

MIÉRCOLES 19

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

PRIMICIA



DIARIO

AÑO 4 - EDICIÓN 1410 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA JULIO DE 2023

3.900 pesos colombianos:

EL DÓLAR POR EL SUELO



Con el dólar por el suelo y siendo tapa de las principales portadas de diarios y revistas de economía. Para la jornada de hoy miércoles 19 de julio abrió en 3.975 pesos.

En Bruselas anuncia el presidente Petro:

**«POLÍTICA
PROGRESISTA EN LA
LUCHA CONTRA LA
CRISIS CLIMÁTICA»**

Enfermedades cardiovasculares:

**CADA OCHO
MINUTOS
MUERE UN
COLOMBIANO**



En Bruselas anuncia el presidente Petro:

«POLÍTICA PROGRESISTA EN LA LUCHA CONTRA LA CRISIS CLIMÁTICA»



Gustavo Petro, presidente de Colombia.

El presidente Gustavo Petro participó este martes en la clausura de la 'Cumbre de los Pueblos', en donde reiteró la importancia de que la región suramericana fortalezca lazos en la lucha contra la crisis climática e hizo un llamado a que la política progresista no deje de lado la ciencia, todo lo contrario, sea un faro que permita seguir hacia adelante en esta tarea liderada por Colombia.

El Jefe de Estado señaló que, como consecuencia de la crisis climática, la ciencia misma anuncia el fin de la humanidad y es necesario articular las acciones globales y regionales cuanto antes, pues «el cambio químico de la atmósfera es el reflejo de la acumulación de capital. Solo que ese cambio químico de la atmósfera mata hasta el capitalismo, al capitalista más poderoso del mundo a menos que piense irse a vivir a la Luna o

Marte», dijo. Es por eso que desde el Parlamento de la Unión Europea, en Bruselas, el Mandatario invitó al progresismo, regional y global, a que sea un faro en esta lucha de la mano de la ciencia porque de no ser así, quedaría únicamente en discurso.

«La ciencia es nuestra única posibilidad de mirar como una linterna hacia adelante —puede que falle, no hay verdad absoluta lo sabemos—, pero

en nuestro faro la política progresista tiene que ligarse a la ciencia también a la pasión. Pero si no hay ciencia en nuestro proyecto», aseguró, «nos quedamos en la consigna, en la nostalgia y en la retórica, pues no somos faro», expresó el Presidente.

A su vez, fue enfático en que las acciones para transitar hacia una economía descarbonizada, deben lle-

varse a cabo antes del punto de no retorno.

«Matemáticamente solucionar la crisis climática en un tiempo que está cronometrado, que no puede extenderse más allá de cierto límite, es sustituir la energía fósil por la energía limpia y eso significa sustituir un capital por otro dentro del capitalismo. Eso significaría que tendría que ser profundamente más rentable el capital limpio que el fósil», precisó.

Las personas que hablan solas no están locas:

SON GENIOS



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

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

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

«Cuida tus pensamientos, se convierten en palabras. Cuida tus palabras, se convierten en acciones. Cuida tus acciones, se convierten en hábitos. Cuida tus hábitos, se convierten en tu carácter. Cuida tu carácter, se convierte en tu destino».

Se ha demostrado que ciertas personas reconocidas por su inteligencia solían decir sus pensamientos en voz alta, Albert Einstein era una de ellas.

Un estudio realizado por los psicólogos Daniel Swigley y Gary Lupyan del Quarterly Journal of Experimental Psychology concluye que hablar solo es beneficioso, especialmente cuando se trata de ser eficiente en ejecutar una tarea. Los académicos hicieron un experimento donde le pedían a 20 personas que buscaran en un supermercado una rebanada de pan o una manzana. Aquellas personas que repetían

la palabra del objeto que buscaban eran los primeros en encontrarlos.

Esto se debe a que al decir las cosas en voz alta se está reforzando un mensaje, se está ayudando a la memoria trabaje más rápido y logra que las cosas que se mencionan se asocien a más de uno de nuestro sentidos.

El estudio también encontró que repetir las cosas en voz alta sólo ayuda cuando ya estamos familiarizados con el aspecto de un objeto, ya que al decir su nombre activamos las propiedades visuales de este en nuestro cerebro y lo

reconocemos más rápido. Por otra parte, si no sabemos cómo luce un objeto y lo tratamos de visualizar, sólo nos confundiremos más.

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

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

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

El Mundo:

CON 20 MILLONES DE FUMADORES MENOS

ONU Noticias.

El consumo de tabaco a nivel mundial sigue disminuyendo y pasó de 1320 millones de fumadores en 2015 a los 1300 millones actuales, con una previsión a la baja para 2025 que proyecta una cifra de hasta 1270 millones, así lo indica el último informe del organismo especializado de la ONU en salud sobre las tendencias mundiales de esa actividad.

El estudio destaca que hay sesenta países que ya están en camino de alcanzar el objetivo mundial voluntario de una reducción del 30% en el consumo de tabaco entre 2010 y 2025. Esa cifra era de solo 32 naciones dos años atrás.

El organismo especializado de la ONU destacó que se han salvado millones de vidas gracias a las políticas eficaces y exhaustivas del Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco y de la iniciativa MPOWER, un paquete de medidas a nivel nacional destinado a reducir la demanda de tabaco.

El director general de la Organización, el doctor Tedros Adhanom Ghebreyesus, aplaudió el menor consumo de tabaco y el aumento del número de países alineados a alcanzar las metas voluntarias mundiales de consumición, aunque cree que hay margen de mejora.

«Todavía nos queda un largo camino por recorrer, y las empresas tabaqueras seguirán utilizando todos los trucos de manual para defender los gigantescos beneficios que obtienen con la venta de sus productos letales. Animamos a todos los países a utilizar mejor las numerosas y eficaces herramientas disponibles para ayudar a la gente a dejar



Fumadores, cada día menos.

de fumar y salvar vidas», destacó.

El informe también insta a los países a acelerar la aplicación de las medidas previstas en el Convenio Marco en un esfuerzo por reducir aún más el número de personas que corren el riesgo de enfermar y morir por una enfermedad relacionada con el tabaco.

152 millones menos de fumadores

Un nuevo estudio de la OMS sobre inversión mundial en la lucha contra el tabaquismo pone de relieve que destinar 1,68 dólares al año per cápita en medidas para el abandono del tabaco con base científica, como las líneas telefónicas gratuitas y el apoyo por SMS para dejar de fumar, podría contribuir a que 152 millones de consumidores de tabaco abandonase su consumo para 2030, una acción que salvaría millones de vidas y contribuiría al crecimiento económico a

largo plazo de los países. Para facilitar este proceso, el organismo de la ONU ha creado un consorcio para el abandono del tabaco, que reunirá colaboradores para apoyar a los países en la ampliación del abandono del tabaco.

Conclusiones del informe

El 22,3% de la población mundial consume tabaco durante el año 2020. El total masculino a nivel global fue del 36,7% y del 7,8% para todas las mujeres del mundo.

Sesenta países están en camino de alcanzar el objetivo de reducción del consumo de tabaco para 2025. Desde el último informe de hace dos años, otras dos regiones, las regiones de África y Asia sudoriental, se han unido a la región de las Américas en camino de lograr una reducción del 30%.

Unos 38 millones de niños de 13 a 15 años actualmente

consumen tabaco (13 millones de niñas y 25 millones de niños). En la mayoría de los países es ilegal que los menores compren productos relacionados con el tabaco. El objetivo es conseguir que no haya consumidores infantiles de tabaco.

El número de mujeres que consumían tabaco en 2020 era de 231 millones. La franja de edad con mayor prevalencia de consumo de tabaco entre las mujeres es la de 55 a 64 años.

Tendencias regionales

Entre todas las regiones de la Organización, la disminución más pronunciada en las tasas de prevalencia a largo plazo se observa en la Región de las Américas. La tasa media de consumo de tabaco ha pasado del 21% en 2010 al 16% en 2020.

África tiene la tasa media más baja de consumo de tabaco,

con un 10% en 2020, frente al 15% en 2010.

El 18% de las mujeres europeas consumen tabaco, una cifra sustancialmente más alta que en cualquier otra región del mundo. El descenso en el consumo de tabaco en las mujeres europeas es el que disminuye más lentamente. El resto de las regiones están en camino de reducir las tasas de consumo en al menos un 30% para el año 2025.

Pakistán es el único país de la región del Mediterráneo Oriental que está en vías de alcanzar el objetivo de reducción del consumo de tabaco. Cuatro de los seis países del mundo en los que está aumentando el consumo de tabaco se encuentran en esta región.

Asia Sudoriental posee actualmente las tasas más altas de consumo de tabaco, con unos 432 millones de consumidores, es decir, el 29% de su población. Pero también es la región donde el consumo de tabaco está disminuyendo más rápidamente. Es probable que alcance unas tasas de consumo de tabaco similares a las de la Región Europea y la Región del Pacífico Occidental en 2025.

