

JUEVES 10

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

PRIMICIA



DIARIO

AÑO 4 - EDICIÓN 1421 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA AGOSTO DE 2023

Colombia y Bolivia :

CUMBRE DE LA AMAZONIA



Las delegaciones de Colombia y Bolivia sostuvieron un encuentro bilateral encabezados por sus presidentes Gustavo Petro y Luis Arce, en busca de la protección ambiental de la región.

Están circulando 47 nuevas
sustancias psicoactivas:

LAS DROGAS QUE SE TOMARON A COLOMBIA

En plena campaña en Ecuador:

ES SESINADO CANDIDATO PRESIDENCIAL

Están circulando 47 nuevas sustancias psicoactivas:

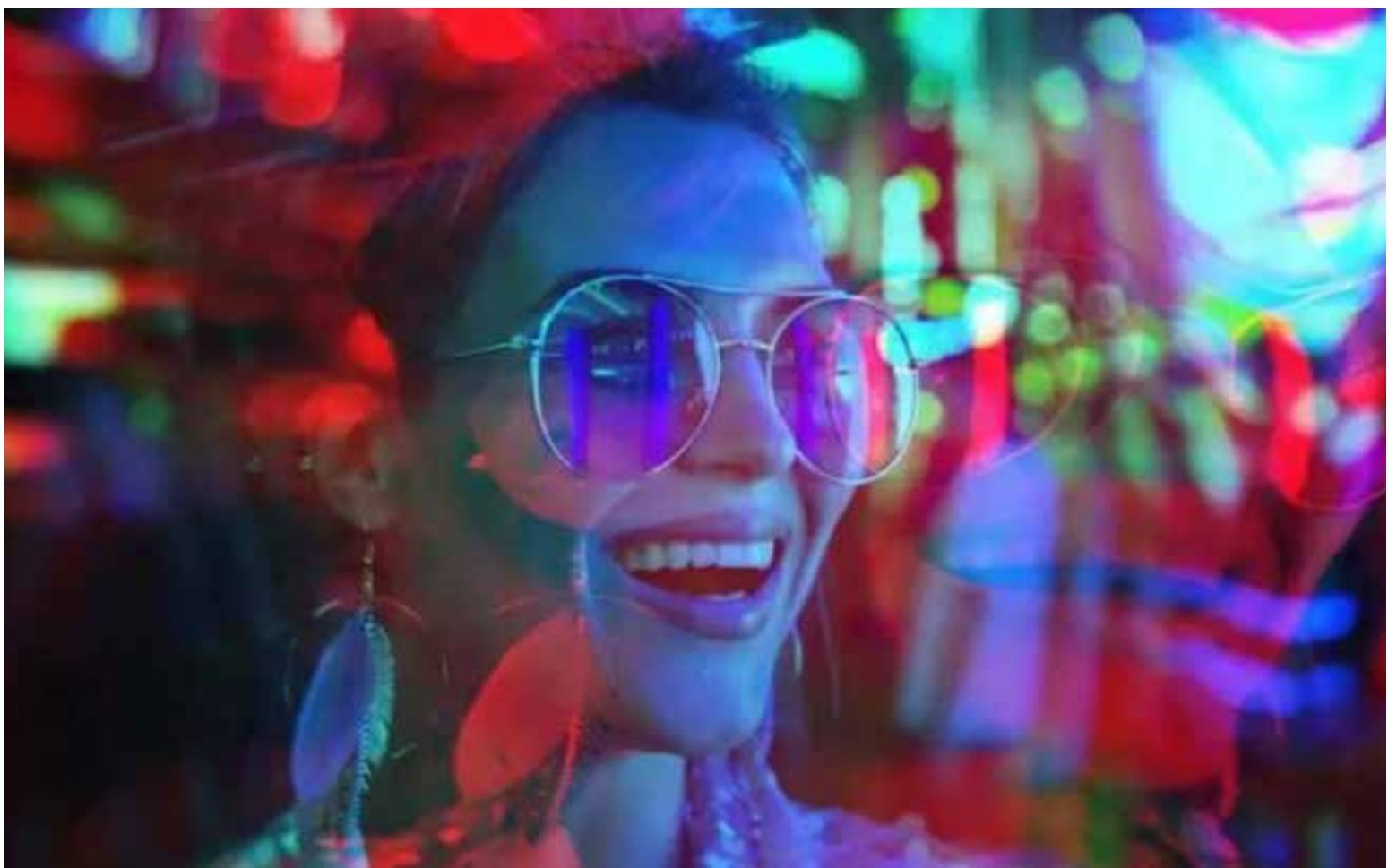
LAS DROGAS QUE SE TOMARON A COLOMBIA

En el último reporte de la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC) se identificaron 1.124 nuevas sustancias psicoactivas en el mundo, la mayoría de origen sintético, lo que quiere decir que se producen en laboratorios por medio de procesos químicos para reproducir la sensación de euforia, tranquilidad o placer en quien consume.

