

MARTES 11

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

PRIMICIA



DIARIO

AÑO 4 - EDICIÓN 1406 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA JULIO DE 2023

El Lhotse:

MONTAÑAS MÁS ALTAS DEL MUNDO



El Lhotse (en Nepali) es la cuarta montaña más alta de la Tierra, solo superada por el Everest, el K2 y el Kangchemjunga. Se halla muy cerca del Everest.

The Washington Post elogió a:

**PAREJA DE
COLOMBIANOS POR
SUS EMPANADAS Y
PANDEBONOS**

Bogotá y Cundinamarca:

**INVADIDAS
POR «LINDA»
PLANTA
AGRESIVA**

The Washington Post elogió a:

PAREJA DE COLOMBIANOS POR SUS EMPANADAS Y PANDEBONOS

Guillermo Romero
Salamanca

A las diez de la mañana de este 10 de julio, cuando Andrés Londoño limpiaba una de las mesas de su negocio «La Potería Local»,— en un centro comercial de Montgomery Village en las afueras de Gaithersburg— comenzó a recibir llamadas de su familia, compatriotas y visitantes felicitándolo por la nota que le hizo el periodista Tim Carman, especializado en gastronomía de The Washington Post, uno de los más prestigiosos diarios del mundo, medio impreso conocido por sus investigaciones periodísticas, entre ellas la que dio origen a la renuncia del presidente Richard Nixon.

El local está ubicado a unos 35 minutos de la famosa Casa Blanca. Más exactamente en 19116 Montgomery Village Ave., Montgomery Village, Maryland.

Con una prosa limpia, extensa, prodigiosa en descripciones, Tim Carman habló del restaurante y de sus apuestas culinarias, saboreando empanadas y degustando —a mano limpia— las arepas con sabor al Eje Cafetero, Antioquia y Santander.

—Hacía años no salía una buena nota sobre Colombia, le dijo uno de



Andrés Londoño Y Mónica Pulecio

sus interlocutores al dinámico Andrés.

—Lo felicitamos y sigue adelante, le comentó un comensal.

Estaba en esas comunicaciones, cuando su hija le reportó desde Barranquilla que Julio Sánchez Cristo habló durante un buen rato del reportaje y, además, el corresponsal de la W Radio alabó las bondades de los productos de «La Potería Local».

Minutos después llegó un periodista de Caracol Televisión para hacer una nota sobre las exquisiteces que desde el 2015 vende, primero en la calle, con un carro he-

cho en China y luego en el local comercial.

En realidad, para Andrés, este 10 de julio es un momento culmen de su esposa Mónica Pulecio, quien hace doce años tuvo un sueño: montar un negocio de comidas callejeras.

—¿Estás segura?, le preguntó varias veces Andrés, quien en ese momento era un funcionario de la Organización Panamericana de la Salud.

—Si señor, es un anhelo y lo quiero sacar adelante.

Andrés, como buen esposo —obediente y humilde— presentó su renuncia al cargo y entre los dos

comenzaron con el primer menú para la venta: empanadas.

—Pero pongámosle café, dijo él. Se verá muy lindo el carro con una greca, mostrando nuestro sabor colombiano, sueño ya con ese aroma. —Buena idea, le contestó ella.

Luego de llamadas acá y allá encontraron en la empresa «Pergamino Antioquia», el socio ideal para obtener un grano recién tostado. «Cada semana llega el pedido para satisfacer a nuestros clientes».

No sobra decir que Andrés es reconocido como «el pote» y entonces, su

propia progenitora le sugirió que bautizara el local como «La putería», pero él, le dijo: «No madre, no se ve bien». Lo siento, se llamará «La Pote-ría».

Desde hace unos años están en la puerta de un centro comercial que vende ropa y accesorios, pero ya muchos van allí por los pandebonos, el café, las empanadas, los waffles —preparados con masa de pandebono y frutas—, palitos de queso y arepas.

Cada cierto tiempo viajan a Barranquilla donde encuentran inspiración para sus nuevos bocadillos. «Acá no vendemos ajiacos, ni sancochos, ni bandejas paisas, sólo nuestros mecatos colombianos», comenta Andrés, mientras observa una vez más la extensa nota del diario norteamericano.

Es común en Estados Unidos que las personas escriban y den sus calificaciones sobre los platillos que encuentran en sus recorridos y fue, precisamente, por ellos, por los que The Washington Post, los contactó para hacer una nota.

Estuvieron «atortolados» —en léxico colombiano, asustados— cuando vieron al redactor Tim Carman y el fotógrafo Scott Suchman arribar al local. Les mostraron la carta, les ofrecieron los platillos y les dieron sus especificaciones, luego les



El local está ubicado a unos 35 minutos de la famosa Casa Blanca. Más exactamente en 19116 Montgomery Village Ave., Montgomery Village, Maryland.

aconsejaron dejar a un lado los cubiertos y consumir las arepas a mano limpia.

Así lo hicieron.

Luego de una variedad de preguntas y respuestas, se marcharon. Fueron varios días con pensamientos sobre cuál sería la respuesta del comunicador. En la mañana del lunes 10 de julio las llamadas y la lectura de la crónica varias veces, no los sacaban del asombro. Estaban alegres.

—¿Cuál es el secreto?, les preguntamos.

—La verdad: hacer todo con amor, con dedicación, con esmero. Brindar lo mejor que tenemos. Si le apostamos a perfeccionar cada detalle, creemos que encontraremos un buen resultado y la nota de este periodista puede definir nuestra labor. A él no lo conocíamos y sólo le pedí una foto al fotógrafo, pero él me dijo que, por cuestiones legales, el diario no permitía ese tipo de atenciones.

APARTES DE LA NOTA

«Pulecio y Londoño se conocieron y casaron en el área de Washington, a pesar de que crecieron a solo cinco minutos el uno del otro en la capital de Colombia. Pulecio vino a Estados Unidos porque, según me dijo, en su país «no tenía suficiente dinero para comer». Al principio, limpiaba casas y trabajaba como niñera. Londoño se mudó al norte para trabajar en la Organización Panamericana de la Salud. Sus caminos se cruzaron en una fiesta en 2009 y desde entonces han sido casi inseparables», escribió el periodista.

DESCRIPCIÓN DEL PANDEBONO

«Por mucho que me guste el pan de waffle, especialmente las rebanadas de waffle que sirven como pan para el sanguchito de jamón y queso, un sándwich que se mastica como un mochi, me encantan aún más los bollos de pandebono estándar. Rechonchos, pálidos y translúcidos en los bordes, donde se puede ver el relleno de

jalea de guayaba casi dolorido por reventar de su confinamiento, los pandebonos juegan ambos lados uno contra el otro, nunca comprometiéndose por completo con los elementos dulces o salados. Es una tensión y una delicia», continuó Tim, quien es reportero de alimentos en The Washington Post, donde ha trabajado desde 2010.

SOBRE EL PERRO CALIENTE

«El perro caliente, o perrito caliente al estilo colombiano, aumenta aún más esta tensión. Como era de esperar, hay múltiples formas de vestir a un perro colombiano, pero la versión de La Potería Local destaca la salsa de piña, un condimento que complementa la dulzura natural de la fruta con azúcar agregada. Líneas entrelazadas de salsa de piña, mayonesa de ajo y mayonesa con ketchup se deslizan por la superficie del perro de carne de res, agregando su propio comentario al plato, pero el conflicto esencial es entre el vínculo salado y la salsa dulce

de piña, las líneas frontales cambian con cada bocado. La batalla también es interna, al menos para mí: o abrazas a este perro confitado, o no lo haces. Lo acepté en el momento, ya sabes, amo a la persona con la que estás, pero no estoy seguro de adoptarlo a tiempo completo», describió el comunicador sobre el famoso tentempié.

LA EXPERIENCIA CON LA AREPA

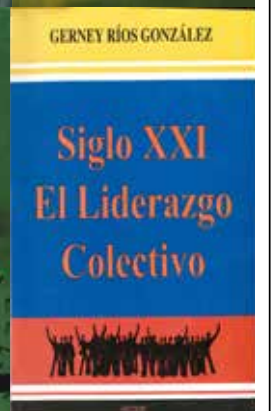
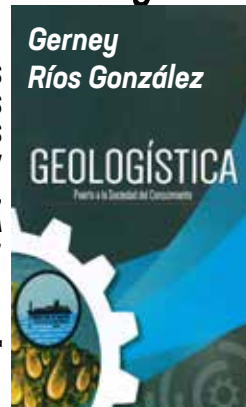
«La segunda vez que pedí una tostada de arepa, un empleado me sugirió que me la comiera con las manos. No quiero exagerar este cambio, pero vi el plato bajo una nueva luz. La tostada de arepa no sólo fue fácil de devorar, sino que comer con las manos agrega otro placer sensual a la comida: cuando te llevas la arepa cargada a la boca, tus dedos entran en contacto con la superficie áspera y pedregosa del pan plano. La experiencia táctil genera algo parecido a los hormigueos ASMR. Mientras alternaba entre tostadas de arepa y batido de guanábana, el pasado y el presente se mezclaban de formas que apenas podía catalogar, sentí que me invadía una alegría, un alivio momentáneo de la preocupación y el estrés», comentó el columnista gastronómico de «The Washington Post».