Según las proyecciones de la Organización, el Pacífico Occidental se convertiría en la región con la mayor tasa de consumo de tabaco entre los hombres, con más del 45% de varones consumidores de tabaco en 2025.

El informe de la OMS cubre el consumo de tabaco fumado (cigarrillos, pipas, puros, pipas de agua, entre otros) y productos de tabaco que no producen humo (tabaco de consumo oral y nasal). No se analiza en el informe el uso de cigarrillos electrónicos.

Científicos:

ENCUENTRAN CAMINO A ATLÁNTIDA

Científicos del Ocean Exploration Trust encontraron, a 600 metros de profundidad del océano Pacífico, una antigua superficie pavimentada que relacionaron con Atlántida. La mítica ciudad perdida en la historia, se remonta a los escritos filosóficos de Platón. Según la descripción, era una potencia militar que terminó en el fondo del mar por una catástrofe. Por muchos años, esta ciudad se consideró una metáfora de Platón para dar a entender sus ideas. Sin embargo, en el siglo XIX, varios investigadores notaron que en los escritos se hablaba de una historia verdadera. Esto los llevó a plantearse la posibilidad de encontrarla. Tras el increíble hallazgo, varios expertos del equipo señalaron que la sorprendente «carretera» se trata de formaciones rocosas producidas por la actividad volcánica submarina, al norte de las islas de Hawái.



Atlántida

De hecho, desde marzo, oceanógrafos a bordo del buque EV Nautilus se han dedicado a investigar el origen de miles de montes submarinos para entender cómo se formaron las islas de Hawái. Así que, el proyecto, financiado por la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica, realiza búsquedas con un brazo robótico con el que puede analizar las formaciones geológicas y recoger rocas en la profundidad del mar. Aunque estaban dispuestos a encontrarse con infinidad de criaturas y tesoros marítimos, nunca se imaginaron que verían la antigua superficie pavimentada.

Incluso uno de los científicos gritó: «¡Es el camino a la Atlántida!», mientras otro lo encontró parecido «al camino de ladrillos amarillos» de la novela infantil 'El maravilloso mago de Oz'.

«¿Me estás tomando el pelo? Esto es una locura», exclamó otro de los investigadores. Según la descripción del video que publicaron en el canal oficial de la investigación. Los oceanógrafos le encontraron una rápida explicación.

La formación rocosa es «un ejemplo de geología volcánica activa antigua. En la cima del monte sub-

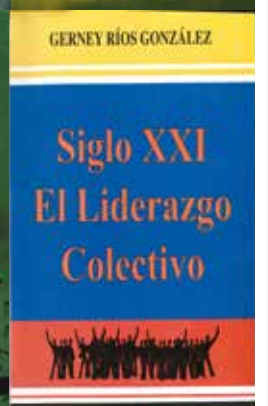
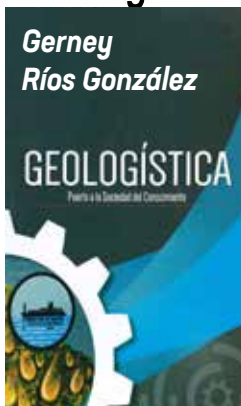
marino Nutka, el equipo detectó una formación de 'lecho de lago seco', ahora identificado como un flujo fracturado de roca de hialoclastita, un tipo de roca volcánica que se forma en erupciones de alta energía donde muchos fragmentos se asientan en el lecho marino», afirmaron. Además del increíble camino, el Nautilus ha encontrado diferentes criaturas marinas bastante extrañas.

De hecho, en marzo lanzaron un video de un pez con «dientes» colgando de unas rocas a más de 1.000 metros de profundidad.

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 GARCÍA
Embajador Jefe De La Misión Europea



E-mail: riosgonzalezgerney@gmail.com

Doce hábitos:

PARA TERMINAR LAS RELACIONES DE PAREJA

Hay ciertas conductas que, al principio de la relación, pueden pasar inadvertidas. Pero con el tiempo y a son de repetirse día a día o de manera constante se van volviendo una pesada carga, a tal punto, que en muchas ocasiones, son motivo del rompimiento de la pareja. Comportamientos como espiar el celular del cónyuge para saber cuáles son sus contactos, a quién llamó o con quién se comunicó en el whatsapp; escuchar a escondidas sus llamadas telefónicas; criticar con frecuencia a sus familiares, exigirle constantemente que cambie o darle cantaleta hasta más no poder, son malos hábitos que terminan incluso, con la más sólida relación amorosa. Con la colaboración de la médica sexóloga y terapeuta de pareja Carolina Londoño Gutiérrez; el psicólogo, sexólogo y terapeuta de pareja Laurent Marchal y el consultor matrimonial del grupo Jesús Salva mi Familia, esto fue lo que se encontró:

Callar y callar

Con la excusa de evitar pelear, el cónyuge siempre calla ante los problemas o los reproches del otro. Pero finalmente, lo que logra con esa actitud es generar a futuro una pelea mayor, porque en algún momento ese elemento por el que se quedó callado va a salir mucho más fuerte de lo que pudo haber salido en el momento preciso. 'Comprar la paz' no es bueno, porque es evitar el diálogo, la confrontación. Si la relación le interesa tiene que confrontar a su pareja, con



Con la excusa de evitar pelear, el cónyuge siempre calla ante los problemas o los reproches del otro. Pero finalmente, lo que logra con esa actitud es generar a futuro una pelea mayor.

respeto. Si está muy alterado cálmese, cuente hasta diez. Pero hable. El silencio es una forma de agresión y no hablar con el otro de lo que siente y piensa puede acabar con el vínculo.

Espiar (el celular, e-mails y llamadas)

Todos tenemos derecho a un espacio de intimidad y este no se pierde por tener pareja. Además de ser un comportamiento ilegal espiar el celular, apropiarse de las claves del otro para entrar a su Facebook y ver a quien le da me gusta o escuchar sus llamadas a escondidas, este es un comportamiento fatal para la relación porque es una muestra clara de desconfianza y de muy baja autoestima de la persona que lo hace. Es una falta de amor propio, pues se supone que la relación de pareja debe construirse sobre la confianza. Y tampoco es sano compartir claves en honor al enamoramiento. No pue-

de la persona renunciar a su intimidad.

Comparar e invalidar

«Si fueras tan ordenado como tu papá o tu hermano» ... «Eres igual de desordenado que tu mamá» ... Comparar a la pareja con su hermano (a), cuñado (a), padre, suegra o con un 'ex' no es sano porque todas las personas son diferentes y aportan cosas distintas a la relación. Las comparaciones que invalidan a la pareja acaban con la complicidad y el encanto de la relación. Son muy lesionantes porque nos hacen sentir inútiles. Cuando me comparan están invalidando lo que hago y eliminando mi individualidad frente a los demás y eso es bastante delicado. Se va golpeando a la pareja a nivel emocional y le deja heridas difíciles de sanar.

Criticar a la familia del otro

Criticar a la familia del cón-

yuge es una herramienta de la que se echa mano con frecuencia cuando se tiene una discusión, porque se sabe que con ella se lastima fuerte al otro. Frases como «tu hermano sí que es alcohólico, yo solo bebo de vez en cuando», se deben evitar al máximo. Así sea que la pareja sepa que no tiene la mejor familia, no es sano meterse con algo que es sagrado para ella. Criticar a la suegra, al suegro, a las cuñadas, porque los ven como enemigos, es meterse con un aspecto que hace parte de la intimidad, del sentir del otro y eso también resquebraja el vínculo marital.

Manejar mal el dinero

El mal manejo del dinero es un mal hábito que por lo general termina en quiebra y esta, generalmente, está correlacionada con la separación de la pareja. Lo ideal es tener un fondo común y un presupuesto que sea un faro que ayude a saber

para dónde van. Que no haya exceso de individualismo: exigir, por ejemplo, que el otro pague muchas cuentas, se quede ilíquido, mientras su pareja tiene excedentes y se hace la de la vista gorda. Que los aportes vayan acorde con las posibilidades de cada uno. Y tener en cuenta que quien se queda en casa está haciendo un aporte supremamente importante, igual o mayor al que da el dinero.

Cantaleta

La repetición de la repetitiva sobre una situación aburre a cualquiera. Como lo decía Eduardo Caba en su vieja canción: «me tiene loco todo el día con esa cantaleta, a quién le va a gustar la casa con esa fierra suelta» .. La cantaleta es una 'estrategia' para mostrar un desacuerdo cuando no hay una posibilidad de un diálogo franco. Quien echa cantaleta no se siente escuchado y hay que evaluar qué pasa con la comunicación en la relación.

Pelear en público

La pelea en público es una exposición de los problemas que se tienen en el hogar y en la cultura occidental se asume que los trapos sucios se lavan en casa. Cuando se pelea delante de familiares, amigos o desconocidos se expone algo muy íntimo de la pareja y eso lesiona mucho la autoestima y la seguridad del cónyuge. Una pelea marital en público es el principio de un rompimiento más fuerte, se pierde el respeto del otro y genera cicatrices emocionales que son difíciles de curar.

