

JUEVES 12

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

PRIMICIA



DIARIO

AÑO 4 - EDICIÓN 1324 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA ENERO DE 2023

Mientras Piqué se hunde:

SHAKIRA TRIUNFA



La cantante Shakira se va de frente contra su ex pareja Gerad Piqué en su nuevo disco que lo han escuchado más de 5 millones de personas en las redes sociales que es el inicio de un nuevo triunfo.,

En la ONU:

**ESPALDARAZO
DEL MUNDO
A LA PAZ EN
COLOMBIA**



Gustavo Moreno ex fiscal anticorrupción:

**DE LA CÁRCEL
A EJERCER EL
PERIODISMO**

En la ONU:

ESPALDARAZO DEL MUNDO A LA PAZ EN COLOMBIA

El Consejo de Seguridad de Naciones Unidas ratificó en las últimas horas su espaldarazo a la Paz Total en Colombia al aprobar, por unanimidad, la ampliación del mandato de la Misión de Verificación de la Organización de Naciones Unidas (ONU), que permite incluir en sus tareas de verificación la Reforma Rural y el Capítulo Étnico del Acuerdo de Paz entre el Estado y las FARC.

«La decisión del Consejo hoy de autorizar la expansión del mandato de la Misión para que incluya la Reforma Rural amplia del Acuerdo y el Capítulo Étnico en sus tareas de verificación permitirá que la misión aumente su contribución a la paz en Colombia. Agradezco su confianza y también la confianza de las partes», dijo en su intervención Carlos Ruiz Massieu, Representante Especial del Secretario General y Jefe de la Misión de Verificación de las Naciones Unidas en Colombia.

Massieu hizo eco al respaldo del Secretario General, António Guterres, sobre las medidas que el Gobierno Nacional ha tomado en los últimos meses para avanzar en la Reforma Agraria, entre ellas, el acuerdo sobre la compra de tierras y el aumento en el presupuesto para el sector de agricultura.

Fue enfático en señalar que hay múltiples oportunidades para la consolidación de la Paz Total en Colombia. «El papel de las Naciones Unidas y el apoyo sólido de este Consejo siguen siendo de suma importancia», explicó.



Respaldo del mundo a Colombia

La Vicepresidenta de la República, Francia Márquez, expresó su agradecimiento al Consejo de Seguridad de la ONU, «que, de manera unánime, haya ampliado el mandato de la Misión de Verificación sobre el capítulo referente a la Reforma Rural y el Capítulo Étnico; es un espaldarazo internacional a nuestro compromiso».

Apoyo unánime del Consejo de Seguridad

Ishikane Kimihiro, Representante Permanente de Japón ante la ONU y Presidente del Consejo de Seguridad:

«Japón celebra la adopción unánime de la resolución que autoriza los mandatos adicionales a la Misión de Verificación en Colombia, sobre estas perspectivas de Reforma Rural y Étnica. Permite a la Misión contribuir a la consolidación del Proceso de Paz».

Linda Thomas – Greenfield, Representante Permanente de los Estados Unidos ante la ONU:



«Estados Unidos celebra la Administración (del Presidente) Petro y sus objetivos de alcanzar los objetivos del capítulo (étnico y reforma rural) del Acuerdo (de Paz). Apreciamos el liderazgo del Presidente para coordinar estos esfuerzos, con el Comisionado de Paz (Danilo Rueda) y el nuevo Ministerio de la Igualdad.

Apoyamos la justicia de transición y condenamos toda acción que amenace el proceso de paz. Todas las víctimas del conflicto colombiano merecen justicia».

Ronaldo Costa Filho, Representante Permanente de Brasil ante la ONU: «Brasil felicita al Gobierno

colombiano por sus esfuerzos para buscar una Paz Total en Colombia. Vemos con mucha satisfacción el cese unilateral del fuego con diferentes grupos armados decretado el 31 de diciembre del año pasado».

Dai Bing, Representante Permanente Adjunto de la República de China ante la ONU:

«El pueblo de Colombia ha hecho un avance importante en el diálogo político, a través de esfuerzos conjuntos, entrando en un nuevo capítulo de paz, desarrollo y reconciliación. El proceso de paz en Colombia ha entrado en una nueva era de dinamismo. Nos alegra mucho que el Consejo, de forma unánime, aprobara la resolución 26 – 73, prorrogando el mandato de la Misión».

Ministro David Rutley, Subsecretario de Estado, Parlamentario del Reino Unido para Américas y el Caribe:

«Celebramos los esfuerzos del Gobierno por hacer un alto al fuego para reducir la inseguridad y aliviar el sufrimiento de las poblaciones afectadas por el conflicto».

Vassily A. Nebenzia, Representante Permanente Adjunto de Rusia ante la ONU:

«Celebramos el compromiso de la administración del Presidente Petro con la aplicación del proceso de paz. Las nuevas autoridades colombianas han hecho, en seis meses, más por la reconciliación del país que la administración anterior en cuatro años».

ONU solicita a las autoridades peruanas respetar los derechos humanos:

SIGUE LA MASACRE DEL PUEBLO INCA



Los militares y policías arremeten contra el pueblo peruano siguiendo las ordenes de Dina Ercilia Boluarte Zegarra, quien asumió la presidencia por decisión de un congreso fujimorista.

El Secretario General de la ONU «sigue con preocupación la situación en Perú y está profundamente conmovido por el número de muertes registradas en el contexto de las protestas» que se registran en el país, ha asegurado su portavoz durante al rueda de prensa diaria que se celebra en la sede de la Organización en Nueva York.

António Guterres «insta a las autoridades a que garanticen el respeto de los derechos humanos y a que velen por que se lleve a cabo una investigación diligente, independiente, imparcial y transparente de las denuncias de uso excesivo de la fuerza y de violaciones de los derechos humanos», dijo Stephan Dujarric.

El titular de la ONU subraya también que las manifestaciones deben llevarse a cabo de forma pacífica, respetando la vida y la propiedad públi-



La masacre en Perú se presenta cuando la fuerza pública atacó con todo clase de armamento ocasionando muertes entre los manifestantes que reclaman retornar a la democracia.

ca y privada. El portavoz de la ONU reforzó así el pronunciamiento que poco antes había hecho el Sistema de las Naciones Unidas en Perú y en el que sus agencias, fondos y programas lamentan profundamente la pérdida de vidas humanas en el contexto de las protestas sociales que se viven en el país.

El Sistema también expresa su profunda preocupación por el incre-

mento de la violencia. Tras ofrecer sus «sentidas condolencia a las familias y comunidades de las personas fallecidas», la ONU en Perú exhorta a las autoridades y fuerzas de seguridad a tomar urgentemente medidas para asegurar el respeto a los derechos humanos, incluido el derecho a la manifestación pacífica.

También pide observar los estándares y normas aplicables al uso de ar-

mas contra los manifestantes y «facilitar una solución pacífica y dialogada a la crisis».

Violencia en las protestas

«De igual manera, hacemos un llamado a las personas y a las organizaciones sociales que vienen manifestándose a abstenerse de actos de violencia y ejercer el derecho a la protesta de manera pacífica, respetando la vida y la pro-

piedad pública y privada. Exhortamos a todas las partes a proteger especialmente los derechos de las personas en situación de vulnerabilidad, y a asegurar que las personas heridas reciban atención médica de manera oportuna», se lee en el pronunciamiento. Al igual que hiciera ayer la Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, el sistema de la ONU en Perú pidió que se lleve adelante una investigación diligente, independiente, imparcial y transparente para esclarecer las denuncias de violaciones a los derechos humanos.

Además, las autoridades del país deben «asegurar justicia para los casos de personas muertas y heridas (incluyendo civiles, periodistas, policías y militares) desde el inicio de las movilizaciones en diversas regiones del país en diciembre de 2022; y evitar que estos hechos se repitan».

Gustavo Moreno ex fiscal anticorrupción:

DE LA CÁRCEL A EJERCER EL PERIODISMO

REAPARECE EXFISCAL ANTICORRUPCIÓN QUE ESTUVO EN LA CÁRCE

Richard Freddy Muñoz

Gustavo Moreno, el polémico exfiscal anticorrupción protagonista de uno de los mayores escándalos en el sector judicial, es ahora el nuevo jefe de contenidos especiales a cargo de informes semanales entrevistas, reportajes y editoriales de un portal de noticias de Antioquia.



Gustavo Moreno ahora de periodista.

Recientemente en el Senado de la República se aprobó el 'Proyecto de ley de Segundas oportunidades', firmado durante el gobierno de Iván Duque y apoyado por congresistas como la senadora Angélica Lozano; los exrepresentantes Edward Rodríguez y Andrés Calle; el entonces ministro del Interior, Daniel Palacios; la representante a la Cámara, Katherine Miranda y la activista y directora de la Fundación Acción Interna, Johanna Bahamon.

