

VIERNES 13

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

PRIMICIA



DIARIO

AÑO 4 - EDICIÓN 1325 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA ENERO DE 2023

En Rosas Cauca:

RASTRO DE LA TRAGEDIA



La compra de tierras para reubicar a las más de 300 familias, y la construcción de una carretera anunció el Gobierno del presidente Petro,

Petro anuncia en Rosas Cauca:

COMPRA DE TIERRAS PARA DAMNIFICADOS DE LOS DERRUMBES



Shakira paraliza al mundo de la música:

‘LOBA’ CON FERRARI, SIN FRENOS Y FACTURANDO

Petro anuncia en Rosas Cauca:

COMPRA DE TIERRAS PARA DAMNIFICADOS DE LOS DERRUMBRES



El presidente Petro tomando registro de la magnitud del derrumbe en el municipio de Rosas Cauca.

Javier Sánchez

El presidente Gustavo Petro Urrego, confirmó en visita al sitio de la emergencia en el municipio caucano de Rosas, que «tenemos ubicado —ya ustedes lo discutirán, cuando tengamos resultados más concretos— un lugar de tierras muy fértiles», para reubicar a los damnificados, y anunció que ese sitio podría ser «el comienzo de una gran zona campesina que quisiéramos desarrollar, que, incluso, ayudaría a aliviar las presiones sociales

que hay en el norte del Cauca».

En el centro educativo Santa Teresita, donde fueron ubicadas las víctimas del derrumbe que se presentó el pasado fin de semana y destruyó siete veredas, el Mandatario indicó que el Estado compra los terrenos amparado en la Ley 1523 del 2012 y que permite a la Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres (UNGRD) «comprar, en menos de 15 días, la tierra que necesitamos». Esa zona campesina, explicó, con-

tará con una infraestructura urbana que incluirá escuela, centro de salud y estará cerca a los mercados de los productos que se produzcan y, de esa forma —añadió—, «estas circunstancias y la reubicación deben generar una mejor vida para todas y todos ustedes».

Respecto a los problemas de comunicación que generó el deslizamiento de tierra, que taponó la vía Panamericana entre Popayán y Pasto, en el departamento de Nariño, el Presidente Petro señaló que su Go-

bierno implementó una solución provisional, mediante una serie de medidas de urgencia, que incluirán un puente aéreo y marítimo entre Tumaco y Buenaventura, al igual que otras posibilidades para facilitar el transporte de carga haciendo uso de variantes y caminos vecinales.

Sobre la rehabilitación de la vía, el Jefe de Estado manifestó que el Gobierno cuenta con un proyecto que es la doble calzada Popayán —Santander de Quilichao, la cual fue desentramada después

de siete años de estudios. Esta vía podría extenderse hasta el municipio de Chachagüí, en el departamento de Nariño, empatarla con los trabajos que se adelantan en el tramo hasta Pasto y se espera continuarlo hasta Ipiales.

Petro fue enfático en advertir que la temporada de lluvias continuará y, según los pronósticos, se extenderá hasta junio de 2023 y, hasta el momento, ha dejado más de un millón de damnificados y más de 700 personas muertas.



El presidente Petro es salutado por los habitantes de Roas Cauca.



Los damnificados recibirán tierras en un lugar seguro anunció el presidente Petro durante su visita a Rosas.



Yanjane Meneses:

DESTINO DEPORTIVO

Guillermo
Romero Salamanca

Ella es una de las periodistas deportivas colombianas con alto grado de credibilidad. Analítica. Con una memoria prodigiosa. En poco tiempo ha hecho un curso periodístico que va desde la radio, pasando por medios impresos, televisión internacional y ahora en las redes sociales.

En este diálogo comentó sobre lo mejor del 2022, el futuro del ciclismo colombiano, el fútbol masculino y femenino, el campeonato de Qatar, su tristeza por el fallecimiento del rey Pelé, sus consejos para los padres de familia, su análisis sobre los deportistas totales y sobre todo, sus proyectos profesionales.

—¿Qué ha pasado con Yanjane Meneses luego de su renuncia a El VBar de Caracol Radio?

—Muchos cambios. Actualmente estoy en Los Estados Unidos con mi familia. Soy madre, estoy estudiando y comencé a crear mi proyecto llamado «Destino Deportivo con Yanjane Meneses». Una serie de podcast, entrevistas y conversaciones con diferentes personajes del mundo del deporte, en distintos países. Cuento, además, con una plataforma digital de noticias y opinión deportiva.

—¿En dónde está laborando ahora?

—Gran parte de mi tiempo lo dedico al crecimiento de «Destino Deportivo», mi nuevo emprendimiento. Realizo episodios semanales para YouTube y Spotify, además, suministro información diaria en las redes sociales de Destino Deportivo, con noticias del mundo



Yanjane Meneses

del deporte. También hago algunas colaboraciones para medios escritos en Argentina y Venezuela. Recientemente, fui una de las periodistas invitadas para hacer el análisis semanal del Mundial de Qatar 2022, en un medio de comunicación en la ciudad de Nueva York, llamado «Más Latinos», con su edición deportiva. Entidad aliada del equipo de la MLS, Los New York Red Bulls, que realiza contenido digital y eventos para la comunidad latina en Los Estados Unidos.

—¿Cómo reparte su tiempo entre madre, esposa y periodista?

—He aprendido con el rol de madre, a distribuir el tiempo entre mi proyecto y mi hijo. Gracias a un cronograma semanal, organizo prioridades. Puedo estudiar, analizar el mundo del deporte y hacer contenido para mi podcast. La parte digital y la producción de cada capítulo de este requieren de mi compromiso, ya que debo agendar invitados, coordinar grabaciones entre las diferencias horarias por la ubicación geográfica de cada entrevistado, redactar textos y hacer los banners para cada pieza audiovisual. Labor que re-

quiere de mucho tiempo y amor por lo que se hace, es como cuidar a otro «bebé» se necesita paciencia al 100%. Sin embargo, cuento con una familia maravillosa y junto a mi esposo, hacemos equipo para avanzar en nuestros proyectos.

—¿Qué recuerda de cada uno de los medios donde ha trabajado?

—Todo. Soy una mujer agradecida con las empresas que me han brindado la oportunidad de laborar en Colombia y el continente americano, específicamente en Argentina. Algunas personas han tenido la posibilidad de establecer base en alguna empresa durante años, yo he tenido la oportunidad de crecer en 4 entidades muy importantes y de línea editorial muy distintas. RCN Radio/TV; aquí inicié mi carrera en la ciudad de Cali haciendo distintos cubrimientos de carácter nacional y continental como reportera de deportes y de ciudad. Canal Capital, me brindó la oportunidad de conducir la sección de deportes en el Sistema Informativo, liderar el programa diario de entrevistas Ojo al Deporte y dirigir las cápsulas audiovisuales para el equipo de fútbol

bogotano Fortaleza CEIF. ESPN fue mi primera experiencia en un medio internacional y el más representativo en el mundo deportivo. Viví cerca de 3 años en Buenos Aires, Argentina, conduje Sports Center para la región andina y Latam; entre otros programas de análisis de fútbol y ciclismo. Volver a la radio y en mi país, gracias a Caracol Radio, fue maravilloso.

—¿Cómo le fue al deporte colombiano en este 2022?

—Creo que el panorama general fue positivo. Lo más importante para el fútbol femenino, fue la clasificación de las selecciones Colombia a los tres mundiales de las distintas categorías (Sub-17, Sub-20 y mayores) y a los Juegos Olímpicos de París 2024 que alcanzó la Selección de mayores, luego del segundo lugar que ocupó en la Copa América Femenina 2022 que se realizó en Colombia. El subcampeonato de la Selección Colombia Sub-17 en el Mundial de la India donde cayó ante España 1-0, nos ilusionó y llenó de orgullo. La historia del fútbol femenino en Colombia está en crecimiento y aún no cuenta con una

estructura sólida, por ello, esto fue una gran hazaña. Fue la primera final en la historia del fútbol de nuestro país en un campeonato del mundo en todas sus categorías y género.