Laboratorios descubren :

BENEFICIOS DEL CAFÉ



El café es uno de los ingredientes energizantes por excelencia, se puede ingerir de diferentes maneras y no solo como una bebida, también se puede utilizar en múltiples usos.

La mayoría de las personas solemos consumirlo bien caliente y durante el desayuno, pero, además de esto, el café nos sirve para eliminar olores y es genial en la estética, por este motivo hoy vamos a hablarte un poco de los beneficios del café y sus maneras de empleo.

La lista que te proporcionaremos hoy es bastante completa y con información valiosa que hará que tu vida cambie de ahora en adelante, tendrás nuevos hábitos y maneras innovadoras de mantener tu cuerpo y hogar en perfecto estado.

El café como mascarilla facial

Este componente posee propiedades antioxidantes y elimina las células muertas de nuestra piel.

Mezcla los restos de café con una cucharada de bicarbonato de sodio, el resultado es una mascarilla que deberás emplear diariamente para ralentizar el envejecimiento.

Reduce y elimina las celulitis

Solo necesitas combinar los restos de este componente con unas gotas de aceite de coco, aplicar en las zonas afectadas, ejercer masajes suaves por 20 minutos y listo.

Le da brillo al cabello y lo hace crecer sano y fuerte

Tienes que preparar una buena cantidad de café cargado, esperar a que se enfríe y lavar el cabello con él, espera 10 o 15 minutos con el remedio en tu cabellera y enjuaga con mucha agua.

Es exfoliante natural

Lo mejor que puedes hacer para exfoliar tu piel, es mezclar un poco de café molido con una gota de aceite de oliva, aceite de coco y aceite de almendras, batir muy bien y luego proceder a aplicarlo en todo el cuerpo.

Es un lustrador de muebles natural

Los químicos pueden dañar el mobiliario de tu hogar, por eso te recomendamos utilizar los posos de café sobrantes y limpiar el objeto diariamente.

Sirve para eliminar el mal olor en tus manos

Quizás estés cocinando pollo o un alimento que desprenda olores fuertes, por lo general es muy difícil hacer que estos desaparezcan pero con la ayuda del café este problema acaba cuanto

antes. Lava tus manos con café molido y listo.

Acaba con el mal olor de tu refrigerador, cocina o microondas

Toma un poco de café y colocalo en un recipiente sin tapa, este lo vas a ubicar dentro del refrigerador o del electrodoméstico con malos olores y ya, el café va a absorber todos los malos olores y dejara el lugar con su agradable aroma.

Acaba con las pulgas de los perros

Este alimento tiene un olor muy fuerte y eso beneficia a tus mascotas, pues bañarlos con las sobras de café hará que las pulgas y garrapatas que estos posean sea eliminadas en pocos lapsos de tiempo.

Beneficios de tomar café que han desvelado las in-

vestigaciones científicas No cabe duda de que el café tiene luces y sombras, pero a medida que aparecen más estudios parece que ganan sus bondades frente a sus riesgos

Aunque el café tiene su origen en Etiopía y la península arábiga, es una de las bebidas favoritas del mundo occidental y su consumo es generalizado en Europa y América. Su compuesto principal, la cafeína, es una droga psicoactiva con importantes efectos sobre nuestro sistema nervioso y, en los últimos tiempos, ha sido objeto de numerosos estudios científicos. El último estudio publicado en julio de 2017 revela que tomar tres tazas de café al día reduce el riesgo de muerte.

En la deliciosa bebida que tomas a diario se ocultan multitud de variables que condicionan su calidad. Te explicamos cómo identificarlas No cabe duda de que el café tiene luces y sombras, pero a medida que avanzan las investigaciones parece que sus beneficios son mayores que sus perjuicios. El café no es sólo un poderoso estimulante (algo que es bueno para unas cosas, malo para otras), además tiene un efecto vasodilatador y parece tener un efecto preventivo en la aparición de enfermedades como la diabetes o algunos tipos de cáncer. Estas son las diez razones por las que el café es beneficioso para la salud.

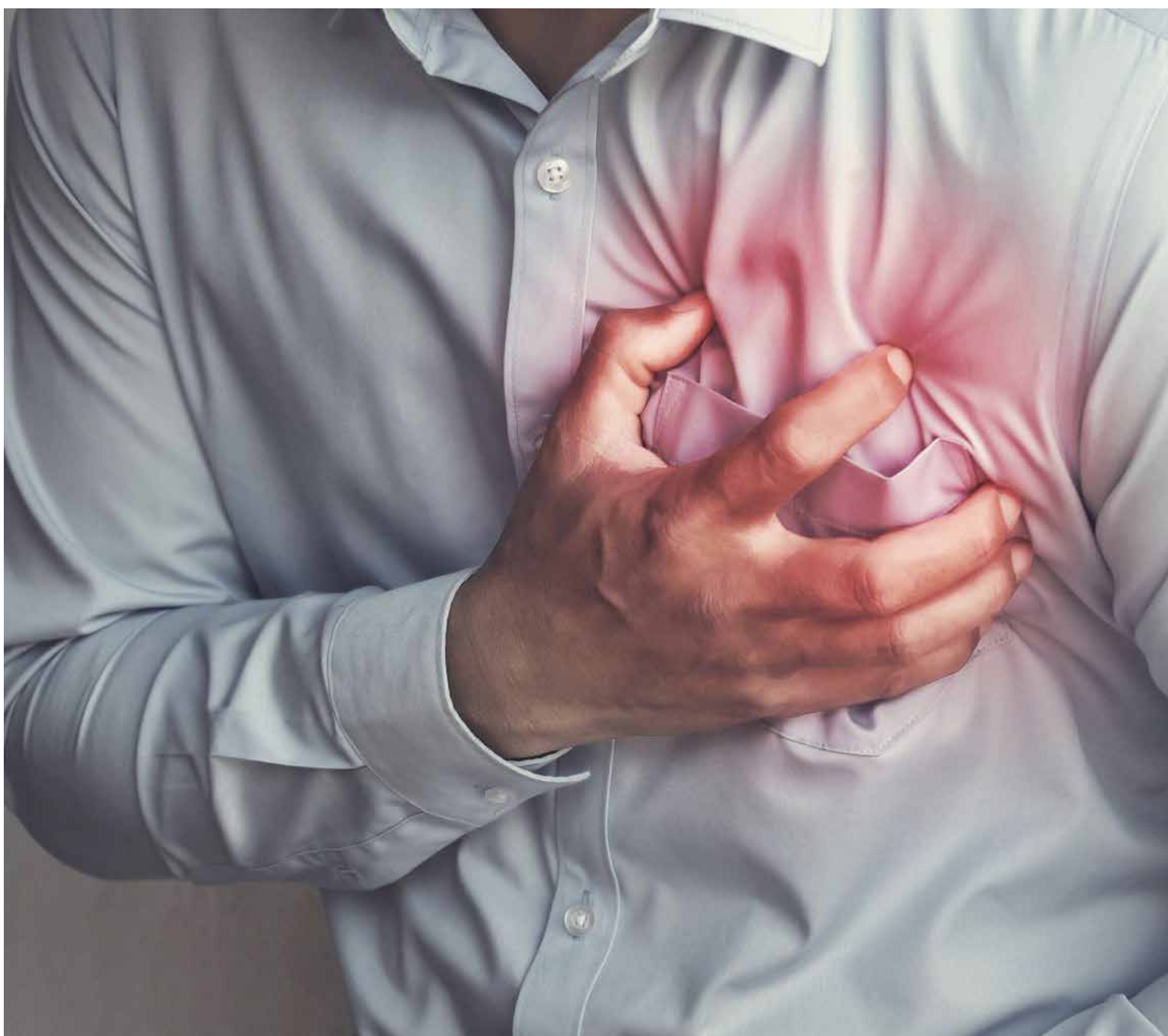
Enfermedades cardiovasculares:

CADA OCHO MINUTOS MUERE UN COLOMBIANO

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en el país y, en los últimos años, se ha incrementado levemente debido al envejecimiento de la población. En número, para el 2022, murieron 91.300 personas por este tipo de enfermedad en Colombia, lo que corresponde aproximadamente a 170 personas diarias, 7 colombianos por hora, una cada 8,5 minutos.

«Los factores de riesgo que enferman el corazón pueden prevenirse y tratarse. Entre estos riesgos está la presión arterial alta, la diabetes, el sobrepeso, el sedentarismo, el tabaquismo, el estrés, el colesterol y triglicéridos altos. Si los identificamos juntos podremos evitarlos y / o manejarlos adecuadamente», dijo la cardióloga Karen Dueñas, Cardióloga de la Fundación Cardioinfantil.

La Cardio hizo un llamado a la prevención, al control y al tratamiento de las enfermedades cardiovasculares. «El tiempo es clave para reducir estas muertes y lo ganamos a través de un diagnóstico oportuno de factores de riesgo cardiovasculares, una correcta alimentación, ejercicio físico de rutina y visitando al médico para escuchar al corazón, cuidarlo, controlarlo y tratarlo», agregó la doctora Dueñas.



