

LUNES 29

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

PRIMICIA



DIARIO

AÑO 4 - EDICIÓN 1388 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA MAYO DE 2023

Sitio Ramsar:

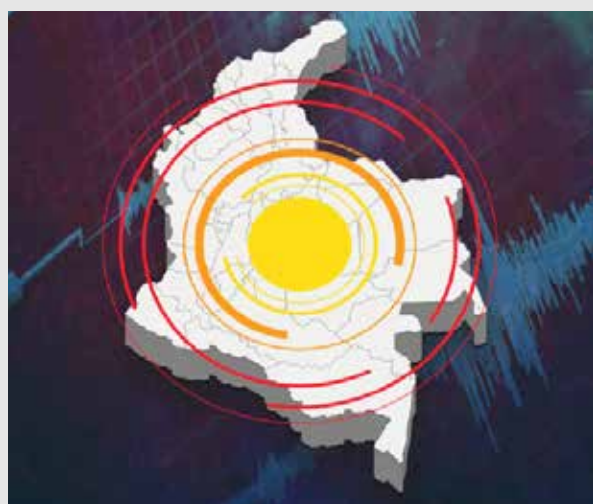
PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD



Un sitio Ramsar es un humedal designado como de importancia internacional. La Convención sobre Humedales, conocida como la Convención de Ramsar, es un tratado ambiental intergubernamental establecido en 1971 por la UNESCO.

Colombia:

PAÍS DE TEMBLORES

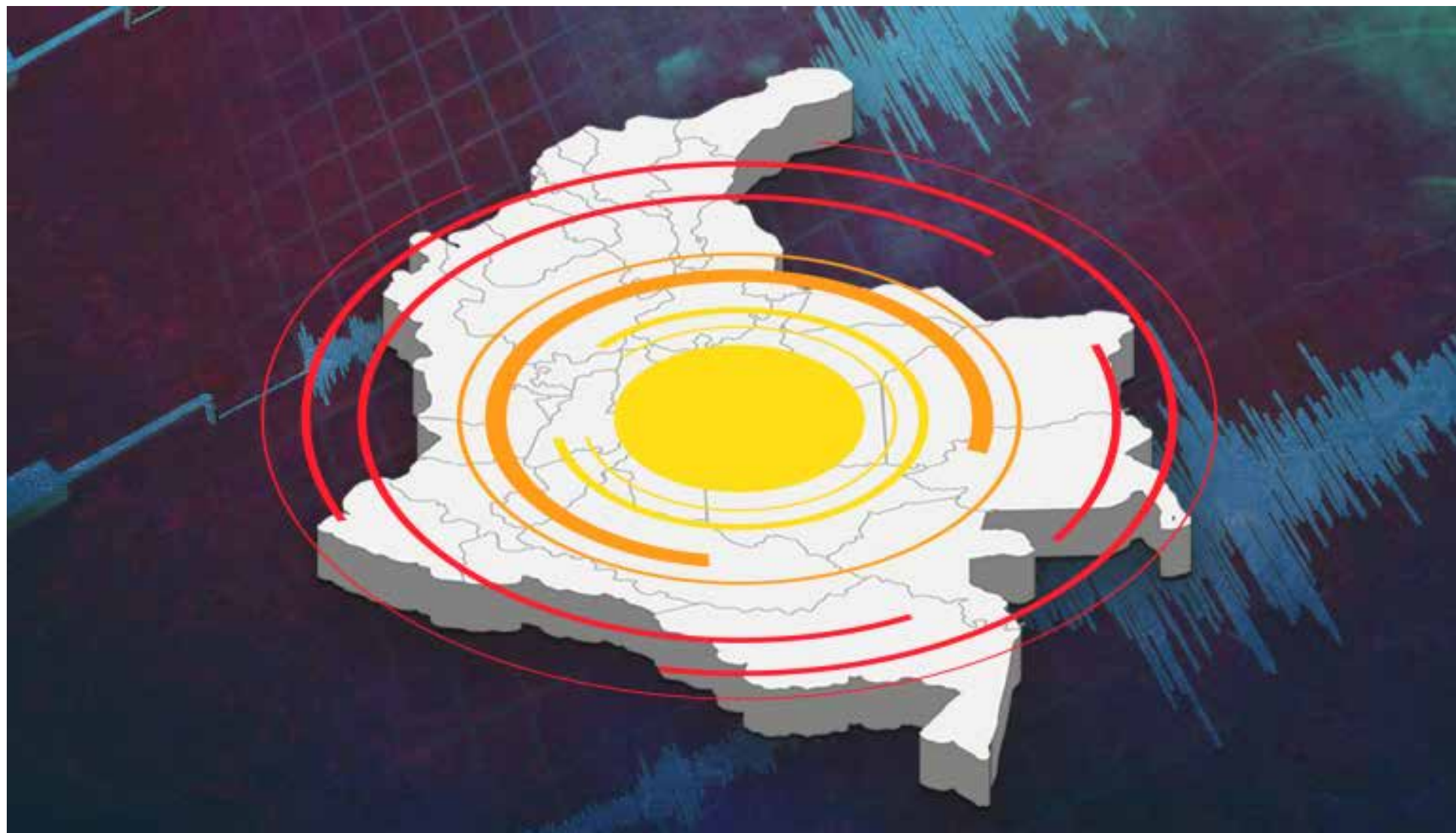


Primoz Roglic:

CAMPEÓN GIRO DE ITALIA 2023

Colombia:

PAÍS DE TEMBLORES



Colombia sísmica

En Colombia no solo hay temblores en el Gobierno, la política, la justicia y en la sociedad.

También en Colombia se han registrado varios movimientos telúricos. Varios de ellos se han sentido muy fuertes en todo el país, algo que llama la atención de muchos.

Ayer se registró un movimiento telúrico de magnitud 5.7, Profundidad 152 km, con epicentro en Los Santos – Santander, Colombia.

Antes de ayer no fue la excepción, pues, el 27 de mayo, se registró un nuevo sismo con epicen-

tro en el departamento de Córdoba.

Hay preocupación ante los temblores, ya que en menos de 72 horas se han registrado varios sismos cerca de este territorio cordobés, situación que no es muy frecuente en esa zona del país.

La semana pasada se reportaron tres sismos en el Mar Caribe colombiano, de los cuales dos tuvieron una magnitud considerable.

Temblores en Colombia
En las redes sociales se han publicado videos donde se evidencia el fuerte movimiento telúrico, asimismo, otras per-

sonas han mostrado su preocupación debido a la magnitud del sismo y la frecuencia de estos movimientos en los últimos meses.

Colombia es un país sísmicamente muy activo, pues hay diferentes placas tectónicas que están en contacto y esto hace que se generan sismos en la mayor parte del territorio, esto de acuerdo a información suministrada por el Servicio Geológico Colombiano.

En nuestro territorio hay un lugar conocido como el Nido Sísmico de Bucaramanga en el cual ocurre 60% de la sismicidad del país.

«Hay un lugar en donde ocurren sismos casi todos los días y representa el 60% de la sismicidad ocurrida en Colombia: el Nido Sísmico de Bucaramanga, ubicado en el departamento de Santander, cerca al municipio de Los Santos», indicó la entidad.

El país registra 2.500 sismos al mes, pero la mayoría no son de magnitud ni de intensidad relevantes. Algunos dicen que su profundidad es mayor, motivo por lo que se siente en varias partes del país.

En los 30 años que la Red Sismológica Nacional lleva monitoreando

la actividad sísmica en el país, se han registrado casi 300.000 eventos de este tipo.

El Servicio Geológico explica que el sismo presentado en Nido Sísmico de Bucaramanga, tuvo una magnitud más fuerte de las que ocurren allí. Asimismo, resaltaron que se sintió en varias partes del país debido a la profundidad de 152 km.

«Normalmente, estos sismos al ser tan profundos viajan a mucha distancia y por eso se sintió en Bogotá, Cundinamarca, Tolima, Boyacá, Santanderes y entre otros», indicó el director del Servicio Geológico Colombiano.

Primoz Roglic:

CAMPEÓN GIRO DE ITALIA 2023



Primoz Roglic

Primoz Roglic se coronó campeón del Giro de Italia 2023 y más allá de los aplausos y del reconocimiento, se llevó a su casa un jugoso premio. El Giro de Italia 2023 llegó a su fin este domingo y el que ganó y se adueñó de manera definitiva la 'maglia rosa'

Primoz Roglic es el campeón del Giro de Italia 2023, el corredor esloveno logró mantener su posición y pasar la meta en

Roma con el grupo principal, quedándose así con su primer Giro y con la edición 106 de esta competencia, que le dio el triunfo en la crono

Se lo merece Primoz, qué manera de conseguir un triunfo, llegaba mermando, pero la perseverancia y las piernas fueron más. En la cronoescalada sufrió, la bici le falló, pero hubo algo que Roglic es probablemente el mejor en el mundo: Resiliencia. Esa misma resiliencia

fue la que le ayudó a levantarse cuando recibió el golpe más fuerte, cuando perdió el Tour de Francia 2020 en una cronoescalada, una modalidad que también le trajo esa revancha tres años después, ante Geraint y en Italia. Meses después ganó la Vuelta a España, ya tiene 3.

Ahora, en una competencia difícil, lacerada, tumultuosa, el líder del Jumbo Visma supo sorprenderlo todo hasta llegar

a su escenario. Hay que girar la cabeza, bajar la mirada y agradecer a sus gregarios, que lo defendieron cuando sufrió. Ahora a celebrar.

En la jornada de Roma, en el paseo final, además de las fotos y demás, el corredor esloveno acudió con el grupo principal y pasó la meta como campeón.