El ciclismo que nos tiene acostumbrados a las destacadas actuaciones de los colombianos ha pasado por distintas etapas con sus protagonistas, algunas acertadas y otras para seguir corrigiendo. El ciclismo nacional con sus clásicas y la Vuelta a Colombia son parte importante del calendario nuestro y es la base para la proyección internacional; el crecimiento del ciclismo femenino hay que resaltarlo, por ejemplo, con Paula Patiño. La destacada actuación de Nairo Quintana en el Tour de Francia; lo hecho por Sergio Higuita, Daniel Martínez, Rigoberto Urán, lo de Miguel Ángel López en la Vuelta a España, más allá de los temas extradeportivos. Iván Ramiro Sosa quien se proclamó campeón del Tour de Langkawi. La gran actuación de Marco Tulio Suesca, que salió campeón de la Vuelta a Costa Rica 2022. Hay presente y proyección; al ciclista se le exige mucho desde que algunos corredores nos «acostumbraron» a hacer podio en las grandes vueltas.

—¿El fútbol femenino supera al masculino a corto tiempo?

—No me gusta comparar el género en el deporte, ni en ningún campo laboral. Creo que cada cual ha tenido un desarrollo muy distinto a lo largo de la historia. El fútbol masculino cuenta con una ventaja muy grande con respecto a tiempo, estructura, patrocinio, contratación, condiciones laborales, salarios y toda una organización que, aunque

en algunas ocasiones con manejos inadecuados ha salido adelante en el desarrollo de Ligas y campeonatos nacionales e internacionales. El fútbol femenino ha crecido en los últimos años en países del llamado «primer mundo» porque los manejos son responsables para brindar garantías laborales a sus jugadoras. Los resultados saltan a la vista en países como España, Francia, Alemania, Estados Unidos, y para no ir más lejos, el desarrollo en Brasil, México y Argentina; sumado a la respuesta de la afición que cada vez se convence de alentar a sus jugadoras en la cancha.

—¿Cuáles fueron, en su opinión, los sucesos deportivos de este 2022?

—Claramente es una respuesta subjetiva, pues seguro por seguimiento deportivo o gustos, diría que el Mundial de Qatar 2022, La Euro Femenina, La Copa América Femenina, Mundial Femenino Sub-17 de India, Mundial Sub-20 de Costa Rica, UEFA Champions League, las tres grandes de ciclismo (Tour de Francia, Giro de Italia, Vuelta a España), las clásicas, Roland Garros, el retiro oficial del tenis de Serena Williams en el US Open y el retiro de Roger Federer en la Laver Cup después de 25 años de carrera profesional; por mencionar algunos de los muchos e importantes acontecimientos de este año. Pero sin lugar a dudas, el suceso que más impactó al mundo del deporte, fue la muerte del llamado mejor futbolista de todos los tiempos, Edson Arantes do Nascimento. Una leyenda que muchos tuvieron la fortuna de disfrutar y otros debimos conformarnos con los videos de sus juegos. «O Rei» Pelé.

—¿Qué sucederá con el ciclismo colombiano en el 2023?

—Espero que mejore el panorama para los nuestros en el plano nacional e internacional. Que ciclistas destacados como Egan Bernal regrese al 100% a competir



«Estoy reactivando mi labor en los medios de comunicación. Quiero seguir creciendo como periodista deportiva, aportar ideas y conocimientos».

luego de su paso por el quirófano (ya está entrenando), que Nairo Quintana tenga un buen equipo para concentrarse en lo deportivo, que Miguel Ángel López supere los obstáculos que se han presentado en los últimos meses luego de las graves acusaciones por la investigación de medicamentos prohibidos, que Rigoberto Urán nos siga regalando sus «pedalazos» y buen humor, que los jóvenes sigan proyectando el camino en el ciclismo internacional. Es una lástima la cancelación del Tour Colombia 2.1 por falta de recursos económicos, la UCI ya retiró la carrera del calendario. Hay ciclistas colombianos muy talentosos, ojalá este 2023 sea un gran año para ellos.

—¿Colombia tiene tantos deportistas para competencias internacionales?

—Creo que sí, el inconveniente es que hay recursos económicos restringidos o nulos para ayudar en los procesos a los deportistas. Poco sostenimiento para el desarrollo de proyectos serios y compromiso por parte de dirigentes, y en algunos casos, de los mismos deportistas. La falta de patrocinio, garantías para la práctica del deporte en escenarios y dotación adecuados, una buena administración, el fogueo internacional, RELEVO generacional, entre otros ítems que necesitan control y vi-

gilancia. Colombia es tierra de medallistas olímpicos y campeones mundiales de distintas disciplinas, pero se necesita trabajar en equipo y que la corrupción no siga tocando algunos entes deportivos. En la foto de los ganadores, todos quieren estar.

—¿Cuál fue la entrevista suya en el 2022?

—Tengo varias que me aportaron tanto en el plano personal como profesional. Realicé entrevistas con atletas y directores técnicos, pero me voy a quedar con la que le hice al narrador y periodista deportivo, Miguel Simón. Fue prácticamente un «prólogo» de lo que es Destino Deportivo desde el ejercicio periodístico. Les recomiendo escuchar la entrevista en Spotify de Destino Deportivo y verla en YouTube. Déjense llevar, como dice Miguel Simón, por la pasión, preparación y la paciencia.

—¿Cuántas horas diarias de ejercicio deportivo hace?

—Me prometí regresar pronto al running. Es la actividad que practico desde el año 2011 y luego de algunas cirugías que me tuvieron que hacer en los pies cuando vivía en Buenos Aires y al año siguiente en Colombia, tuve que hacer una pausa obligada. La rehabilitación fue intensa. Estoy lista para retomar. El verano pasado caminé bastante y nadé.

Amo el agua desde que practicaba natación en La Liga Vallecaucana. Aprovecho también el mar, nadar en aguas abiertas es una delicia. Por ahora ejercitando la mente y detrás de mi hijo 24/7, los padres me entenderán.

—¿Qué le pediría al Ministerio del Deporte de Colombia?

—Nada distinto a sus funciones. Que haga cumplir los objetivos dentro del marco de sus competencias y de la ley, «formular, adoptar, dirigir, coordinar, inspeccionar, vigilar, controlar y ejecutar la política pública; planes, programas y proyectos en materia del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la actividad física». No es una labor sencilla el manejo interno de los entes deportivos privados. La corrupción en el deporte es una realidad y se necesitan urgentes soluciones a tantos malos manejos. Cumplir a cabalidad, la ley 1967 de 2019. Es una responsabilidad gigante.

—¿Qué consejos les da a los padres de niños deportistas?

—Qué eduquen a seres humanos con valores en casa, las escuelas de formación deportiva se encargará precisamente de la técnica y el desarrollo del atleta. Que sean una guía y no un «tormento» en el proceso del deportista. Hay que en-

tender la disciplina, potenciar los talentos y pulir los errores con la constancia y una cuota de sacrificio. Que tengan paciencia con los horarios de los entrenamientos. Que no solo estén en las victorias, las derrotas hacen parte del camino. Y que no pretendan ganar un contrato millonario a la primera propuesta, si pasa, será un privilegio, no una obligación.

—¿Cómo podría Colombia convencer y volver a un campeonato mundial de fútbol?

—Sí hablamos del fútbol masculino, «la herida» por la eliminación al Mundial de Qatar aún es reciente, pero no nos podemos quedar llorando sobre la leche derramada. Aquí hay que trabajar rápido, con intensidad y resultados para volver a creer en la Selección Colombia que también nos ha brindado muchas alegrías. Hablo desde el plano deportivo, lo dirigencial es un punto aparte. El camino a la Copa América 2024, el Mundial United 2026 (USA/México/Canadá), son objetivos claros que, de la mano del técnico Néstor Lorenzo, se esperan alcanzar. Colombia tiene jugadores interesantes, algunos de ellos en Ligas competitivas y exigentes (lo ideal es que tengan ritmo de competencia). Se necesita la experiencia de algunos, pero también refrescar posiciones.