En 2022, murieron 91.300 personas por este tipo de enfermedad en Colombia, lo que corresponde aproximadamente a 170 personas diarias, 7 colombianos por hora, una cada 8,5 minutos.

SU CORAZÓN NO DA ESPERA

«La Fundación Cardioinfantil cuenta con toda la tecnología y equipo humano especializado para acompañar el cuidado de su corazón durante todo el ciclo de vida. En esta contingencia, hemos adecuado nuestra infraestructura para separar a pacientes car-

diovasculares de áreas respiratorias, lo que garantiza una atención sin riesgos y segura», explicó el doctor Juan Gabriel Cendales, Director Ejecutivo.

HAY QUE VOLVER A LAS CONSULTAS

La Fundación Cardioinfantil hizo un llamado a

escuchar al corazón ya no descuidarlo,

«Esta situación conlleva un número importante de pacientes con diagnósticos de enfermedad cardiovascular que fallecen en sus casas sin acudir a un centro médico para recibir ayuda o tratamiento a tiempo para su patología o que llegan en

un estado de mayor complejidad al hospital. En la Cardio, por ejemplo, hemos visto una disminución de cerca del 40% en el número de actividades en cardiología y cirugía cardiovascular durante la pandemia», expresó el doctor Juan Pablo Umaña, Líder del Servicio de Cirugía Cardiovascular de la Fundación Cardioinfantil.

Crónica de Gardeazabal:

ANTIOQUIA SE RESQUEBRAJA



**Gustavo
Álvarez Gardeazábal
El Porce**

Si algo tenían los antioqueños como característica visible ante las demás regiones del país era la unidad de criterios a la hora de defender sus símbolos, sus negocios y sus esperanzas.

Por estos días, empero, y como consecuencia del devenir de los fracasos electorales, el chasco de Hidroituango, la desnudada del GEA y la batalla diaria de los últimos tres años entre el alcalde de Medellín y la vieja casta que controlaba pareceres y negociaciones, la imagen que está brindando Antioquia es la de un territorio resquebrajándose.

La denuncia pública del gobernador Aníbal Gaviria a EPM para que partan cobijas y no sigan sosteniendo el costoso embleco de Hidroituango con la plata del de-



Desfile de silleteros

partamento, se unió a la oficialización de que la Feria de las Flores, tan tradicional en la capital antioqueña, va a ser amputada en sus programaciones más representativas.

El gobernador Gaviria ha dicho que aunque el departamento, a través del IDEA, es el socio mayori-

tario de Hidroituango SA, las pérdidas acumuladas en esa hidroeléctrica nunca producirán beneficios económicos para los accionistas pero si para EPM que la maneja y le vende la electricidad que se pueda producir.

En otras palabras que la solidaridad del pueblo antioqueño alrededor

de EPM, la verdadera joya de la corona paisa, está vuelta añicos. Con la Feria de las Flores, el símbolo de la parranda de Medellín, el asunto es peor por lo inminente. Como el Concejo no autorizó a EPM a pasarle un giro de 330 mil millones adicionales al municipio, la alcaldía resolvió trasquilar el presupuesto

de la Feria de las Flores, suspender el concierto inaugural el 29 de julio y quitar los palcos para el desfile de silleteros y, como dijo el secretario de Cultura, el recorte afectará el otro símbolo de la región ante el resto del país: la Fiesta del Libro, que se ha hecho en septiembre tradicionalmente.



Psicología:

SANAR TU NIÑO INTERIOR SANA TU VIDA

Mg. Nataly Moreno Arce
Psicóloga creadora del proceso de transformación Metamorfosis

La sanación del Niño Interior se refiere al proceso de reconectarse con uno mismo a través de la conciencia y la aceptación de las heridas emocionales del pasado. A menudo se relaciona con la terapia psicológica y el desarrollo personal, demostrando que tiene beneficios significativos para la salud mental y emocional.

La teoría del Niño Interior se originó en la década de 1960 con el psicoanalista Carl Jung, quien sugería que cada persona tiene una parte infantil interna que contiene sus deseos y necesidades no satisfechas. A medida que envejecemos, esta parte de nosotros puede quedar reprimida o negada, lo que puede llevar a problemas emocionales y de salud mental.

La sanación del Niño Interior implica tomar conciencia de estas heridas emocionales y trabajar para sanarlas. Esto puede incluir la exploración de experiencias traumáticas del pasado, la identificación y expresión de emociones reprimidas y la construcción de una relación más positiva y amorosa consigo mismo.

La terapia centrada en el Niño Interior es un enfoque popular el cual se centra en ayudar a las personas a reconectar con su niño interno a través de técnicas como la



Deja salir ese niño que llevas en el interior.

meditación, la hipnosis, el teatro pánico, la visualización y el trabajo con imágenes. También se utilizan técnicas de psicodrama y terapia centrada en la creatividad para ayudar a las personas a expresar y procesar sus sentimientos. Para lograr tener éxito en la sanación del Niño Interior se debe reforzar el autocuidado, la sana alimentación y la promoción de hábitos saludables, la práctica del yoga, la escritura creativa y el arte terapia. Este tipo de prácticas contribuyen a las personas a reconectarse con sus sentimientos y a desarrollar una relación más positiva consigo mismas, incrementando la autoestima y la seguridad.

En cuanto a estudios científicos, investigaciones recientes han demostrado que la sanación del Niño Interior tiene beneficios significa-

tivos para la salud mental y emocional. Un estudio del 2017 publicado en la revista «Journal of Trauma & Dissociation» encontró que la terapia centrada en el Niño Interior fue eficaz en mejorar los síntomas de trastorno de estrés postraumático en adultos. Otro estudio publicado en la revista «Clinical Psychology Review» en 2018, encontró que la terapia centrada en el Niño Interior puede mejorar la regulación emocional y reducir los síntomas de depresión y ansiedad.

Pautas para iniciar la sanación del Niño Interior

- Aceptación emocional: Aprender a aceptar y reconocer las emociones negativas y positivas es esencial para sanar el niño interior.
- Practicar la atención plena: La introspec-

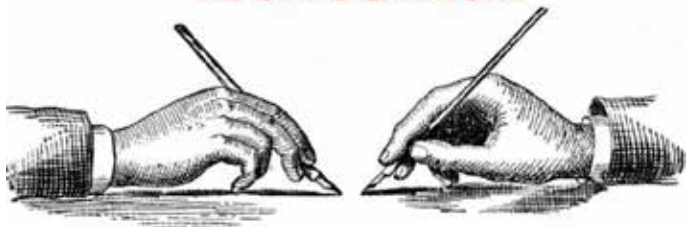
ción y la consciencia plena pueden ayudar a calmar la mente y a conectarse con el niño interior.

- Terapia psicológica: La terapia individual o en grupo puede ser muy útil para trabajar en las heridas emocionales y traumas del pasado.
- Expresión creativa: La creatividad y la expresión artística pueden ser una forma efectiva de conectarse con el niño interior y gestionar adecuadamente las emociones.
- Desarrollo de una identidad sana: El desarrollo de una identidad segura y auténtica es esencial para la curación del niño interior.
- Reconectar con la niñez: Recordar y revisitar experiencias positivas de la niñez puede ayudar a re-

conectar con el niño interior y fortalecer la autoestima.

- cuidarse a uno mismo: Proporcionarse afecto, compañía es importante para sanar el niño interior y crear una base sólida de amor propio.
- Cultivar relaciones saludables: Las relaciones interpersonales saludables son esenciales para la curación emocional y la construcción de una identidad sana.
- Buscar apoyo: Buscar apoyo en amigos, familiares y terapeutas puede ser muy útil durante el proceso de curación.

Ser compasivo con uno mismo: La autocompasión y la auto gratitud son fundamentales para la curación del niño interior y el fortalecimiento de la autoestima



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».

Así va Colombia..



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



Vargasvil:

EL LOCO GENIO DEL HUMOR

Guillermo Romero
Salamanca

La más reciente noticia de Crisanto Vargas decía que el humorista de Santuario, en Antioquia, estaba dedicado a darles papaya a unas 20 gallinas que tenía en un corral en Cocorná.

Parecía un chiste, pero meses atrás, los medios de comunicación informaban que el padre del humor moderno de Antioquia buscaba una curul en la Asamblea departamental. Se confirmaba así lo que habíamos pensado por años: el hombre no tenía algo cuerdo en su brillante cerebro.

No creímos ni por el berraco cuando lo acusaron de andar detrás de muchachitas, acosándolas. Claro. Al poco tiempo llegó la confirmación: le habían suplantado su nombre en las redes sociales para hacer fechorías. Vargasvil puede estar loco, pero no es un demente criminal, aseguramos.

Crisanto Vargas, conocido como Vargasvil, es un tipo genial. De una chispa inigualable, mordaz, conversador, ameno, inteligente. Ha hecho cosas grandes como La Zaranda, El Manicomio de Vargasvil, Recórcholis, director de La Casa de Crisanto y ha sido capaz de ir al programa de Suso's Show, lo que significa también su capacidad de sacrificio y humildad.