Esta iniciativa permitirá a todos los pospenados recuperar su libertad y rehacer su vida con el acceso a un empleo formal. La ley de Las segundas oportunidades facilita que personas que han sido condenadas y cumplieron sus penas, puedan rehacer sus vidas accediendo a un empleo formal.

Los defensores de la medida aseguran que de esta manera los pospenados cumplirán con un horario laboral aportando a la sociedad por medio del uso de sus habilidades y capacidades en nuevas labores.

«De esta forma, Nación Paisa como medio de comunicación creativo, periodístico e independiente se suma a esta iniciativa y también respalda la propuesta del ministro de Justicia, Néstor Osuna, que permita la verdadera resocialización de personas privadas de la libertad hacia las segundas oportunidades», señalaron los directivos de ese medio informativo al anunciar la contratación de Gustavo Moreno.

«El exfiscal anticorrupción hoy en libertad, con una nueva perspectiva

de vida, quiere retomar su camino y tener una segunda oportunidad para demostrar que a pesar de las adversidades siempre se puede volver a empezar. Esta casa periodística ha decidido vincular al señor Gustavo Moreno Rivera como jefe de los contenidos especiales que serán emitidos en el portal. Gustavo Moreno no registra ningún impedimento para ejercer las funciones asignadas relacionadas con el trabajo periodístico», argumentaron desde el portal de noticias.

«Las sanciones de los pospenados que ya hayan cumplido su sentencia por los mismos hechos no dejan de ser reprochables, pero como medio independiente acogemos la idea que Colombia merece verdaderas oportunidades de

reinserción que permitan a los ciudadanos tener una nueva vida», aseguraron los directivos del medio.

En su primer editorial grabado para el portal digital Gustavo Moreno reconoce: «Pagué mis culpas, recuperé mi libertad. Fui extraditado a los Estados Unidos. Estuve condenado por muchos años en diferentes cárceles. La Picota, la Modelo y en Estados Unidos».

«Una finalidad de la pena es la resocialización. Esa resocialización se prevé durante la ejecución de la pena. Una persona pierde su libertad y después de cumplir una pena de 20, 30, 40 años, sale con las manos atadas», asegura el exfuncionario judicial en su intervención. «Una persona privada de la libertad tiene obli-

gaciones, hijos, padres, pagos; por eso es importante su resocialización. Uno se puede equivocar pero puede empezar de nuevo y hacer las cosas bien», manifiesta Moreno.

«La ley de segundas oportunidades» le abre las puertas a la inclusión de todos los pospenados al promover que las empresas que los contraten reciban beneficios tributarios y económicos. Katherine Miranda, representante a la Cámara, aseguró que este proyecto beneficiará a más de 97.000 personas que hoy se encuentran privadas de la libertad. «El país requiere de un proyecto para desestigmatizar a la persona que ya ha cumplido con su condena y sale en busca de una oportunidad; por eso nos unimos al trabajo que por años ha realizado Johana Bahamón, para dar un paso en la dirección correcta de una verdadera rehabilitación», dijo la congresista.

Precisamente, Johana Bahamon, directora de la Fundación Acción Interna, que apoya los procesos de inclusión de la población carcelaria y pospenada de Colombia, y promotora de la iniciativa, afirmó que este es un paso determinante hacia la inclusión.

Hoy:

10 TRUCOS PARA AHORRAR DINERO EN EL SUPERMERCADO

Lafamilia.info

Las compras de alimentos y elementos para el hogar, abarcan una buena parte del presupuesto familiar, y cuando de ahorrar se trata, lo más recomendable es que busquemos formas de economizar en este aspecto.

10 trucos sencillos que debes tener en cuenta al ir de compras al supermercado:



Supermercado

1. Haz un listado

Planificar las compras es una forma de controlarse en los gastos, pues así adquirimos los productos que realmente necesitamos y evitamos los llamados «productos de impulso» o «antojos».

2. No te dejes llevar por las ofertas

Algunas veces son «trampas» para comprar algo que no se necesita, y es posible caer las ofertas «porque está barato». Hacer las compras con cabeza fría es la mejor opción.

3. Revisa precio vs. cantidad

Es una premisa básica, siempre hay que mirar la cantidad que tiene el producto y comparar con otras marcas. Muchas veces pensamos que es más barato, pero no tenemos en cuenta la cantidad que nos ofrece.

4. Las marcas genéricas pueden ser económicas, pero cuidado, no siempre es así

Es cierto que algunos productos pueden resultar más económicos, pero aquellos que no son básicos —es decir, no hacen parte de la «canasta familiar»— pueden ser al

mismo precio e incluso más caros.

5. No te exageres en los alimentos perecederos

En este caso es mejor comprar poca cantidad para asegurar que los alimentos permanezcan frescos. Desperdiciar comida es lamentable, por eso es mejor comprar poco, así haya necesidad de darse otra pasada por el supermercado.

6. Aprovecha los alimentos de temporada

Hay que aprovechar los productos de temporada, como por ejemplo las

frutas y verduras, pues son más económicos. En cambio, cuando algún alimento es escaso, es mejor dejarlo para después.

7. Compra piezas enteras de carne

Si la idea es ahorrar, entonces se deberán comprar las piezas enteras de carne o pollo, y cada quien en casa las cortará, les quitará los excesos y las guardará en porciones. Lo mismo ocurre con alimentos que venden ya preparados y congelados, como lasagnas, pizzas, carne de hamburguesas, entre otros. Todo eso se

puede preparar de forma casera y por lo general sale más barato.

8. Elige un día de la semana para las compras

Algunos supermercados tienen ofertas ciertos días de la semana, lo cual puede significar un descuento importante.

9. ¡No hagas las compras con hambre!

¡Porque terminarás comprando todo el supermercado! Puede sonar raro pero es cierto. Varios estudios que analizan el comportamiento del consumidor, evidencian que cuando se va al supermercado con el estómago vacío se puede comprar mayor cantidad de alimentos, pues todo parece muy tentador.

10. Revisa siempre las fechas de vencimiento

Es usual que los supermercados lancen tentadoras ofertas de ciertos productos que están a punto de expirar, lo que puede ser muy bueno cuando en realidad lo consumiremos en el plazo que indican, de lo contrario, será una pérdida de dinero y un desperdicio de comida.



Identifican cómo afecta a las neuronas el litio:

USADO EN FÁRMACOS ANTIDEPRESIVOS

Por más de 70 años la psiquiatría ha utilizado el litio en los medicamentos para tratar trastornos como la bipolaridad, con resultados muy efectivos, ¿por qué?

Agencia UNAL

Según un hallazgo científico, al consumir sales de litio las neuronas liberan internamente más calcio al tiempo que aumentan sus impulsos eléctricos y así se regula el ánimo —eufórico o depresivo— de estos pacientes.

Sin embargo, el uso en dosis elevadas de este compuesto puede generar efectos secundarios como agitación, dolor de estómago y movimientos de las manos difíciles de controlar, entre otros; y en dosis muy elevadas produce alteraciones en el hígado o los riñones, por lo que entender cómo actúa podría hacer que se fabriquen medicamentos con menos efectos colaterales y mejor funcionamiento.

El profesor Enrico Nasi Lignarolo, del Instituto de Genética de la Universidad Nacional de Colombia (UNAL), líder del Grupo de Investigación en Biofísica de la Señalización Celular, explica que «mostrar que la exposición a este elemento cambia las respuestas fisiológicas de células es novedoso, ya que casi no hay investigaciones sobre esta interacción».



El 80 % de las personas con trastorno bipolar en Colombia no han sido diagnosticadas. Fotos: Unimedios.

Como una carretera que lleva la señal eléctrica

Los neurotransmisores son mensajeros químicos que transportan señales eléctricas de neurona a neurona durante la sinapsis (comunicación entre ellas). La luz es un ejemplo de estímulo externo que hace que se produzca este proceso.

Esto fue lo que se quiso analizar en el proyecto al exponer el litio a un grupo de células «inmortalizadas» —porque se reproducen constantemente—, en este caso cancerígenas, agrupadas en una incubadora, esperando a que se produjera algún

cambio observable en la carga o en la composición de esta.

Se descubrió que el calcio, segundo mensajero en la comunicación de las neuronas, se liberaba más de lo normal dentro de estas, y que la respuesta eléctrica es mayor, lo que significa que su impulso (señal transmitida entre estas células) aumentaba.

Como las células miden una centésima de milímetro, su actividad se registraba por medio de minielectrodos que, conectados a un amplificador ultrasensible, detecta los diminutos cambios eléctricos producidos.

En la mediación del estímulo y la respuesta de las neuronas existe la «vía de señalización celular», una especie de carretera que va llevando la señal, y cuyos intermediarios son los fosfoinosítoles, familia de enzimas conductoras de esta vía y que activan proteínas fijadoras de nucleótido de guanina (tipo G), que son mensajeras y ayudan a que la señal llegue a la neurona y libere calcio.