¡Qué bueno leer cosas bonitas de Colombia!

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

Los países bajos un ejemplo:

SIN PERROS CALLEJEROS



Los holandesas tienen sus perros como un miembro más de la familia.

elmundoalinstante.com

Ningún perro volverá ser sacrificado ni recluso a una perrera por vagar en las calles de Holanda.

Conocido por ser un país vanguardista con políticas amigables con el medioambiente, Holanda demuestra ser un lugar donde los derechos

de todos los seres vivos buscan ser respetados.

Y hoy es el primer país sin animales abandonados.

¿Cómo lo logró?

Estos son los puntos del plan que implementó Holanda para lograr lo que muchos no pueden. El primer paso que tomó el gobierno holandés fue

realizar jornadas masivas de esterilización y castración obligatoria. Los costos fueron absorbidos por el gobierno. Un trabajo que logró esterilizar al 70 por ciento de las hembras.

El segundo fue crear leyes contra el abandono animal, las cuales tienen condena de hasta tres años de cárcel y

multas de más de 17 mil dólares.

El tercero fue implementar altos impuestos para la compra de perros con pedigree —animales de raza.

El cuarto fue realizar campañas de concientización para que los ciudadanos cuidaran a los animales desamparados,

Esto permitió que el 1.5 millones de perros callejeros lograran tener un hogar, es decir que el 90 por ciento de la población adoptó a un perro.

Todo un ejemplo para Colombia donde el maltrato a los perros y el abandono que los obliga a deambular por las calles y campos del país.

La pareja de exhabitantes de calle:

EL AMOR LOS SACÓ DEL INFIERNO

Ana Maria Cuevas
Especial

Cuando José de Jesús Cabrera llegó al Centro de Alta Dependencia Funcional de La Mesa (Cundinamarca) tenía una infección en el pulmón, había sufrido una trombosis y una neumonía amenazaba con quitarle la vida. Allí no solamente curó su cuerpo, también su corazón.

José, un boyacense de 53 años, decidió hace 6 dejar las calles llevado por su enfermedad. Cuando ingresó al Centro de Alta Dependencia no podía moverse bien y respiraba con dificultad. Sin embargo, al ver a Jeimy Pineda, una habitante de calle que también se recuperaba allí, sintió vértigo. Era su corazón y no su malestar que le indicaba que había otra oportunidad para él.

Jeimy, quien duró 22 años en la calle y quien tiene una discapacidad física por un accidente automovilístico, estaba allí en proceso de recuperación física y mental. Con el pasar de los días y con una historia de vida muy similar, ambos se fueron enamorando hasta que un día decidieron 'cuadrarse' como él mismo lo cuenta. No fue fácil, la enamoró a la antigua, con detalles, palabras y le pidió que fuera su novia.

«Empezamos a tener un conocimiento con ella y cuando lo tuvimos yo le dije: 'mire si usted está interesada tratémonos, quiero ser pareja suya,



Ambos tuvieron una pesada vida en la calle. Conocieron el antiguo 'Cartucho' y luego la 'L', en el temido Bronx. Ambos llegaron a la capital porque eran maltratados por sus familias. A Jeimy su mamá la golpeaba constantemente. Le quemaba la cara y la agredía con palos, botellas y hasta cables. A José, por su parte, uno de sus hermanos le dio palo durante meses.

si 'vusté' me acepta' tenemos un compromiso como pareja».

Tratémonos como pareja como novios y seguimos luchando los dos acá y en otro sitio. Y ella me dijo: «pues sí yo si quiero porque estoy apegada y me siento sola», cuenta José, quien para acercarse a Jeimy, primero la empezó a cuidar, luego le brindó su amistad y empezó a cambiar su forma de pensar hacia un futuro más positivo.

«Me siento enamorada de la forma de ser de él, pues desde que yo llegué, él me empezó ayudar. Yo era grosera con los compañeros, pero hablamos con él. Me gustó las palabras que decía, pero él tenía otra pareja, pero a él no le gustó porque era muy sinvergüenza y yo le caí bien a José porque yo soy una persona muy seria y solo

estoy con una persona», asegura Jeimy mirando a su novio con tiernos ojos y apretando su mano.

Ambos tuvieron una pesada vida en la calle. Conocieron el antiguo 'Cartucho' y luego la 'L', en el temido Bronx. Ambos llegaron a la capital porque eran maltratados por sus familias. A Jeimy su mamá la golpeaba constantemente. Le quemaba la cara y la agredía con palos, botellas y hasta cables. A José, por su parte, uno de sus hermanos le dio palo durante meses. En una de esas 'leñeras' escapó. Llegó a la capital cojeando.

Cada uno, por su lado, se internó en el infierno de la droga. José empezó con la marihuana y el bazuco y así duró 30 años. Jeimy inició con el pegante y después probó alucinógenos más fuertes. Vivía de pedir dinero

y se alimentaba de lo que le daban en las casas. En ese oscuro ir y venir conoció a su pareja con quien tuvieron una niña. La entregó al Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y nunca más supo de ella. Recuerda eso sí, que el 12 de octubre de este año, su hija cumplirá 17 años.

«Le perdí el rastro porque yo la iba a ver de vez en cuando, estaba en 'Rompiendo Cadenas' – Fundación para habitantes de calle-, pero después de que se la llevó el Bienestar no la vi más. Me gustaría saber cómo está y con quién, decirle que aún me acuerdo de ella, y que la quiero, nunca se lo dije», cuenta Jeimy, quien ahora se dedica a vender dulces y cigarrillos en una 'chaza'.

José tampoco supo qué pasó con sus dos hijos. Un día, la mujer con la

que vivió al llegar a Bogotá lo abandonó llevándose a sus retoños. Eso lo llevó a las calles y a la degradación.

«De la noche a la mañana se fue con ellos. Me desperté y ya no estaba. Deprimido empecé a consumir y ya nunca más salí, solo hasta ahora, que tengo una razón para luchar y que me voy a casar», asegura el boyacense, quien ahorra trabajando como vendedor de refrescos para tener una boda decente con su idílico amor.

No ha sido fácil. En una vivienda del barrio San Vicente, en Tunjuelito, ambos residen en una habitación. Son el único apoyo para el otro y el motor de fuerza para no recaer. Acepta que a veces el 'demonio' –como él lo llama-, los tienta, pero se tienen el uno al otro para enfrentarlo.

«A mí me gusta ser sincero y claro, a veces a uno le dan ganas. Pero entonces ella me aconseja mucho y me dice que no quiere saber nada de la calle. Es como el cuento, son malos pensamientos que lo llevan a una vaina que uno no quiere saber nada, pero si uno no pone de su parte, no se recupera. El consumo de drogas es algo que no se lo deseo a nadie, ni al más enemigo, porque es el demonio el que lo influye a uno. De la calle no le quedan a uno sino tristezas y sufrimientos», concluye, con los ojos vidriosos. No está triste, está enamorado.

Jóvenes de Ciudad Bolívar:

DEMUESTRAN QUE EN BOGOTÁ SE BAILA BIEN



Demostraron que es falso el mito de que los bogotanos no saben bailar. «Fuimos uno de los grupos que más se resaltó porque en la mayoría de las modalidades que concursamos se logró pasar a una final».

**Ana Maria Cuevas
Especial**

Ritmo y Sabor es lo que les sobra a los jóvenes de Ciudad Bolívar. Es también el nombre del colectivo de 25 jóvenes de esta localidad que participaron en un festival en Medellín, en el que dejaron más que bien parada a la capital.

Los muchachos ensayan en la Casa de Juventud de Ciudad Bolívar y hace poco representaron a Bogotá en el Colombia Salsa Festival, en la capital antioqueña. Sus mejores pasos los hicieron gana-

dores de la categoría de Bachata, tercer puesto en solista infantil, cuarto puesto en salsa hombre y el sexto en la modalidad de grupos.