Ahora Caracol Televisión lo anuncia como personaje en «Las Hermanitas Calle» donde hará el papel del hermano de doña Tulia. «Es un buen tipo, divertido, solterón, convencido del talento de sus dos sobrinas y más convencido aún de que ese ADN artístico se lo heredaron a él. Por eso, no deja pasar oportunidad para decir que las Calle son sus

hijas artísticas y por eso se siente con derecho a vivir a expensas de ellas», dicen su escueto boletín.

Y agregan Héctor y Carolina, de la oficina de prensa del canal: «Lizardo se siente y se proclama un artista polifacético e integral como pocos. Desde joven ha intentado ser locutor, declamador, fonomímico, culebrero, trovador, imitador, cantante, compositor, cuenta chistes, y cada intento le depara un fracaso más estruendoso que el anterior porque su talento sencillamente no existe».

En resumidas cuentas, a Crisanto le pagarán por ser Vargasvil en la novela que comenzará este 1 de junio por el Canal Caracol.

Crisanto es un multifacético personaje. Fue rey de la Trova, compositor, cantante, entrevistador —famosa su charla con Roberto Gómez Bolaños, su ídolo— imitador —famosas sus

Crisanto Vargas, conocido como Vargasvil

parodias de Ernesto Samper, Andrés Pastrana, Carlos Castaño, Hugo Chávez, Fernando Londoño y Álvaro Uribe Vélez, entre otros—, sus bromas con Jota Mario Valencia y Pacheco.

Un día llamó al dinámico periodista Carlos Villada, organizador de la famosa Chicharronada de los medios—y le dijo que estaba en Concepción y que pasaría por su casa, pero que tenía un problema: su carro había salido «gemeliado» en Villavicencio y entonces lo tendrían detenido hasta nueva orden.

Villada le dijo a la Chiqui, su esposa, que le alistara unas cobijas porque iría a la cárcel para acompañar esa noche a su amigo de La Zaranda, el mejor programa de humor que ha tenido RCN Radio. Ella, entonces, le preparó un chocolate y unas arepas como fiambre. A los pocos minutos llegó el humorista con cuatro agentes a la casa de

Villada, quien, al verlos, se abalanzó al piso y les dijo que no, que su amigo era inocente y les dio mil explicaciones.

Cuando estaba en lágrimas, Crisanto y los agentes soltaron la carcajada por la broma, pero eso sí, degustaron las onces, mientras Villada no salía de su asombro.

Así es Crisanto. En pleno proceso 8.000 le daba duro con sus imitaciones a Ernesto Samper y un buen día recibió una llamada del presidente, quien lo invitó a almorzar al Palacio de Nariño. Crisanto llegó sudando y nervioso a la cita y el mandatario le pidió que lo remedara otra vez. Le temblaban las piernas, sacó fuerzas e hizo algunas interpretaciones a lo cual el hijo de don Andrés soltó la carcajada.

Crisanto domina el arte de los culebreros. Sabe todos los movimientos que hace

una serpiente. Oficio que aprendió de su padre, don Emilio Vargas, «el boquisabroso». También cantó y una de sus parodias más famosas la hizo en 1989 con «El gran León», de la canción de Ómar Alfano y cantada por Willie Colón. Hecho que hasta el mismo vocalista puertorriqueño le causó gracia.

«Crisanto Vargas posee un talento para el repentismo difícil de igualar. Sus temas de costumbrismo antioqueño son requeridos a final de año como El Gran León, El Abuelo, Antón Virus Virus, Señorita Laura, El mosaico de las mariposas, La canción del Sida, la Traga, entre otras. Lo felicitamos ahora con su nuevo papel en Las Hermanas Calle de Caracol Televisión», comentó César Ahumada, gerente de Sayco.

Gracias a Crisanto decenas de humoristas, trovadores, cantantes y comediantes de Antioquia brillan en el firmamento.

Un día dijo que haría una novela de su vida. Pero no es para menos. Son decenas de anécdotas que van desde las peleas por el desayuno con sus 22 hermanos, hasta las entrevistas del padre Tito.

En 1999 lo encontramos en Medellín, contó sobre su presentación en el Festival de la Trova. Me invitó. Le contesté que no podía pues no tenía boleta. A lo cual me refutó: «A mí me dieron dos para entrar, vaya usted».

—¿Y entonces?, le pregunté.

—Pues yo no voy.

Me las dio y se despidió.

Así es Vargasvil, el irreverente.



LA NUEVA FÓRMULA DE DOMINACIÓN ES «SÉ FELIZ»

La positividad de la felicidad desbanca a la negatividad del dolor.

Byung-Chul Han

En la época posindustrial y posheroica el cuerpo no es avanzadilla ni medio de producción. A diferencia del cuerpo disciplinado, el cuerpo hedonista, que se gusta y se disfruta a sí mismo sin orientarse de ninguna manera a un fin superior, desarrolla una postura de rechazo hacia el dolor. Le parece que el dolor carece por completo de sentido y de utilidad.

El actual sujeto del rendimiento se diferencia radicalmente del sujeto disciplinario. Tampoco es un «trabajador» en el sentido de Jünger. En la sociedad neoliberal del rendimiento las negatividades, tales como las obligaciones, las prohibiciones o los castigos, dejan paso a positividades tales como la motivación, la autooptimización o la autorrealización. Los espacios disciplinarios son sustituidos por zonas de bienestar. El dolor pierde toda referencia al poder y al dominio. Se despolitiza y pasa a convertirse en un asunto médico.

La nueva fórmula de dominación es «sé feliz». La positividad de la felicidad desbanca a la negatividad del dolor. Como capital emocional positivo, la felicidad debe proporcionar una ininterrumpida capacidad de rendimiento. La automotivación y la autooptimización hacen que el dispositivo neoliberal de felicidad sea muy eficaz, pues el poder se las arregla entonces muy bien sin necesidad de hacer demasiado. El sometido ni siquiera es consciente de su sometimiento. Se figura que es muy libre. Sin necesidad de que lo obliguen desde afuera, se explota voluntariamente a sí mismo creyendo que se está realizando. La libertad no se reprime, sino que se explota. El imperativo de ser feliz genera una presión que es más devastadora que el imperativo de ser obediente.



La felicidad es un anhelo intangible

En el régimen neoliberal también el poder asume una forma positiva. Se vuelve elegante. A diferencia del represivo poder disciplinario, el poder elegante no duele. El poder se desvincula por completo del dolor. Se las arregla sin necesidad de ejercer ninguna represión. La sumisión se lleva a cabo como autooptimización y autorrealización. El poder elegante opera de forma seductora y permisiva. Como se hace pasar por libertad, es más invisible que el represivo poder disciplinario. También la vigilancia asume una forma elegante. Constantemente se nos incita a que comuniquemos nuestras necesidades, nuestros deseos y nuestras preferencias, y a que contemos nuestra vida. La comunicación total acaba coincidiendo con la vigilancia total, el desnudamiento pornográfico acaba siendo lo mismo que la vigilancia panóptica. La libertad y la vigilancia se vuelven indiscernibles.

El dispositivo neoliberal de felicidad nos distrae de la situación de dominio establecida obligándonos a una introspección anímica. Se encarga de que cada uno se ocupe solo de sí mismo, de su propia psicología, en lugar de cuestionar críticamente la situación social. El sufrimiento, del cual sería responsable la sociedad, se privatiza y se convierte en un asunto psicológico. Lo que hay que mejorar no son las situaciones sociales, sino los estados anímicos. La exigencia de optimizar el alma, que

en realidad la obliga a ajustarse a las relaciones de poder establecidas, oculta las injusticias sociales. Así es como la psicología positiva consume el final de la revolución.

Los que salen al escenario ya no son los revolucionarios, sino unos entrenadores motivacionales que se encargan de que no aflore el descontento, y mucho menos el enojo: «En vísperas de la crisis económica mundial de los años veinte, con sus extremas contradicciones sociales, había muchos representantes de trabajadores y activistas radicales que denunciaban los excesos de los ricos y la miseria de los pobres. Frente a eso, en el siglo XXI una camada muy distinta y mucho más numerosa de ideólogos propagaba lo contrario: que en nuestra sociedad profundamente desigual todo estaría en orden y que a todo aquel que se esforzara le iría muchísimo mejor. Los motivadores y otros representantes del pensamiento positivo traían una buena nueva para las personas que, a causa de las permanentes convulsiones del mercado laboral, se hallaban al borde de la ruina económica: dad la bienvenida a todo cambio, por mucho que asuste, vedlo como una oportunidad». También la voluntad de combatir el dolor a toda costa hace olvidar que el dolor se transmite socialmente. El dolor refleja desajustes socioeconómicos de los que se resiente tanto la psique como el cuerpo. Los analgésicos, prescritos ma-

sivamente, ocultan las situaciones sociales causantes de dolores. Reducir el tratamiento del dolor exclusivamente a los ámbitos de la medicación y la farmacia impide que el dolor se haga lenguaje e incluso crítica. Con ello el dolor queda privado de su carácter de objeto, e incluso de su carácter social. La sociedad paliativa se inmuniza frente a la crítica insensibilizando mediante medicamentos o induciendo un embotamiento con ayuda de los medios. También los medios sociales y los juegos de ordenador actúan como anestésicos. La permanente anestesia social impide el conocimiento y la reflexión y reprime la verdad. En su Dialéctica negativa escribe Adorno: «La necesidad de prestar voz al sufrimiento es condición de toda verdad. Pues el sufrimiento es objetividad que pesa sobre el sujeto; lo que este experimenta como lo más subjetivo suyo, su expresión, está objetivamente mediado».