—¿Cuáles son sus proyectos para el 2023? ¿Qué traerá de nuevo en su carrera profesional?

—Estoy reactivando mi labor en los medios de comunicación. Quiero seguir creciendo como periodista deportiva, aportar ideas y conocimientos. Seguiré proyectando mi podcast y plataforma de noticias «Destino Deportivo». Buscaré abrir más espacios de conversación para el crecimiento del fútbol femenino. Quiero trabajar en mi Fundación Destino Deportivo para seguir ayudando a los niños en situación vulnerable en Cali, Colombia. Seguro será un 2023 lleno de sorpresas maravillosas.

El gobierno del Salvador dice «aquí no se mata periodistas»:

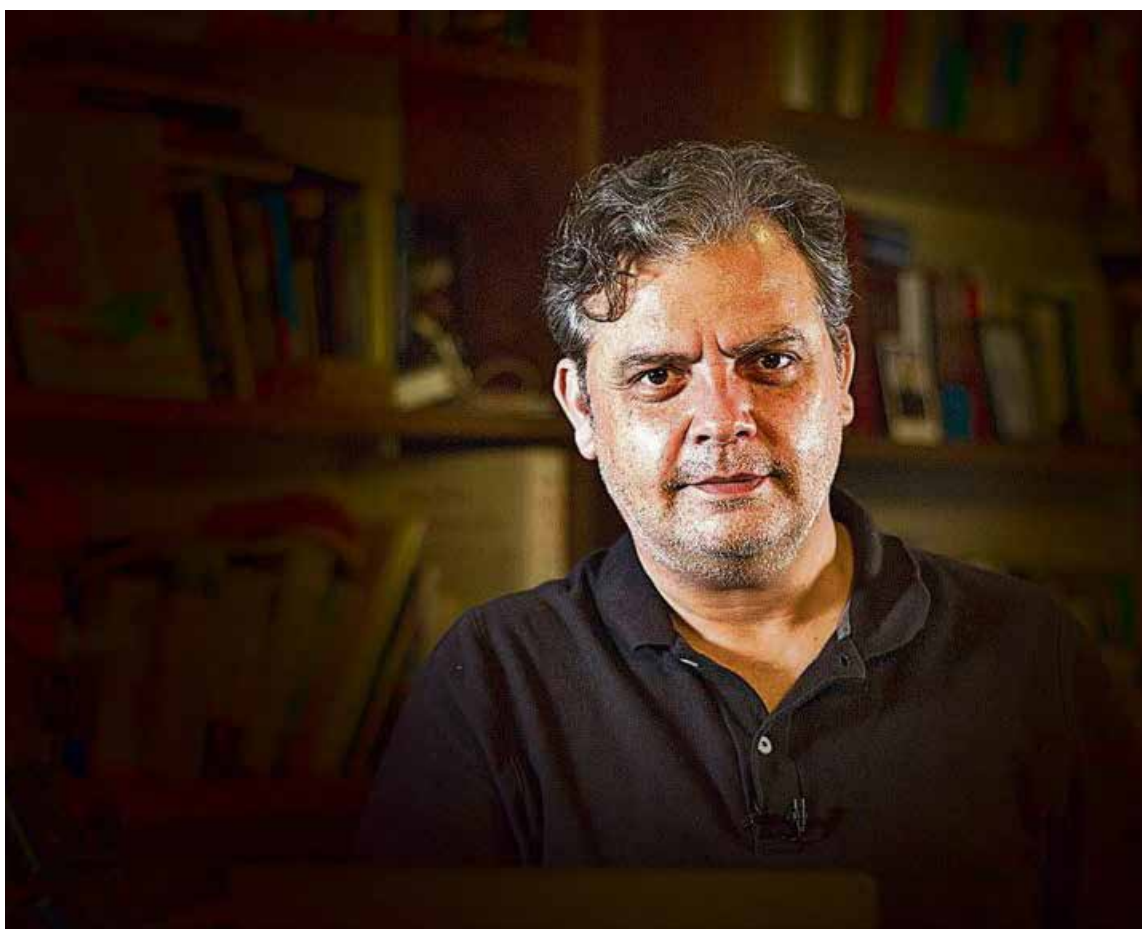
«PERO HAY GOLPES DE BAJA INTENCIDAD»

Karen Moreno
GatoEncerrado

Angélica Cárcamo, presidenta de la Asociación de Periodistas de El Salvador (APES) para el periodo 2022-2024, conversó sobre la situación actual de los periodistas que enfrentan «ataques o golpes de baja intensidad», como denomina a las estrategias del Gobierno de Nayib Bukele para debilitar la libertad de prensa y a los medios de comunicación. En esta entrevista enumera algunas: la asfixia económica, a través de la pauta publicitaria como instrumento de premio o castigo y amenazas contra empresarios para que dejen de anunciarse en medios no oficialistas; la intervención de celulares a través del Software espía Pegasus y reformas para promover la censura, entre otras.

Su preocupación es que luego de las elecciones de 2024, el escenario para ejercer el periodismo llegue al extremo de tener periodistas criminalizados, procesados judicialmente, encarcelados, en éxodo y, en el peor de los casos, asesinados. Antes de que eso suceda, hace un llamado a la comunidad internacional para que replantee su interacción diplomática con un país que «viola derechos humanos».

Durante la presentación del balance sobre libertad de prensa en 2022, con datos hasta el 15 de diciembre, Apes informó que hubo 125 agresiones contra periodistas y 151 afectaciones. ¿Po-



Carlos Dada, director de 'El Faro', alerta de la persecución que sufre la prensa con el presidente Nayib Bukele

dría brindarme los datos actualizados hasta el 31 de diciembre?

La Asociación de Periodistas de El Salvador cuenta desde el año 2018 con un centro de monitoreo de agresiones a periodistas que registra la data de casos de vulneraciones. Hay que mencionar que son casos de los que la Apes se entera, probablemente pueden haber subregistros que son aquellos de los que no nos enteramos o a veces también la gente no quiere que se den a conocer. Al menos durante el año 2022, cerramos con 128 casos y 155 afectaciones. Si hacemos una comparación con 2021, la cifra fue un poco mayor de 219, pero hay que mencionar que de esos 219, 84 correspondían a la coyuntura electoral. En 2021 tuvimos elecciones

de diputados y diputadas a la Asamblea Legislativa y al Parlamento Centroamericano, alcaldes y alcaldesas, se instaló un centro de monitoreo especial y tuvimos esa cantidad que generó ese aumento.

Hay que evitar confundirse, que no se vaya a pensar que entonces han bajado (los casos de vulneraciones) y no ha pasado nada acá en El Salvador o están disminuyendo las agresiones. Es lo contrario: Si bien en números las afectaciones pueden ser un tanto menores, la gravedad de las afectaciones son mucho mayores de las que ya había registrado la Apes desde la instalación del Centro de Monitoreo. Voy a colocar un ejemplo: El caso de Pegasus. A inicios de 2022, nos enteramos, gracias a un trabajo de dos organizaciones inter-

nacionales, Access Now y Citizen Lab, del espionaje de al menos una treintena de periodistas y personas defensoras de derechos humanos con un software que solo se le vende a Estados.

«Aquí no se mata periodistas, aquí no hay periodistas presos, aquí no hay medios cerrados», pero yo me atrevería a decir que están implementando golpes de baja intensidad, como en la guerra. No les conviene encarcelar a periodistas, porque este año entramos en contexto preelectoral y hay una intención bien clara de este gobierno de mantenerse por más tiempo en el poder, aunque sea inconstitucional, y la forma de cómo atacar a los medios de comunicación y periodistas que no son afines al oficialismo es justamente haciendo lo que nosotros

hemos ido registrando: el uso de la pauta publicitaria gubernamental o la pauta oficial como premio o castigo.