Demostraron que es falso el mito de que los bogotanos no saben bailar. «Fuimos uno de los grupos que más se resaltó porque en la mayoría de las modalidades que concursamos se logró pasar a una final. Esto fue algo que ningún grupo de Bogotá había conseguido, quizás llevando procesos más avanzados que el que nosotros», indicó Juan Campuzano, líder de Ritmo y Sabor.

Este grupo de jóvenes de entre 10 a 25 años hace parte de los cerca de 19.000 beneficiarios de las 13 Casas de Juventud que operan en Bogotá.

«La casa de juventud nos hace un acompañamiento a este proceso; gracias a estos espacios hemos tenido la oportunidad de estar en ciudades como Ibagué, Medellín, Bucaramanga y también en los festivales que se hacen a nivel Distrital», destacó Campuzano.

Ritmo y Sabor invierte su tiempo libre ensayando y enseñando a otros in-

teresados en aprender a bailar salsa. Tienen una pequeña escuela de baile en el Centro Juan Bosco de la localidad, donde desde hace 6 años sacan a bailar a todos los que quieren aprender.

«Es muy importante y muy gratificante que existan estos espacios pues en la localidad hay muchos jóvenes que no tiene los recursos para estar en una academia, para pagar estos cursos que estamos adelantando en las Casas de la Juventud. Es muy importante para ellos que existan una mano amiga para estos procesos de

formación cultural», expresó Juan.

Ahora este grupo de jóvenes se prepara para participar en el Congreso Mundial de Salsa que se adelantará en Bogotá.

Pero su mayor anhelo es poder hacer realidad el sueño de la realización del primer Congreso Nacional de Salsa en Ciudad Bolívar el próximo 16 y 17 de octubre.

Las Casas de Juventud son espacios que fortalecen los procesos culturales y artísticos de los jóvenes en las diferentes localidades de la ciudad.

El celular:

SIRVE HASTA PARA HACER LLAMADAS



Celular

Manuel Tiberio Bermúdez

Algunos maúllan, otros ríen, los demás allá lanzan al aire una tonada, otros gritan, algunos silban, y los más modestos, simplemente timbran a la usanza antigua. Son los teléfonos celulares que desde su aparición por primera vez en el mercado del mundo, han revolucionado la vida de las gentes sobre el planeta.

El afán de los seres humanos por comunicarse se pierde en la historia del tiempo. Dicen los estudiosos que el arte rupestre son los símbolos más antiguos que se conocen para la comunicación y no se sabe si era para comunicarse con sus dioses o con sus,

aún, pocos hermanos del planeta.

Luego iría el hombre evolucionando y aparecieron petroglifos, pictogramas, ideogramas, y surgieron las sociedades orales. Luego vino el alfabeto y la escritura. Pero el hombre no estaba contento con poderse comunicar de tú a tú, quería hacerlo a distancia, no se sabe si por pereza o practicismo, pero quería entablar comunicación a grandes distancias.

Bueno, como ya lo sabemos aparecieron las primitivas señales de humo pero parece ser que solamente alcanzaban para avisar. «Pilas que viene el enemigo», pero no servían para una charlita de ¿Qué más?; ¿Cómo amaneció?; ¿Estudias o

trabajas?, y etc., etc.

También sabemos que nuestros antepasados se comunicaban mediante sonidos de tambor o en sonidos que producían en troncos de árboles ahuecados. Estos métodos, pienso que tenían muchas limitaciones tales como uno estar bien entretenido y no escuchar el mensaje. Así que imagino que cuando regresaba a la aldea y le preguntaban: ¿te enteraste? ¡No!... «¿usted en qué anda, en qué selva es que vive; mantiene elevado», y podrán ustedes suponer el resto del regaño.

También han servido para comunicarse los nudos, los corredores, que viajaban grandes distancias para llevar

una razón a lo mejor sin importancia, los gritos, siempre tan funcionales, y claro, la imprenta, pero ahora... ¡aplaudan!, los seres humanos tenemos los teléfonos móviles o celulares.

Eso sí se llama evolución. El celular, que en sus inicios costaba un jurgo de plata, hoy, usted saluda a alguien y le regala un aparato de esos.

El móvil que ha invadido el mundo tan solo tiene unos 40 años, pues apareció en 1983. Martín Cooper, considerado el padre de la telefonía móvil fabricó el primer radio teléfono entre 1970 y 1973, pero fue en 1983 que apareció el antecesor de los teléfonos que conocemos en la actualidad. El aparato aquel

pesaba unos 780 gramos, era analógico y su batería sólo le daba autonomía para una hora de conversación u 8 horas en espera. El sonido era pésimo, y costaba la bobadita de 3.995 dólares. Era pesado y nada estético y obvio, no estaba al alcance de la mayoría de las personas. El nombre del primer móvil fue Motorola DynaTAC 8000X, pero en Colombia le pusieron de mote a los primeros teléfonos: la panela.

Desde ese 1983 a hoy, éste aparato —considerado por muchos el mejor invento de la humanidad— ha evolucionado a tal punto que tienen, juegos, reproductor de música, relojes incorporados, cámaras fotográficas, calculadoras...y hasta sirve para hacer llamadas. Hace algunos años no más, el ingenio tecnológico sólo servía para hacer llamadas, pero hoy ya se habla de teléfonos inteligentes — en la mayoría de las ocasiones mucho más inteligentes que sus propietarios— son equipos en los que se puede ver videos, televisión, navegar en la web...y también, claro, hablar con otros seres humanos. El teléfono móvil sirve bastante, pues gracias a él, el chisme se ha tomado el planeta y ya usted, no importa en qué lugar se encuentre, puede saber todo, con saludo, charlada ampliada y obvio, chismes incluidos: y sabes? Se casó al fin, todos creíamos que ella iba a dejar el tren. O Si, al hombre lo pillaron con varios kilos y a la cárcel fue a parar. Por ahora los dejo...me están llamando a mi móvil.

Crónica de Gardeazabal:

LAS BANDAS VAN A VOTAR



**Gustavo Álvarez
Gardeazabal
El Porce**

Aunque el cordialísimo Chuspas, que funge como ministro del Interior, por andar jodiéndole la vida al expresidente Gaviria no le queda tiempo de darse cuenta de lo que está pasando en las ciudades grandes que dominan las bandas, las noticias sobre sus ejecutorias son cada vez más alarmantes y nos llegan por los videos de internet o por radio Bemba, que sigue transmitiendo en la misma onda de toda la vida: de boca en boca.

Todo parecería que tanto en Riohacha como en Tuluá, en Medellín como en Cali y en todas las ciudades donde las bandas se han organizado y controlan el comercio con sus extorsiones y



El terrorismo se basa en el uso de la violencia.

conviven con las autoridades, uniformadas o no, están preparando el asalto democrático a las elecciones del próximo octubre.

En algunas repetirán el esquema que ya estrenaron el puente pasado en las calles de Buenaventura patrullando las calles y obligando a sus habitantes a actuar por terror. En otras, como sucedió ayer en Barran-

quilla, usarán las redes para comunicar el resultado de sus operativos sanguinarios y entregar la información sobre las bandas rivales que ni la Policía ni la Agencia Nacional de Inteligencia poseen.

Esas bandas no van a inscribir candidatos a nombre de ellas, porque todavía no se han inscrito como partidos políticos, pero seleccionarán los

candidatos y en acuerdos tácitos, por conveniencia o por inteligencia electorera, están en condiciones de desviar a favor de unos u otros el voto popular asustando, amedrentando o extorsionando.

Mientras tanto las autoridades uniformadas, con las manos amarradas verán desde sus cuarteles el transcurrir de los episodios pues no podrán

traicionar a su presidente quien dio la orden de armas a discreción mientras realiza procesos de diálogo con quienes manejan algunas bandas.

Por supuesto los colombianos que no somos pendejos, vemos las otras bandas, las que no dialogan pero ejecutan, ejercer su pleno dominio amparadas en la sombra de la paz.

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

Crónica de Gardeazabal:

LA VENGANZA DEL GRUPO ARGOS



**Gustavo Álvarez
Gardeazabal
El Porce**

Juan Guillermo Ángel Mejía es hoy por hoy el pereirano más representativo y respetado. Su recuerdo como el gran alcalde que tuvo la capital de Risaralda. Su liderazgo como senador, en donde fue presidente del Congreso, lo ha impregnado a lo largo de su vida de un amor desbordante por Pereira y su desarrollo. Y sin que le tiemble la voz, ha salido a defender a su tierra y a denunciar cuando la atropellan.