Trayectoria

2014:

Tour de Azerbaiyán (etapa 2)
Croacia-Eslovenia

2015:

Tour de Azerbaiyán (etapa 2 y clasificación general)
Tour de Eslovenia (etapa 3 y clasificación general)
Tour de Qinghai Lake (etapa 5)

2016:

Giro de Italia (etapa 9)
Campeonato Nacional de Ruta de Eslovenia (prueba contrarreloj)

Alimento:

¿CÓMO EVITAR LA DEFICIENCIA DEL POTASIO?

Maricel Muñoz J.

El potasio es mineral clasificado como electrolito, es decir un compuesto químico con iones libres que se comportan como medio de conducción eléctrica. Esto significa que los electrolitos tienen la función vital de controlar la actividad eléctrica de nuestro cuerpo, incluyendo el funcionamiento del corazón. Como si esto fuera poco, nuestro cuerpo necesita potasio para asimilar y utilizar carbohidratos y proteínas, mantener los niveles de hidratación, y controlar las funciones musculares. De acuerdo con los especialistas, un adulto promedio debería consumir una dosis diaria de 4.7 gr de potasio para asegurarse que todas estas funciones sean desempeñadas de forma correcta. Cuando una persona no recibe las cantidades necesarias de este mineral, es posible que desarrolle hipopotasemia, un trastorno en el equilibrio hidroeléctrico del cuerpo, que se manifiesta con un estado general de fatiga, debilidad muscular, y calambres. Al tener un fuerte impacto en todos los músculos del cuerpo, el potasio juega un rol fundamental en el funcionamiento de los músculos del corazón. Esto significa, que la deficiencia de este mineral podría aumentar el riesgo de sufrir una arritmia o un infarto, especialmente en personas que ya padecen al-



Frutas



Vegetales

guna condición cardíaca.

Causas de la deficiencia de potasio

Las enfermedades crónicas, los episodios prolongados de diarrea y vómitos, las enfermedades renales, el alcoholismo, el abuso de laxantes, y los trastornos alimenticios, como la bulimia, son algunas de las principales causas de la deficiencia de potasio. Por esta razón, las bebidas recomendadas para las personas que padecen alguna de estas afecciones suelen contener grandes cantidades de potasio, como las bebidas deportivas, que fueron pensadas para restaurar los minerales y las sustancias perdidas durante la actividad física. Si debes acudir a una sala de emergencias por deficiencia de potasio, lo más probable es que seas tratado con líquidos ricos en electrolitos, o mediante dosis intravenosas de potasio. Aunque los casos menos urgentes pueden ser tratados con suplementos, siempre es recomendado consultar con un profesional de la salud antes de comenzar con la ingesta.

Dieta para aumentar el potasio

Afortunadamente, el potasio está presente en una gran variedad de alimentos, lo cual significa que es posible prevenir y combatir esta condición incorporando ciertos alimentos a nuestra dieta diaria.

Crónica:

DRAMA DEL VENDEDEDOR AMBULANTE



Adultos mayores tienen que acudir a las ventas ambulantes para poder sostener su respectivas familias.

Duvier Lesmes

Robinson, un hombre con un poco más de 40 años, es originario de una pequeña ciudad del departamento de Huila, llegó a la capital colombiana en busca de mejores oportunidades de trabajo. Sin embargo, a pesar de su experiencia en diferentes oficios, no modificó encontrar un trabajo estable.

Fue entonces cuando probamos suerte en ferias temporales. Después de decidir retirarse de estas ferias y se aventura en la venta informal, vendiendo productos en la calle 72, poco a poco fue estableciéndose en

un punto fijo en este sector de la ciudad, donde permanecerá hasta el día de hoy, lleva más de 15 años vendiendo accesorios para celular en las calles de Bogotá y se ha convertido en un experto en su oficio.

Robinson tiene una rutina diaria bien establecida. Se despierta temprano todos los días para preparar sus productos y cargarlos en su maleta. Luego, camina varios kilómetros hasta llegar al lugar donde vende sus productos. Robinson sabe que debe ser rápido, ya que la policía puede llegar en cualquier momento y confiscar su mercancía. Una vez que llega a su destino, Rob-

inson despliega su pequeña mesa y comienza a organizar sus productos. Tiene todo lo que un cliente podría necesitar para su celular: audífonos, cargadores, fundas, baterías, y más. Él sabe que su éxito depende de la habilidad para leer a los clientes y ofrece exactamente lo que necesitan

A lo largo del día, Robinson se enfrenta a muchos desafíos. La policía es una amenaza constante, y siempre está alerta para esconder su mercancía en caso de que lleguen. Además, la competencia es feroz en las calles de Bogotá, y Robinson tiene que luchar para atraer a los clientes a su mesa

en medio de la multitud de vendedores ambulantes. A pesar de estos desafíos, Robinson sigue adelante. Ha hecho muchos amigos en el vecindario y tiene clientes leales que lo buscan específicamente para comprar sus productos. Robinson es un hombre orgulloso, y está feliz de poder proporcionar para su familia la provisión, gracias a su trabajo como vendedor ambulante

Pero la vida de Robinson no es fácil. A menudo trabaja largas horas, soportando el frío, el calor y la lluvia. Su trabajo también puede ser peligroso, ya que ha sido asaltado varias veces en el pasado. A pesar de estos riesgos,

Robinson no se rinde. Sabe que tiene que trabajar duro para sobrevivir, y está dispuesto a hacer lo que sea necesario para mantener su negocio. A pesar de las dificultades, Robinson no pierde la esperanza de un día poder tener un puesto formal en el que pueda vender sus productos sin tener que preocuparse por la persecución de las autoridades. Sabe que es una lucha constante y que a veces parece injusta, pero también sabe que no está solo en esta lucha. Los trabajadores informales son una parte importante del tejido social de la ciudad, requieren productos y servicios importantes a la comunidad.

En Bogotá delincuencia utiliza drogas psiquiátricas:

MIL CASOS DE HOMICIDIOS, ROBOS, VIOLACIONES Y ATRACOS

Marisol Luna Jara

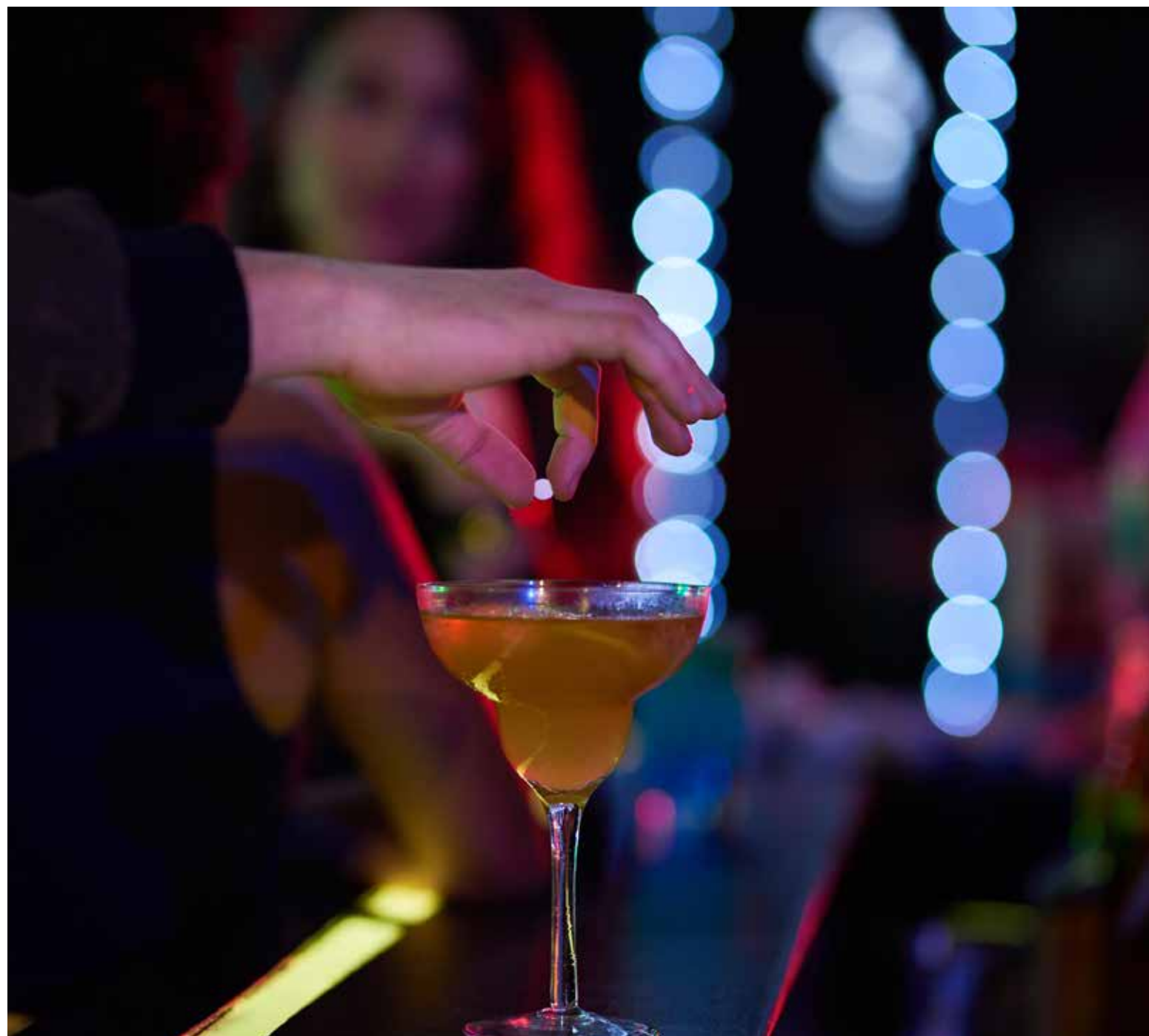
Los casos de personas intoxicadas y posteriormente víctimas de delitos, han aumentado en la capital. Según un informe presentado por el concejal Emel Rojas son 819 los casos presentados durante este año.