«Observando y describiendo cómo se dan estos recorridos, que son una de las muchas maneras como actúa el litio, se podría estudiar la manera de crear fármacos más específicos y con

menos efectos colaterales», asegura el profesor Nasi.

Los hallazgos de la investigación han dado pie para analizar también células de roedores, viendo que se produce un cambio en neuronas de Purkinje, ubicadas en el cerebelo de estos animales, y que son la evidencia necesaria para seguir indagando sobre cómo funciona este elemento como medicamento y establecer generalidades alrededor del tema.

Los mecanismos de acción del litio seguirán siendo investigados y, como dice el experto, «lo que aportamos es una piecita de uno de los posibles efectos del litio, lo que puede ayudar a entender más sobre las bases neurológicas del trastorno bipolar; si se encuentra que este actúa de cierta manera y en una región específica, los resultados pueden ser un gran insumo».

Saber cómo funcionan las células permitirá no solo dilucidar mejor el impacto que tienen los medicamentos en la salud pública, sino también generar tratamientos más adecuados para este tipo de condiciones médicas.

Psicología:

¡LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR, UNA ENFERMEDAD!

Ana Bolena
Zota Mórales

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

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

En algunos de los casos que llegan a los consultorios de Psicología o a las Comisarías de Familia se identifica que estas parejas permanecen en un enamoramiento de una pareja que le genera maltrato intrafamiliar, pero que no necesariamente, es la primera persona que le ha violentado; ya que en la entrevista se logra identificar que se busca rodearse inconscientemente de este prototipo de personas:



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

personas que le utilicen, le violenten, le prometan que no lo volverán a violentar; sin embargo, se repetirá una y otra vez el acto de violentación contra su persona, contra su integridad. Son historias tan comunes, en las cuales en su mayoría han sido naturalizados estos actos por la persona que recibe el maltrato e incluso se convence de que no volverá a pasa

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

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

Pero, ¿Qué puede cambiar esta realidad? El primer paso es el reconocimiento de que somos producto de un acto de violencia; es importante hacer un alto en el camino, pensar de qué forma se están desarrollando las formas relacionales. A veces un texto, alguna reflexión, algún comentario de un amigo o cercano permite entender

que esta realidad de vida personal es similar a lo expresado.

La opción sensata es buscar ayuda profesional, permitirse la posibilidad de sanar, del recuerdo, del dolor, y de esa cadena del pasado. Esto requiere de compromiso, porque la naturalización de la situación hace que en algunos de los casos se desista del tratamiento. Algunas de las personas consideran que nada les puede quitar su dolor, o consideran que hablar de ello, lo único que logra es que se incremente la rabia y el resentimiento. Aquí lo importante, es identificar la necesidad de sanar en el interior, encontrar el deseo de liberación de una carga ajena, comprender que al perpetuar el dolor o la rabia que este tipo de eventos, lo único que se logra es generar ondas

de dolor mucho más profundas, que afectan a su grupo familiar y a todas las personas que le rodean.

El promedio de recuperación en este tipo de lesiones emocionales es de un alto porcentaje, en la medida en que la persona decida reconocer que necesita ayuda profesional idónea y aceptar su proceso terapéutico que le permita sanarse, perdonar y perdonarse. La víctima de la violencia intrafamiliar lleva a sus espaldas a su victimario, tanto que lo replica de diferentes formas en su vida cotidiana.

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

Esta sociedad requiere de una transformación de fondo y para ello es necesario un cambio interior, una modificación en las historias de vida venideras que permitan contar con una sociedad mucho más sana y justa, que aprenda a comunicarse y a respetar la dignidad del otro, aún si se piensa de forma diferente.

En las manos de cada uno de los lectores, está la responsabilidad de sus vidas y de la forma como desean continuar construyendo esta sociedad.

Violencia de Género:

RETRATO EN EL CONFLICTO ARMADO

Agencia de Noticias UN

Según Rommel Rojas, trabajador social y especialista en fotografía de la Universidad Nacional de Colombia, sus imágenes visibilizan a las personas LGBT, víctimas del conflicto armado que ha golpeado fuertemente varias zonas del país.

Para este concurso, la USAID convocó a todas las entidades de gobierno y a las agencias de cooperación internacional, con el propósito de llamar la atención sobre las víctimas y la población vulnerable en diferentes lugares del mundo.

Aunque participaron fotógrafos de todos los continentes, solo se escogieron 10 imágenes ganadoras, y entre ellas las del estudiante Rojas encabezan la lista.

En la foto aparece una mujer transgénero, reconocida líder de la Mesa Departamental de Víctimas, al lado de la tumba de una de sus compañeras, también transgénero, quien fue asesinada por grupos armados en Pasto (Nariño).

«La idea era presentar cinco fotografías que hablaran sobre procesos de fortalecimiento de comunidades o víctimas; en el caso de Colombia se abordó el conflicto armado y a la comunidad LGBT, afectada por su condición de identidad de género u orientación sexual», señaló el trabajador social. Las imágenes hacen parte de un

proyecto realizado en el Centro Nacional de Memoria Histórica, en conjunto con la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) durante dos años, y que dio como resultado el informe Aniquilar la diferencia.

El proyecto hace parte de las iniciativas para poner en marcha el proceso de memoria histórica que contribuya a la reparación de las afectaciones causadas por el conflicto armado.

Para Aniquilar la diferencia se tomaron fotografías en diferentes lugares del país que recogen de manera visual, en un proceso de tipo narrativo, al-

gunas de las actividades adelantadas para acercarse a la cotidianidad y a los lugares de memoria que tienen un valor significativo y simbólico para las víctimas.

Entre las imágenes también se immortalizaron experiencias en Medellín, Bogotá y Montes de María (Cartagena).

Respecto al panorama actual de las personas LGBT en el país, el fotógrafo Rojas explica: «nuestra sociedad es homofóbica y hasta ahora se están dando algunos cambios que tienen que ver con el respeto a las múltiples diferencias y opciones para que

los hombres y mujeres puedan ejercer su vida personal, su identidad, género y sexualidad», anotó.

Agregó que el conflicto armado exacerba todas las formas de violencia que incluyen burlar, controlar y castigar. Los actores armados involucrados utilizan estas expresiones y arremeten contra las personas LGBT, precisó.

Los demás finalistas del concurso son de diferentes países africanos, por esto la foto ganadora se convierte en la única que pertenece a la región sudamericana. Debido a este reconocimiento,

el fotógrafo agradeció a la Universidad Nacional por enseñarle a tener una mirada crítica frente a lo que ocurre permanentemente en el país, la capacidad de desarrollar sensibilidad, comprensión y entender que la discriminación y la desigualdad no son opciones que un Estado deba tener. «Todo esto da la capacidad creativa para intentar ver un mundo de forma distinta y contarlo en imágenes. Tener la posibilidad de decirle al mundo que la comunidad LGTB también ha sido víctima, aunque muchas personas no lo quieran reconocer como seres humanos», concluyó.



Un trabajador social y especialista en fotografía de la Universidad Nacional de Colombia (U.N.), a través de sus imágenes visibilizó a las personas LGBT, víctimas del conflicto armado que ha golpeado fuertemente varias zonas del país. Foto: Rommel Rojas.

Indígenas:

ABEJAS MAYAS Y PANCHES

Gerney Ríos González

Al atracar Cristóforo Colombo Fontana-Arrosa el 12 de octubre de 1492 a la isla de San Salvador por serendipia al exuberante Nuevo Mundo y considerando que había arribado a las Indias Orientales, los españoles encontraron maravillas, generando en sus mentes estupor, admiración, asombro y confusión por los animales, plantas, riquezas de todos los colores, armas y costumbres, carentes de nombre en el idioma castellano, con una antigüedad cercana de 14.000 años.

Huella histórica que motiva a contextualizar el respeto a la diversidad en Colombia, Guatemala, Mesoamérica y el planeta, por considerar la misma el análisis de seres humanos, muy distintos a quienes habitaban estas ricas tierras invadidas. Y así, evitar usurpar la verdad verdadera de los indígenas, cuando afirmamos equivocadamente, nuestros indios, como si fueran propiedad de nosotros.

Para los mayas, el conjunto de caracteres autóctonos de su raza, en esencia de Mesoamérica, que sobresalió por más de dos milenios, el cosmos se originó el 13 de agosto de 3114 a.C. Las culturas ancestrales de Colombia y Guatemala están enchufadas por las vocaciones Pacífico y mar Caribe-océano Atlántico en sus aplicaciones con las abejas meliponas, endémicas en la península de Yucatán,



La iglesia católica fue fundamental en el sometimiento de los indígenas mayas a los invasores españoles.

esencia de la meliponicultura, desde la época precolombina y las abejas angelitas, asentadas en el norte del Tolima y consentidas de sus primitivos pobladores, los gualíes, guarinoes, bocanemes, mariquitanes, hondamas, bledos y coloyes de las tribus pantágoras y panches de la familia caribe.