El Grupo Argos, cabeza sobreviviente del GEA, propietario mayoritario de Odinsa, a su vez dueña mayoritaria de las cuestionadas Autopistas del Café, no resistió las críticas fundamentadas que el ilustre pereirano hizo en compañía de un grupo de 70 empresarios de Risaralda, Quindío y Valle a través de una respetuosa carta pública al presidente Petro so-



El monumento que identifica la autopista del Café

bre la abusiva realidad explotadora de las Autopistas del Café, ni mucho menos una columna periodística que el Dr Ángel publicó sobre el ridículo y bochornoso espectáculo que el Grupo Argos montó alrededor de la solución provisional del puente barcaza en reemplazo del caído puente del Alambrado y, en un acto que solo puede ser calificado como vesánico y estúpidamente vengati-

vo, acaba de comunicarle a través del abogado de las Autopistas que o se retracta de sus opiniones sobre el manejo de esa concesión o será demandado por injuria y calumnia y buscarán su condena a 54 meses de cárcel.

A más de ser una afrenta innecesaria del Grupo antioqueño contra Pereira y el Eje Cafetero, es un timbre de alarma so-

bre la censura que desde el cenáculo del GEA son capaces de ejercer amenazadoramente para quien cuestione la manera como manejan los bienes públicos, como el aeropuerto El Dorado o las Autopistas del Café que ellos explotan.

Como fui yo, quien desde estas crónicas le propuse al Grupo Argos que dialogara con quienes se había ideado la solu-

ción que a ellos no se les ocurrió para remediar el daño inmenso de la caída del puente, y la respuesta ha sido maltratar al más importante y respetado de los pereiranos ,creo que el Ministro de Transporte debe proceder a revisar las ganancias desorbitadas y los daños generados por las Autopistas para caducarles unilateralmente la dizque intocable concesión .



Bogotá y Cundinamarca:

INVADIDAS POR «LINDA» PLANTA AGRESIVA

El retamo espinoso (*Ulex europaeus* L.) es una especie invasora altamente agresiva, no sólo por sus características espinas que de forma amenazante alejan a la población circundante y a la fauna doméstica, sino porque además, se apoderan rápidamente de grandes extensiones de terrenos.

El retamo liso (*Teline monspessulanus*), llamada así por no tener espinas, puede considerarse una versión mas «amable» del retamo espinoso; sin embargo, esta especie, que puede comenzar como un pequeño arbusto aislado de «tiernas flores amarillas», rápidamente puede crecer e invadir extensas áreas.



¿Por qué decimos que son exótica e invasoras?

El retamo es originario de las sabanas secas del centro de Europa y se introdujo en Bogotá D.C. hacia los años 50. Al encontrar en nuestros ecosistemas condiciones excepcionales de clima y disposición de nutrientes, su capacidad de regeneración, adaptación y resistencia a condiciones extremas, facilitan su permanencia y dispersión.

El retamo es una amenaza para las especies nativas que, por su lento crecimiento, se ven suprimidas ante el fácil desarrollo de sus competidoras. Con el desplazamiento de las plantas nativas, también se da el de la fauna asociada, transformando el paisaje en extensos matorrales emmarañados.

Bogotá y Cundinamarca, están siendo invadidos por el retamo espinoso (*Ulex europaeus* L.) es una especie invasora agresiva, apoderándose rápidamente de grandes extensiones de tierra.

¿Qué problemas generan?

La principal amenaza que estas especies presentan para Bogotá y sus alrededores es la pérdida de biodiversidad y, con ella, los habitats propios de la fauna y la flora nativa. Además de no permitir la sucesión natural del bosque, las masas densas de retamo, especialmente el espinoso, se convierten en un riesgo latente para la generación de incendios forestales, debido a su baja humedad y gran cantidad de taninos, que a manera de «grasas» arden con facilidad y alimentan el fuego. Las llamas que se generan en condiciones como estas se transfieren con facilidad a la vegetación cercana, causando incendios de

grandes proporciones. La expansión de estas especies es alarmante y puede evidenciarse fácilmente en las zonas «abiertas» dentro y fuera del perímetro urbano.

¿Cómo reconocerlas?

Estas especies se conocen fácilmente por su estructura arbustiva de entre 1 y 4 metros de altura, de follaje denso, hojas pequeñas y flores amarillas. La presencia de espinas en una de estas especies es muy característica.

El retamo espinoso (*Ulex europaeus* L.) es considerada una de las cien peores especies invasoras del mundo, por el Programa Global de Especies Invasoras de la Unión Internacional para

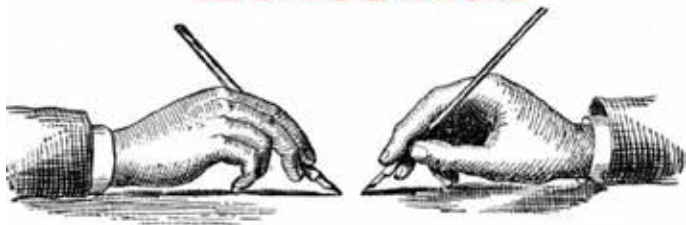
la Conservación de la Naturaleza (UICN).

La Secretaría del Ambiente de Cundinamarca y la Escuela de Restauración Ecológica de la Pontificia Universidad Javeriana un taller de sensibilización en el que se presentó el plan de acción regional para la gestión y el manejo de las invasiones de retamo espinoso y liso, además de hacer un pacto interinstitucional para el control y manejo de estas plantas.

El propósito fue dar a conocer la gravedad de las invasiones de retamo y sus implicaciones en los ámbitos departamental y nacional. En el taller, los participantes de los municipios de Ubaque,

Fómeque, La Calera, Sopó y Guasca y de las localidades del Distrito Capital de Los Mártires, Usaquén y Tunjuelito, pudieron evidenciar que es una planta que se viste de un fascinante color amarillo y que contrasta con el verde que siempre la rodea, siendo una de las especies vegetales más peligrosas del mundo.

El retamo es una amenaza para las especies nativas que, por su lento crecimiento, se ven suprimidas ante el fácil desarrollo de sus competidoras. Con el desplazamiento de las plantas nativas, también se da el de la fauna asociada, transformando el paisaje en extensos matorrales emmarañados.



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 delincuencial 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 delincuencial 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 delincuencial 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 ya pasó por ese experimento...

LOS MUERTOS DE "EL SALVADOR"



Bukele, el presidente "Misillennial" de El Salvador

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



Indiana Jones:

ARQUÍMEDES Y EL DIAL DEL DESTINO



Apeles pintando a Alejandro y a Campaspe (una de sus concubinas).

**Mauricio
Salgado Castilla**

Arquímedes movió los controles para posicionar los planetas y algunas de las estrellas visibles en su más reciente desarrollo, mientras tanto, el capitán del barco observaba con incredulidad lo que hacía, según Arquímedes, con ese instrumento podría conocer la posición de los astros, incluso sin verlos, en cualquier momento, ya sea en medio de una tormenta o en completa oscuridad, fue categórico al afirmar que podría saber su ubicación en medio del vasto océano.

El aparato, compuesto por 37 piñones de latón, puede parecer normal para el siglo 23, pero hace 2,200 años era indudablemente extraño y revolucionario, justo antes de la invasión romana a Grecia. El mecanismo de Anticitera muestra un nivel de ingeniería muy avanzado incluso en la actualidad, los científicos actuales han logrado reconstruir su funcionamiento y han descubierto que utilizaba un sistema de engranajes diferencial similar al que se encuentra en los automóviles modernos, para realizar complicados cálculos astronómicos. Este computador análogo, conocido como el mecanismo de

Anticitera, se encuentra en el Museo Arqueológico Nacional de Atenas. Su descubrimiento y reconstrucción han revolucionado la comprensión de la tecnología antigua y han demostrado que la curiosidad humana y la búsqueda del conocimiento son atemporales, aunque se les haya dado poco provecho en beneficio de todos. No se sabe con certeza si el gran científico griego Arquímedes fue el constructor del mecanismo, pero todas las indicaciones sugieren que fue el autor de este asombroso aparato presentado en la saga de Indiana Jones, «El dial del destino». El verdadero mecanismo

fue encontrado en 1901 en el mar, cerca de una pequeña isla al sur de Creta llamada Anticitera, por pescadores de esponjas después de una tormenta. Varios equipos de investigación han intentado comprender el alcance de este aparato, que parece más de los estudios de Hollywood que en manos de las personas que vivieron hace más de 2,200 años. Desafortunadamente, los logros científicos y artísticos a lo largo de la historia no han sido registrados de la misma manera que las acciones de los guerreros y conquistadores, es así, que es fácil recordar los nombres de Alejandro Magno, el Cid,

el rey Arturo o Napoleón, quienes simplemente buscaron expandir las fronteras de su territorio sometiendo a sangre y fuego a todos los que encontraban en su camino, sin importar su cultura o conocimiento, tal como ocurrió con las culturas prehispánicas en América.