¿Esto es nuevo? No, no lo es, gobiernos anteriores lo han hecho, pero éste ha sido mucho más voraz. Antes al menos reducían un tanto la publicidad en algunos medios; ahora, han castigado con cero publicidad a varios medios de comunicación. La Relatoría de Libertad de Expresión tiene un informe que habla sobre los mecanismos para regular la pauta publicitaria oficial — que es publicidad, no propaganda, dos cosas bien diferentes—. ¿Por qué no debe ser utilizada como premio o castigo? Porque cuando lo haces vulneras el derecho a la libertad de expresión, ¿cómo? me van a decir quienes me están leyendo. Bueno, en dos sentidos: uno, porque la gente deja de enterarse de qué está haciendo el gobierno —insisto, publicidad, no propaganda, por eso también hay estándares o recomendaciones de la Relatoría sobre cómo debe ser la pauta publicitaria gubernamental, ya que debe ser información precisa, de interés a la ciudadanía, que sume, por ejemplo, sobre una construcción de una obra para rendir cuentas— y, en segundo lugar, porque también apoyan parte de la sostenibilidad del ecosistema de medios, sobre todo privado y, en algunos casos, de los sectores comunitarios; y cuando la quitas, también pierden esos medios la posibilidad de su sostenibilidad.

IBAGUÉ Y SANTA ISABEL, HISTORIAS CELEBRADAS

Gerney Ríos González

En la instauración de Santa Isabel, existen varias versiones. Una de ellas cuenta que en épocas pasadas el territorio estuvo poblado por los indios Tolimas y Palenques de la tribu los Pantágoras al mando del cacique Agocha, hasta cuando lo descubrió en 1541 el español Álvaro de Mendoza.

El jurista, Oscar Miguel Valero Rodríguez, presidente del Colegio de Abogados del Tolima Grande, narra que, «el sacerdote Rómulo C. Madrid, junto a José María Álzate, Pedro Alcántara, Julián Cárdenas, Simón Cardona y José María Vega, el 12 de septiembre de 1893 fundaron el pueblo con el nombre de Tolda de María que en 1897 se llamaría Santa Isabel en honor a la princesa de Hungría de la cual era devoto el presbítero Madrid, año en que le fue dado el carácter de corregimiento dependiente de Venadillo y que mediante la ordenanza número 13 de 1904 fue erigido en municipio por la Asamblea Departamental del Tolima». Santa Isabel, es la ciudad de las alturas con nevado propio.

La Villa de San Bonifacio de Ibagué del Valle de las Lanzas, fue implantada por el capitán español Andrés López de Galarza, el 14 de octubre de 1550. Villa de San Bonifacio porque la Inmaculada Concepción es la



EL personaje más importante de la historia del departamento del Tolima, el Mohán Kalarká

protectora espiritual de la ciudad musical, y San Bonifacio por un mártir asiático que murió por la fe cristiana, considerado su patrón eclesiástico.

Ibagué en honor al cacique de los indígenas habitantes de este territorio, un nativo pacifista que procuró la convivencia con los invasores españoles, nombre dado para recordar, la princesa del espíritu curativo, conocida con el nombre de Igahe. Los nativos

pijaos que por miles de años habitaron estos espacios, bautizaron Valle de las Lanzas, a la meseta rodeada por los ríos en la vertiente oriental de la cordillera central, teniendo de eje principal a Cajamarca, con una altura de 1.814 metros sobre el nivel del mar, pero por los múltiples ataques de diferentes tribus del occidente colombiano, fueron obligados a trasladarse a Ibagué, su capital actual a 1.285 m.s.n.m., donde imperaban los Panches.

Ibagué fue rotulada «la capital musical de Colombia» en el año 1886, por el francés conde de Gabriac, quien, sorprendido por su ambiente, lleno de sonoridad, colorido de los murales y el Conservatorio del Tolima, le puso esa denominación.

Según los primeros cronistas de Indias y de posteriores historiadores, Andrés López, seguido de los capitanes Francisco de Prado y Juan Bretón, del presbítero Fran-

cisco González Candil, 93 soldados y varios indios cargueros, iniciaron la expedición por tierras ubicadas en el centro del Tolima, el 25 de julio de 1550. De Santa Fe a Tocaima, cruzaron el Río Grande de la Magdalena, en el denominado Paso de Céspedes, llegaron a la ribera izquierda y es ahí cuando comenzaron dificultades con guerrillas integradas por indios Ntagaimas y Coyaimas.

Fue entonces cuando López de Galarza recibió el grado de capitán por ser jefe de la expedición. Al arribar al Valle de Las Lanzas, llamado así, porque los nativos sólo usaban lanzas, se iniciaron feroces combates con indios pijaos, los que sólo pudieron ser vencidos con armas de fuego. Los caciques Titamo y Quicuima se unieron y alistaron nuevos ataques. López de Galarza se replegó hacia una meseta, con sus fuerzas disminuidas, siendo asistido por un cacique llamado Ibagué (casa de sangre), de la etnia pijao, señor de aquellas tierras. Contrario a lo que creían los españoles, Ibagué los atendió bien, curó sus heridos y les dio abrigo.

EL personaje más importante de la historia del departamento del Tolima, el Mohán Kalarká, como ha sido llamado en la historiografía colonial y republicana, o Karlaká, como es llamado en las crónicas de Fray Pedro Simón.

Primicia en Barcelona España:

UNA CIUDAD DE PELÍCULA

Textos y Fotos
Rodrigo Dueñas

Barcelona, en invierno, pero siempre cielo azul y un decorativo y brillante sol. Siempre llena de turistas, en esta época, prevalecen los asiáticos, que en grandes grupos copan los hoteles, restaurantes y lugares turísticos de esta atractiva ciudad española.

En esta época del año también se puede ver el sol y además, disfrutar de temperaturas de entre 12 y 17 grados.

Igualmente se disfruta de restaurantes y lugares turísticos en esta atractiva ciudad española.



El viejo puerto bautizado el aeropuerto de las garzas.



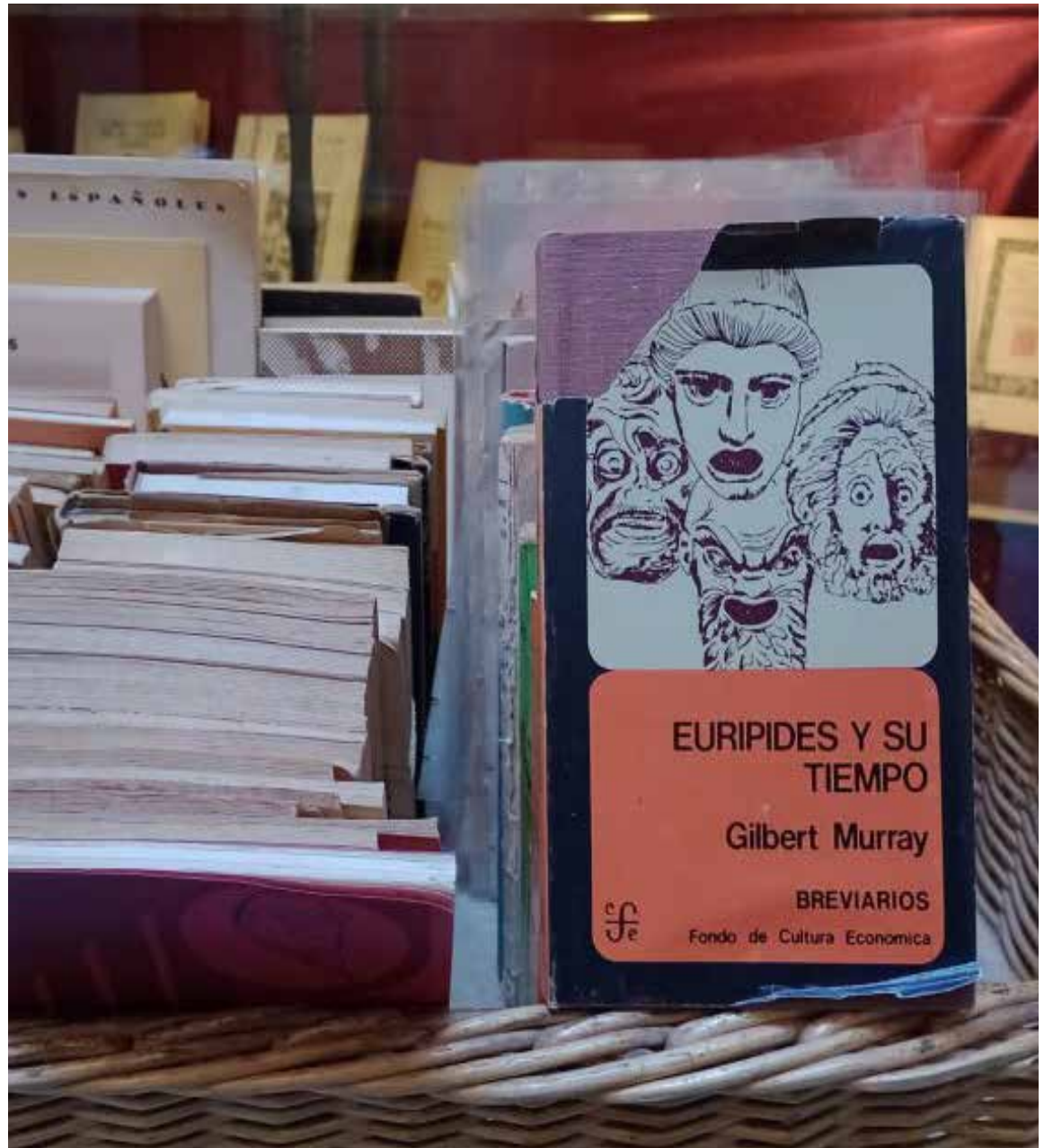
Monumento a Cristóbal Colón, en el puerto antiguo de Barcelona.