El dispositivo de felicidad aísla a los hombres y conduce a una despolitización de la sociedad y a una pérdida de la solidaridad. Cada uno debe preocuparse por sí mismo de su propia felicidad. La felicidad pasa a ser un asunto privado. También el sufrimiento se interpreta como resultado del propio fracaso. Por eso, en lugar de revolución lo que hay es depresión. Mientras nos esforzamos en vano por curar la propia alma perdemos de vista las situaciones colectivas que causan los desajustes sociales. Cuando nos sentimos afligidos por la angustia y la inseguridad no responsabilizamos a la sociedad, sino a nosotros mismos. Pero el fermento de la revolución es el dolor sentido en común. El dispositivo neoliberal de felicidad lo ataja de raíz. La sociedad paliativa despolitiza el dolor sometiéndolo a tratamiento medicinal y privatizándolo. De este modo se reprime y se desbanca la dimensión social del dolor. Los dolores cróni-

cos que podrían interpretarse como síntomas patológicos de la sociedad del cansancio no lanzan ninguna protesta. En la sociedad neoliberal del rendimiento el cansancio es apolítico en la medida en que representa un cansancio del yo. Es un síntoma del sujeto narcisista del rendimiento que se ha quedado desfondado. En lugar de hacer que las personas se asocien en un nosotros, las aísla. Hay que diferenciarlo de aquel cansancio colectivo que configura y cohesiona una comunidad. El cansancio del yo es la mejor profilaxis contra la revolución.

El dispositivo neoliberal de felicidad cosifica la felicidad. La felicidad es más que la suma de sensaciones positivas que prometen un aumento del rendimiento. No está sujeta a la lógica de la optimización. Se caracteriza por no poder disponer de ella. Le es inherente una negatividad. La verdadera felicidad solo es posible en fragmentos. Es justamente el dolor lo que preserva a la felicidad de cosificarse. Y le otorga duración. El dolor trae la felicidad y la sostiene. Felicidad doliente no es un oxímoron. Toda intensidad es dolorosa. En la pasión se fusionan dolor y felicidad. La dicha profunda contiene un factor de sufrimiento. Según Nietzsche, dolor y felicidad son «dos hermanos, y gemelos, que crecen juntos o que [...] juntos siguen siendo pequeños». Si se ataja el dolor, la felicidad se trivializa y se convierte en un confort apático. Quien no es receptivo para el dolor también se cierra a la felicidad profunda: «La abundancia de especies del sufrir cae como un remolino inacabable de nieve sobre un hombre así, al tiempo que sobre él se descargan los rayos más intensos del dolor. Solo con esta condición, estar siempre abierto al dolor, venga de donde venga y hasta lo más profundo, sabrá estar abierto a las especies más delicadas y sublimes de la felicidad».

Egipto:

TURISMO PIRAMIDAL

Primicia Diario

La República Árabe de Egipto, o más popularmente conocida como Egipto, es un país del noroeste de África que se destaca por su importante y trascendente historia y por ser uno de los países con mayor población dentro de todo el continente africano. Limita al norte con el Mar Mediterráneo, al sur con Sudán, al este con Israel y el Mar Rojo, y al oeste con Libia. Su ciudad más importante y también su capital es El Cairo.

Dentro de su superficie se encuentra comprendido el desierto del Sahara en su gran mayoría, habiendo gran cantidad de oasis; Egipto es un país que destaca por sus impresionantes monumentos y su amplia historia, además de muchos centros arqueológicos con restos de los más importantes palacios.

En Egipto se puede, además, disfrutar de una gastronomía basada en una concepción de cocina egipcio-turca en la que destacan como platos autóctonos el fowl (puré de judías o lentejas), tahina (pasta de sésamo), kou-shari (arroz, macarrones, lentejas y garbanzos con salsa picante) y el baba-ganoush (pasta de berenjenas), sin olvidarse de las diversas expresiones del kebab (kofta, shawarma, shish kebab, entre otros), ni de platos recreados según viejas recetas de los tiempos de los faraones, como oca asada o pato con miel.



La esfinge y las pirámides de Guizga construidas durante el imperio antiguo de Egipto.

Entre los postres el roz bilaban hace lanzar alaridos de júbilo a los golosos y legión de amantes del arroz con leche y la basbùsa es la otra gran receta repostera a base de sémola, yogur y miel con frutos secos.

Alojamiento

Egipto ha sido desde siempre un genuino paraíso hotelero gracias a su inmenso número de alojamientos de todo rango y especialmente a la favorable relación calidad-precio en los hospedajes de la más alta categoría. Sin embargo, las tarifas han experimentado un enorme incremento en los últimos años y lo que es peor, la calidad de los servicios de los hoteles tipo turista han caído en picado. Con todo, siempre encontraremos un alojamiento que se adecue a nuestro bolsillo y expectativas en los principales enclaves del país.

Una recomendación a tener muy en cuenta es que las reservas antici-

padas son casi imprescindibles durante todo el año, y se pueden efectuar por cuenta propia sin la intermediación de una agencia de viajes. Ahorraremos bastante dinero. No es así en el caso de los establecimientos del Mar Rojo donde en temporada baja ofrecen muy buenas tarifas a través de las agencias. Seguridad

A nivel de delincuencia común, Egipto no es ni más ni menos inseguro que cualquier otro país del mundo. Precisamente por eso, tan sólo en las áreas de mayor afluencia turística, aeropuertos o estaciones de tren, será necesario extremar las precauciones para evitar el robo de nuestras pertenencias, delito rey entre las aglomeraciones de viajeros despistados.

Los asaltos con intimidación siguen constituyendo una auténtica rareza en Egipto, siendo los vendedores recalcitrantes de baratijas y falsificaciones los únicos que nos entor-

pecerán al paso. En caso de sentirse agobiado por este hecho, o si hemos sido víctimas de un hurto, lo más adecuado será recurrir a la Policía Turística que patrulla en todos los lugares de mayor interés.

Por lo que respecta al terrorismo, la matanza de turistas que se produjo en 1997 y los incidentes aislados con resultado de muerte no han tenido continuidad, lo que no impide que fundamentalistas disidentes aún mantengan su actitud hostil ante los extranjeros. Debido a ello, sigue requiriéndose escolta policial para acceder por carretera a cualquier zona alejada de los circuitos convencionales, como por ejemplo, los oasis del desierto líbico, la playa de Hurghada, o los santuarios de Denderah y Abydos. La pista entre Asuán y Abú Simbel sigue cortada al tráfico; y las paradas intermedias en el valle del Nilo en lugares como Esna continúan desaconsejadas.

Los vuelos domésticos son cubiertos por Egyptair y su filial Air Sinaí, que realizan numerosos servicios diarios entre El Cairo y los principales destinos del país. Precisamente Air Sinaí y una tercera aerolínea, Zas, cubren de forma exclusiva las rutas a Santa Catalina, Hurghada y Sharm el Sheikh.

UN HORMIGUERO

El Cairo es la capital de Egipto y la mayor ciudad de África y Oriente Medio. Es un hormiguero diario que abarrota sus calles. Es una ciudad misteriosa, con un encanto especial. Desde el amanecer hasta la puesta de sol, el murmullo de la ciudad se entremezcla con el canto de los almuédanos que llaman a la oración desde sus miles de alminares; de ahí que también se le conozca como la «Ciudad de los Mil Alminares». Su origen se remonta a la época faraónica, pero no fue hasta la invasión persa del año 525 a. de C., cuando comenzó la dominación extranjera que no terminaría hasta la Revolución de 1952. En el 642, Amr Ibn Al As alcanzó el Nilo, donde levantó «El Fustat» (El Campamento), la actual El Cairo.

En El Cairo todo viajero queda impresionado con sus monumentos y característico ambiente. Así, no hay que perderse el magnífico Museo Egipcio, la Mezquita de Mohammad Ali en la Ciudadela de Saladino, el bullicioso bazar de Jan El Jalily o, las imponen-

tes Pirámides de Giza, así como las zonas arqueológicas de Saqqara y Dahshur. Además de todo esto hay que dejarse seducir por sus atestadas calles y disfrutar de la atmósfera cairota, porque quien visita El Cairo está visitando Egipto entero.

Monumentos

La contemplación de los grandiosos restos del Egipto faraónico constituye por encima de cualquier consideración, la razón de ser de un viaje al país del Nilo.