¿Qué inventó Alejandro Magno? ¿Cuál fue su contribución a la calidad de vida de sus súbditos? ¿Por qué los estudiantes de todas las escuelas deben conocer sus conquistas en la guerra en lugar de avances científicos, artísticos o agrícolas?

En nuestro medio:

SIEMBRA ODIO Y COSECHARÁS VIOLENCIA

El principal fruto del odio es la violencia, porque solo esta le da continuidad. El odio es como un apetito incontrolable, que parece no saciarse jamás. Está hecho de ira, de rencor y siempre encuentra una razón para encenderse de nuevo. Sin duda, se trata de una de las pasiones más esclavizantes para el ser humano.

Se dice popularmente que: «el que siembra, recoge». Generalmente se le otorga un sentido positivo a esa máxima. Pero en realidad, este postulado aplica tanto para bien como para mal. Es decir, si siembras amor, quizás puedas recoger amor; pero si siembras odio, muy seguramente recogerás odio o violencia, que es peor.

El odio se multiplica

Cuando alguien agrade a otra persona, sea por la razón que fuere, genera en esa persona un componente de ira y aflicción: una herida difícil de sanar, según haya sido la magnitud de la ofensa recibida y según sea el historial de agresiones albergadas en el corazón.

Por supuesto, entre más historial negativo exista, más grandes y profundas son las heridas que vamos a encontrar. Porque algunas personas tendemos a recordar más los malos momentos que los buenos y a resaltar más el error que el acierto.

De la agresión al odio hay solo un paso. Una cadena de agresiones va generando las condiciones para que llegue el odio y se instale en el corazón. El vínculo nacido de este



El odio ha sido el causante de numerosas tragedias, guerras y persecuciones, especialmente cuando es inducido por motivos ideológicos, como sucede en Colombia.

inquietante sentimiento puede ser más fuerte que el que se origina en el amor. Lo que sigue es un crecimiento exponencial con las agresiones, porque siempre habrá «una cuenta por cobrar».

Nada justifica la violencia

La violencia nunca lleva a algo bueno. Por lo general, nace de la cobardía, de la ignorancia o de ambas carencias a la vez. Es un comportamiento que denigra y lesiona la condición humana, cuando menos en el plano ético y social.

La violencia engendra, por lo general, más violencia. Y sus consecuencias son casi siempre las mismas: odio, rencor y un pronunciado deseo de venganza. Si se quiere, damos paso a un círculo vicioso casi interminable y, de plano, vano y obtuso, como el mito de Sísifo.

No obstante y aunque hay contadas ocasiones en que las que la violencia se puede entender y quizás admitir como defensa propia, aún así continúa dejando serias dudas sobre su validez y aprobación. Siempre debería ser un recurso de última instancia, es decir, literalmente, porque las circunstancias ya no dejan otra salida. La última opción a tener en cuenta. Solamente válida cuando hay otro valor de jerarquía superior en riesgo.

Del odio a la violencia

Violencia no es solamente una agresión física o verbal. Hay gestos profundamente violentos, que no necesitan siquiera de una palabra. Como cuando se denigra a otro con solo una mirada o se es cómplice de una injusticia, por pura comodidad, porque denunciar puede traernos problemas. Sin embargo, por mucho que se oculte o

se disfrace ese tipo de violencia, siempre se hacen palpables los efectos que conlleva. Lo que sigue es una cadena de resentimientos sordos y ecos en la herida que palpita. Así se conforma así un círculo dramático en el que dos personas quedan estrechamente ligadas por un sentimiento enfermizo.

Casi todas las personas que hacen uso de la violencia alegan tener derecho a ella. Si se examinan esos odios que duran años, esas violencias que duran siglos, siempre se encontrará que cada uno de los involucrados piensa que sus agresiones no son más que un acto de defensa plenamente justificado.

Quieren evitar que les hagan daño y por eso hacen daño primero. Quieren que los respeten y entonces hacen todo por atemorizar al otro, con la

ilusión de lograrlo. Quieren que haya paz y tratan de lograr silenciando a quienes piensan distinto o cantan en la noche. Luego, si reciben a cambio una agresión, ratifican la validez de las suyas propias.

¿Por qué cuando decimos una mentira, por ejemplo, planificamos todo tan bien y logramos casi siempre nuestro objetivo? y ¿por qué cuando decimos la verdad encontramos tantos obstáculos, rechazos y peros en su consecución?

Romper el círculo del odio y la violencia

El perdón libera. La paz es la condición sine qua non de la felicidad. Pero ni perdonar, ni alcanzar la paz son actos automáticos. Demandan un proceso profundo que debe comenzar con el reconocimiento de los propios errores y desaciertos.

El mundo necesita de seres fuertes y valientes, que no teman dar un paso atrás para evitar un conflicto. Que sean capaces de guardar silencio y esperar hasta que el otro se calme, para iniciar un diálogo productivo. Que busquen entender al otro, antes que juzgarlo, condenarlo, e incluso, castigarlo.

Medios de comunicación

Los contenidos violentos en los medios de comunicación al servicio de intereses económicos y políticos es comúnmente señalada como un factor que fomenta la violencia ampliando el foco de atención hacia nuevas formas de ejercer la agresión social.

Español correcto:

EL VERBO ABATIR YA SIGNIFICA MATAR

Jairo Cala Otero
Bucaramanga

El lenguaje se forma con el uso que de las palabras hacemos las personas. Algunas alcanzan puesto en el diccionario de la Real Academia Española (rectora del castellano), y otras se pierden en el intento; eso sucede porque, en el primer caso, los vocablos se vuelven colectivos, es decir, se expanden de tal modo que innúmeros hispanohablantes terminan usándolas; en el segundo caso (la «muerte» de los neologismos creados), se da porque no se masifican, o porque apenas son asunto de «fiebre» momentánea de algunos por aplicarlos, pero luego caen en desuso.

Cito en este artículo el caso del verbo abatir, que hasta hace unos tres meses, tenía el significado de derribar a alguien, sin que necesariamente significara darle muerte. Pero en la prensa lo usaban hasta la fatiga con ese significante: matar. Y era tan repetitivo (por las mañanas, por las tardes y por las noches) que ya entró al diccionario como: 'Hacer caer sin vida a una persona o animal' (cuarta acepción).

Luego ese vocablo, que antes era un error colectivo entre periodistas, locutores, funcionarios, policías, militares, miembros de cuerpos de investigación judicial, jueces, abogados, entre muchos otros hispanohablantes, hoy es castizo porque ya recibió «bendición» de las autoridades lingüísticas, por fuerza de su uso masivo.



Todos nacemos y todos morimos. Ilusa tarea es esa de querer tapar el sol con una mano.

De tal suerte es legítimo y correcto decir y escribir, por ejemplo:

- «Fuerzas combinadas de Ejército y Policía abatieron esta mañana a un peligroso bandido».
- «El más tenebroso de los hampones del sector XY fue abatido hoy por efectivos policiales».
- «Durante un fuerte dispositivo policial cayó abatido el más buscado de los jefes guerrilleros del país».
- «Autoridades abatieron a un ladrón cuando intentaba huir con un cuantioso botín».

Valga advertir que abatir no significa únicamente matar. De acuerdo con el Diccionario de la Real Academia Española —DRAE— se cuentan otros significados, como:

- 'Derribar algo, derrocarlo, echarlo por tierra'.
- 'Hacer que algo caiga o descienda'.

- 'Inclinar, tumbar, poner tendido lo que estaba vertical'.
- 'Hacer caer sin vida a una persona o animal'. (La nueva definición incorporada por la RAE).
- 'Hacer perder a alguien el ánimo, las fuerzas, el vigor'.
- 'Desarmar o descomponer algo'.
- 'En determinado juegos de naipes, dicho de un jugador: conseguir la jugada máxima y descubrir sus cartas, generalmente en forma de abanico sobre la mesa'.
- 'En Geometría: hacer girar alrededor de su traza un plano secante a otro hasta hacerlo coincidir con él'.
- 'Humillar a alguien'. (El diccionario advierte que este significado entró en desuso, lo que significa que ya no se aplica más).
- 'Dicho de un buque: desviarse de su rumbo a impulso del viento o de una corriente'.
- 'Dicho de un ave, de

un avión, etc.: descender, precipitarse a tierra o sobre una presa. Ejemplo: «El cuervo se abatió sobre una peña». En sentido figurado: «La desgracia se abatió sobre ella».