Ya no quedan hojas en los árboles.



Barcelona. Barrio Gótico. Jardín de altura.



Una rústica librería del barrio Gótico.



Entre colegas



El techo del antiguo edificio de La Aduana



Personajes

Shakira paraliza al mundo de la música:

'LOBA' CON FERRARI, SIN FRENOS Y FACTURANDO

Shakira admite que tratar su vida personal es un buen negocio musical para ella: «Las mujeres ya no lloran, las mujeres facturan».

La canción, que en menos de 36 horas tiene más de 50 millones de visualizaciones en YouTube

«Me dejaste con la deuda en la hacienda», Shakira culpará a Piqué de su lío con el fisco español en su nueva canción

Shakira es una de las artistas latinas más exitosas con 2,3 millones de copias en EE.UU.



Shakira

LINDA ENTRE LAS MEJORES DEL MUNDO

Linda Caicedo la joven estrella colombiana fue incluida ahora en el equipo ideal femenino Sub-20 del año pasado, elaborado por la Federación Internacional de Historia y Estadística del Fútbol (IFFHS).

FIN DE LA TELENOVELA DE QUINTERO CON JUNIOR

«Amigos !! Lo que es el tema de junior quería decirles que no se pudo hacer ... y agradecerle a todas las personas de este hermoso club y sobre todo a su hinchada que sentí ese cariño y ese respeto todo el tiempo !! Desearles lo mejor y muchos éxitos en lo que

viene !!», escribió el jugador en Twitter.

La diferencia en dinero fue grande, Flamengo, campeón de la Copa Libertadores 2022, pagará 2,3 millones de dólares al año al jugador colombiano. Eso, mensualmente y convertido a pesos colombianos, quedaba en un salario de 1.000 millones de pesos cada 30 días,

CONDENADO CORRUPTO

La justicia colombiana condenó a Roberto José Herrera Díaz, representante a la Cámara (2010-2014), a una pena de 8 años y 10 meses de prisión como autor de los delitos de concierto para delinquir agravado, tráfico de influencias y enriquecimiento ilícito de

servidor público. El fallo indica que deberá pagar una multa de 2.173 salarios mínimos legales mensuales vigentes y \$5.281.756.346 a favor del Consejo Superior de la Judicatura.

ANTE PRECANDIDATOS

Una lluvia de ante precandidatos se presenta en las distintas regiones de Colombia para aspirar a las alcaldías y gobernaciones de departamentos. Se trata en su mayoría de políticos que se «quemaron» en su aspiración de llegar a las diversas corporaciones legislativas del orden nacional, departamental, municipal y distrital. Otros han amagado con lanzarse para poder negociar en dinero, contratos u otra especie.

RUSIA

El embajador de Rusia en el Consejo de Seguridad de la ONU, afirmó que el presidente Petro ha hecho más por la paz de Colombia en seis meses, que lo que hizo Duque en 4 años.

ASALTO MASIVO DE TURISTAS

61 turistas que viajaban por tierra hacia La Guajira fueron víctimas de un atraco masivo en una ranchería wayúu, ubicada en zona rural de Riohacha. El asalto ocurrió cuando la excursión, proveniente de Antioquia, hizo una parada para almorzar.

«Siete hombres encapuchados y fuertemente armados en tres motocicle-

tas nos gritan 'esto es un atraco' y nos despojan de todas las pertenencias: tulas, riñoneras, bolsos, celulares, relojes y cadenas», contó una de las víctimas.

CLAUDIA LÓPEZ CONTRA LA TORTURA DE LOS TOROS

«El siglo XXI es el siglo de la vida, no el de la muerte. Los recursos públicos y escenarios públicos son para honrar la vida no para apoyar el maltrato y la muerte de animales», expresó la alcaldesa mayor Claudia López al conocer el sentido de la decisión.

Actualmente encuentra vigente el Acuerdo 767 de 2020 del Concejo de Bogotá, que ordena a las autoridades distritales no permitir el maltrato ni la muerte de los toros.

VOCES

«Rusia no puso a Gustavo Petro en el poder. Lo hicieron los 11,2 millones de colombianos que acudieron a la urnas. Estaremos atentos al posible 'Watergate' al mejor estilo del Das»: Mauricio Lizcano Secretario General de la Presidencia de la República.

«Los que compraron dólar a \$5.100 por miedo a Petro ya han perdido \$400. Y pueden perder más. El dólar se acerca a los 4.600»: Gustavo Bolívar ex senador.

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 delincencial, 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



Hoy:

¿QUÉ HACE PODEROSA A UNA MUJER?

Durante la última década las mujeres han tomado un poder diferente, más representativo, más unánime, más escuchado, más controvertido muchas veces y, sin duda, más proactivo.

Se escuchan un sin número de discursos al respecto. Se habla de empoderamiento femenino, de lucha por los derechos y libertades de las mujeres y se presentan también varios consejos para que una mujer sea más poderosa.

Y en todo este cambio hay algo que me encanta y que quiero destacar y es que algunas de las portadas que antes solo anunciaban sobre cómo tener una piel para conquistar, o sobre la moda más atractiva, ahora también entregan un espacio que da valor al enriquecimiento y desarrollo mental y espiritual.

Ahora también se motiva a las mujeres a buscar su bienestar emocional más allá del atractivo físico o el cumplimiento de estándares sociales.

Finalmente muchos más también motivan a las mujeres a aprender a ser poderosas como el resultado de un todo y a considerar todos los aspectos de sus vidas.

Esto es positivo, es necesario y es un tema que



Mujer triunfadora

trae consigo varias reflexiones.

¿Qué hace verdaderamente poderosa a una mujer?

La respuesta a esta pregunta depende de los valores esenciales y preferencias de cada persona.

Para algunos el poder está en la cantidad de dinero que tienen y está bien, nadie va a discutir que tener dinero te da poder. Otros aseguran que una mujer alcanza su poder máximo cuando construye una familia. Y sí, muchas mujeres han aprendido a usar sus fortalezas únicamente después de tener una fami-

lia y para ellas eso es lo más importante.

También hay quienes aseguran que el poder llega con una posición. Un título que otorgue superioridad en cualquier forma. Puede ser un título académico, una posición laboral o política.

Y todas estas respuestas son correctas en su forma ya que cada mujer puede empoderarse según su propio criterio y aspiración de abundancia.

Cada uno de esos factores sí puede representar más o menos poder en una mujer. Pero hay un

problema y es que muchas mujeres tienen todo eso y no se sienten nada poderosas.