Una cifra de 600 casos es la que tiene la secretaría de Seguridad, «en lo corrido de este año se han presentado 550 casos de hurto a personas con esta modalidad, eso significa un 78 % de incremento en el hurto a personas con sustancias toxicas», dijeron desde la administración distrital

Precisando que: «En el caso de hurto a residencias se registraron 29 casos frente a 86 a esta fecha del año pasado, es decir hay una reducción del 67 %, preocupa sobre todo que este año hemos tenido 7 casos de delitos sexuales con esta modalidad de sustancia toxicas». Para expertos en seguridad para atacar esta modalidad depende de tres factores: Las autoridades, el sector privado y los ciudadanos que han olvidado técnicas de cuidado en el espacio público.

DROGAS

«La escopolamina en la condicionalidad de hurto nos deja un resultado que no supera el 0.84 % en promedio y a nivel de Bogotá no supera el 1.2 % en promedio, eso



Así empiezan los robos y atracos en Bogotá.

demuestra la baja incidencia, entonces queda para trabajar en un elemento que tiene tan baja incidencia donde las autoridades deben seguir insistiendo en las bandas que utilizan este procedimiento para cometer los delitos, a esto necesitan también de un esfuerzo de los privados», dijo, un estudioso de Bogotá. Ahora la delincuencia prefiere medicamentos

psiquiátricos, que garantizan un manejo total de la voluntad de las víctimas. Varias personas han recibido sobredosis de dichos medicamentos ocasionando graves consecuencias. Según las autoridades se presentan casos de escopolamina en la ciudad en grandes cantidades con un elemento llamado benzodiacepinas. Profesionales, estudiantes,

trabajadores y hasta delincuentes han sido drogados con una sustancia para poderlos robar. Luego los dejan deambulando por las calles especialmente en barrios periféricos sin sus pertenencias. Algunos sufren acciones de tránsito y en algunos casos pierden la vida atropellados por automotores. En Medicina Legal, han reportado cuerpos sin vida encon-

trándose una sustancia conocida como «Droga Z», que engloba un grupo de químicos donde están la zopiclona, el zolpidem y el zaleplon. Las autoridades investigan homicidios, hurtos, violaciones y hasta torturas contra ciudadanos que son víctimas de las organizaciones delincuenciales especializadas en suministrar escopolamina.

TRENES DE PELÍCULA



Tren sobre el Magdalena

Gerney Ríos González

El río Magdalena no tuvo para los primitivos habitantes el significado de enlace con el resto del mundo que adquirió con la llegada de los españoles.

Los habitantes del altiplano, según relatan los cronistas de la Conquista, se comunicaban en las riberas para fines comerciales a lo largo de rudimentarios caminos que bajaban por las sierras del Opón hasta los valles de los ríos tributarios del Magdalena.

Los primeros exploradores peninsulares partieron en bergantines-embarcaciones desde Santa Marta y ascendieron por el río Magdalena hasta La Tora hoy Barranca-bermeja. Buscando el origen de las piedras y la

sede del pueblo tejedor de mantas que encontraron en los primeros bohíos; avanzaron por las trochas que movilizaban el incipiente comercio.

Con la ayuda de machetes vizcaínos, los españoles ampliaron el sendero original para permitir su paso y los primeros caballos que llegaron a Sudamérica. Encabezados por Gonzalo Jiménez de Quesada, el grupo de conquistadores sorprendió a los habitantes de la altiplanicie, trenzados en feroz guerra fratricida. Fue el capitán Jerónimo de Yucán o Jerónimo de Inzá, el encargado de comandar el grupo de macheteros que amplió las trochas que condujeron a los primeros europeos desde las orillas del Opón hasta la Sabana de Bogotá.

La noticia más trascendental en nuestra historia se la comunicó un emi-

sario indígena al cacique Guatavita en 1537: «Vienen subiendo unos hombres con pelos en la cara, montados en unos grandes venados sin cuernos». A partir de ese momento todo cambio en los territorios nativos.

Catorce años después de la llegada de los primeros conquistadores al altiplano, el capitán Alonso de Olaya llamado El Cojo, conquistador y encomendero de Facatativá y Panches, en compañía de Hernando de Alcocer o Fernando de Alvear, encomendero de Bojacá y Panches, ambos soldados del general Nicolás de Federmán, se asociaron para abrir un camino de herradura entre Facatativá y el río Magdalena, el cual llegó frente al sitio donde años más tarde se fundaría Honda.

En la construcción de la primera vía utilizaron el esfuerzo de sus enco-

mendados. El 20 de octubre de 1551 fundaron a Villeta como sitio de reposo para los caminantes; por tanto, quienes seleccionaron la ruta que para llegar al Magdalena desde esta nueva población, localizada a 800 metros sobre el nivel del mar, en lugar de buscar las vertientes de los ríos Villeta, Tobia o río Negro que descenden hasta encontrar las tierras planas a orillas del Magdalena localizadas a 90 metros sobre el nivel del mar, prefirieron la vía de Guaduas, que sube y baja varias veces por un trazado que ha hecho perder esfuerzos y energías a los viajeros de los siguientes 350 años, cabalgando a través del fango en medio del ardiente clima.

Varias razones consideraron Olaya y Alcocer para seleccionar una ruta con menos altibajos en la llegada al río. Tuvieron

en cuenta el temor que infundían los Panches, tribu de antropófagos que habitaba la región entre Villeta y la corriente del Magdalena, causando de destrozos a los primeros intrépidos que se arriesgaron por sus territorios. Influyó también el deseo de aprovechar el río hasta donde sus accidentes permitían una fácil navegación, y por último, incorporar a sus proyectos las tierras del valle de Guaduas.

450 años después de construido el primer camino, la carretera que une las dos principales ciudades del país sigue la incómoda ruta que tal vez se decidió al temor de los Panches. El trazado lógico de la vía entre Bogotá y el río se ha visto entorpecida por diversos factores en todas las etapas de la historia de los transportes en Colombia. Cuando en la primera mitad del siglo XX se construyó el ferrocarril de Cundinamarca siguiendo el curso de las aguas, la obra sufrió toda clase de demoras y recargos en su presupuesto, habiendo prestado un servicio mediocre durante un corto período.

Al finalizar el siglo, las condiciones económicas del país permitieron una comunicación de buenas especificaciones para Bogotá; la maldición de los Panches entorpeció su construcción, haciendo naufragar el contrato con la constructora Comsa que había comenzado las obras. De nuevo, los colombianos para bajar al río tienen que ascender a las montañas.

Martha Zamora:

PINTA CON LAS HUELLAS DEL ALMA

Guillermo
Romero Salamanca

Habla poco, sólo mira. Analiza y memoriza. Luego de preparar la tela de su futuro cuadro, toma un poco de óleo en sus dedos índice y pulgar y comienza su próxima obra de arte. Bien puede ser un bodegón, un paisaje, un abstracto o un retrato de alguien a quien ha observado durante varios minutos, ha tomado sus rasgos más distintivos, sus gestos, sus expresiones, sus señales de vida para plasmarlos con su inspiración.

Mientras realiza su delicado trabajo contó que nació en Manizales, —«mi Manizales del alma», aclaró—, que adelantó estudios de arte en varias instituciones y talleres particulares.

Tiene el privilegio de haber expuesto en New York, Los Ángeles, Miami, Santo Domingo, Ciudad de México, San José de Costa Rica, Ciudad de Panamá, Sao Paulo, Milán, Trieste, Bogotá y su ciudad natal.

Fine Art Gallery representó su obra por varios años en los 5 continentes, en los cruceros del mundo.

—Un día me dijeron que podía exponer en Nueva York y yo no lo creía. Me dieron un piso entero y por el tiempo que deseara. Eso fue maravilloso.

«Su trabajo se destaca por la particular técnica de óleo dactilar lavado», han dicho los críticos de arte.

Contó también cómo trabajó en más de 30 cruceros que la llevaron por el mundo ante la admiración de los pasajeros que contemplaban sus pinturas en salones dispuestos para ello. Asombrados quedaban al ver la



Impulsores del arte para apoyar a los afectados por la guerra.

manera como desenvuelve sus dedos para crear el dactilavado u óleo dactilar de lavado que consiste en pintar con las manos y sin la utilización de pinceles u otros implementos.

«Es una técnica con la que me enamoré desde muy temprana edad. Es el resultado del estudio, la búsqueda y la experimentación que me llevaron a evolucionar. Trabajé primero con tintas acrílicas sobre cartulina esmaltada, pasando luego por el pastel seco aglutinado sobre lienzo, de donde salté a darle rienda suelta a su creatividad al trabajar el óleo sobre el lienzo, con las yemas de los dedos y las palmas de las manos», explica.

Tiene, eso sí, algunas ayudas como servilletas o estiletes de bambú.

Recreó su obra con una modelo: Martha Oramas,

funcionaria de la Embajada de Polonia en Colombia.

Al principio no se sabía cuál sería su retrato, pero a medida que avanzan los minutos, su despliegue de los dedos sobre la tela, aparecieron, como por arte de magia, los rasgos de la diplomática.