Para los mayas, las abejas meliponas o angelitas constituían agentes polinizadores en plantas y cultivos como el aguacate, calabaza, café, chiles, mango, pepino, sandía y tomate. En la cultura panche-pantágora, las angelitas eran polinizadoras de arbustos, hortalizas, legumbres, matas y verduras.

En la ciudad de Armero, departamento del Tolima, antes de la tragedia anunciada de 1985, existían 25.000 colmenas de angelitas, importantes en la polinización de los cultivos de aguacate, ahuyama, algodón, arroz, café, flores, frutales, maíz, mijo y sorgo. Abejas que producían 20 litros por colmena al año, según estudio que nos permitió participar en el concurso nacional de la ciencia en 1973 con el destacado médico oncólogo Ramiro Sánchez Ramírez y el economista Hernando Ayala Ayala.

En el solar de mi residencia ubicada en la carrera 14 No. 13 – 45 con un área de 120 metros, ficha catastral 73-055-

01-02-0010-0003-000 y en la casa lote de la calle 16 No. 14 – 39 con un área de 911 metros, ficha catastral 73-055-01-02-0029-0033-000 en Armero – Tolima -Colombia, las hermosas abejas angelitas habían establecido 15 colmenas y polinizaban los frutales de anón, banano, coco, chimoya, guayaba, granada, mamoncillo, mamey, mango, naranja y níspero, dándole vida a la vida. En la segunda morada heredada, funcionaba la minga integradora de panches y pijaos.

La cultura maya, una civilización mesoamericana, desarrollada en los estados mexicanos de Campeche, Quintana Roo, Chiapas, Tabasco y

Yucatán, y los países de Guatemala, Belice, Honduras y El Salvador, con cobertura de 333.333 kilómetros cuadrados, efectuaba siete ceremonias al año en preza a las abejas meliponas, creadas por el «dios» Itzamná, criadas por los mayas, caribes, panches y pantágoras por las propiedades curativas y nutricionales de su miel, la fortificación del sistema inmunológico y por sus cualidades antibacterianas, analgésicas, cicatrizantes y antiinflamatorias. Los mayas desaparecieron entre los siglos VIII Y IX, porque no asimilaron las sequías, la sobreexplotación de los recursos naturales, las guerras fratricidas y la desintegración familiar. El cambio de la tierra por la extensa temporada seca duró 80 años de 1020 a 1100 que ocasionaron conflagraciones y desestabilización política.

La cultura maya floreció a partir del 2000 a.C. hasta 1540 d.C. Cuando los invasores españoles partieron hacia América Central- Mesoamérica en 1517, el objetivo era domeñarlos, pero al desembarcar, el poder político y económico que había construido pirámides simbólicas en la región, con una población de dos millones de habitantes se había esfumado. Los primeros europeos en doblegar a los mayas estuvieron al mando del hombre nacido en Medellín-Extremadura, Hernán Cortes, quien en 1523 envió a su lugarteniente Pedro de Alvarado a las tierras bajas de Guatemala.

Justicia en el Perú :

INICIÓ INVESTIGACIÓN CONTRA LA PRESIDENTA POR GENOCIDIO

La Fiscalía de Perú inició una investigación contra la presidenta del país, Dina Boluarte, por los presuntos delitos de «genocidio, homicidio calificado y lesiones graves» por las muertes ocurridas durante las protestas que iniciaron desde que el pasado 7 de diciembre el Congreso decidiera destituir al entonces presidente Pedro Castillo.

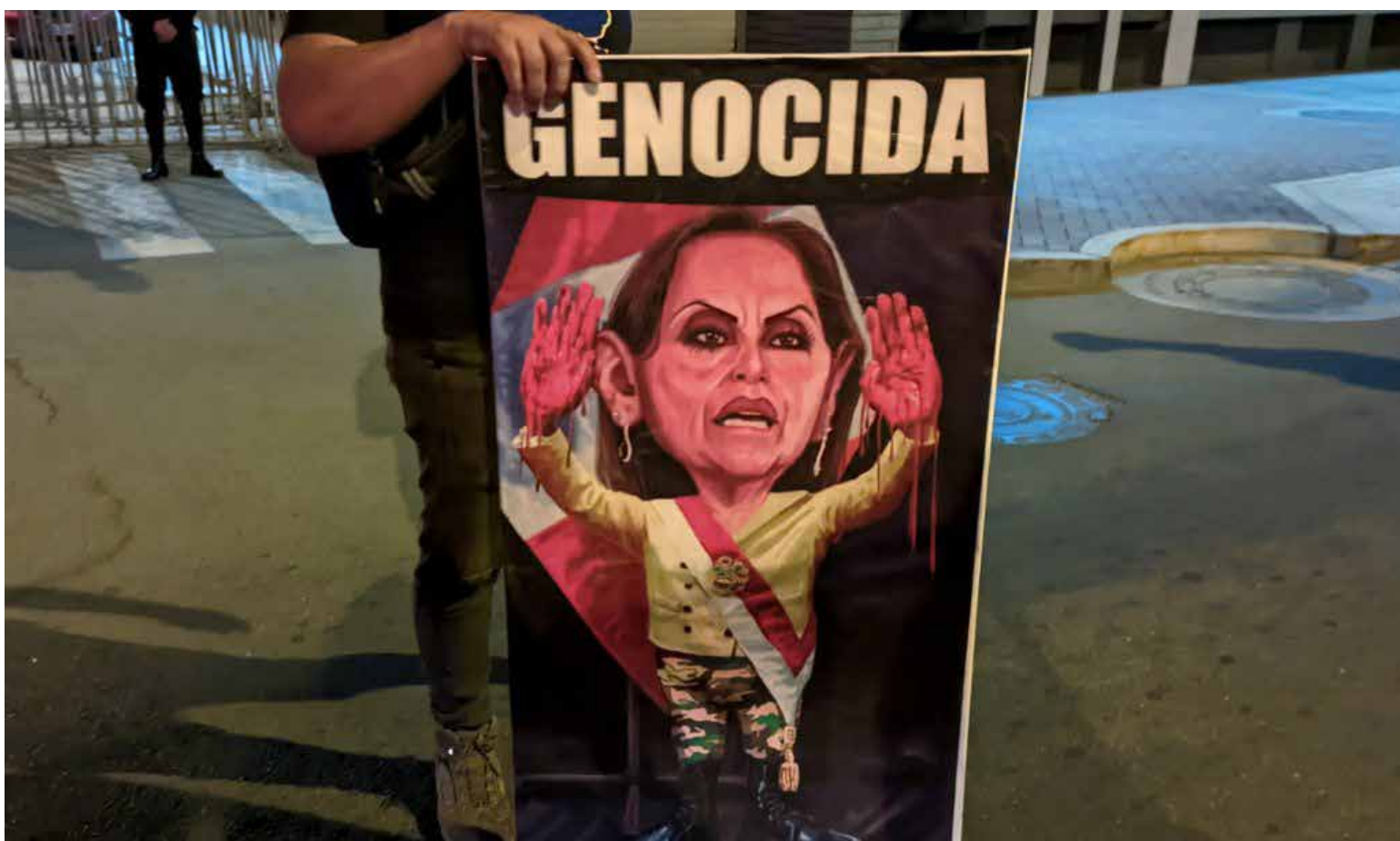
Las protestas antiguubernamentales se expandieron en el sur de Perú, donde se reportaron enfrentamientos de manifestantes con las fuerzas de seguridad en Cuzco. «Un gran error de Boluarte es tratar de manejar esta crisis desde lo militar, desde lo policial, declarando estado de emergencia en todo el país», indicaron observadores.

TAREA

La Agencia Nacional de Tierras tiene en ejecución para 2023 formalizar 1.500.000 hectáreas en todo el país, y avanzar en la Reforma Agraria con la entrega de 500.000 hectáreas de tierras a personas que no la tienen o les es insuficiente.

SALIDA DEL PRESIDENTE DE CAMBIO RADICAL

Germán Edmundo Córdoba Ordóñez, director de Cambio Radical, estaría a punto de dejar la presidencia de Cambio Radical al ser y mano



Carteles que portan manifestantes en Perú luego de la arremetida de los militares contra las protestas del pueblo que han ocasionado masacres.

derecha de Germán Vargas Lleras, jefe máximo de esa colectividad al ser salpicado por el escándalo de corrupción de Odebrecht.

Sin embargo varios senadores de Cambio Radical lo respaldan a pesar de también ser salpicados por el mismo escándalo de corrupción.

FRACASO EN SEGURIDAD

Aníbal Fernández de Soto, secretario de seguridad de Bogotá presentó renuncia del cargo ante su opaca gestión. Fernández de Soto, había sido impuesto por el Gobierno Duque a través del ministro de defensa de ese entonces Diego Molano.