Así pues, la meseta de Gizeh y sus pirámides, la necrópolis de Saqqara y sus anejas ruinas de Menfis, los templos de Karnak y Luxor en la ciudad homónima, así como las necrópolis tebanas y los templos mortuorios de Deir el Bahari o el Ramesseum, y por supuesto, Abú Simbel en Nubia, son los puntos de visita obligada que ningún viajero debería perderse.

Pero existen muchos más conjuntos arqueológicos de igual interés y menor popularidad que permiten disfrutar de ellos en relativa intimidad, como por ejemplo, los complejos de pirámides de Abusir y Dashur, respectivamente al norte y sur de Saqqara; los templos de Denderah y Abydos, al norte de Luxor; o la ciudad de los obreros de las necrópolis reales, Deir el Medina, en la orilla occidental de la vieja Tebas.

CIUDAD DE CIEN PUERTAS

Entre los muchos nombres que ha recibido Luxor, a unos 730 al sur de la capital, a lo largo de su historia, se destaca el de Tebas, llamada por el poeta griego Homero «La Ciudad de las Cien Puertas». La parte más



Entre los muchos nombres que ha recibido Luxor, a unos 730 al sur de la capital, a lo largo de su historia, se destaca el de Tebas, llamada por el poeta griego Homero «La Ciudad de las Cien Puertas».

encantadora de Lúxor se reparte entre las dos orillas del Nilo, oriental y occidental. Y entre las bellezas arquitectónicas de su pasado, el lado este concentra los maravillosos templos de Lúxor y Karnak. Por el contrario, el lado oeste ofrece los lugares más fantásticos del misterioso Egipto: los templos de Ramsés II, Ramsés III, la reina Hatshepsut y, cómo no, los Valles de los Reyes y de las Reinas, entre otros.

A 80 km al sur de Lúxor se halla Edfu, más conocida por los antiguos egipcios como Dyeb y por los griegos y romanos, como Apolinópolis Magna. Su mayor interés turístico recae en su templo, indiscutiblemente el mejor conservado, y uno de los más bonitos del país. Data del año 237 a. de C., cuando Ptolomeo III Evergetes I empezó su construcción.

A escasos metros de la orilla del Nilo y sobre un pequeño montículo destaca el templo de Kom Ombo dividido en dos partes, cada una de ellas consagrada a dos tríadas de dioses.

Asuán es la ciudad más importante del Alto Egipto. Se halla a unos 885 km al sur de El Cairo y

213 km de Lúxor, en la orilla derecha del río, cerca de la primera catarata del Nilo. El origen de la ciudad se remonta hacia principios del Antiguo Imperio (2575-2143 a. de C.).

La ciudad de Swenet –mercado–, como se llamaba en egipcio antiguo, fue el principal centro de intercambio de productos como especias, ébano, marfil, etc., sirviendo de paso al tráfico fluvial que comunicaba Egipto con Nubia. También era conocida por ser el lugar de donde se extraía el granito para la construcción de obeliscos, estatuas, etc. Así, Asuán todavía conserva gran parte de su pasado histórico: el Obelisco Inacabado, el hermoso templo de Philae o el de Kalabsha, la isla Elefantina, el jardín botánico de la isla Kitchener, el Mausoleo de Agha Jan, e incluso la moderna Alta Presa y el Museo Nubio.

Con la construcción de la presa de Asuán, Nubia dejó de existir. En la actualidad, Nubia solamente conserva su antiguo nombre, pues la mayor parte de su territorio fue anegado por las aguas del lago Nasser. No obstante, y desde mediados de los años noventa, ha

vuelto a poder ser visitada a través de los cruceros turísticos que hacen la ruta Asuán – Abu Simbel o viceversa. Este trayecto tiene varias paradas para poder visitar algunos de los templos que fueron salvados de las aguas del lago Nasser con la construcción de la Presa Alta de Asuán.

Las aguas de El Mar Rojo llegan hasta países como Egipto, Sudán, Etiopía, Arabia Saudí y Yemen. El norte está dividido por la península del Sinaí, en los golfos de Suez y Aqaba. El canal de Suez conecta el mar Rojo con el mar Mediterráneo. Pero el mar Rojo es conocido por sus cristalinas aguas y por sus hermosos arrecifes de coral, un verdadero paraíso para los buceadores. Y así, entre tanta belleza han surgido modernos complejos turísticos, ideales para pasar unas vacaciones a orillas de la playa y con todo tipo de instalaciones. Entre estos destacan Hurghada y Sharm El Sheij, éste último en el extremo sur de la península del Sinaí.

La Península del Sinaí se halla entre los golfos de Aqaba y Suez, limita al norte con el mar Mediterráneo, y al sur con el

mar Rojo. La mayor parte de la población es de origen beduino. Desde la época faraónica el Sinaí fue el lugar del que se extraían las piedras preciosas y minerales como la turquesa, el cobre, el oro, etc. Pero el mayor interés del Sinaí se centra en sus limpias playas, sus bellas y altas montañas, y el monasterio de Santa Catalina.

En lo más profundo del desierto occidental de Egipto se esconden cinco de los oasis menos visitados y sin embargo más interesantes. Y es que ya desde los tiempos faraónicos fueron utilizados como lugar de paso para las caravanas que se dirigían hacia el sur de África.

El más próximo a la capital egipcia es el oasis de El Bahareya, que se encuentra a casi 450 km, al que le sigue, un poco más al sur, la provincia de El Wadi El Guedid o Valle Nuevo, que alberga los oasis de El Farafra, El Dajla y El Jarga. Siendo el último oasis el de Siwa, casi pegado en la frontera de Libia, a unos 1.000 km de El Cairo. Todos estos lugares son perfectamente dignos de una visita.

RICCI
PRODUCCIONES

PRESENTA

Conversaciones Musicales
Una nota de vida

Lorena Bloom
Cantante

Martes
Julio 18
6:00 p.m.

LIVE YouTube

En alianza con:

Mala comunicación:

ORIGEN DE PROBLEMAS EN PROPIEDADES HORIZONTALES

Claudio Ochoa

De los 17 millones de propiedades raíces que hay en el país, casi nueve millones son propiedades horizontales. Bogotá cuenta con cerca de 40 mil edificios y conjuntos residenciales, algunos de los cuales llegan a tener más de 500 unidades de vivienda. Más del 70 por ciento de los colombianos viven en propiedades horizontales y en el país operan más de 250 centros comerciales, 51 por ciento de los cuales están en Bogotá.

Si consideramos que cada conjunto residencial y cada centro comercial cuenta con un administrador, el potencial de empleo sería nueve millones de administradores. Pero claro, buena parte de esas propiedades horizontales, en su mayoría aún se administran de manera informal. No obstante, cada vez los edificios y conjuntos se ven en la necesidad de ir formalizando su estructura, necesitando del apoyo de un administrador externo.

El administrador es ahora pieza fundamental que ayuda a mantener la convivencia entre los copropietarios, cada vez más sujeta a conflictos. Para esta labor el administrador debe estar muy bien preparado en experiencia y en normas dadas, la diversidad de casos que se presentan entre estas mini comunidades. Ester



Bogotá cuenta con cerca de 40 mil edificios y conjuntos residenciales

personaje dirige su mantenimiento y conservación.

Entre el 26 y el 28 de agosto entrante, desde Bogotá ocurrirá el IV Congreso de Alta Gerencia en Propiedad Horizontal, organizado por PRHOPIO, firma especializada en propiedad horizontal-PH. Evento que lleva a cabo desde 2018.

Su finalidad es suministrar formación y actualizar información entre los administradores de PH, con miras a mejorar el servicio y brindar herramientas de comunicación y administración que faciliten la labor a estos profesionales. Dada su virtualidad, la cita facilitará la conexión entre

estos profesionales de Colombia y Latinoamérica, dice Luz Dary Nieto, directora del certamen. El año pasado congregó a casi 500 profesionales del sector.

La PH y la pandemia

La Propiedad Horizontal en Colombia y el mundo, como todas las empresas, debió adaptarse al cambio y tomar las herramientas tecnológicas. Por ejemplo, quienes se negaban a realizar sus operaciones financieras por la banca virtual, lo aprendieron, quienes usaban la cartelera de corcho, la cambiaron por el WhatsApp, los que debían reunirse presencialmente hasta altas horas de la noche adoptaron las citas virtuales, reconociendo que podían

hacer lo mismo pero con menos riesgos y ahorrando tiempo en desplazamientos innecesarios, dice Luz Dary.

La Alta Gerencia -tema del evento- para la propiedad horizontal es una necesidad, consideramos que el gremio es uno de los renglones de la economía claves en Colombia, con diversidad de empleos, entre secretarías, asesoras, mensajera, vigilante y «todera». Es hora de exigir administradores gerentes, que analicen, planeen y proyecten a las comunidades hacia una visión de empresa. Tienen bajo su cuidado el patrimonio de millones de personas, la época de improvisar y hacer tareas rutinarias pasó a la histo-

ria, se debe pensar en la alta gerencia para las comunidades, expresa esta ejecutiva.

Sin Embargo hay que tener en cuenta de la presencia de la delincuencia en las administraciones, donde llegan algunos individuos a saquear las finanzas y constituir carteles de apartamentos que buscan quedarse con esas propiedades. Urge mejorar las comunicaciones en PH

¿Qué piensa sobre el factor comunicación?