Hace unas semanas precisamente la despertó una llamada de Olga Villegas para comentarle que tenía una idea, luego de ver imágenes en televisión de los sufrimientos de los niños en la guerra de Ucrania.

«Me duele que en el mundo los niños estén pasando por esa situación. Comprendo que en Colombia hay desigualdades, pero esto de Ucrania no tiene nombre. Ver cómo miles de familias se dispersaron y cómo lloran cada día sus muertos o se entristecen por sus heridos, es una difi-

cil realidad», le contó Olga. De inmediato invitó a Martha Zamora para participar. «Desde luego, cuenta conmigo», manifestó.

Y así nació la idea que se materializa el próximo jueves 8 de junio con la inauguración en Bogotá de una Exposición de Arte, en la hacienda «El Cedro» de Bogotá con obras de pintoras y pintores nacionales de reconocida trayectoria, que están donando a favor de las víctimas en Ucrania, por la actual invasión que afecta a la nación europea.

A la iniciativa correspondieron también los maestros Fernando Jaramillo, Ligia Patricia Guerra, Cristina Adelaida Mateus Moreno, Pilar Granados, J. Ómar Guío Becerra, Andrés Loboguerrero, Héctor Cediel, Nelson Ortega Toscano, Claudia Forero, Andzia Elizabeth Hadjut, Eleonora Martín. Germán Piñeros,

Luis Ernesto Ortiz, Esperanza Prada, Diego Sierra-Enciso, Germán Calvo Suárez, Óskar Larrañaga y Lucía Ordóñez, entre otros.

La maestra Martha sigue con su obra, mientras cuenta historias de cómo sus antepasados antioqueños llegaron a colonizar la zona del Eje Cafetero y de cómo surgió toda esa región de verdor y coloridos que le han servido para plasmar su imaginación en sus obras. A veces, con el bambú riega un poco de óleo para dar figuras de acompañamiento al cuadro y surgen entonces orquídeas, velos o detalles de un sombrero. «Yo pinto con mucho sentimiento. Es mi pasión. Ha sido mi forma de vivir. Esto me ha dado demasiada sensibilidad para apreciar los detalles», comenta mientras con la servilleta limpia acá o dar finura a ciertos rasgos.

—¿Qué piensa de la situación de Ucrania?

—Es algo que no debe ocurrir. Ninguna guerra es justa. Quienes más pierden son los seres humanos, pero sobre todo los niños y los ancianos. Se debe acabar de alguna forma. Todos podemos vivir en paz. Tenemos un mundo hermoso, lleno de colores, flores, aromas.

—¿En dónde más han estado sus cuadros?

—Sé que hay obras en países asiáticos, Australia, las islas griegas, Europa, Alaska, Canadá, Oriente Medio, la Patagonia, Estados Unidos...Brasil.

—¿Dónde quisiera exponer ahora?

—En el corazón de los seres humanos. Entre todos podremos hacer un mundo mejor.

Crónica de Gardeazabal:

LA GRIETA DE URABÁ



**Gustavo Álvarez
Gardeazabal
El Porce**

La noche del miércoles pasado hubo un verdadero enjambre de sismos en la entrada del golfo de Urabá, casi al frente de Capurganá y Zapzurro. Según el Servicio Geológico, se registraron por lo menos 8 sismos entre las 10 de la noche y las cuatro de la madrugada del jueves, uno de 6.6 y los otros todos mayores de 3.5 y, muy puntualmente localizados alrededor del punto medido en latitud/longitud 88.5 y 77.14.

Hasta ahora no ha salido el sabio Makario de Pácora a explicarnos que pudo suceder o como se puede explicar el enjambre, pero vino a mi recuerdo una noche de fogata conversada en la playita de Zapzurro a donde habíamos llegado caminando por entre bosques y ruidos desde Capurganá, guiados por Mateo, el in-



Movimiento telúrico

dio cuna que Pacho Valderrama, el viejo líder cívico de Urabá, nos había conseguido para que nos acompañara. Debí haber sido en la década del 70, cuando ya escribía mi columna en El Colombiano y por correo de babas había hecho nexos con gentes de esa para mi lejanísima región y me fui a

conocerla. Aquella noche el indio Mateo me explicó, acariciando la arena con un palito, la leyenda de su gente sobre cómo se habían juntado los continentes al comienzo de los tiempos y cerrado esa grieta que separaba a Suramérica con Panamá. Los geólogos y los satélites han investiga-

do mucho desde entonces y seguramente ya habrá hasta mapas del subsuelo de esa zona, pero desde aquel día, y mucho más antenoche, me volvió la idea novelística de que por las mismas razones que los dos continentes se juntaron, ahora quisieran desprenderse y, en el colmo de la

imaginación, se estuviera empezando a formar otra vez la grieta que uniría al golfo de Urabá y el Pacífico para que al menos los dos océanos se intercomunicaran y, como dicen los que han vivido a la orilla de los grandes ríos, «el agua siempre termina buscando su antiguo cauce».



¿Es un mito?:

LA FELICIDAD TOTAL

Orbedatos

¿Te imaginas vivir feliz todo el tiempo? Tarde o temprano comenzarás a extrañar las contrariedades naturales de la vida. Los problemas no solo presentan desagradables o incómodas situaciones, también forjan el carácter y desarrollan nuestra capacidad de resolución.

Por mucho que queramos retener esos instantes de alegría como si quisiéramos vivir dentro de una fotografía, debemos aprender a ser conscientes de su carácter efímero. La exigencia de la felicidad es una adicción a sentirse bien, es pretender que las alegrías pasajeras se queden con uno por toda la eternidad sin ver que la verdadera belleza de sentirse bien es saber que pasará y llegarán otras. El asombro. La felicidad permanente es, justamente, un invento de los infelices, es la alegría sencilla y elemental proyectada en el tiempo.

Los que buscan ser felices a todo costa, terminan haciendo a un lado la sal de la vida: el ahora. Esperando lo extraordinario, se olvidan de lo mundano.

Sé realista y serás feliz
Kant afirmaba que la felicidad es la satisfacción de todas nuestras necesidades, es decir, una felicidad tan inalcanzable como angustiante porque viviríamos en un estado de constante frustración. Esta dicha idealizada,



Cuando los individuos responden que sí son felices, esto no significa que ellos estén constantemente alegres y plenos.

paradójicamente, se convierte en un aversivo, ya que la calma se pierde ante una exigencia conceptual desproporcionada y especialmente rígida.

«Todas las necesidades» es mucho pedir para seres tan imperfectos como nosotros. La certeza solo existe fuera de este mundo y, a no ser que sigamos a Pascal, la mayoría espera sentirse bien aquí en la tierra: si para ser feliz debes esperar otra vida, pues no tiene sentido plantearte cómo quieres pasarla bien en ésta. La búsqueda de la felicidad es una aspiración que acompaña al ser humano desde sus orígenes, así le hayamos puesto distintos calificati-

vos a lo largo de la historia.

El hombre, de manera consciente o inconsciente, se siente impulsado, tanto hacia el placer voluptuoso como hacia la tranquilidad del alma, el regocijo sereno y un bienestar que vaya más allá de la turbulencia inmediata de las sensaciones. Los griegos la llamaban: eudaimonismo.

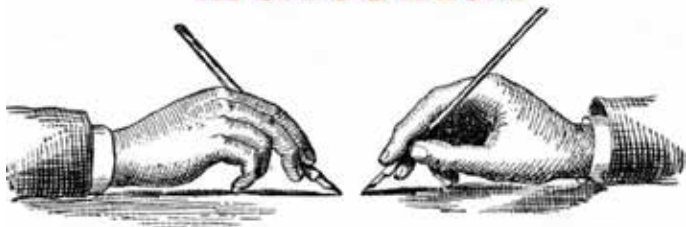
Habría que preguntarse si cuando hablamos de felicidad estamos hablando de un estado, un lugar al cual hay que llegar, un Nirvana, o si más bien nos referimos a un proceso y un camino por dónde transitar, obviamente con sus altibajos inevitables. Una actitud

más realista sobre la felicidad implicaría asumir dos premisas:

La felicidad no se encuentra en las metas sino en la forma de alcanzarlas. La felicidad no responde al principio del todo o nada (puedes ser más feliz o menos feliz).

Una pregunta que aún no ha sido resuelta adecuadamente se refiere a si la felicidad se genera más ante la recepción de estímulos positivos o ante la eliminación de los estímulos negativos. Según expertos en el tema, cuando en las encuestas los individuos responden que sí son felices, esto no significa que ellos estén constantemente ale-

gres y plenos, sino que no son desdichados. Si alguien ha pasado por momentos adversos y en consecuencia se ha sentido profundamente abatido y deprimido, valorará no sentirse así en el futuro. Dicho de otro modo, afirman que, en realidad, con que seamos un poco menos infelices y menos necios deberíamos 'conformarnos', ya que, en concordancia, la felicidad absoluta es un mito. Quienes «buscan la felicidad desesperadamente», terminan siendo infelices, ya que perseguirla como una cuestión de vida o muerte genera frustración y ansiedad, porque nunca logramos apropiarnos de ella definitivamente.



EL CARTEL DE LOS ESPECULADORES

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

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

Los «comerciantes» especuladores desarrollan su actividad delincencial sin el rechazo de las autoridades, por el contrario las autoridades miran para otro lado y no adoptan las medidas que ordena la Constitución

Nacional cuando en expresa: «Las autoridades de la República están instituidas para proteger a todas las personas residentes en Colombia, en sus vidas, honra y bienes, y asegurar el respeto recíproco de los derechos naturales, previniendo y castigando los delitos».