Entonces ¿qué es? ¿Dónde radica el poder de las mujeres?

Desde mi punto de vista, después de haber trabajado empoderando a centenares de mujeres en los últimos años, estoy segura de que el poder habita en el interior de cada una. Cada mujer tiene una llama inmensa en su interior con la que es capaz de alcanzar todas las metas que se proponga. Lo principal es querer sentirse poderosa, saber qué es lo que

quiere y utilizar sus fortalezas conscientemente para construir la vida que merece. Lo que hace verdaderamente poderosa a una mujer es que sea la dueña de las decisiones que le llevarán a construir la vida que desea. A continuación te presento 3 factores que hacen que cada mujer se sienta más poderosa.

Ser dueña de sus decisiones

Una mujer es poderosa cuando, valga la redundancia, tiene poder sobre su vida y la única forma de alcanzar esto es tomando decisiones que conscientemente aporten a su propósito de vida.

La medicina opina:

¿SON SEGURAS LAS PASTILLAS PARA DORMIR?

La dificultad para dormir puede ser agotante y frustrante para una persona, además de drenarle toda la energía e ir de la mano de problemas como depresión, dolor crónico, susceptibilidad a enfermarse, presión arterial alta y más riesgo de sufrir accidentes. A veces, las pastillas para dormir pueden ser un componente eficaz de la terapia para el sueño; pero deben consumirse con cuidado, especialmente cuando se trata de un anciano.

Por lo general, la incapacidad de conciliar o mantener el sueño es síntoma de alguna enfermedad o afección subyacente que contribuye al mal dormir y posiblemente incluye dolor crónico, tos, problemas cardíacos, dificultad para respirar, problemas digestivos, reflujo ácido, problemas de la tiroides y trastornos de sueño, tales como apnea obstructiva del sueño u otros trastornos del movimiento de las piernas. El alcohol y los medicamentos, como los antidepresivos, la cafeína, los descongestionantes, los fármacos contra el asma y los analgésicos, también pueden contribuir al insomnio. Por ello, es importante que usted primero se someta a una evaluación médica minuciosa.

Cuando piense en tomar una pastilla para dormir, es fundamental que us-



NENA Cuando piense en tomar una pastilla para dormir, es fundamental que usted y su médico sopesen las ventajas y los riesgos. Dormir bien es realmente importante, pero tomar un fármaco como ayuda para hacerlo puede provocar efectos secundarios, tales como mareo o aturdimiento y riesgo de dependencia.

ted y su médico sopesen las ventajas y los riesgos. Dormir bien es realmente importante, pero tomar un fármaco como ayuda para hacerlo puede provocar efectos secundarios, tales como mareo o aturdimiento y riesgo de dependencia. Además, las pastillas para dormir suprimen la respiración, lo que puede empeorar cualquier problema respiratorio, como apnea del sueño, aparte de posiblemente aumentar el riesgo de infección. También

pueden provocar problemas con el pensamiento y el movimiento corporal. Una persona puede despertarse y continuar somnolienta o tener problemas con la memoria diurna y el rendimiento físico. Esos efectos secundarios quizás sean molestos, inquietantes o hasta peligrosos. El consumo de pastillas para dormir puede aumentar el riesgo de sufrir caídas y fracturas óseas, aparte de causar una lesión en la cabeza, sobre todo por

la noche. Incluso pueden causar sonambulismo. Cuando se receta una pastilla para dormir, la primera elección es un fármaco de corta acción y más nueva generación, cuyos efectos secundarios no dejan de ser relativamente comunes, pero suelen ocurrir con menor frecuencia y gravedad que con las pastillas para dormir de generación más antigua. Se puede también considerar un fármaco de acción más larga, pero en los ancia-

nos, los efectos de éstos tal vez duren mucho tiempo más. Una dosis baja de los antidepresivos que causan somnolencia puede ser una alternativa para quienes también padecen depresión, o como una segunda alternativa para los que no la tienen. Debido al mayor riesgo de efectos secundarios, muchos médicos recomiendan evitar las benzodiazepinas de generación anterior, en particular el triazolam (Halcion). En los ancianos no se suele recomendar las benzodiazepinas, especialmente aquellas de larga acción. Por otro lado, un estudio de 2014 descubrió que el riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer aumentó en hasta 51 por ciento entre quienes consumieron este tipo de fármaco y el mayor riesgo era para aquellos que las consumían con mayor frecuencia o usaban las de larga acción. La opción de recurrir a pastillas para dormir es una decisión matizada que debe tomarse en estrecha cooperación con el médico. De manera general, los expertos del sueño de Mayo Clinic recomiendan que los ancianos consuman el mínimo de pastillas para dormir, tal vez como una ayuda ocasional o a corto plazo durante unas semanas, mientras se exploran otras posibilidades para mejorar el sueño. Además, es importante recibir seguimiento médico con regularidad.

En el 2025:

400 MILLONES DE PERSONAS SUFRIRÁN ASMA

Daniella Cuccaro

De acuerdo con las Guías de la Sociedad Europea de Enfermedades Respiratorias (ERS), debido al aumento en la prevalencia del Asma en un 50% cada década, se estima que para el 2025 cerca de 400 millones de personas sufrirán de Asma. Actualmente 325 millones de individuos en el mundo tienen esta enfermedad, que representa 1 de cada 250 muertes.

El Asma está presente en todos los países, independientemente de su grado de desarrollo. Más del 80% de las muertes por Asma tienen lugar en países de ingresos bajos y medios-bajos. En Latinoamérica cerca de la mitad de los países tie-



El Asma está presente en todos los países, independientemente de su grado de desarrollo. Más del 80% de las muertes por Asma tienen lugar en países de ingresos bajos y medios-bajos. En Latinoamérica cerca de la mitad de los países tienen una prevalencia de Asma en la infancia por encima del 15%, en el caso de Colombia, esta cifra rodea el 14.2% de la población.

nen una prevalencia de Asma en la infancia por encima del 15%, en el caso de Colombia, esta cifra rodea el 14.2% de la población

Entre 5 y 10% de la población total con esta enfermedad, tiene asma severa que no está controlada de forma adecuada. Estos pacientes pueden costar dos veces

más que un paciente con la enfermedad bajo control, pues tienen mayor riesgo de hospitalizaciones y mayor índice de visitas a urgencias.

Con frecuencia el Asma no se diagnostica correctamente ni recibe el tratamiento adecuado. Frente a esta situación, en Colombia el 69,9%, es decir, cerca de 3.1 millones de personas con Asma siguen presentando síntomas y ataques aún sin saber que se trata de esta enfermedad. Esto genera una importante carga para los pacientes y sus familias, al condicionar la calidad de vida del paciente con Asma.

Los pacientes con Asma tienen mayor riesgo de desarrollar depresión, lo que afecta su calidad de vida, al sufrir de alteraciones del sueño, estrés, ansiedad, ataques de sibilancias (silbidos en el pecho al respirar), dificultades para hablar y restricciones en la vida social.

El impacto que genera esta enfermedad sobre

el paciente, y la discapacidad que produce, puede ser similar a la que experimenta una persona con cirrosis, diabetes o esquizofrenia. El costo económico del Asma es considerable, tanto en términos de costos médicos directos, como los ingresos hospitalarios y el costo de los productos farmacéuticos; como también los costos médicos indirectos (tiempo laboral y muerte prematura), pues esta enfermedad causa la pérdida de 20 millones de días de trabajo en los pacientes adultos. Sin embargo, actualmente existen diferentes tipos de tratamientos que mejoran considerablemente la calidad de vida de los pacientes, permitiéndoles realizar actividades básicas del día a día como subir escaleras y caminar sin sentir fatiga o ahogo. Incluso, los pacientes que siguen un tratamiento adecuado, retoman el ejercicio dentro de su rutina diaria.