PRESOS EN LA NOCHE, LIBRES EN EL DÍA

El ministro de Justicia, Néstor Osuna, anunció un proyecto en el que se quiere que los presos puedan salir a trabajar durante el día y regresen en la noche. «Solo tienen que ir a la cárcel el fin de semana y no entre semana. Así, sucesivamente, una serie de premios en los que la persona que se va reinsertando a la sociedad va teniendo menos privación de la libertad», reveló el funcionario.

VOCES

«Los taurinos son minoría numérica, no constitucional. Las minorías

constitucionales son los grupos que han sufrido opresión histórica, sistemática y estructural. Los taurinos son poderosos. Tratarlos como minoría es irrespetar a las verdaderas minorías»: Senadora Andrea Padilla Villarraga. «Me duele que vuelvan las corridas de toros a Bogotá, sin duda es un retroceso que batallaremos en el Congreso»: Katherine Miranda «La Superintendencia de Transporte debería sancionar de manera ejemplar a las aerolíneas que prestan sus servicios a Pasto, por el descarado incremento en el precio de los tiquetes, aprovechándose indebidamente de la emergencia vial que tiene comunicado a Nariño»: Raúl Delgado «Hoy difamar y calum-

niar es la forma de hacer política; impera el uso de las calumnias para desprestigiar tu imagen y demeritar al rival. Controvertir ideas es cosa del pasado»: Dilian Francisca Toro. «La revista Semana debería cambiar su nombre a «La explosiva», explosivas declaraciones, explosivas denuncias, explosivas revelaciones, etc. ¿No conocen más adjetivos?»: Sara Tufano

SIGUE EN LA OPOSICIÓN

El diario El País, de Cali, un referente de los medios regionales en el suroccidente del país, fue adquirido por los propietarios de la revista Semana. 12 mil millones de pesos, anunciaron invertir los nuevos propietarios.

LA PRENSA EN MEDIO DE MAFIA DE LA CORRUPCIÓN

La prensa libre, independiente y objetiva cumple uno de los importantes papeles dentro de una sociedad y es fundamental cuando a los «cuatro vientos» se habla de «libertad de prensa». La prensa es el eje de la democracia

En Colombia de manera desafortunada la prensa de los autodenominados medios «grandes» se ha especializado en ser un instrumento para seguir enriqueciendo a sus propietarios con el desgastado argumento de «libre empresa».

Es triste y humillante para el periodismo que algunos comunicadores cumpliendo el papel de mercenarios se hayan olvidado totalmente del compromiso con la verdad y con la gente que padece toda clase de injusticias.

Repugnante que quienes se hacen llamar «la voz de los que no tienen voz», sean encargados de dis-

persar en los medios, las redes sociales y los grupos calumnias, infamias, sin siquiera ponerse colorados. El periodismo afronta la peor crisis como es la falta de credibilidad de los medios que dicen tener la «sintonía» de los colombianos, como consecuencia del despertar ciudadano, que hoy denuncia una manipulación descarada de la verdad que ellos predicán y que solo beneficia los intereses de sus amos. Es triste reconocer que el editor estadounidense Joseph Pulitzer, tuvo la razón cuando dijo: «Una prensa cínica, mercenaria y demagógica producirá un pueblo cínico, mercenario y demagógico». A ese punto hemos llegado. Los colombianos están en su derecho de exigir de la prensa, seriedad, honestidad, investigación y sobre todo la verdad. La prensa debe volver a ser digna como lo fue en el pasado. La prensa debe cumplir su papel de fiscalizadora de una sociedad como la colombiana dominada desde hace más de 20

años por acción de la corrupción y el narcotráfico. La prensa tiene el papel fundamental de denunciar la podredumbre donde nos ha instalado una dirigencia política, económica y delincuencial, con el beneplácito de los mercenarios que dicen ser periodistas. El buen periodista es, ante todo, buena persona, fue una de las frases de un periodista ejemplo de la ética en Colombia, como fue Javier Darío Restrepo y en Colombia se ha olvidado rápidamente. Ahora lo importante de los comunicadores al servicio de las grandes empresas es ganar dinero y trepar sin importar a quién se afecta. Afortunadamente en Colombia todavía existen periodistas honestos, en diferentes regiones del país, que buscan llevar la verdad a pesar de la persecución de las mafias existentes en todos los niveles que han cobrado la vida de los periodistas que se caracterizaron por informar y denunciar la delincuencia incrustada en nuestra sociedad.

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

Un grande:

CUANDO RÓMULO DEJÓ DE SER INDIO Y PASÓ A SER UN CABALLERO

N. R. El connotado periodista Ricardo Rondón entrevistó al Indio Rómulo hace seis años para <http://laplumulaherida.blogspot.com/>. En esta pieza del periodismo, se conoce un poco más al personaje que acaba de marchar al cielo de los poetas. Ricardo Rondón Ch.

«Ya no soy indio», dice. «Ahora soy Caballero, por orden expedita del Senado de la República».

En los anaqueles bautismales de la Catedral de Monguí (Boyacá) aparece registrado como Rómulo Augusto Mora Sáenz, nacido el 23 de abril de 1932, con firma y sello del señor cura párroco de esa municipalidad, su tío, tutor y consueña, don Adán Acero.

Allí, en esa comarca de la fértil campiña boyacense, de la que fue alcalde durante siete años, y en cuya administración logró que Monguí se institucionalizara como el pueblo más lindo del departamento, vino al mundo este personaje de amplia tradición cultural y artística, poeta y declamador costumbrista, actor de teatro y presentador de televisión, que, a sus años, 82 abríles, se conserva majo, lúcido, lúdico y dicharachero, como ha sido su impronta a través de los años.

Educado en la primaria con sacerdotes franciscanos, y luego en Bogotá, con los padres Salesianos del colegio 'El Oratorio de Don Bosco', donde se recibió de bachiller, Rómulo eligió para el futuro de su vida la expresión escénica, talento que venía cultivando desde los cinco años, cuando se paró por primera vez en un prosenio a declamar un



«Ya no soy indio», dice. «Ahora soy Caballero, por orden expedita del Senado de la República».

poema. Estudió teatro en la antigua academia 'Corrachacha', a órdenes de ese gran actor y director de época que fue Alvaro Ángel Forero, uno de los pioneros de la televisión en Colombia. Por él se puso por primera vez ante cámaras con su programa, 'Romerías del Indio Rómulo', espacio auspiciado por la Presidencia de la República, y por el que desfilaron primeras figuras del espectáculo nacional, desde Carlos Julio Ramírez, pasando por Berenice Chaves, Régulo Ramírez, Nubia Ordoñez, hasta el trío Martino y el dueto cómico-musical más importante y popular de todos los tiempos: Emeterio y Felipe, 'Los Tolimenses'.

Tiene acuñados 160 poemas en su prodigiosa memoria, por nombrar algunos: 'Barbarismos', 'Feliz cumpleaños, mamá', 'El yerbatero', 'La que se case con yo', 'Los políticos', 'Queréme, chinita', 'El peo', de su autoría, y del repertorio universal; 'El Brindis del bohemio', 'La naciencia', 'Por qué no tomo más', 'Ejemplo', 'El duelo del mayoral', 'Testamento',

'La leyenda del horcón', 'La renuncia', 'El cobarde', los mismos que tiene grabados en diez discos, con acompañamiento musical de prestigiosos maestros.

No obstante, a sus años, 'El Indio Rómulo' sigue arando en los surcos fecundos de la palabra y la cultura popular. Vaya un reconocimiento más que merecido a su vida y obra.

—Qué tal Rómulo si le hubiera dado por lucir los ornamentos. ¿Qué tipo de curita cree que sería hoy en día?

—«No el que estás pensando... ¡ni de fundas! Pero yo tenía muy fijo que lo mío no era el sacerdocio, aunque mi familia, menos mi abuelo, el generalísimo Sáen, anhelaba verme cura. Pero para eso hay que tener espíritu de castidad y yo no lo tengo».

—¿No era pecado ser artista bohemio en esa época?

—«En ese tiempo no había artistas, porque ni siquiera existía la televisión, y la radio todavía no había lle-

gado al pueblo. La única diversión era una vitrola que había en mi casa, donde escuchábamos, en discos de 78, artistas que no conocíamos».

—¿Cómo era Monguí en esa época?

—«Divino, como lo sigue siendo ahora: sus casitas de balcones coloniales, sus calles adoquinadas, y el puente de Calicanto por donde alguna vez pasó el General Bolívar».

—¿Ya existía esa próspera industria de balones?

—«Todavía no. Eso fue por allá en el año 38, por un soldado que estuvo en la guerra del Perú y aprendió en las caucherías del Amazonas a fabricar balones con vejigas de caucho. Cuando volvió a Monguí de sus correrías de entreguerras, puso su propia tenería. Y así empezó esta industria».

—¿Usted alcanzó a coser balones?