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

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

La responsabilidad también la tiene el poder legislativo que dice representar a los colombianos y a la fecha no han presentado iniciativas de Ley que permitan un severo castigo para los delincuentes de la especulación. Es hora que los congresistas elegidos por el voto popular le respondan a la gente si se sumaron a esta clase de delincuentes al no actuar contra ellos.

Y qué decir de los gremios que a diario defienden la especulación y lo más grave es justificándose, además de aliarse con la dirigencia política corrupta, dañina y delincencial que por muchos años ha abusado de Colombia.

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

Colombia pendiente...

Que no se los trague la selva



¡Recroc-Cholis!



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

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



Para Ucrania:

ACUARELAS DE ELEONORA MARTÍN ABRAJIN

Guillermo Romero
Salamanca

Sus cuadros están en su mente por semanas. Las imagina. Las vislumbra en el futuro y entonces toma sus hojas corrugadas y riega sus acuarelas claras y poco a poco va dando formas, acentuando colores, magnificando expresiones, poniendo sombras, haciendo iluminaciones.

Toma un poco de aire, mueve sus manos y sigue en tu tarea.

Eleonora, cucuteña de nacimiento, pero a su vez italiana con vena libanes, con una mezcla de culturas y filosofías exclusivas que forjaron su pasión por las artes y las humanidades, donará una de sus obras para la exposición que ayudará a las víctimas de la Guerra en Ucrania.

La exposición se llevará a cabo en el Museo El Cedro en Bogotá, el próximo jueves 8 de junio con obras de pintoras y pintores nacionales de reconocida trayectoria, que están donando a favor de las víctimas en Ucrania, por la actual invasión que afecta a la nación europea.

A la iniciativa –propuesta por la periodista Olga Villegas– correspondieron también los maestros Fernando Jaramillo, Ligia Patricia Guerra, Cristina Adelaida Mateus Moreno, Pilar Granados, J. Ómar Guío Becerra, Andrés Loboguerrero, Héctor Cediel, Nelson Ortega Toscano, Claudia Forero, Andzia Elizabeth Hajduk, Eleonora Martín. Germán Piñeros, Luis Ernesto Ortiz, Esperanza Prada,



La exposición se llevará a cabo en el Museo El Cedro en Bogotá, el próximo jueves 8 de junio

Diego Sierra-Enciso, Germán Calvo Suárez, Óscar Larrañaga y Lucía Ordóñez, entre otros.

ASÍ ES MI TRABAJO

Psicóloga, egresada de la Universidad Antonio Nariño, especialista en Gestión de proyectos y Magister en Psicología. Así mismo docente, consejera, artista plástica y escritora, perteneciente al colectivo artístico cucuteño «Grupo Salvador Moreno» conferencista de empoderamiento y aceptación femenina, gestora de Arteterapia y docente universitaria».

«Decir quién soy, cómo soy, se me hace tan difícil, porque como soy una mujer de textura gruesa, voluminosa, fuerte, pero por dentro soy como una niña, con miedos, traumas, sueños, con una personalidad arrolladora, encantadora, cuando quiero, cuando no, me aíso en mi soledad, compañera del camino», dice.

«Esos estados emocionales, taciturna, penosa, asustada, me llevaron a encontrarme que a través de los colores mi espíritu se aquietaba, mi madre lo sabía y sabiamente, me compraba colores y cuadernos para dibujar, el mejor regalo que podía recibir era una caja de colores, entonces comprendí que mi mundo, lo que me gustaba, era pintar, uno va creciendo y el sistema comienza a modelarse, a decir que tienes que hacer, cómo lo tienes que hacer, y dentro de mí, algo se resistía a esas normas, yo quería volar, enamorarme, soñar, porque para mí el amor tiene el color del arco iris», agrega.

«Estudié parte del bachillerato en Colombia y mi adolescencia en Italia. Allí el arte, la magia de la pintura me cautivaron más, y disfrutaba las clases de arte. Regresé con el corazón lleno de colores, otra vez las normas, tienes que

trabajar, estudiar, progresar. Mi sueño era pintar, lo hacía en las noches, eran las horas más frescas y en silencio, donde disfrutaba hacerlo. Trabajé, estudié Psicología, y Teología, ésta me permitió ese encuentro con la divinidad para llenarme de paz y transmitir a través del color el mensaje de esperanza, fui Docente Universitaria, Magister en Orientación en Conducta, pero sigo pintando» cuenta.

«Hace varios años, antes de la pandemia, en mi intimidad con Dios, me dijo que hiciera un Devocional, con una imagen y la Palabra de Él, y hasta el día de hoy lo sigo haciendo, la mayoría de dibujos son mujeres, me gusta dibujarlas, veo en su mirada la tristeza de unas, el dolor, la rabia, la impotencia, la esperanza, el amor, la alegría, de otras, es un mensaje llamado de esperanza, también mi dolor, mi tristeza, mi alegría; me gusta dibujarlas

en tamaño grande. Es un canto a la mujer, es reconocer su grandeza», expresa mientras descansa y muestra algunas de sus obras. Le gusta dibujar teteras, en tamaño grande, jugar con los colores. Le encantan los colores, su casa es un museo, donde las paredes van cambiando de colores, por las obras que salen y otras que va creando.

«No me gusta nada triste, ni que inspire terror, es suficiente con lo que vemos en los noticieros, pinto para que el arte te transmita paz, alegría, para mí el arte es lo que me llena el alma», dijo.

«Pinto, ahora me dediqué sólo a pintar, a enseñar acuarela, hacer arteterapia. La técnica con la que me encuentro más a gusto es con la acuarela, porque es suave, fluida, transparente, me lleva a mundos mágicos y cálidos».

También trabajo con el acrílico, es generoso, me permite jugar con él, y el pastel también me gusta, es delicado, pero en este momento trabajo con la acuarela y el acrílico. «Mi sueño consiste en seguir pintando, que cada obra que llegué a una habitación, o espacio, se impregne de la energía y el sentimiento con la fue creada, para traer paz al corazón cansado», comenta.

«Cuando me llamaron para esta exposición acepté encantada porque es una manera de contribuir con algo para la gente que tanto ha sufrido allá. No sólo ucraniano, sino rusos y todos sus vecinos. Una guerra es algo difícil y necesitamos buscar caminos de entendimiento y de paz», concluyó.

El mejor:

DIOMEDES DÍAZ



Diomedes Díaz

David Turbay Turbay

Que a un compositor le cantara uno de sus temas Diomedes Díaz, aseguraba su ingreso a la gloria. Yo tuve esa fortuna. Compose un tema musical. Y quedé en encontrarme con Diomedes en Barranquilla, donde él amenizaría la fiesta de fin de año, de los hermanos Molina, Eliseo, Miguel, Jairo y Elber, propietarios de los Almacenes Cañamo, que registran su presencia comercial en toda la costa caribe colombiana.

Yo viajé a Cartagena y desayuné con Camilo Namén, otro de los grandes del folclor vallenato. Salí a la oficina de Emilio Lébolo Castellanos, y recibí amigos liberales del Departamento del Atlántico, entre ellos a quien yo quise mucho, Roberto Esper. Pero desde las cinco de la tarde partí

para prepararme y concurrir a la sonada jornada de festejo de los Molina.

Y estábamos ya en la sede del evento, bien adornada. Los Old Parr y los Buchanan, rondaban con opulencia.

Y pasaban las tandas de muy buenos conjuntos. Yo, que no conocía a Diomedes, estaba muy pendiente. Y, para sintetizar el recuento, el Cacique nunca llegó. Su orquesta ya estaba en Barranquilla, y anunciaba que salía para el evento, pero Diomedes no llegó.

Yo tenía mi tema. Y muy triste me fui a dormir. Al día siguiente, recibí una mañanera llamada del Cacique. Se excusó conmigo. Me dijo que no se sentía bien de salud. Y me pidió que le enviara con uno de sus amigos, que viajaba a la una de la tarde hacia Valledupar, el

tema, con sus acordes. Me advirtió que él sería muy sincero conmigo, y me diría si el tema le servía por su calidad o tendríamos que esperar otro que si cumpliera con esa excelencia.

Le dije que me sometía a esa evaluación. Y a los cuatro días me volvió a llamar. Me dijo muy contento, que el tema era suyo, y que me alejara de la política y me dedicara a la composición musical.

Recibí de uno de los suyos, un cassette con el tema en su voz. Y lo acompañaba mi amigo Alvarito López, con el acordeón que un día le regalé. Y la emoción se apoderó de mí.

Un compadre de Diomedes, Guillermo Mazorra, Director Musical de Sony, nos había invitado a almorzar a su casa.

Y partimos a Cota, con nuestro inolvidable amigo Luis Miguel Oquendo, tempranamente fallecido y añorado por siempre.

Y toda la tarde el asado generoso que nos hicieron, se consumía oyendo mi canción vallenata.

Guillermo, estaba muy contento y vaticinaba que el tema oído sería un batatazo musical.

Y estábamos allí, cuando llegaron unos billetes de cincuenta mil en una misiva enviada desde la capital cesarense, que Diomedes le mandaba a su ahijada, la hija de Guillermo, firmados por él. Todo era alegría.

Pero llegó el inicio del anochecer, y a las siete llamaron, para comunicar que muy lamentablemente Diomedes Díaz, acababa de fallecer. Se acabó el festejo. La tristeza se apoderó de todos los contertulios. Y la gran música vallenata se vistió de luto.

