenderemos a sanar nuestras emociones transformándonos por dentro y por fuera desde el corazón. Lina Rose se muestra en este nuevo podcast como una persona consciente, mística, intuitiva, amorosa y soñadora, esa líder que necesitamos las personas para que nos guíe en nuestro crecimiento personal y espiritual. De la mano de este nuevo podcast 'Confiar y Fluir' aprenderemos más sobre su camino, el cual tiene el objetivo de compartirnos todas sus experiencias y aprendizajes que ha tenido al buscar su propia conexión espiritual. Sin duda, podremos aprender mucho de Lina gracias a este interesante podcast lleno de espiritualidad y aprendizajes.

EL FANTASMA



Sacaron al pésimo presentador de Miss Universo

A través de la cuenta oficial del certamen de belleza, se informó que Olivia Culpo y Jeannie Mai Jenkins serán las nuevas presentadoras del Miss Universo 2022, informó Radio Programas del Perú.

Tras esta noticia, Olivia se mostró muy agradecida por esta oportunidad y explicó lo que significa para ella este reto. «Esta organización tuvo un gran impacto en mi vida y estoy muy agradecida por las experiencias que tuve con mi familia de Miss Universo. Tengo mucho respeto por la continua evolución de la Organización Miss Universo».

Se anunció el resto de personas que acompañarán en el Miss Universe 2023 con diferentes funciones. La ex Miss Universo 2018, Catriona Elisa Gray, y la conductora de televisión, Zari Hall, estarán en el backstage para recibir a cada una de las participantes.

A raíz de esta noticia, los usuarios se acordaron del famoso presentador Steve Harvey e hicieron tendencia su nombre debido a su sorpresiva despedida del certamen. Las personas lo recordaron por los curiosos fallos que tuvo en algunas presentaciones. Cabe recordar que Harvey asumió la presentación de Miss Universo en el año 2015.

El Gourmet anunció la incorporación del joven chef Walter Lui, que encabezará la programación de ene-



Shakira

ro en el canal con su nuevo programa Cocina Asiática China. Los episodios de estreno de la nueva serie se pueden ver en Colombia los martes y jueves a las 8:00 pm. Walter Lui es uno de los más importantes referentes de la cocina asiática. Hijo de Cheuk Hung Lui y Lih Lih Hwang, el matrimonio fundador de Hong Kong Style, el emblemático restaurante del Barrio Chino, su misión es transmitir todo lo que sabe sobre una de las gastronomías más famosas del mundo.

Durante ocho capítulos, enseñará cómo preparar algunos platos típicos de su infancia y reversiones de grandes clásicos, que incluirán recetas con vieiras, langostinos y chipirones, además de platos que incorporan pollo, y deliciosas recetas con pasta.

Walter Lui empezó a trabajar a los 15 años en el Restaurant familiar, Hong Kong Style, ayudando a sus padres, Cheuk Hung Lui y Lih Lih Hwang. Trabajó en el negocio familiar por 11 años, a la par de los estudios, hasta que obtuvo el título de ingeniero en petróleo y se mudó al sur para ejercer su profesión. Dos años después decidió volver a sus raíces, la cocina. Desde su vuelta trabajó con sus padres para seguir aprendiendo de la cocina familiar, y también estuvo un tiempo trabajando para Narda Lepes, una gran amiga de la familia y mentora, en sus restaurantes. Hace poco decidió volver a abrir las puertas del restaurante familiar con una impronta más joven y desestructurada, pero conservando la tradición de la cocina hongkonesa de su padre.

elfantasmaprimicia@gmail.com

MIÉRCOLES 11

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

PRIMICIA



DIARIO

AÑO 4 - EDICIÓN 1323 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA ENERO DE 2023

La Candelaria:

PAISAJE HISTÓRICO DE COLOMBIA



La Candelaria parece dibujar en cada una de sus calles, la historia de la ciudad y del bogotano y del país en cada una de sus construcciones y pasajes. Foto Primicia Diario. VHLM.

Encontrados explosivos cerca a su residencia en el Cauca:

¿ATENTADO CONTRA LA VICEPRESIDENTA?

En Brasil:

EL FASCISMO CONTRA LA PRENSA