La propiedad horizontal en Colombia viene rezagada en muchas áreas, una y tal vez la más importante, es la comunicación. Por la mala comunicación desde que se inicia el proyecto de



Las propiedades horizontales deben ser manejadas de manera pulcra para evitar engaños y estafas.

construcción de un edificio o conjunto, hasta cuando lo entregan a sus propietarios, surgen problemas de convivencia. Creemos que a corto plazo urge mejorar la forma de comunicación de los administradores con los Consejos, los propietarios y los residentes, cada administrador debe aprender sobre los diferentes lenguajes de comunicación y adquirir herramientas que les ayuden a tener una comunicación asertiva,

eficaz y eficiente con su comunidad.

¿Algún llamado suyo a propietarios y arrendatarios, en relación con el administrador y la administración de sus inmuebles?

Que se preparen, se informen y estén pendientes de la normatividad que afecta los inmuebles sometidos al régimen de propiedad horizontal, que elijan bien al gerente de su comunidad, que valoren y respeten su trabajo, exijan, pero

denle herramientas para que mantenga, conserve y valore su propiedad, que le paguen bien, porque así como en sus empresas no contratan al que más barato le cobre, sino al que esté mejor preparado, el gerente – administrador de su edificio, conjunto o condominio- también debe invertir en su capacitación para poderle prestar un mejor servicio.

Y con relación a los administradores de PH,

¿qué les sugiere?

A los administradores les sugerimos que cambien el chip, que se preparen, inviertan en su formación, no se conformen con la rutina, busquen crecer como personas, como seres humanos y como profesionales, valoren su propio trabajo para que otros también lo valoren, solo el conocimiento y la calidad humana les dará la autoridad de presentarse como un Gerente de Comunidades.

¿Cómo va la integración de administradores de PH en Bogotá?

En Bogotá y toda Colombia, se encuentra una cantidad de administradores de PH, pero debemos seguir trabajando por la unidad, no la uniformidad, pero sí tener un norte común, una misma visión y es enaltecer el oficio y llevarlo a que sea visto como una profesión digna, responsable y de la cual se pueden sentir orgullosos.

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

LEYENDA NEGRA SOBRE LA HISPANIDAD



Pintura romántica de la llegada de Cristóbal Colón a América

Carlos Alfonso Velásquez

Contrario a San Francisco (California) donde – durante el «National Hispanic Heritage Month»- el 12 de octubre hubo una «parade» celebrando el día de la Hispanidad, en la vía al aeropuerto El Dorado se observa un vacío, que un estadounidense californiano que hubiese visitado Colombia antes de la pandemia y regresará por estos días, bien podría interpretar como una señal de nuestro déficit de identidad nacional. Se trata de los restos de las bases sobre las que, por muchos años estuvieron erguidas las estatuas de la Reina Isabel la católica y de Cristóbal Colón. ¿En

qué va su restauración? ¿en qué quedó el diálogo con los indígenas qué las derrumbaron? ¿tendrá el gobierno distrital (o el nacional) genuino interés en su restauración? Si no es así, el desinterés se podría atribuir a que nuestros actuales gobernantes han sido permeados por la «leyenda negra» contra la hispanidad.

Tres pilares sustentan dicha «leyenda negra». En primer lugar, hay quienes, haciendo gala de presentismo, sostienen que en la América descubierta por España ya existían estados nación prehispánicos como el de los Aztecas, los Incas o los Chibchas, que fueron destruidos. La realidad historiográfica es

que dichas conformaciones políticas indígenas no existían como proyecto o ideal nacional. El Reino de Castilla presidido por la Reina Isabel la Católica, descubrió América y emprendió la conquista para extenderse y evangelizar estas tierras. Y, durante los tres siglos de unión en el período de la colonia, gran parte de América fue la porción más extensa de la monarquía. Nuestros estados nacionales solo nacieron como repúblicas por el colapso de la monarquía española en América. Consecuente con lo anterior hay otro pilar de sustento a la «leyenda negra». Aquella que muestra a España como una potencia de ocupación. Aquí la falsedad salta a la vista por-

que como quedó dicho no pudo haber ocupación de un estado nacional sobre otro. El concepto de ocupación proviene del imperialismo decimonónico, aquel colonialismo de extracción y explotación al estilo británico, francés, belga u holandés que se dio en África e Indochina mediante coerción e imposición militar. En cambio, el Reino de Castilla dilata su naturaleza política, jurídica, religiosa y militar a los territorios de las indias, convirtiéndolos en unas nuevas castillas. Tanto así que la mayoría de los españoles que vinieron a conquistar y colonizar estas tierras jamás regresaron a la península, razón por la cual se dio un enriquecedor proceso de mestizaje en-

tre peninsulares, indios y negros cuya sustancia subyace en nuestra identidad nacional. El tercer pilar es el que recurrentemente atribuye la causa de nuestros males a la «violenta y arbitraria» culturización española. Independientemente de los errores y aciertos de España durante tres siglos, el atribuirle la responsabilidad por nuestros males no deja de ser un facilismo ideológico convertido en pretexto para que los que han estado y están a cargo de los estados hispanoamericanos se hayan tratado de lavar las manos durante dos siglos de vida independiente, negándose a aceptar que los errores y aciertos que hemos tenido son nuestros.

EL FANTASMA



Anuncian una nueva temporada de «Yo me llamo», un reality que busca los dobles de los grandes artistas.

El público se divierte un tanto al tratar de encontrar parecidos con el vocalista real. Los maquilladores y encargados del vestuario hacen ejercicios para lograr mayor efectividad.

Aunque algunos de los participantes han logrado alguna imitación, nunca podrán ser iguales a los originales.

En los pueblos, cantinas y verbenas se venden cantantes como «El Vicente Fernández de Yo me llamo» o la «Doble de Shakira», pero no pasa nada más.

Los productores discográficos no los llaman siquiera para una prueba en estudio, pero a Caracol Televisión le da buenos resultados.

Este año, el canal dice que «sólo los expertos lograrán definir que en Colombia los dobles perfectos sí existen». Por esto, la diva de Colombia Amparo Grisales, el maestro César Escola, y uno de los más reconocidos cantantes de música popular, Pipe Bueno, están listos para dar inicio a una nueva temporada del concurso de imitación musical más querido por los colombianos: «Yo me llamo».

Bogotá, Barranquilla, Bucaramanga, Cali, Pereira, y Medellín, fueron las ciudades hasta donde llegó Yo me llamo en busca de participantes que se acerquen a ser el doble perfecto de su artista favorito. Solo los mejores llegarán al escenario para convencer a los expertos de quedarse en el templo de la imitación.

En esta nueva temporada, Amparo Grisales, asegura



Alessandra Ambrosia

que: «Como jurado voy a ser sincera y frentera. Yo estudio mucho y por eso, desde mi posición, considero que lo importante es guiarlos, decirles la verdad y recordarles las características que deben acompañar al personaje que están imitando. Soy severa y cuando no hacen bien la tarea soy mucho más exigente y por eso, hemos logrado en otras temporadas los dobles perfectos».

En esta oportunidad, el cantante de música popular Pipe Bueno regresa a Yo me llamo luego de haber sido jurado en los años 2017 y 2018. «Esta vez hay un Pipe Bueno mucho más maduro, que ya tiene dos hijos y 31 años, pero mi corazón noble y la persona que soy en esencia, sigue igual, nadie lo podrá cambiar».

Además, evidentemente sí seré un poco más severo en algunas circunstancias y tendré más criterio. Me notarán un poco más firme en ciertas decisiones y verán que, probablemente, a mis compañeros, Amparo Grisales y César Escola, no les agrada o no estarán de acuerdo, pero si algo tengo claro es que una vez decida algo y tenga argumento para ello, lo defenderé».

Por su parte, César Escola afirma que: «En esta nueva temporada los televidentes verán talento como nunca han visto. Cada vez que hacemos Yo me llamo pensamos: ¿será que encontraremos participantes talentosos como la temporada pasada? y la respuesta es: ¡sí! Cada vez los participantes se preparan más para ser el doble de su artista preferido. Tengo claro que daré un no rotundo cuando vea que la imitación cae en la parodia y desdibuja la esencia del artista original».

elfantasmaprimicia@gmail.com

MIÉRCOLES 19

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

PRIMICIA



DIARIO

AÑO 4 - EDICIÓN 1410 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA JULIO DE 2023

Amazonas:

EL RÍO MÁS GRANDE DEL MUNDO



El río Amazonas es un río de América del Sur que atraviesa Perú, Colombia y Brasil. Es el río más largo y caudaloso del mundo, y contiene más agua que el Nilo, el Yangtsé y el Misisipi juntos, suponiendo cerca de una quinta parte del agua dulce en estado líquido del planeta.

El Mundo:

**CON 20
MILLONES DE
FUMADORES
MENOS**



Crónica de Gardeazabal:

**ANTIOQUIA SE
RESQUEBRAJA**