—«Sí, porque uno de chino y en el colegio no tenía cómo más ganarse unos

centavitos. Ese era el mejor entretenimiento que podíamos tener después de las tareas: coser cueritos».

—¿Y no le gustó el fútbol?

—«Lo practiqué de muchacho, y lo apoyé cuando fui alcalde. Como también lo hice con el baloncesto. Y si no fui futbolista fue porque el bichito del teatro me tenía invadido todo el cuerpo».

—¿Por qué en Monguí, el municipio balonero por excelencia en Colombia, no existe una cancha de fútbol?

—«Por la sencilla razón de que no existe una parte plana para hacerla. Pero los 'chitiados' chiquitos se las ingenian y juegan fútbol en cualquier parte».

—Nunca le hizo un poema a la vejiga, ¿por qué?

—«Porque no encontré la vejiga exacta para hacerlo».

—En cambio sí le hizo uno al 'Yerbatero'. ¿De qué yerbas se acordó cuando lo escribió?

—«Ese me lo inspiraron los propagandistas que vendían menjerges en las plazas de mercado de Boyacá, particularmente de Sogamoso. Es que esa retahíla es muy rica en términos criollos y en licencias costumbristas».

—¿Usted sí cree en yerbas?

—«¡Uf!, claro, son más efectivas que cualquier medicina».

—¿Tomadas, en pomadas o fumadas?

—«No, tomadas o en cataplasmas. Como la cataplasma de paico y yerba-

mora para los cólicos y los misereres».

—Rómulo, ¿usted nunca fumó marihuana?

—«¡Nunca!, yo he sido y moriré siendo enemigo de la marihuana y la droga ilícita. Lo que sí fumé fue cigarrillo hasta hace veinte años. Y ese tiempo hace que dejé de fumar y de tomar».

—¿Cuántos negocios tuvo en Bogotá?

—«Cinco, de los más famosos del espectáculo, entre ellos el más concurrido por la sociedad y la bohemia capitalina: 'La choza del Indio Rómulo', donde se armaban unas tertulias de postín: buena música colombiana, oratoria de la mejor y la poesía del indio que no faltaba. Me di el honor de tener dos presidentes de clientes: Guillermo León Valencia y Carlos Lleras Restrepo, que eran eruditos y amantes de la fina prosa».

—¿Cuántos políticos se alcoholizaron bajo esa choza?

—«Uno que otro salió de allá con 'delirum tremens', pero más que por el alcohol, embriagados de folclore, de poesía, y del exquisito aliento de las mujeres bonitas».

—¿Pacheco era cliente asiduo? —«¡Claro!, y con él, Alvarito Ruiz, Carlos de la Fuente, el 'Culebro' Ca-



«Cuando terminé el último poema que fue 'Padrecito lindo', Cantinflas se lanzó, me abrazó y me dijo: 'Tú hubieras nacido aquí en México, serías más que yo».

sanova, Gilberto Puentes, Ugo Armando, Humberto Arango, mejor dicho, la Selección Colombia de la rancia y elocuente bohemia».

—¿Cómo vio la partida de Pacheco?

—«Difícil, dura. La última vez que nos topamos fue en la Media Torta, hace unos años, cuando nos hicieron un homenaje por haber sido fundadores y artistas consagrados de ese teatro bogotano. Lo vi algo trajinado, pero con su chispa, su simpatía, su amabilidad y su amistad de siempre. Un ícono de la televisión en Colombia, único, irrepetible».

—¿Por qué acabó con sus negocios, Rómulo?

—«Porque esos negocios ya no dan plata. Es más, lo que se gasta que lo que se gana. La música estridente y foránea está acabando con lo auténtico de nuestra cultura y tradición».

—¿De qué vive ahora el Indio Rómulo?

—«Yo, a mis 82 años, trabajo mucho. Desde hace 25 años estoy dedicado a dar conferencias en colegios y en universidades, sembrando en el corazón de los muchachos, lo que nos pertenece. Esa ha sido mi labor».

—¿Cuántas mujeres ha tenido?

—«¡Huy, jodido!, para eso no tengo memoria».

—¿Hijos?

—«Pasan de los veinte...».

—¿Y cómo ha hecho?

—«Con la misma, pero con diferentes mujeres».

—¿Cómo está de salud?

—«Me siento en perfectas condiciones. Bendito sea Dios».

—¿Se sigue tomando su copa de aguardiente con las siete yerbas en ayunas?

—«Las solas yerbas, porque el trago lo dejé».

—¿Cuántas veces ha cambiado de sombrero?

—«Son más los que me han robado que los que me han aguantado».

—¿Tierras, semovientes?

—«Bendito Dios yo aproveché mi cuartico de hora y logré hacerme unas propiedades con las que me solvento sin mayores necesidades».

—¿Sigue viviendo en Bogotá? —«Sí, porque definitivamente, Bogotá es Bogotá».

—¿Cuántas lágrimas ha derramado declamando sus poemas?

—«Toda el agua que corre bajo el puente del Calicanto, en mi tierra linda».

—¿Ahora por qué llora?

—«Por la falta de sensibilidad de un Estado que no sabe reconocer la labor de sus artistas. Cómo es posible que a la edad que yo tengo, y con lo que he hecho por mi patria, no goce de un derecho fundamental como es el de la seguridad social de una pensión».

—¿Cómo recuerda la experiencia de Acapulco (México) en 1959, cuando compartió escenario con Mario Moreno 'Cantinflas'?

—«Cuando terminé el último poema que fue 'Padrecito lindo', Cantinflas se lanzó, me abrazó y me dijo: 'Tú hubieras nacido aquí en México, serías más que yo».

—¿Hay indio pa'rato?

—«Ya no soy indio. El Senado me acaba de conceder, hace veinte días, la Orden Gran Caballero. De modo que ahora Rómulo Augusto Mora Sáenz es un Caballero con todas las de la ley. ¿Acaso no me ve la pinta?».



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

La psicología de espacios:

ARMONIZA LA CONVIVENCIA CON TU HOGAR

Jarol Monroy González

La Psicología de Espacios es una disciplina que va más allá del Diseño de Interiores o el Feng Shui y que ha demostrado su impacto en el bienestar físico, psicológico y emocional con los cambios necesarios del entorno donde vives o trabajas. «¡Esa pared gris que me enferma!», «¡no podemos vivir juntos!», son algunas frases que sin saberlo tienen mucho que ver con la casa o apartamento donde vives. «El espacio que habitamos es determinante en nuestra calidad de vida y en la manera de asimilar los cambios en el trabajo, así como en la forma de relacionarnos», afirma Larissa Del Río, pionera en Psicología de



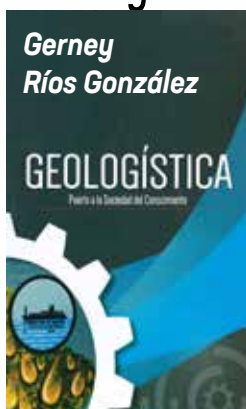
Psicología de Espacios

quedan frustrados al no quedar satisfechos con los arreglos de su casa, y no saben el porqué. Para esta Psicóloga de Espacios, «las personas construyen, decoran sus espacios personales con fines netamente estéticos y funcionales, pero desconocen cómo transformar sus casas en una fuente de recarga energética para cumplir sus sueños». Es vital entender que los espacios pueden o no ayudar a las personas a tener motivación en las mañanas, un sueño reparador, tener hábitos sanos, propiciar la creatividad, la productividad, la claridad mental, la salud emocional y en general una vida saludable. Hoy en día la casa se ha convertido para muchos en el lugar permanente para vivir y trabajar. Allí se desempeñan múltiples actividades, desde aprovechar el comedor para el home schooling y home office durante el día, y a transformarlo en la noche en el lugar de reunión para cenar juntos. Esta nueva realidad ha obligado a las familias a invertir en sus casas, para tener una adecuada productividad. Además, «nos estamos cuestionando acerca de cómo estamos invirtiendo nuestro dinero, tiempo y energía, para tener un balance entre nuestra imagen física externa, y nuestra privacidad e intimidad», afirma Larissa.

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

Espacios. Larissa Del Río ha creado un modelo único que integra su profesión como Psicóloga, y el Diseño de Interiores, la Arquitectura y la Decoración. Ella consigue comprender esa interacción entre las personas y su entorno, previo al comienzo de cualquier proyecto arquitectónico o de interiorismo. Según Larissa, la ciencia de la Psicología juega un rol primordial para asegurar que los ambientes creados por los arquitectos y/o diseñadores tengan un impacto positivo en los estados anímicos,

mentales y comportamentales de los futuros habitantes. ¿En Colombia cuánto cuesta remodelar una casa? el costo promedio de una remodelación está entre COP 500.000 y un millón 500 por metro cuadrado. Este valor puede variar según la zona de la casa que quieras remodelar y la complejidad de los arreglos. Significa hacer cambios profundos, estructurales y de fachada, como ampliar espacios, solucionar problemas de humedad o modificar todos los pisos del inmueble. Sin embargo, muchos

Descubren armas sobre:

LA LEISHMANIA PARA INHIBIR LAS DEFENSAS



Persona infectada con leishmaniasis

Agência FAPESP

Investigadores brasileños han logrado develar cuáles son «las armas» que emplea el protozoo *Leishmania* en las células humanas para agravar la leishmaniasis, fundamentalmente la variante mucocutánea, que puede provocar deformaciones en los pacientes. Este descubrimiento apunta caminos en la búsqueda de nuevos abordajes terapéuticos contra la enfermedad, y también echa luz sobre un sistema que puede tener impacto en el combate contra otras afecciones.