Todo lo anterior no quiere decir que, entonces, hayan desaparecido de nuestro idioma los verbos matar, fallecer y morir. Ellos siguen campantes. Luego se recomienda que no se use exclusivamente abatir en todo momento, ocasión y circunstancia. Ese es un fenómeno que sucede con mucha frecuencia entre comunicadores: toman un vocablo y lo rastullan, diariamente, hasta la fatiga. Desconocen la riqueza idiomática del castellano en sinonimia.

Resulta insólito que siendo 'matar' un término castizo no se lo use en los casos en que se tiene que decir que la vida de alguna persona (o personas) ha sido segada.

(Con —s, porque con —c es quitar la vista, enceguecer). Que se escuchan fuertes el término matar y sus sinónimos, argumentan algunos. Seguramente, pero ellos existen para indicar que un ser vivo ha sido eliminado, o quitado del mundo terrenal. Presiento que muchos esquivan esas palabras porque le tienen temor a su significado, es decir, a la muerte; eso no elimina la realidad. Todos nacemos y todos morimos. Ilusa tarea es esa de querer tapar el sol con una mano.

Así que yo, que hace un par de años me referí al verbo abatir como incorrecto cuando se le daba el significado de matar, en este otro lo remarco con ese significado porque ya es legítimo. Ha de entender el lector que así sucede constantemente con el lenguaje: se renueva, muta, cambia. Pero por un proceso preciso, que explicaré en otra oportunidad.

Estudio revela:

EL 50 POR CIENTO DE LOS TERRÍCOLAS TIENEN CASPA



El 50% de la población mundial sufre de caspa después de la pubertad

Valeria Morales Rivera

La caspa es uno de esos problemas a los que hoy en día se enfrenta una gran cantidad de personas y que puede generar muchos complejos a quienes la padecen. Diferentes estudios sugieren que el 50% de la población mundial sufre de caspa después de la pubertad.

De acuerdo con Kérastase, marca líder en el cuidado profesional de lujo para el cabello*

, la caspa se debe a que en un cuero cabelludo con caspa la renovación celular es más rápida que en uno que no, por lo

que las células muertas se acumulan y se hacen visibles, dando origen así a este problema. Actualmente, en el mercado se encuentran diferentes opciones dirigidas a que los hombres traten este problema, sin embargo, en el caso de las mujeres, de acuerdo con el estudio Women that have dandruff frequently and from time beauty track 2020, dos millones de mujeres sufren de caspa en el mundo y solo 17% de las mujeres utiliza productos capilares anticaspa para tratarla por la falta de eficacia de los productos a largo plazo, el maltrato a la fibra capilar y la falta de soluciones para ellas. “En la actualidad, existen

diversos tratamientos capilares capaces de prevenir y combatir la caspa, sin embargo, no han mostrado eficacia a largo plazo, sobre todo en las mujeres quienes deben elegir entre productos que le ayuden a cuidar de su cuero cabelludo o de su fibra capilar” manifestó la dermatóloga Carolina Zúñiga Teniendo en cuenta lo anterior, la doctora Zúñiga brinda cinco consejos para las mujeres que quieren eliminar la caspa:

Acuda a un especialista:

Las causas de la caspa son muy diversas por lo que acudir con un especialista le ayudará a en-

contrar la causa principal de esta y tomar un tratamiento adecuado.

Recurra a champús específicos para combatir la caspa

Estos productos cuentan con formulaciones que incluyen diferentes principios activos que intentan corregir sus distintas causas.

Aceites esenciales

Algunos aceites como el aceite de árbol de té y el aceite de lavanda tienen propiedades antifúngicas que pueden ayudar a combatir la caspa. El uso de cualquiera de estos productos de aseo y aceites debe ser supervisado por un dermatólogo,

pues no a todas las personas les funcionan los mismos remedios, y la idea es evitar reacciones alérgicas y otros efectos adversos.

Controlar el estrés

El estrés afecta la salud en general y hace que el cuerpo esté más susceptible a una serie de afecciones y enfermedades. Incluso puede desencadenar la caspa o empeorar los síntomas existentes.

Cuidar la alimentación

Una dieta que proporcione suficiente zinc, vitaminas B y ciertos tipos de grasas puede ayudar a prevenir la caspa.

Después de las fiestas:

¿EXISTE CURA PARA EL GUAYABO?

Un estudio publicado por el British Medical Journal en 2022 concluyó que no hay mezclas, recetas o medicamentos completamente efectivos contra la resaca o guayabo: la única manera de no padecerlo es no tomar alcohol, o hacerlo con moderación. Sin embargo, mucha gente recurre a trucos y remedios caseros para curar el malestar que queda después de una noche de copas. Aquí repasamos unos cuantos y los consultamos con especialistas.

Cerveza fría

Para entender por qué aparece ese terrible remordimiento después de unas copas, acompañado de dolor de cabeza, sed, malestar estomacal, temblor general, sensibilidad a la luz o al ruido, hay que dejar claro que el guayabo no es más que una intoxicación por el consumo de alcohol etílico. Los síntomas obedecen a la pérdida de agua y electrolitos en el organismo. Al ingerir cerveza se repone parte del agua perdida, carbohidratos, vitaminas del complejo B y polifenoles, entre otros nutrientes, y esto genera cierto alivio. No obstante, la cerveza contiene alrededor de 3,9% de alcohol, lo que retarda la desintoxicación del organismo. En otras palabras, ingerir más alcohol no mejora la resaca, como muchas personas creen equivocadamente: solo la pospone.

Refajo

Esa original mezcla colombiana, que combina



La única forma de no padecer de guayabo es no consumir alcohol. Sin embargo, la gente ha ido inventando trucos caseros para poder tomar sin sufrir al día siguiente.

lo amargo de la cerveza con lo dulce de la gaseosa, es muy popular para calmar la sed, acompañar las carnes y también se emplea para moderar la descompensación orgánica que causa el consumo de alcohol. Ambas bebidas hidratan porque tienen agua. La gaseosa, además, contiene azúcar, y la cerveza lleva minerales, vitaminas, maltodextrinas (azúcares que se metabolizan lentamente y liberan poco a poco unidades de glucosa en la sangre) y polifenoles. Por eso a muchas personas les ayuda a manejar la resaca. Más de uno o dos vasos aumenta la cantidad de alcohol en la sangre y podrá hacer olvidar las molestias. Pero recuerde: tarde o temprano tendrá que enfrentar el malestar del temible guayabo.

Caldos (de costilla, de pajarilla)

La absorción y la metabolización del alcohol en el cuerpo depende de factores como el género, la textura corporal, la raza, la sensibilidad indi-

vidual hacia el alcohol y el funcionamiento del hígado y los riñones. También depende del tipo de bebida y si se toma con el estómago vacío o lleno, aclara Eduardo Low, coordinador del Centro de Evaluación en Medicamentos y Tecnologías en Salud de Colsanitas. Por eso, unas personas sienten morir al día siguiente a la fiesta, y otras apenas sienten malestares ligeros. Ahora bien, en cuanto a los caldos, no es que sean milagrosos para el guayabo, lo que ocurre es que la sal, las papas, la carne y el agua le dan al cuerpo hidratación y sales minerales, mejorando un poco los síntomas del guayabo.

Jugo de tomate

El alcohol es diurético, es decir, favorece la eliminación sales minerales a través de la orina. También es un depresivo del sistema nervioso central (hace que trabaje más lento) y tiene efecto tóxico en órganos como el hígado, explica Víctor Idrovo, médico internista

y hepatólogo. El tomate tiene elementos que resultan muy benéficos cuando se ha bebido más de la cuenta porque contiene potasio, fósforo y magnesio, que son indispensables para el funcionamiento del sistema nervioso central; también es fuente de vitamina del complejo B, E, C y A, que actúan como desintoxicantes. Para muchos el Virgin Mary (jugo de tomate con apio, jugo de limón y pimienta, sin vodka) es la salvación por las mismas razones: hidrata y repone minerales, glucosa y otros nutrientes. Además, el tomate contiene licopeno, un potente antioxidante capaz de neutralizar los residuos de la oxidación del alcohol, es decir, los desechos que van saliendo del hígado.

Acetaminofén

Según el doctor Idrovo, algunas personas buscan un alivio rápido por medio de analgésicos comunes para aliviar el dolor de cabeza y el malestar general, pero hay que tener cuidado porque

la combinación de acetaminofén con alcohol pueden causar un mayor daño al hígado, sin olvidar que muchos de estos analgésicos (como el ácido acetil salicílico o el ibuprofeno, entre otros) tienen efectos secundarios como sangrados digestivos.