No pude lograr que Diomedes grabara mi canción. Muchos cantantes de primer orden musical romántico vallenato, entre ellos mi compadre Jorge Oñate, me pidieron que les facilitara el tema. Pero yo no quise, siempre se compuso para Diomedes. Para componerlo compré diez de los mejores CD del cacique, bajo la orientación del gran OTTO Medina Monterrosa. Y los oí, día tras día. Con Kike Purizaga le pusimos los acordes. Es un excelente compositor nacido en Piura, Perú. Ganador de muchos premios Grammy, latinoamericanos y estadounidenses. Y cuando el gran cantante dijo que el tema era suyo, nada nos ponía más contentos que escucharlo con orgullo.

Yo he sido siempre amigo de los Hermanos Zuleta, de Poncho y Emiliano. Pero mi hija mayor, Alexandra, estudiaba en Boston. Y cuando yo le anunciaba que iríamos con su mamá a visitarla, lo único que me pedía era el último CD de Diomedes. Ella lo traducía al inglés y sus compañeras de internado, todas americanas, cantaban los temas de Diomedes.

Un día quise escucharlo en Bogotá. Y fuimos a oírlo cantar con Juan Celedón y Alejandro Turbay, y a cuatro otros conjuntos de excelencia. Diomedes e Iván Zuleta, les dieron a todos sopa y seco. Sobresalieron sin mayores esfuerzos.

En la Contraloría tuvimos a un gran escritor y periodista, ALBERTO Martínez Monterrosa. El ganador de premios nacionales e internacionales de periodismo, no se perdía nada que fuera del gran cantante. Y cuando nos invitaba a su casa sus canciones alegraban, y solo las de él, la tenida.

Hoy está de aniversario, se festeja en el país su natalicio. Conozco a su hijo mayor, Rafael Santos. Y he visto lo que significa con merecimientos para la música vallenata. Y quise evocar este tema de mi frustración porque no se logró grabar mi tema. Hoy, he pedido una tripleta de buenas botellas de vino blanco. Y están enfriándose en la nevera. Esta noche las destaparé con los amigos, y sacaré el Cd, y oiremos al mejor, cantando la canción que compose para su interpretación. El tiempo no alcanzó. Pero él afirmó que valía la pena. Y eso me basta.

Feliz cumpleaños, CACIQUE!!

PATRIMONIO Y CUIDADO EN CÚCUTA

Hernán Alejandro Olano García

Los artistas que apoyaron una campaña electoral han revirado en sus redes y tablados acerca de la indiferencia gubernamental al sector. Generalmente, en esos listados, se encuentran personajes de la farándula y la pseudo intelectualidad, que ve con otros ojos a quienes se dedican a las letras, a la historia y a las artes desde el ejercicio mismo de sus profesiones.

Tal es el caso de Leonardo Yothuel Díaz Güecha y Ciro Alfonso Pérez, investigadores nortesantandereanos, quienes, a través de un estudio detallado y dinámico, han querido realizar un recorrido por las casas coloniales en torno al parque La Victoria de San José de Cúcuta.

Don Ciro es escritor y docente universitario y el doctor Leonardo, es docente en educación superior y académico de la nortesantandereana de historia y de la Patriótica Nacional Antonio Nariño.

Cada uno de los autores, incluye en su obra sendos poemas dedicado a su ciudad de pájaros y vientos, hábitat natural de amasijos tradicionales y de un río que fluye silencioso entre sueños de luz y eternidad, por el que circulan personas de piel tallada por el sol, en ese Portón de la Frontera.

Cúcuta, con su Cerro Tajsajero y árboles que bajo su peso guardan la sombra de los seres y de las cosas, guarda silenciosa



Cúcuta

la historia de una ciudad pujante, donde permanentemente, un concierto de loros despide la algarabía del día.

Como frontera viva de América, es una metrópoli regional que entre sombras oculta su presencia a los fieros zarpazos del tiempo y, particularmente, hace invisible la majestuosidad de las casas coloniales en torno al parque La Victoria de San José: La de los Cote, la del diario La Frontera, la de don Rudesindo Soto, el Colegio San Juan de la Cruz, la escuela Normal Superior María Auxiliadora, el Hotel Internacional y, la Casa de los Gremios Unidos – Sociedad de Artesanos de Cúcuta, todas las cuales hoy son ocupadas como sedes de la Universidad Simón Bolívar, sede Cúcuta, ciudad del calor sofocante, del sol, de las brisas del Pamplonita y del encuentro de naciones.



Esas mansiones y refugios de la educación, según el prologuista Fernando Chelle, nos sumerge en las aguas vivas de la investigación histórica de los autores, oriundos de la misma ciudad pionera del comercio y la industria del cacao.

Hacen ausencias, igualmente, de las construcciones que «en nombre del progreso», ya no hacen parte del patrimonio cultural de la ciudad: el Edificio de la aduana, el Mercado de la Estrella, el Teatro Guzmán Berti, el Teatro Santander, la Quinta Ascensión y, la Estación Cúcuta, que eran parte del sentido de identidad y pertenencia local y, que hoy, con su investigación, buscan que nuevamente se fomenten los valores y el aprecio hacia el patrimonio legado por sus antepasados, como herencia fundamental para seguir, desde el presente, la construcción del futuro.

Beneficio para su salud:

DEJAR DE FUMAR

Dejar de fumar no es fácil, pero te puede servir de motivación saber que desde el momento en el que tomas la decisión, tu salud empieza a mejorar y los riesgos asociados al tabaquismo tienden a reducirse a medida que pasa el tiempo:

Cerebro**Rompe el ciclo adictivo**

Dejar de fumar puede reorganizar el cerebro y ayudar a romper el ciclo de adicción. Un gran número de receptores de nicotina del cerebro volverá a los niveles normales después de aproximadamente un mes de haber dejado de fumar.

Cabeza y rostro**Mejor audición**

Dejar de fumar mantendrá su audición en excelentes condiciones. Recuerde que incluso la pérdida auditiva leve puede causar problemas (como no escuchar las instrucciones correctamente y hacer algo mal.)

Mejor visión

Dejar de fumar mejorará su visión nocturna y ayudará a preservar su visión general ya que detiene el daño que el tabaco produce en los ojos.

Boca limpia

A nadie le gusta una boca sucia. Después de unos días sin fumar, su sonrisa será más brillante. Dejar de fumar ahora mantendrá su boca saludable en los años por venir.

Piel joven

Dejar de fumar es mejor que una crema antiarrugas. Dejar de fumar puede ayudar a quitar manchas de su piel y protegerla de envejecimiento prematuro y arrugas.

Corazón**Reducen los riesgos cardíacos**

Fumar es la principal causa de infartos y enfermedades cardíacas. Pero muchos de estos riesgos cardíacos se pueden revertir simplemente dejando de fumar. Dejar de fumar puede reducir la presión arterial y la frecuencia cardíaca casi de inmediato. Su riesgo de infarto disminuye a las 24 horas de dejar de fumar.

Sangre menos espesa

Otro efecto de dejar de fumar es que la sangre se vuelve más delgada y es menos probable que forme coágulos sanguíneos peligrosos. Su corazón también tendrá menos trabajo que hacer, porque será capaz de mover la sangre alrededor de su cuerpo más fácilmente.

Bajo colesterol

Dejar de fumar no elimina los depósitos grasos que ya existen. Pero sí bajará los niveles de colesterol y grasas que circulan en la sangre, lo que ayudará a que la acumulación de nuevos depósitos grasos en las arterias sea más lenta.

Pulmones**Detiene el daño pulmonar**

Las cicatrices en los pulmones no son reversibles. Por eso es importante dejar de fumar antes de dañar los pulmones permanentemente. Dentro de las dos semanas después de dejar de fumar, usted podrá notar que es más fácil subir las escaleras porque ya no le falta el aire. No espere más ¡Deje de fumar hoy!

Previene el enfisema

No existe cura para el enfisema. Pero dejar de fumar a temprana edad le ayudará a que no presente enfisema más tarde, antes de que pasen más años dañando los delicados sacos de aire en sus pulmones.

Comienza la regeneración los cilios

Los cilios comienzan a regenerarse y recuperan su función normal rápidamente después de dejar de fumar. Estos son una de las primeras cosas que sanan en su cuerpo. A veces las personas notan que tosen más de lo habitual cuando dejan de fumar. Esta es una señal de que los ci-

lios se están regenerando. Cuando los cilios trabajan adecuadamente es más probable recuperarse de los resfriados y las infecciones.

ADN**Disminuye el riesgo de cáncer**

Dejar de fumar evitará un nuevo daño en el ADN y hasta puede ayudar a reparar el daño que ya tiene. Dejar de fumar inmediatamente es la mejor manera de disminuir el riesgo de tener cáncer.

Abdomen y hormonas
Abdomen menos prominente

Dejar de fumar reducirá la grasa abdominal y disminuirá su riesgo de diabetes. Si ya tiene diabetes, dejar de fumar le ayudará a mantener controlados sus niveles de azúcar en la sangre.

Niveles normales de estrógeno

En las mujeres, sus niveles de estrógeno volverán gradualmente a la normalidad después de que deje de fumar. Si espera tener hijos algún día, dejar de fu-

mar ahora aumentará sus probabilidades de tener un embarazo saludable en el futuro.

Disfunción eréctil**Mejor actividad sexual**

Si deja de fumar ahora, puede reducir la probabilidad de tener disfunción eréctil y mejorar las probabilidades de tener una vida sexual sana.

Sangre y**sisteminmunitario****Recuento normal de glóbulos blancos**

Cuando deja de fumar, su cuerpo comenzará a sanar del daño causado por el tabaco. Con el tiempo el recuento de glóbulos blancos volverá a la normalidad y ya no estarán a la defensiva.