Este mecanismo abarca a la *Leishmania*, a los macrófagos y a un virus que vive dentro del pará-

sito (endosimbiótico), conocido como LRV. En un estudio publicado en la revista científica *iScience*, se consigna que el protozoo inhibe la activación de caspasa-11, una proteína que forma parte del sistema de defensas de las células de los mamíferos (las humanas inclusive), mediante la autofagia estimulada por el virus. En otras palabras: el LRV impide que la proteína “defensora” actúe con el objetivo bloquear el agravamiento de la enfermedad.

La leishmaniasis, una enfermedad infecciosa y no contagiosa, es considerada endémica en algunas regiones de Brasil. El tipo mucocutáneo, provocado por especies de *Leishmania* del Neo-

tropico tales como la *L. guyanensis* y la *L. braziliensis*, se caracteriza por causar heridas en la piel, que pueden afectar a las mucosas de la nariz, la boca y la garganta. En los casos graves, puede destruir los cartílagos y provocar deformaciones. Se estima que en el país se registran en alrededor de 20 mil casos anuales de leishmaniasis tegumentaria, la cual abarca a las formas cutánea y mucocutánea.

El panorama

La leishmaniasis mucocutánea es transmitida por insectos del género *Phlebotomus* que se alimentan de sangre, llamados papalotillas o jeje-nes, a los que en Brasil se los conoce como mosquitos-palha. Por este

motivo, la prevención depende sobremanera del combate contra estos insectos, así como ocurre con el mosquito *Aedes aegypti* con relación al dengue, por ejemplo. Se considera tanto a la leishmaniasis como al dengue enfermedades tropicales desatendidas (ETD).

Se estima que las ETD afectan a alrededor de 1.500 millones de personas en más de 150 países, fundamentalmente en regiones con escasez de agua potable y déficits de saneamiento básico y en los servicios de salud. Por otra parte, menos del 2 % de los recursos globales destinados al desarrollo de fármacos van para las enfermedades desatendidas, según la iniciativa Medicamentos para Enfermedades Olvidadas (DNDi), una organización sin fines de lucro.

Por consiguiente, no existen vacunas para algunas de estas enfermedades. Asimismo, parte de los tratamientos disponibles derivan de la estrategia de reposicionamiento de fármacos, es decir, medicamentos que en su origen se desarrollaron para otras aplicaciones, lo cual incrementa el riesgo de que los pacientes sufran efectos colaterales graves. Para intentar mejorar este cuadro, la Or-

ganización Mundial de la Salud (OMS) dio a conocer a comienzos del mes de febrero de este año un plan llamado «Para terminar con el olvido y alcanzar los objetivos del desarrollo sostenible». La meta consiste en promover acciones y programas hasta el año 2030 con el objetivo de combatir 20 de esas enfermedades desatendidas, entre ellas la leishmaniasis.

«Todo lo que demostramos con este sistema referente a la *Leishmania*, al virus y a los macrófagos puede tener impacto con respecto a otras enfermedades. De allí la importancia de la ciencia básica: entender la biología para que en el futuro esto sirva de base para desarrollar rápidamente nuevos tratamientos contra enfermedades existentes o que surjan», complementa V. H. de Carvalho en entrevista concedida a Agência FAPESP.

En esta relación entre los descubrimientos anteriores y el avance de los nuevos estudios se encaja un Proyecto Temático del cual Zamboni es el investigador responsable, y que cuenta con el apoyo de la FAPESP. Bajo su órbita se concretó el trabajo con *Leishmania* y, más recientemente, otro referente al COVID-19.

En Colombia:

ESTUPIDEZ EN LA LUCHA POLÍTICA



La estupidez es más peligrosa que la maldad.

Luis Fontalvo Prieto

La socio-psicología nos ofrece una definición básica de la personalidad: «es la integración de todos los rasgos y características del individuo que determinan su comportamiento social».

La personalidad, según los socio-psicólogos, se forma en función del desarrollo del individuo bajo las condiciones sociales que lo rodean que son las que modulan su conducta pública, además, consideran que son primordiales dos conceptos, el temperamento y el carácter.

El temperamento es el modo como el individuo enfrenta y reacciona ante situaciones determina-



Estupidez colectiva en la política

das, se tiene como el componente que viene con el individuo, de su naturaleza, es instintivo y emocional;

El carácter es la parte subjetiva, se refiere a cómo está organizada la cabeza del individuo, a los principios y valores que nutren sus opiniones y juicios de valor, aquí es donde corresponde la valoración ética referida al comportamiento de las personas y a los estragos que en ella pueden causar los dogmas para llevarlo a la estupidez o falta de entendimiento para comprender las cosas. Ninguno de estos conceptos primordiales para definir la personalidad, escapa al valor que tiene la experiencia o exposición a los factores del medio donde se desenvuelve el individuo.

Esta modestísima apelación a la escasa información psicológica que poseemos sea más bien una exhortación a quienes profundizan en el estudio de la mente y el comportamiento social, a propósito del peligro que encierran las agresivas manifestaciones del dogma político en el escenario gremial, partidista y callejero.

Todos somos conscientes de los dolores y muertos por cuenta de la estupidez en la lucha política, los que poseen el conocimiento sobre los meandros de la personalidad y el comportamiento seguramente pueden brindar luces contra conductas relacionadas con el sufrimiento padecido por causa de rencillas de vieja data.

Salud en Colombia:

ENTRE LA OBESIDAD Y LA DESNUTRICIÓN

El 24 de septiembre, Colombia celebra el Día Nacional de lucha contra la Obesidad, un problema de salud pública que afecta al 56% de la población, fecha en la que se busca aumentar la conciencia, fomentar la educación y mejorar las políticas públicas, porque una persona con esta condición es más vulnerable de padecer enfermedades crónicas graves.



Obesidad la enfermedad del mundo.

Urge generar conciencia sobre la necesidad de hacerle frente a la obesidad, un problema que afecta al 56,4% de la población colombiana, señaló Hernán Yupanqui, médico endocrinólogo y director científico de Asofuncobes, siendo esta una enfermedad crónica que debe tratarse integralmente con un plan nutricional, actividad física y soporte psicológico. «Nos encontramos entre la Obesidad y la Desnutrición, porque la gente no sabe comer», dijo Yupanqui.

Las personas obesas pueden desarrollar diabetes, trastornos del aparato locomotor y algunos tipos de cáncer como el de endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, riñones y colon. De igual manera, «el riesgo de contraer estas enfermedades no transmisibles crece con el aumento de peso» dijo el Endocrinólogo Iván Darío Escobar, de la Asociación Colombiana de Obesidad, Asofuncobes.

La obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de muerte prematura y discapacidad en la edad

adulta. Sin embargo, además de estos riesgos futuros, los niños obesos sufren dificultades respiratorias, mayor riesgo de fracturas e hipertensión y presentan marcadores tempranos de enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina y efectos psicológicos, señaló el endocrinólogo Luis Fernando Dorado Palacios.

Lo que más afecta a la población dijo Hernán Yupanqui, es el alto consumo de alimentos fritos envasados o 'snacks', como papas, plátanos, yucas, chicharrones, pasabocas, roscas, helados, pasteles y donas, entre otros, los cuales pueden aumentar el peso y terminan en obesidad.

«Esto sumado al bajo consumo de verduras, frutas frescas, carbohidratos complejos y fibra, que se encuentran principalmente en verduras, tubérculos, granos enteros como el trigo, cebada, avena y en las frutas frescas, pueden llevar al sobrepeso», dijo Yupanqui.

El día Nacional de lucha contra la Obesidad y el so-

brepeso, es una fecha ideal para preguntarse: ¿Qué acciones deberían tomar los actores involucrados — como pacientes, especialistas y sistema de salud— para frenar el impacto de la obesidad y el sobrepeso en Colombia?