Sobre el Asma

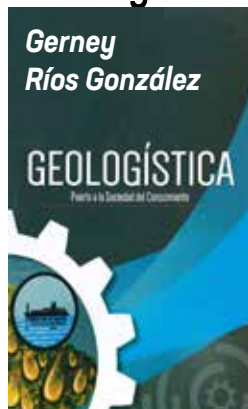
El Asma es una enfermedad crónica que no

solo afecta a los niños, también puede avanzar hacia la adultez presentando síntomas cada vez menos frecuentes y agresivos. Normalmente, se produce por una reacción alérgica, causada por sustancias denominadas alérgenos o irritantes, que se encuentran en el ambiente como los ácaros, la contaminación, el polvo o la caspa animal. Sin embargo, el Asma también puede ser producto de la historia familiar, de una infección bacteriana o de la exposición temprana al humo de tabaco y otras condiciones. Un ataque de Asma afecta principalmente las vías respiratorias periféricas, es decir los músculos que rodean los bronquios, que al tensionarse o hincharse reducen la cantidad de aire que por allí circula. Si bien se trata de una inflamación de las vías respiratorias que genera dificultad al respirar, causando opresión en el pecho y tos; para el paciente asmático ante todo es una discapacidad, que actualmente es responsable de la pérdida de 20 millones de días de trabajo en los pacientes adultos. Su impacto en los niños no es menos evidente. Durante la infancia, cuando es más frecuente, el control inadecuado del Asma severa puede desencadenar en serios problemas de salud, e incluso afectar el rendimiento escolar[10], dadas las constantes hospitalizaciones y el alto índice de ausencias.

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

Segovia y Remedios:

INICIAN EL AÑO CON TRES NUEVAS OBRAS DE INFRAESTRUCTURA



La ejecución de proyectos son una muestra de que trabajando de la mano de las comunidades y escuchando sus necesidades, se pueden ejecutar obras de infraestructura.

Jarol Monroy González

En el nordeste de Antioquia, a cuatro horas de Medellín, se encuentran Segovia y Remedios, reconocidos por ser protagonistas de la historia de la minería en Colombia y por ser dos municipios donde sus habitantes se han organizado para coexistir y dialogar con las empresas privadas y gobiernos locales.

A partir de estas conversaciones entre comu-

nidad, las alcaldías de Segovia y Remedios y la minera Aris Mining se crean escenarios de concertación para priorizar obras de inversión social que permitan mejorar de manera significativa la infraestructura de estos municipios donde habitan más de 80.000 habitantes. Es así, como tres obras para el disfrute de todos fueron entregadas a la comunidad los primeros días de enero:

Canalización de aguas barrio Galán

Esta obra de 396 millo-

nes de pesos controla y canaliza las crecientes de la quebrada El Trigrito, previniendo posibles inundaciones en más de 50 viviendas del sector.

La canalización, de 10 metros de longitud y dos recámaras, funciona además como puente peatonal y vehicular, mejorando la movilidad del barrio y sus alrededores.

Canalización de aguas barrio Galán

Esta obra de 396 millo-

de la quebrada El Trigrito, previniendo posibles inundaciones en más de 50 viviendas del sector.

La canalización, de 10 metros de longitud y dos recámaras, funciona además como puente peatonal y vehicular, mejorando la movilidad del barrio y sus alrededores.

Placa huella La Hoga

Habitantes de cuatro zonas de Remedios se benefician con esta placa huella de 500 metros lineales, que une a los barrios La Hoga, Las

Pavas, Llano de Córdoba y Nuevo Horizonte, haciendo posible el desplazamiento de personas y vehículos de manera más organizada, eficiente y segura.

La ejecución de estos tres proyectos son una muestra de que trabajando de la mano de las comunidades y escuchando sus necesidades, se pueden ejecutar obras de infraestructura que generen impacto y mejoramiento en la calidad de vida de los territorios.

En el mundo:

EL INODORO TIENE SU DÍA

Laura Alexandra
Camargo S.

¿Sabía usted que existe un Día Mundial para honrar la importancia del inodoro y/o el saneamiento?

Si aún no se había enterado de este importante dato, queremos contarle que se conmemora el Día Mundial del Inodoro, siendo importante recalcar la importancia del acceso sostenible al agua potable y a todos los servicios básicos de saneamiento.

Desde el año 2013 la Organización de las Naciones Unidas (ONU), decidió establecer un día del año para recordar la importancia del retrete, excusado, sanitario o inodoro (según las distintas palabras que usamos para denominarlo), porque este invento «salva vidas y evita que se propaguen enfermedades a través de las heces humanas». En este día nos concientizamos acerca de la crisis mundial de saneamiento y buscamos fomentar medidas que la resuelvan, para aportar al logro del Objetivo de Desarrollo Sostenible número 6, cuya finalidad es garantizar la disponibilidad de agua y saneamiento para todos, de aquí a 2030.

Para este año, el lema en mención es: Valoremos los retretes. «¿A quién le importan los retretes? A 3,600 millones de personas. Porque carecen de uno que funcione correctamente».



Los inodoros última generación cuyo valor supera los 15 millones de pesos.

Según la ONU:

«En la actualidad aún hay 4.500 millones de personas (un 60% de la población humana) que no cuentan en sus viviendas con sistemas que eliminen los excrementos de forma segura y 892 millones siguen defecando al aire libre. A su vez, unos 1.800 millones de habitantes del planeta beben agua no potable que podría estar contaminada por heces. De igual manera, El 80% de las aguas residuales generadas por la pobla-

ción mundial regresan al medio ambiente sin ser tratadas o reutilizadas. La exposición a las heces humanas tiene consecuencias sobre la salud pública, las condiciones de vida y de trabajo de las personas, la nutrición, la educación y la productividad económica en todo el mundo. Se pretende poner fin a la defecación al aire libre, y mejorar la calidad del agua reduciendo la contaminación y tratando de forma eficaz las aguas residuales. Asimismo,

casi la mitad de la población mundial carece de sistemas de saneamiento gestionados de forma segura».

Hace 28 años, el colombiano Mario Fallon se interesó por el tema de la higiene íntima. Entonces decidió enfocar su compañía en el saneamiento y la crisis ambiental e higiénica que se genera al no contar con sistemas adecuados que permitan tener una calidad óptima de limpieza íntima. Si bien hoy gran parte de

la población colombiana cuenta con un cuarto de baño para realizar sus necesidades básicas, aún falta un gran camino para comprender el significado de una higiene íntima realmente eficaz. Mario Fallon enfatiza que el mejor método de limpieza íntima es el agua. Mientras el agua limpia, el papel higiénico solamente seca. Por lo tanto, con el lema de «Mantenga su familia saludable los 365 días del año», el SuperBidet se creó con el fin de facilitar una limpieza íntima con agua y ha revolucionado por completo el concepto de «Higiene personal» no solo para mujeres sino también para hombres y niños.

¿Qué es un bidet? Es un accesorio que se instala y se adapta fácilmente a cualquier inodoro. No necesita de electricidad ya que se opera con la fuerza del agua. Funciona por medio de un control de presión de agua el cual acciona un rociador que limpia la zona íntima de forma ideal. La limpieza con agua es ideal para todas las personas, en especial para aquellas que sufran de enfermedades anales como las hemorroides y ayuda a aliviar el estreñimiento; muy útil para los adultos de tercera edad, los niños, las mujeres en menstruación y todos en general.

Además, con el SuperBidet se ahorra papel higiénico y, paulatinamente dinero y muchos árboles que se utilizan para su elaboración.

Las personas que hablan solas no están locas:

SON GENIOS

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

Cuando se piensa en voz alta se está pensando las cosas en varios planos, primero existe la imagen mental que tenemos acerca de la cosa en la que estamos pensando y luego, al decirlo en voz alta, la estamos acercando a la acción. Hablar es un acto, que tiene efectos importantes en nuestro mundo circundante. Hay un dicho que lo ejemplifica muy bien:



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

«Cuida tus pensamientos, se convierten en palabras. Cuida tus palabras, se convierten en acciones. Cuida tus acciones, se convierten en hábitos. Cuida tus hábitos, se convierten en tu carácter. Cuida tu carácter, se convierte en tu destino». Se ha demostrado que ciertas personas reconocidas por su inteligencia solían decir sus pensamientos en voz alta, Albert Einstein era una de ellas.