Cicatrización adecuada

Dejar de fumar mejorará el flujo sanguíneo a las heridas, lo que permitirá que los nutrientes, minerales y oxígeno lleguen a la herida y le ayuden a sanar adecuadamente.

Sistema inmunitario más fuerte

Cuando deja de fumar, su sistema inmunitario ya no está expuesto al alquitrán y la nicotina. Su sistema se fortalecerá y usted estará menos propenso a enfermarse.

Músculos y huesos**Músculos fortalecidos**

Dejar de fumar le ayudará a aumentar el oxígeno en la sangre y sus músculos se harán más fuertes y sanos.

Huesos más fuertes

Dejar de fumar puede reducir su riesgo de fracturas, tanto ahora como en el futuro. Mantenga sus huesos fuertes y sanos dejando de fumar ahora.



Retorna la felicidad al hogar

ENTRENARSE PARA LOGRAR LO QUE SE QUIERE

Mauricio Salgado Castilla

Hellen prolongó sus últimos pasos como si de ello dependiera su vida. Cruzó la meta de la gran maratón de Boston el 17 de abril de este año y se sintió como si fuera la primera vez. No importaban las medallas olímpicas que ya tenía en diferentes categorías. Para Hellen Obiri, una keniana de 33 años, correr en Boston tenía un significado especial y ahora lo había logrado, compitiendo junto a más de 30,000 personas de todos los continentes, edades y experiencias.

Existen momentos en la vida que tienen una importancia personal especial, ya sea alcanzar un logro académico, una meta deportiva, conquistar a la pareja de tus sueños o lograr una posición en una empresa. No importa cuál sea el evento, alcanzar lo que se espera está determinado por la preparación, el entrenamiento y la dedicación. La «suerte» se presenta cuando se han realizado las acciones necesarias para lograrlo, nadie gana la lotería sin comprar un boleto. Cuando en las redes sociales aparece una persona «exitosa», muchos comentan que su éxito se debe a tener mucha suerte. Sin embargo, no se conoce todo lo que hay detrás de ese



Helen Obiri

«éxito». Esto se aprecia claramente cuando se otorgan los premios Nobel, las entrevistas a los ganadores están llenas de esfuerzo y dedicación.

Los premios no se otorgan por «errores» en el laboratorio, como lo que ocurrió el 28 de septiembre de 1928, cuando el científico escocés Alexander Fleming observó un moho no esperado en un experimento y descubrió que mataba a bacterias que causaban enfermedades. Fleming había estado buscando durante mu-

chos años una sustancia que pudiera eliminar bacterias, no fue un accidente.

El propio Thomas Alva Edison decía que las personas no son recordadas por sus esfuerzos, sino por sus logros. Se refería a las más de 2,000 pruebas fallidas para encontrar el filamento adecuado para los bombillos.

Si se piensa en un negocio, ya sea físico o basado en internet, el éxito está determinado por la capacitación constante.

¿Cómo se presentan los productos y servicios? ¿Con qué frecuencia se revisan? ¿Se lleva un registro de los éxitos y fracasos? ¿Se monitorea a la competencia?

En tiempos de crisis, se cree que el problema depende únicamente del precio, pero la realidad es que las bajas ventas en cualquier momento ocurren porque los beneficios que los clientes pueden obtener de la oferta no son evidentes. ¿Qué necesidad o deseo están satisfaciendo para los clientes? Cuando un cliente comprende que se están cumpliendo sus requisitos, el valor pasa a un segundo plano.

Es crucial trabajar constantemente en la presentación de lo que hacemos, ya sea dentro de una empresa, en los estudios, en la vida familiar o con los amigos. Las presentaciones deben ser impactantes. ¿Cómo nos presentamos personalmente? ¿Somos capaces de presentar algo lo suficientemente impactante en un minuto para captar el interés de las personas?

Uno de los momentos cruciales en la vida de las personas es el saludo al buscar un puesto, ya sea como operario en una fábrica, mesero en un restaurante, instalador de redes de internet o gerente en una empresa. El cerebro tra-

baja a través de percepciones involuntarias, no conscientes. La forma de vestir, el saludo y las primeras palabras son determinantes.

Por eso trabajar en el vocabulario, en los gestos y la forma de expresarse, es un trabajo de todos los días, sin importar la edad.

El «éxito» en la vida depende del entrenamiento para lograrlo. Esa es la idea de la educación, pero este entrenamiento no termina al finalizar la escuela o una institución educativa. De hecho, no es ningún secreto que, desafortunadamente, el sistema educativo no es coherente con las necesidades de la vida actual, especialmente la necesidad básica de todos los seres humanos: el desarrollo socioemocional, algo fundamental para tener una vida satisfactoria.

El reto constante, como una necesidad tan básica como comer, es entrenarse y mantenerse en un proceso continuo de mejora constante, tanto como persona, miembro de una familia o como alguien que trabaja y busca profesionalizarse, sin importar los títulos de estudio. El aprendizaje constante, la dedicación y el deseo de hacerlo mejor son lo que hacen a una persona profesional, no los títulos, que se vuelven obsoletos muy rápidamente.



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 BIBLIA DE ISAÍAS PEÑA



Isaías Peña Gutiérrez

forma y cambia cuando alguien le confiere un fin artístico. Y Dos, que el logro máximo a alcanzar escribiendo es una pentafonía narrativa.

Ambas cosas se desplazan página tras página en su prosa de ilustre maestro de juventudes comparando obras narrativas específicas, concretas, paradigmáticas de todos los tiempos.

Es entonces una obra magistral que honra a quien la escribe y nos hace aplaudirla al infinito y, sobre todo, me lleva a recomendarla a tantos prospectos de escritor que se aventuran sin saber cómo es que se desempeña el oficio.

Gustavo Álvarez Gardeazábal

A lo largo de mis ya casi 60 años de ejercer el oficio de escribir no han dejado de preguntarme una y otra vez sobre en dónde se puede aprender a ser novelista.

Fue tanta la insistencia que en mis remotos años de profesor universitario en Pasto, escribí un pequeño manual de crítica literaria, que no ha vuelto a editarse. Pero hoy debo anunciar a todo grito que existe un extraordinario libro para

penetrar en el oficio: la biblia del profesor Isaías Peña Gutiérrez, director por más de 50 años del Taller de Escritores de la Universidad Central y patrocinador como ninguno de quienes dábamos los primeros pasos en la literatura : EL UNIVERSO DE LA CREACIÓN LITERARIA.

Fue él, Isaías, desde las páginas dominicales de El Siglo, quien nos aupó en 1967 a Carmiña Navia, Andrés Caycedo y a mí para que nos lanzáramos como «Los dialogantes» un grupo lite-

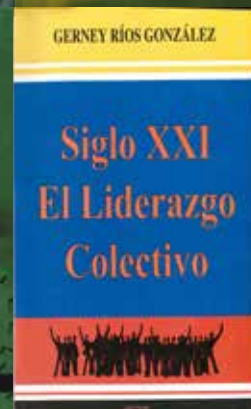
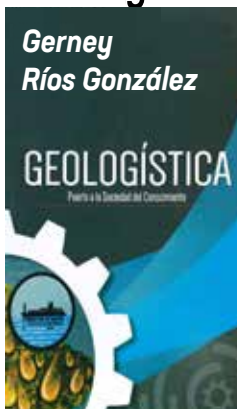
rario que se oponía la dictadura populista de Los Nadaistas.Y, con la misma sapiencia y bonhomía de entonces, edita Isaías esta guía sin igual para compendiar las normas y sugerencias, trucos y malabares para escribir, desde los básicos hasta los rebuscados o, si se quiere, sofisticados.

Es un libro que puede ser convertido en la Biblia de la Creación Narrativa porque parte de dos premisas fundamentales: Uno, que la naturaleza primigenia de la escritura se trans-

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

Fernando Dangond Castro:

EL SABIO VALLENATO

Guillermo
Romero Salamanca

El doctor Fernando Dangond Castro es un genio. Así de sencillo. En el 2013 fue considerado como uno de los 100 grandes colombianos. Sus trabajos de investigación científica en neurología así lo determinaron y sus reconocimientos en Estados Unidos, lo convirtieron definitivamente en una figura de la ciencia médica en el mundo.

Tiene el don de pensar, al mismo tiempo, en varias cosas, por ello, su cerebro es capaz de estudiar con sapiencia el cuerpo humano y en sus escasos momentos de esparcimiento, escribir, componer y cantar poéticas melodías.

Es imposible verlo sin su amplia sonrisa y su sencillez perenne.

Cuando era niño escuchó las historias de su abuelo, el general Beltrán Francisco Dangond Celedón —que de pronto tuvo el nombre de Bertrand, pero por ligereza de lenguaje le dejó como Beltrán—, pero más aún, memorizó la canción que en su homenaje le escribió el maestro Rafael Escalona: «En su automóvil resplandeciente/ De Villanueva para el molino/ Va el general y regresa siempre/ Con esa viuda muy resentido. Y allá en Cotas a mí me dijeron/ los que conocen al general/ que en las batallas no tuvo miedo/ y en el molino lo ven llorar».

Y es que el general Dangond luchó en la Guerra de los Mil días y tuvo enfrentamientos en su natal Villanueva, en Riohacha y en Hatonuevo contra los ejércitos de Rafael Uribe Uribe y Justo Leonidas Durán, entre otros.