Complejo B

Tal como lo resumieron los investigadores del British Medical Journal, una vez que se desencadena el guayabo no hay nada capaz de detenerlo. Algunos optimistas usan las cápsulas de complejo B antes y después de beber para no tener que pagar el precio de los excesos. No obstante, la vitamina no detiene la absorción de alcohol ni sus efectos. El alcohol se elimina a una velocidad de siete gramos por hora y es imposible acelerar ese ritmo. La única utilidad de esta vitamina es su aplicación por vía intramuscular en casos graves para acortar, que no eliminar, los efectos secundarios de una intoxicación etílica.

Un tinto bien cargado

El alcohol dilata los vasos sanguíneos del cerebro, lo que produce el terrible dolor de cabeza del día después. La cafeína posee propiedades vasoconstrictoras (cierran los vasos sanguíneos) y, por eso, contrarresta los efectos del alcohol y hasta se emplea en medicamentos para la migraña. Por último, el café ayuda a relajar los músculos e incrementa la capacidad de estar alerta, precisamente lo que se necesita cuando se está en pleno guayabo.

Islas Galápagos:

PARAÍSO DE BIODIVERSIDAD

El Parque Nacional Galápagos es uno de los lugares turísticos más atractivos de Ecuador y en su interior habitan tortugas gigantes, iguanas prehistóricas y otras especies únicas en el planeta. Para los visitantes, las Islas Galápagos o «Islas Encantadas» como les llaman algunos, son un paraíso donde se encuentran hermosas playas de arenas blancas, túneles de lava y unas exclusivas fauna y flora endémica.

Las islas Galápagos constituyen uno de los más complejos, diversos y únicos archipiélagos oceánicos del mundo, que aún mantiene sus ecosistemas y biodiversidad sin grandes alteraciones. Su ubicación y aislamiento geográfico, su riqueza biológica y los procesos evolutivos reflejados en su fauna y flora singular, las han hecho acreedoras del reconocimiento mundial.

Las islas Galápagos están localizadas sobre la línea ecuatorial del Océano Pacífico, a 1000 km al oeste del Ecuador Continental y consta de 13 islas mayores, 6 menores y más de 107 islotes y rocas. Mantienen varios hábitats con características propias, que son refugios para alimento y reproducción de distintos animales terrestres y marinos.

Galápagos es una zona geológicamente activa, donde formaciones como el volcán Alcedo o el Sierra Negra son algunos de los atractivos naturales más interesantes del archipiélago. Sierra Negra tiene la segunda caldera más grande del mundo. El Volcán Cerro Azul registró una última erupción en 1998. El área total de las islas abarca 7.882 km² diseminados en 45.000 km² de mar aproximadamente.

El piso marino del Pacífico Sur oriental tiene una topografía extraordinaria: montañas, cumbres, mesetas y valles que albergan una gran variedad de especies marinas; las islas del archipiélago son las puntas superficiales de enormes volcanes.

Existen alrededor de 12 islas principales y 12 islas menores. Cinco de las islas están habitadas. Alrededor de la mitad de los residentes vive en Puerto Ayora, en la Isla Santa Cruz, en el centro del



Parque Nacional Galápagos Foto: Alvaro Sevilla.

archipiélago, que también es la isla más importante desde el punto de vista del viajero. Al norte de Santa Cruz, separada por un estrecho angosto, se encuentra la Isla Baltra, sede de uno de los principales aeropuertos de las islas. Un autobús y ferri conectan el aeropuerto de la Isla Baltra con el Puerto Ayora.

Cómo llegar

Desde cualquier ciudad, incluido Ecuador, lo primero que hay que hacer es comprar el boleto del avión a La Isla San Cristóbal que es donde llegan los vuelos en las aerolíneas que viajan a Galápagos sean: Tame, Icaro, ó AeroGal. A las islas no llegan vuelos internacionales.

Estos vuelos solo salen de Quito y Guayaquil. De un tiempo acá se terminaron los viajes en barco.

De paseo

El Puerto Baquerizo Moreno en la Isla San Cristóbal, la isla más oriental, se ha vuelto más importante en lo que respecta al turismo. Su aeropuerto recibe un número casi igual de vuelos desde el continente y aunque más excursiones parten de la Isla Santa Cruz, Puerto Baquerizo Moreno es otra opción.

Las otras islas habitadas son la Isla Isabela, con el pequeño puerto de Puerto Villamil, y la Isla de Santa María (Floreana), con Puerto Velasco

Ibarra; ambos tienen lugares para hospedarse y comer. Los ferri públicos habituales o las embarcaciones privadas proporcionan el transporte interinsular.

Las islas restantes no están habitadas por personas, pero se visitan en excursiones.

Para ingresar a las Islas Galápagos hay que cancelar una entrada a lo equivalente a 100 dólares para adultos y 50 para menos de 12 años.

Puerto Ayora

La particular mezcla de flora y fauna y la manera única en que muchas especies evolucionaron sirvieron como objeto de estudio del científico Charles Darwin para sus publicaciones sobre el origen de las especies.

Santa Cruz es la isla más poblada y en ella está la capital del archipiélago: Puerto Ayora. A pesar de estar ubicadas en la línea ecuatorial, el clima del agua de las islas está influenciado por la Corriente de Humboldt, que trae corrientes frías del sur del continente. La temperatura se mantiene en un promedio de 25°C durante todo el año.

Por ser un laboratorio natural único en el mundo, Galápagos y sus recursos naturales son Patrimonio Natural de la Humanidad, distinción entregada por la Unesco en 1979.

Hacia el lado occidental de Puerto Ayora está el sendero interpretativo conformado por dependencias del Parque Nacional Galápagos y la Fundación Charles Darwin. Aquí queda el centro de crianza Fausto Llerena que en sus instalaciones alberga el trabajo de investigadores que buscan reproducir y criar en cautiverio a las tortugas gigantes que enfrentan peligro de extinción en sus hábitats de origen.

Isla San Cristóbal

San Cristóbal es la isla más oriental del archipiélago de Galápagos y la más antigua también. En su costa occidental está Puerto Baquerizo Moreno, el mayor poblado de la isla y capital de la provincia. San Cristóbal también es conocida porque sus playas están pobladas densamente por el lobo marino de Galápagos en lugares como La Lobería.

Al igual que las otras islas grandes San Cristóbal tiene zonas elevadas, su mayor altitud es de 650 metros en el cerro de El Junco. En el cráter de este antiguo volcán está la única laguna de agua dulce en Galápagos. Las zonas altas de esta isla también han sido parte de la historia productiva del archipiélago y en la zona de El Progreso quedan restos de lo que fue un ingenio azucarero.

En Puerto Baquerizo Moreno está el centro de interpretación que explica la historia na-

tural de las islas y enfatiza en la necesidad de mejores actitudes de parte de gente para preservar el patrimonio natural de Galápagos. Desde el centro de interpretación parten senderos que conducen a playas y acantilados con paisajes típicamente galapagueros.

Bahía Tortuga

Bahía Tortuga es una playa de arenas blancas y aguas turquesas, quizás entre las más hermosas de las islas Galápagos y recibe la masiva visita de tortugas marinas en época de anidación. Está ubicada en la zona sur de la isla de Santa Cruz y se llega luego de una caminata de cuarenta y cinco minutos por un sendero entre bosques de cactus de tunas.

Existen dos playas en el sector. Playa Brava que es la más amplia y mide dos kilómetros de extensión; sus aguas son ideales para el surf y es uno de los destinos internacionales para este deporte. Por otro lado, Playa Mansa asemeja una gran piscina rodeada de manglar y arena blanca, en esta se practica kayak, buceo y snorkel.

Entre las dos playas existe un bosque de tunas, u Opuntias por el nombre científico de este cactus, que se recorre por un sendero rodeado de longevos tunos de más de cinco metros de altura y cuyos troncos apenas pueden abrazarse por una persona. En este trayecto las iguanas marinas tienen su zona de anidación y las recién nacidas se asolean sin incomodarse por los visitantes.

Otras islas

El islote León Dormido o Kicker Rock es el resto de un cono volcánico antiguo. Sus aguas son las preferidas por los profesionales de la natación submarina y el buceo de oxígeno, que consiguen llegar hasta los 100 metros de profundidad en sus inmersiones.