«Comenzar por desplazarse caminando al trabajo, la escuela o hacer las gestiones diarias, bajarse del autobús un poco antes o subir y bajar por las escaleras, son maneras de incorporar hábitos saludables que ayudarán a prevenir la obesidad». Así lo señala Iván Darío Escobar, endocrinólogo y miembro de la Asociación Colombiana de Obesidad, Asofuncobes

Si bien la obesidad y el sobrepeso pueden tener origen en múltiples factores (que van desde lo genético, pasando por lo metabólico y hasta lo psicológico), su manejo debe ser integral; es decir, que diferentes especialistas como médicos endocrinólogos, internistas, familiaristas, deportólogos, nutricionistas o psicólogos, intervienen en el proceso de tratamiento, dijo Yupan-

qui. «En Colombia, el manejo integral (e interdisciplinar) de la obesidad y el sobrepeso todavía es una tarea que está pendiente y por ello, existe la necesidad de avanzar hacia la reglamentación de la ley que garantice la atención integral a esta enfermedad», señaló Yupanqui.

Para Asofuncobes, el sobrepeso y la obesidad, así como las enfermedades no transmisibles vinculadas, pueden prevenirse en su mayoría. «Son fundamentales unos entornos y comunidades favorables que permitan influir en la elección de alimentos de las personas, de modo que la opción más sencilla, la más accesible, disponible y asequible sea la más saludable en materia de alimentos y actividad física periódica, y así en consecuencia se puede prevenir esta enfermedad», señaló Hernán Yupanqui.

Los endocrinólogos aconsejan:

Tomar la decisión personal de vivir saludablemente. Elegir alimentos saludables. Consumir refrigerios,

bajos en calorías. Leer las etiquetas nutricionales. Investigar nuevas maneras de preparar alimentos. Ingerir porciones pequeñas. Evitar las bebidas azucaradas. Medir la cintura con regularidad. (si es mayor de 80 en mujeres y 90 en hombres, se está en riesgo. Asistir a la EPS, para recibir un manejo integral de la obesidad. Realizar ejercicio de intensidad moderada mínimo 150 minutos por semana

Cifras de Obesidad en Colombia

56.4% de la población adulta entre 18 y 64 años presenta sobrepeso y obesidad. 52,8 corresponden a hombres. 59.6% mujeres. 37.7% Personas con sobrepeso. 18.7% personas con obesidad. La obesidad fue más frecuente en mujeres (22.4%) y en hombres 14.4%).

Consumo de alimentos

Colombianos entre 5 y 64 años. Uno de cada 3 consume frutas diariamente. 5 de cada 7 consumen hortalizas o verduras diariamente. 1 de cada 7 no come huevo o carne diariamente. 1 de cada 2 consume embutidos de forma semanal. 1 de cada 4 consume comidas rápidas. 1 de cada 2 consume gaseosas o refrescos semanalmente. 4 de cada 9 consume alimentos de paquete semanalmente. 1 de cada 3 consume golosinas y dulces diariamente. Una cuarta parte de los colombianos consumen alimentos en la calle semanalmente.

CLAVES PARA NO FALLAR A TUS PROPOSITOS DE AÑO NUEVO

Regino Navarro

Todos empezamos muy entusiasmados los propósitos de año nuevo, pero lo verdaderamente meritorio es cumplirlos durante el resto del año, ¿cómo lograrlo? ¡Pon atención a estas claves! El primer paso es no dejarse vencer por las siguientes «amenazas» que impiden culminar los proyectos que cada quien se ha trazado: No ver rápidamente los resultados. Para llegar a una meta, se deben superar pequeñas pruebas. Nada es gratuito. Constancia y determinación son las claves. No sentirse capaz, no creer en sí mismo. Si desde el comienzo se duda del éxito y de la capacidad propia, entonces lo más probable es que ese propósito no tenga un buen final. Antes de emprender una meta, se debe fortalecer mentalmente para aumentar la confianza y la autoestima. Como dice la frase de Charles Dickens: «El hombre nunca



Resultados de la autodisciplina

sabe de lo que es capaz hasta que lo intenta». Perder el ánimo. Para mantener el entusiasmo y lograr los resultados esperados, se debe conservar el entusiasmo,

para ello es necesario hacer seguimientos periódicos puesto que estimulan a continuar y no desfallecer.

Claves para cumplir los propósitos

Cultivar la autodisciplina

Se necesita mucho más que un deseo pasajero para poder tener disciplina. La disciplina es un asunto de entrenamiento diario: cuando suena el despertador en la mañana, y se levanta de inmediato, lo que hace es entrenar su mente en la disciplina. Cuando debe terminar una tarea, pero resuelve antes ver televisión para relajarse, entrena su mente para

que sea indisciplinada. Cuando resuelve comerse un segundo pedazo de postre, aunque sabe de antemano que puede hacerle daño, está entrenando su mente para ser indisciplinado.

Entender el valor positivo de los sacrificios

No se trata de grandes sacrificios, sino de pequeños vencimientos que enriquezcan el carácter.

Cuidar los pequeños detalles

Le ayudarán a ser dueño de usted mismo. Cuide esos detalles en el estudio, en el trabajo, en la vida social, en la familia. Pregúntese cuáles debe cuidar mejor.

Ejercitar la fuerza de voluntad

La voluntad necesita un aprendizaje gradual, «que se consigue con la repetición de actos en donde uno se vence, lucha y cae, y vuelve a empezar», explica Enrique Rojas autor de las 10 Reglas de oro para educar la voluntad. Cada año que comienza es una nueva oportunidad más para ser mejores personas, para transformar la vida, el hogar, la familia, el trabajo... Por eso los propósitos son importantes, pues representan un paso adelante hacia la madurez personal. Así que vale la pena comenzar el año con toda la determinación y la mejor actitud.



EL FANTASMA



Ahora las mujeres ofendidas la emprenden contra los carros.

Resulta que las esposas encuentran a su marido infiel y la emprenden contra sus carros a punta de bate, con atornilladores rayan las latas y con cualquier artefacto ocasionan daños.

Hace unos años se hizo viral una pelea entre una ofendida mujer y la amante de su esposo en Ibagué. La gente gritaba que le pegara, que destrozara el carro mientras la energúmena mujer le decía cuando se le ocurría a la contrincante.

Ahora, por medio de redes sociales circula un video viral, en donde se puede apreciar cómo una mujer, aparentemente cansada de las infidelidades en su relación sentimental, decidió pintarle el carro a su pareja, con el propósito de dejar en evidencia sus actos.

El hecho ocurrió en Lima, Perú, y quedó grabado en una cámara de seguridad. El hecho acumuló un sin fin de comentarios en las redes sociales, especialmente en TikTok. En las imágenes, se puede ver cómo la mujer rayó el carro de su marido con duros mensajes, en donde dejó claro que no quería volverlo a ver en su vida.

Los mensajes que se pueden leer en el carro BMW de color blanco son los siguientes: «Infel», «Mentiroso», «Pao-



Nataly Rincón

lo Mesía», «Tes gustan las p**s» y «Destruiste tu familia».

Según el portal noticioso Ciudadano, el hombre involucrado es un funcionario, debido a que muchas personas comenzaron a investigar el nombre de quien estaba en la patente del vehículo. El hombre involucrado es regidor del municipio de Miraflores por el partido Renovación Popular.

La escena llevó a los seguidores del Perú a dejar a un lado la violencia, la prohibida del ingreso de Evo Morales, la carestía en la canasta familiar, las protestas por el derrocamiento del anterior mandatario y hasta el triunfo de Alianza de Lima.

En Colombia han sido famosas las escenas de celos entre famosos. Se recuerda la de la cantante Vicky, la de Claudia de Colombia que fue mechoneada por la esposa del productor Santander Díaz, el escándalo de Robinson Díaz y los más recientes sucesos de la barranquillera Shakira con el futbolista Piqué.

El espectáculo varía. Ya las escenas van también a la calle y se viralizan. Los jóvenes gozan con este tipo de situaciones que hacen vulnerable la mentalidad humana. Se recuerda una conversación entre dos amigos. Uno de ellos le dijo al otro: «Cómo te parece que no tengo fotos de mi mujer desnuda». El otro le contestó: «yo sí, se las vendo».

elfantasmaprimicia@gmail.com

JUEVES 12

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

PRIMICIA



DIARIO

AÑO 4 - EDICIÓN 1324 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA ENERO DE 2023

Buenos Aires:

CIUDAD DE CIUDADES



Ciudad de la Trinidad y puerto de Santa María de los Buenos Aires ciudad principal (más poblada y de mayor tamaño) de la República Argentina. Esta metrópolis es una ciudad autónoma que constituye uno de los 24 distritos, o «jurisdicciones de primer orden»¹², que conforman el país. Tiene sus propios poderes ejecutivo, legislativo y judicial. Está situada en la región centro-este del país, sobre la orilla sur del Río de la Plata, en la región pampeana.

ONU solicita a las autoridades peruanas respetar los derechos humanos:

SIGUE LA MASACRE DEL PUEBLO INCA

Justicia en el Perú :

INICIÓ INVESTIGACIÓN CONTRA LA PRESIDENTA POR GENOCIDIO