El lunes 5 de noviembre de 1962 en Valledupar nació el doctor Fernando en el hogar de Jorge Dangond Daza, cofundador del departamento del Cesar, y de doña Elisa Castro Palmera, amante de la buena música ejecutante de guitarra



Fernando Dangond Castro

y figura cesarense. Era el sexto hijo. Le precedieron José Jorge, Elsie, Leonor, Eduardo y María Elisa.

Sus dotes artísticas las mostraron desde muy pequeño. Aprendió a tocar guitarra, piano y acordeón, pero, además, a la par que recibió sus primeras lecciones de escritura, redactó sus primeras canciones.

En 1976 fue coronado rey infantil en el Festival de la Leyenda Vallenata, pero su familia quiso que terminara su secundaria en Bogotá. Él es quizás una de las personas que más ha estado comprometida con el Cesar y con Valledupar. No sólo por las historias de su abuelo, sino de su padre, el dirigente de Villanueva, fue concejal alcalde de Valledupar, gobernador del Cesar, representante a la Cámara y Senador, organizó la primera Feria ganadera de Valledupar, construyó parques, vías, puentes, centros de salud y gran agricultor.

Todas esas noticias, cambios, progresos de su región estaban en las conversaciones en su casa y con los amigos de su familia, pero en el fondo vivían como ninguno, las pa-

rrandas donde escuchaba y cantaba las inolvidables melodías del vallenato.

Pero si bien la capital del país le dio una visión distinta de país, el doctor Fernando no pudo olvidar, en ningún momento su tierra y, en sus ratos libres, tomó su guitarra, fiel compañera de tristezas y recuerdos y compuso varias canciones por ejemplo «Así es mi valle» donde muestra cómo eran sus pensamientos sobre la capital del Cesar.

Los intérpretes no dudaron en llevar sus temas a los estudios de grabación. «Así es mi valle», por ejemplo, quedó en tercer corte del lado B del décimo segundo álbum de Los Hermanos Zuleta para CBS, presentado en 1979. Este trabajo de once temas, estuvo acompañado de canciones como «Olvidame», de Leandro Díaz, «La llanerita» y «Marily» de Calixto Ochoa, «El viajero» de Julio Vásquez, «Luna sanjuanera», de Roberto Calderón, «Nostalgia estudiantil» de Lenín Bueno Suárez y «El Robo» de Emiliano Zuleta Baquero.

Una de sus historias más contadas ocurrió en 1981 cuando

inscribió su canción «Nació mi poesía», pero no le contó a su familia sobre su propuesta. Doña Elisa mientras viajaba en un taxi oyó el tema en Radio Guatapurí y cuando llegó a su casa comentó que había escuchado una canción muy linda y entonces, él no tuvo más remedio que comentarle que era de su inspiración. El primer puesto del Concurso de la canción inédita quedó desierto ya él le otorgaron el segundo lugar.

En el 2000, La Fundación Festival de la Leyenda Vallenata lamentó lo sucedido 19 años antes con el doctor Fernando Dangond Castro y la propia Consuelo Araújo Noguera construyeron el acta según la cual se declaró como ganador de la Canción vallenata Inédita de 1981, con la canción «Nació mi poesía».

La historia de cada una de sus composiciones podría originar una novela. Luego de terminar su bachillerato estudiando Medicina en la Universidad Javeriana. En medio de consultas, análisis y temas con sus compañeros ponía en papel sus pensamientos musicales y de esa época se recuerda «Tapete azul» grabado luego por Iván Villazón.

Un día en 1985, de madrugada, mientras hacía un turno en un hospital escribió «Miedo al amor», inspirado en una historia con una compañera que había terminado con su novio. Por esos días grababa en Bogotá El Binomio de Oro y le pidieron que llevara a cabo una canción.

Recién hecha les mostró el tema ya ellos les gustó de principio a fin. Codiscos lo publicó el 3 de diciembre de 1985 y acompañó temas como «Estar enamorado» de Roberto Calderón, «Barranquillera» de Miguel Morales, «También te quiero» de Hernando Marín y «La cienaguera» de Julio César Oñate, entre otros. Fue una Navidad inolvidable para el doctor que viajó a los Estados Unidos para proseguir con sus estudios de Medicina.

En Cleveland, Ohio recibió la especialización como Médico Internista. Luego, en la Universidad de Harvard adelantó Neurología y allí la parte científica le llamó poderosamente la atención y la institución lo contrató como investigador en sus laboratorios dirigiendo a más de 600 profesionales y, además, atendiendo pacientes.

Siguió estudios en Biología Molecular e Inmunología y estuvo vinculado como profesor asistente de Neurología y jefe del Laboratorio de Regulación de la Transcripción e Inmunología.

Ha redactado artículos sobre sus investigaciones y resultados como, por ejemplo, descubrir dos genes humanos relacionados con el cáncer y enfermedades inmunológicas y neurodegenerativas.

Él fue el primero en reportar un caso heredado en el mundo de una enfermedad ahora llamada 'Hemiplejía Alternante Familiar'.

Gracias a su inspiración, el doctor Fernando Dangond Castro tiene en la Sociedad de Autores y Compositores Sayco casi 70 canciones registradas como «Nació mi poesía», «Así es mi valle», «El inconveniente», «Vuelve pronto», «Te quiero», «Miedo al amor», «Palabras Mágicas», «El tapete azul» y «Título de actriz», entre otros, temas que han sido grabados por grandes figuras del vallenato como El Binomio de Oro, Iván Villazón, Silvio Brito, Jorge Oñate, Los Hermanos Zuleta, Diomedes Díaz, Los Betos y Farid Ortiz, entre otros.

Sigue investigando, pero componiendo. En 2022 presentó un tema —cantado con Eirick «el canario» Escobar— titulado «Mariposa divina», en un homenaje a su hija Cristina, víctima del cáncer en el 2018.

El sabio sigue investigando y dejando hasta la eternidad las más poéticas canciones vallenatas.

EL FANTASMA



Con bombos y platillos harán un homenaje al Teatro Jorge Eliécer Gaitán, por sus 50 años con ese nombre.

En realidad, el célebre escenario fue inaugurado en 1938 con el nombre de Teatro Colombia y ofreció variados espectáculos desde presentaciones de músicos rancheros hasta ópera y zarzuela.

Luego en 193 fue remodelado, le cambiaron las sillas, lo pintaron y le pusieron un nuevo nombre: Jorge Eliécer Gaitán, en homenaje al inmolado líder.

El teatro Gaitán ocupa la zona central de la cuadra comprendida entre la carrera Séptima y la Octava, y las calles Veintidós y Veintitrés, en la zona norte de la localidad de Santa Fe en el centro de Bogotá.

El director del Instituto Distrital de las Artes (Idartes), Mauricio Galeano, junto a reconocidos artistas como Fabio Rubiano, Marcela Valencia, Paula Ríos, César Mora, Ramsés Ramos y Matías Maldonado, presentó la oferta preparada para la ocasión.

Además de la Gran Gala, el Teatro Jorge Eliécer Gaitán recibirá a más de 10 solistas y agrupaciones como: El Puma, Inti Illimani, César Mora y su Orquesta María Canela, Jacobo Vélez y la Mambanegra, 1280 almas, Kei Linch, La muchacha y la banda de metal Haggard, entre otros.

También la danza se suma a la celebración con El Colegio del Cuerpo, la Milonga de la Capital, Ilé danza de La Habana en Bogotá y el Festival Bogotá Ciudad Folclor. La bahía del Teatro tendrá espectáculos para los



Anastasiya Kvitko

transeúntes de la séptima con gaitas, hip hop, circo y la actuación de nuestra Unidad de Reacción Artística Inmediata URAI.

Tremendo lío en que anda Giovanni Ayala. El popular cantante fue citado por la fiscalía luego de que una mujer intentara quitarse la vida mientras escuchaba una de sus canciones.

Las canciones que compone o canta Giovanni Ayala, son mayormente sobre el despecho, pero no toca temas referidos al suicidio, o mucho menos, a que lo inciten. No obstante, a la madre de una joven, poco o nada le importó eso. El propio artista compartió lo sucedido en sus redes sociales, revelando que había sido notificado para comparecer ante la fiscalía por supuestamente incitar a una joven al suicidio. “Fui demandado por una señora indignada porque su hija se tomó un poconón (sic) de pastas escuchando mi música”, indicó el cantante. “Le agarró la tusa (depresión por una ruptura amorosa) y se tomó todo un frasco de pastas. Para ella yo soy directamente el culpable”, contó totalmente impactado el artista colombiano.

“De verdad este tipo de cosas son absurdas”, confesó muy enojado el artista en sus redes sociales.

Colombia se encuentra rezagada en términos de conectividad a Internet, según un informe de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). El país registra la menor cobertura de Internet entre los miembros de la OCDE, con solo el 60,5% de la población con acceso al servicio.

LUNES 29

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

PRIMICIA



DIARIO

AÑO 4 - EDICIÓN 1388 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA MAYO DE 2023

Desierto de La Tatacoa:

DEBAJO DE LAS ESTRELLAS



El desierto de Tatacoa es un destino único y privilegiado donde el universo adquiere diversas formas de vida en el cielo. La luz que ilumina el desierto de Tatacoa es proporcionada por estrellas fugaces, constelaciones, cúmulos de estrellas, nebulosas, planetas y otros elementos de los fenómenos astronómicos. Todo eso en medio de un desierto del que brotan impresionantes formaciones de arena que parecen esculturas.

En Bogotá delincuencia utiliza
drogas psiquiátricas:

**MIL CASOS DE
HOMICIDIOS,
ROBOS, VIOLACIONES
Y ATRACOS**

Fernando Dangond Castro:

**EL SABIO
VALLENATO**