Isla Lobos es un pequeño islote plano, el nombre Isla Lobos se le da ya que es hogar de varios lobos marinos, que juegan en la playa y su pelaje marrón resalta sobre la arena blanca. Además es el lugar ideal para observar fragatas anidando y piqueros patas azules. Cuenta con un cauce protegido donde se puede hacer buceo superficial junto a los lobos marinos.

José Barros:

SIGUE ALEGRANDO A COLOMBIA

«Es que cuando yo anduve recorriendo el mundo conocí a mucha gente. A mí me grabó Bienvenido Granda, con la Sonora Matancera, en los temas A la orilla del mar y El chupaflor. Charlie Figueroa se hizo famoso con 12 boleros antillanos de mi autoría, entre ellos Busco tu recuerdo, Culpa al destino y Por eso me voy. Mi canción Pesares, que es una de mis preferidas, fue grabada por Julio Jaramillo, María Dolores Pradera, Rolando Lasserie y Rocío Dúrcal. El gallo tuerto todavía arma escándalo en México y ahora, según me informaron, La Piragua fue grabada por una orquesta sinfónica de Francia. La Billos Caracas Boys y los Melódicos de Venezuela, también grabaron varios temas míos, como Navidad negra y Palmira señorial», así presentó su biografía musical el maestro José Barros al periodista Alberto Salcedo Ramos en 1989.

José Benito Barros Palomino nació en El Ban-



José Barros

co, Magdalena, el 21 de marzo de 1915 y falleció en Santa Marta, el 12 de mayo de 2007.

UN CAMINANTE PERMANENTE

Fue el tercer hijo de Eustacia Palomino y José María Barros Travesedo, su padre falleció siendo muy niño, obligando a José y a su hermano menor Adriano a trabajar en diferentes oficios para colaborar con el sustento de la familia. José cantaba en la plaza del pueblo o en casa de personas pudientes de El Banco. Con el pasar del tiempo aprendió a tocar instru-

mentos como la guitarra.

Cuentan que cuando tenía 17 años de edad se trasladó a Santa Marta desde donde intentó viajar a otras plazas sin embargo debió presentarse a la milicia obligatoria, no lo logró; a pesar del tiempo en la milicia cuando regresó a su terruño mantenía la ilusión de conocer otras tierras y en cierta ocasión mientras en El Banco estaban en plena fiesta decidió embarcarse como polizón en el barco Medellín, que llegaba de Barranquilla y continuaba viaje hacia Honda; su intento fue frustrado pues al arribar a Barrancabermeja fue visto y lo bajaron.

AUTOR DE LA FAMOSA PIRAGUA

En 1960 regresó a El Banco, donde con la compañía de un grupo de amigos, emprende la realización del Festival de la Cumbia que se realiza en esta población. Antes de este festival ya se había realizado el Festival de la Piña, y fue para este que compuso la reconocida e internacional cumbia «La piragua», con la que logró inmortalizar a Guillermo Cubillos y al munici-

pio de Chimichagua, muy cercano a El Banco.

ALGUNAS DE SUS HISTORIAS

Entre sus reconocimientos más importantes está la de la Orden de la Democracia entregada por la Cámara de representantes y también el gobierno de Colombia, en cabeza del presidente de la República, Belisario Betancur, que condecoró al maestro Barros en 1984 con la Orden de Boyacá. Para este acto la orquesta filarmónica de Bogotá ofreció un concierto especial con arreglos del compositor Francisco Zumaqué.

La Piragua

Esta canción es un recuerdo de su infancia cuando entraba al bote de Guillermo Cubillos y se robaba los aguacates para después venderlos, dice Carrillo; de la piragua dijo:

«A El Banco llegó desde Girardot, un comerciante cachaco de nombre Guillermo Cubillos. Traía, por buque, artículos desde el interior de la República, y en El Banco los vendía. Después instaló una tienda grande. Allí conoció a una muchacha de nombre Juana, nacida en Chimichagua. Más tarde se trasladó con ella a Chimichagua. Estando allá construyó una canoa inmensa a la que le dio por nombre La Piragua. De ese hecho me salió la inspiración que tiene el mismo título».

El Gallo Tuerto

Al recordar las misas de gallo en su Banco natal cuando el sacerdote dijo: «Dóminus vobiscum», a

lo cual un hombre loco respondió «Et cum spiritu tuo», y alguien más agregó «cocoroyó canto mi gallo debajo de la palma amarga», hecho del cual compuso la melodía que le dio vuelta al mundo.

Momposina

Famosa canción especialmente en la voz de Nelson Pinedo y La Sonora Matancera. Interpretada por ellos en La Habana en 1953.

Violencia

Los problemas sociales que agobian a Latinoamérica y del mundo son tema obligado en diarios, radio y televisión esta es una cumbia es la certera crítica de José Barros a los diversos males que agobian a la humanidad.

«Oigo un llanto que atraviesa el espacio para llegar a Dios. / es el llanto de los niños que sufren, que lloran de dolor, / es el llanto de las mujeres que tiemblan con desesperación, /es el llanto, es el llanto de Dios, / Violencia, maldita violencia, porque te empeñas en teñir de sangre la tierra de Dios, / porque no dejas que en el campo nazca nueva floración, / violencia, porque no permites que reine la paz, /que reine el amor, / violencia, porque no permites que reine la paz», dice «Violencia», un tema inmortalizado por Gabriel Romero. Esas son algunas de las canciones del prolífico compositor. Agustín Lara —considerado por algunos el más grande compositor de México— manifestó que José Barros ha sido el «mejor compositor latinoamericano».



EL FANTASMA



Se quedaron cortos en RCN Televisión al mencionar a los personajes que han marcado la historia del canal en los últimos 25 años. RCN.

Aunque la Radio Cadenas Nacional fue fundada (RCN) el 23 de marzo de 1967 como empresa programadora de contenido audiovisual, fue hasta el 10 de julio de 1998 que inició sus emisiones como canal independiente y fue allí donde nació el Canal RCN.

A lo largo de estos años han estado al aire un sinnúmero de producciones que se han metido en el corazón de los colombianos y de las personas que han podido conocer las producciones nacionales en otros países, es el caso de Yo soy Betty, la fea, la novela más vista en la historia de Colombia y que recibió un Récord Guinness al ser emitida en más de 180 países.

Al listado que hace RCN Televisión les faltó mencionar a Fernando Gaitán, el gran libretista de los últimos 40 años y a Samuel Duque, presidente del Canal por más de 30 años que abrió el camino.

La serie que se destaca es la de Verónica Orozco. ¿Quién no recuerda a Betty? La recordada asistente de presidencia interpretada por Ana María Orozco que tanto sufrió por su físico y por los gritos de Don Armando, marcó a toda una generación en la época de los 90 e inicios de los 2000.

Su particular look, su personalidad, su risa, y su



Emily Cotton

inteligencia cautivaron los corazones de los televidentes, convirtiéndose en la 'fea' más popular de Colombia y diferentes países.

La 'Gaviota' representó al campesino y a los millones de recolectores de café en Colombia, esta mujer que logró demostrar que, trabajar en el campo es una labor de orgullo y berraquea, logrando convertirse en una mujer icónica de la televisión colombiana y del Canal RCN.

En 1999 llegó a la pantalla del Canal RCN una producción que reflejaba los problemas que debían afrontar los profesores y alumnos de un colegio en la capital colombiana, esta historia en principio fue protagonizada por el actor Luis Mesa, quien dio vida al personaje desde 1999 al 2000, posteriormente tomó el papel Ricardo Vélez quien estuvo al frente por tres años y finalmente estuvo Alejandro Martínez en el 2004.

En el año 2005 llegó a la pantalla del Canal RCN una producción que sacó miles de risas y reunió a toda la familia colombiana en las noches, 'Los Reyes', una producción en la que su principal argumento era el humor.

¡Oe tigre! Si hablamos de frases, dichos y canciones, El Macho Alfa del Man es German se lleva el número uno, pues este personaje interpretado por Santiago Alarcón marcó a toda una generación de niños, jóvenes y adultos, que se identificaron con Germán y sus tres amigos Frito, Michael Giovanni y Bulto de sal.

elfantasmaprimicia@gmail.com

MARTES 11

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

PRIMICIA



DIARIO

AÑO 4 - EDICIÓN 1406 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA JULIO DE 2023

Svalbard :

SOL DE MEDIA NOCHE



En Svalbard, Noruega, la región habitada más septentrional de Europa, no hay ocaso.. Los lugares más extremos son los polos, donde el Sol es visible medio año.

Islas Galápagos:

PARAÍSO DE BIODIVERSIDAD

Crónica de Gardeazabal:

LAS BANDAS VAN A VOTAR