Un estudio realizado por los psicólogos Daniel Swigley y Gary Lupyan

del Quarterly Journal of Experimental Psychology concluye que hablar solo es beneficioso, especialmente cuando se trata de ser eficiente en ejecutar una tarea. Los académicos hicieron un experimento donde le pedían a 20 personas que buscaran en un supermercado una rebanada de pan o una manzana. Aquellas personas que repetían la palabra del objeto que buscaban eran los primeros en encontrarlos.

Esto se debe a que al decir las cosas en voz alta se

está reforzando un mensaje, se está ayudando a la memoria trabaje más rápido y logra que las cosas que se mencionan se asocien a más de uno de nuestro sentidos.

El estudio también encontró que repetir las cosas en voz alta sólo ayuda cuando ya estamos familiarizados con el aspecto de un objeto, ya que al decir su nombre activamos las propiedades visuales de este en nuestro cerebro y lo reconocemos más rápido. Por otra parte, si no sabemos cómo

lucir un objeto y lo tratamos de visualizar, sólo nos confundiremos más.

Además de ayudarnos a ser más eficientes en hacer las cosas que queremos, hablar en voz alta nos refuerza nuestros aprendizajes, nos ayuda a organizar nuestros pensamientos y también a calmar los nervios. Si estás en un momento donde sientes la cabeza saturada y desorganizada, una buena forma de ayudarte es decir tus pensamientos en voz alta; hablar contigo mismo te será de buena ayuda.

Hablar con nosotros mismos nos ayuda a lograr nuestros objetivos porque ponemos atención sobre todo en aquello que estamos diciendo, refuerza nuestras creencias, nos entrega perspectiva, nos ayuda a regular nuestras emociones y a evitar distracciones innecesarias.

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



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

Loy presenta 'Ecdisis':

UN DISCO QUE REVELA, LIBERA Y DESVISTE SU ESENCIA



Loy

Diego Armando Báez Peña

Loy es una mujer que siempre ha soñado con ser cantante y bailari-

na, con mover al mundo entero como ella se ha sentido movida, inspirada y conmovida por varios artistas en su vida. La alegría, el amor y la pasión que tiene por lo

que hace la motiva a seguir adelante con su carrera. La música y la danza son su lenguaje, su sentir y su motor. Desde los 5 años manifestó su deseo por ser cantante y bailarina, empezando así su acercamiento con clases de danza y música; a sus 14 años ya participaba en festivales y recorría los colegios de Medellín y su área metropolitana con la Academia Staff hasta que a los 20 años, en medio de sus estudios en la Universidad Javeriana en la carrera de Artes Escénicas, decidió dar el paso y componer su primera canción 'Cupido' al lado del guitarrista y productor Toby Tobón y su

esposa Yina Rose (ex-participante del reality musical Factor X).

Durante años, Loy exploró diferentes sonidos y fusiones del género urbano y pop hasta que decidió unir sus dos mundos (danza y música) en uno solo. Como bailarina urbana sabe que la cultura urbana tiene mucho más que ofrecer que solamente reggaetón y como músico sabe que hay infinitud de géneros que pueden permear el urbano para explorar y ofrecer un nuevo sonido más enriquecido al que ya conocemos. Luego de cuestionarse y redescubrirse, produce su más reciente ál-

bum 'ECDISIS' donde fusiona múltiples géneros con el tango, el funk brasileiro, el bossanova, los moros árabes, entre otros.

«Mis canciones llevan plasmadas historias de amor, desamor y coqueteo; invitan a bailar, a tener empoderamiento femenino, a tomar el timón del barco y a darse valor en la vida y en las relaciones. Cada canción tiene diferentes historias y facetas con las que cada persona puede identificarse y relacionarse desde sus experiencias de vida», comenta Loy quien tiene como influencia a artistas de la talla de Beyoncé, Jennifer López, Sean Paul, J Balvin, Doja Cat, Jorja Smith, Jason Derulo, entre otros.

'ECDISIS' es el disco debut de Loy, un trabajo que simboliza su transformación artística, basado en el deseo de revelar, liberar y desvestir su esencia en un auto-desafío por desmarcarse de algunos patrones del reggaetón y del pop urbano femenino.

El disco explora sonidos de fusiones de géneros urbanos como reggaetón, afrobeat y dance hall con ritmos internacionales como la electrónica y el pop anglo. Además, integra currulaos, salsa, funk cariooca, tango, trap y melodías moras.

PRIMICIA

en



@primiciadiario

EL FANTASMA



Ya se puso cansona Shakira con el cuento de su separación. Alegatos acá y allá. Llantos por doquier. Una plañidera completa. Todo por un problema de cachos.

Pero no recuerda cuando se los puso al argentino Antonio de la Rúa, a quien conquistó para ingresar al mercado suramericano.

Ellos estuvieron juntos más de diez años y luego de haber anunciado su boda en 2009 llegó la separación. Luego ella comenzó su relación con Piqué.

Claro, el pobre Antonio se enteró por los medios de comunicación y de las redes sociales de sus apasionados besos en Sudáfrica.

Piqué cayó en las redes de la cantante y compositora barranquillera. Dominante como siempre, con medios de comunicación dispuestos a apoyarla y con influencers pagados para llenar de aire el avispero.

Shakira es amante de las denuncias, de los ataques, de hacerse la víctima. Lo hizo antes cuando fue novia de Oswaldo de los Ríos, con quien pensaba llegar a Puerto Rico. Se hizo novia también de Gonzalo Villalón, ejecutivo de CBS, a quien llegó luego de despachar a su novio de juventud.

Shakira: El que esté libre de pecado, que arroje la primera piedra.

Ahora con una arrolladora canción que se ha convertido más en el hazmerreír por la comedia presentada por la cantante y el acoso contra el cantante, que no ha tenido más remedio que refugiarse en su casa, encerrado con su nueva pareja, mientras los paparazzi y periodistas de medio pelo



Carolina Cruz

lo persiguen a toda hora. Y hay gente que le cree el cuento y ella está feliz, vendiendo y facturando.

Este sábado 14 de enero a partir de las 8:00 p.m., RCN Televisión transmitirá la competencia número 71 de Miss Universo que tendrá lugar en New Orleans, Louisiana.

Las presentadoras Sandra Bohórquez y Mayte González llevarán todos los detalles del evento a los colombianos en las apariciones de las 90 mujeres participantes, especialmente de la Miss Universo Colombia, María Fernanda Aristizábal, quien busca la tercera corona universal para el país.

María Fernanda es una quindiana que tiene un gran sentido social y ha llegado a muchos lugares de Colombia como vocera y conferencista con su campaña de «#Makeeverymomentworthit», que se traduce «Haz que cada momento valga».

La Comunicadora Social y Periodista quiere convertirse en conferencista motivacional, llevando mensajes de cuidado de la salud mental, religión y cuidado del medio ambiente a través de la concientización y educación en temas de cuidado del agua.

Antes de viajar a Estados Unidos la Miss Universe Colombia, María Fernanda, dijo «realmente solo puedo sentir gratitud de lo que estoy viviendo, de este proceso tan bonito, de poder tener la oportunidad de representar a mi país en una plataforma como Miss Universo». Además, habló de cómo ha sido su preparación para el certamen y cuál es el legado que quiere dejar en el mundo con su labor.

elfantasmaprimicia@gmail.com

VIERNES 13

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

PRIMICIA



DIARIO

AÑO 4 - EDICIÓN 1325 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA ENERO DE 2023

Lisboa, Portugal:

CIUDAD PERFECTA



Lisboa es la capital y mayor ciudad de Portugal. Situada en la desembocadura del río Tago. La ciudad tiene una población de 547 773 habitantes. Lisboa es, ante todo, luz : atlántica, poderosa, sorprendente, con matices inesperados al fundirse con los azulejos de los edificios.

Primicia en Barcelona España:

UNA CIUDAD DE PELÍCULA



Hoy:

¿QUÉ HACE PODEROSA A UNA MUJER?