Según la UNODC, con más de 204.000 hectáreas cultivadas y cerca de 1.400 toneladas al año, Colombia registró en 2022 niveles históricos de producción de cocaína, por lo que no es extraño que las autoridades la tengan como la principal droga a detectar, al igual que la marihuana o la heroína; sin embargo, el mercado de las drogas sintéticas está creciendo muy rápido, ganando cada vez más «adictos» y laboratorios clandestinos.

Una de ellas, que sirve como ejemplo y que de hecho es de las más sonadas hoy, es el «tusi», o cocaína rosa, llamada así por las grandes cantidades en que se encuentra y por los efectos que genera en los consumidores; su producción tiene de todo un poco, es un «coctel»

Ante esta problemática, Dennis Ocampo Chaguendo, magíster en Quí-



Los consumidores de estas drogas no tienen en cuenta que aunque una dosis puede resultar inofensiva, realmente no saben a qué se exponen.

mica de la Universidad Nacional de Colombia (UNAL), estudió a fondo los componentes con los que se están fabricando estas drogas, empleando material incautado en Bogotá, Medellín y Cartagena que le facilitó la Fiscalía General de la Nación y la Policía Nacional.

En las 146 muestras tomadas se encontraron 3 grandes grupos de drogas: ketamina, metanfetamina y éxtasis, que en muchas ocasiones estaban mezcladas para potenciar el efecto.

Además, dentro de las cerca de 32 sustancias

—que incluyen los medicamentos de uso común mencionados— también hay algunas muy similares a la ketamina, que les sirven a los fabricantes para engañar a las autoridades, ya que no son compuestos fiscalizables o imputables, y después de que «pasan» los usan para rendir la ketamina y hacer drogas como el tusi.

Según la corporación Acción Técnica Social, que trabaja por mejorar las políticas de drogas en Colombia, el tusi que circula en el país solo tiene un 20 % de 2-CB, compuesto químico que le da nombre, y las demás son

sustancias ajenas. «La colorimetría es un método que les sirve a las autoridades para detectar cocaína y otras drogas naturales, y que seguramente muchos han visto en programas como Alerta Aeropuerto, pero que no identifica las nuevas drogas sintéticas, debido, entre otras cosas, a que en la producción se usan muchos compuestos químicos similares», explica el investigador.

«Estos aparatos facilitan ver la 'huella dactilar' de las sustancias con las que se producen las drogas sintéticas, para luego hacer una correlación en programas estadísticos

como Rstudio, en el que, según lo que se encuentre, se hacen escalas que muestran el orden y la cantidad de cada sustancia», asegura el magíster en Química de la UNAL.

«Los consumidores de estas drogas no tienen en cuenta que aunque una dosis puede resultar inofensiva, realmente no saben a qué se exponen, pues son un coctel de sustancias desconocidas; es como cuando la gente se automedica, pero a un nivel mucho mayor y más riesgoso», indica.

En plena campaña en Ecuador:

ASESINADO CANDIDATO PRESIDENCIAL



Fernando Villavicencio, candidato a la presidencia de Ecuador asesinado.

El candidato presidencial ecuatoriano Fernando Villavicencio fue asesinado de tres disparos en la cabeza a manos de unos sicarios al finalizar un mitin político en Quito.

El presidente Guillermo Lasso dijo estar «indignado y consternado» por el crimen y convocó una reunión de seguridad de urgencia para abordar el hecho.

«Por su memoria y por su lucha, les aseguro que este crimen no va a quedar impune», subrayó.

Villavicencio era periodista de profesión. Desde mayo de este año, ocupaba una bancada en la asamblea por el partido Alianza Honestidad, hasta que se sumó como candidato presidencial independiente para las elecciones anticipadas previstas para el próximo 20 de agosto.

Carlos Figueroa, miembro de su campaña y quien estaba presente en el acto de campaña, fue testigo del tiroteo. Dijo que, al salir, Villavicencio fue recibido con disparos y que no hubo forma de ayudarlo porque fueron disparos a la cabeza.

El suceso consternó a un país que no ha terminado de reponerse de la pérdida de otra figura política clave. Hace unas semanas fue asesinado

Agustín Intriago, de 38 años y alcalde de Manta, una ciudad portuaria importante, durante una visita a un barrio de Manta. El evento no es aislado, comentó Rafael Balda, analista político en Ecuador, quien describió la situación como en el límite de la «degradación social».

Villavicencio, quien se había desempeñado como periodista, activista y legislador, alcanzó

fama como opositor al correísmo, el movimiento de izquierda encabezado por el expresidente Rafael Correa, quien gobernó de 2007 a 2017 y aún tiene influencia política en el país. En 2017 se postuló a la Asamblea Nacional y ganó; se desempeñaba como asambleísta hasta que la legislatura fue disuelta este año por Lasso, quien llamó a nuevas elecciones presidenciales y legislativas.

Johana Valbuena:

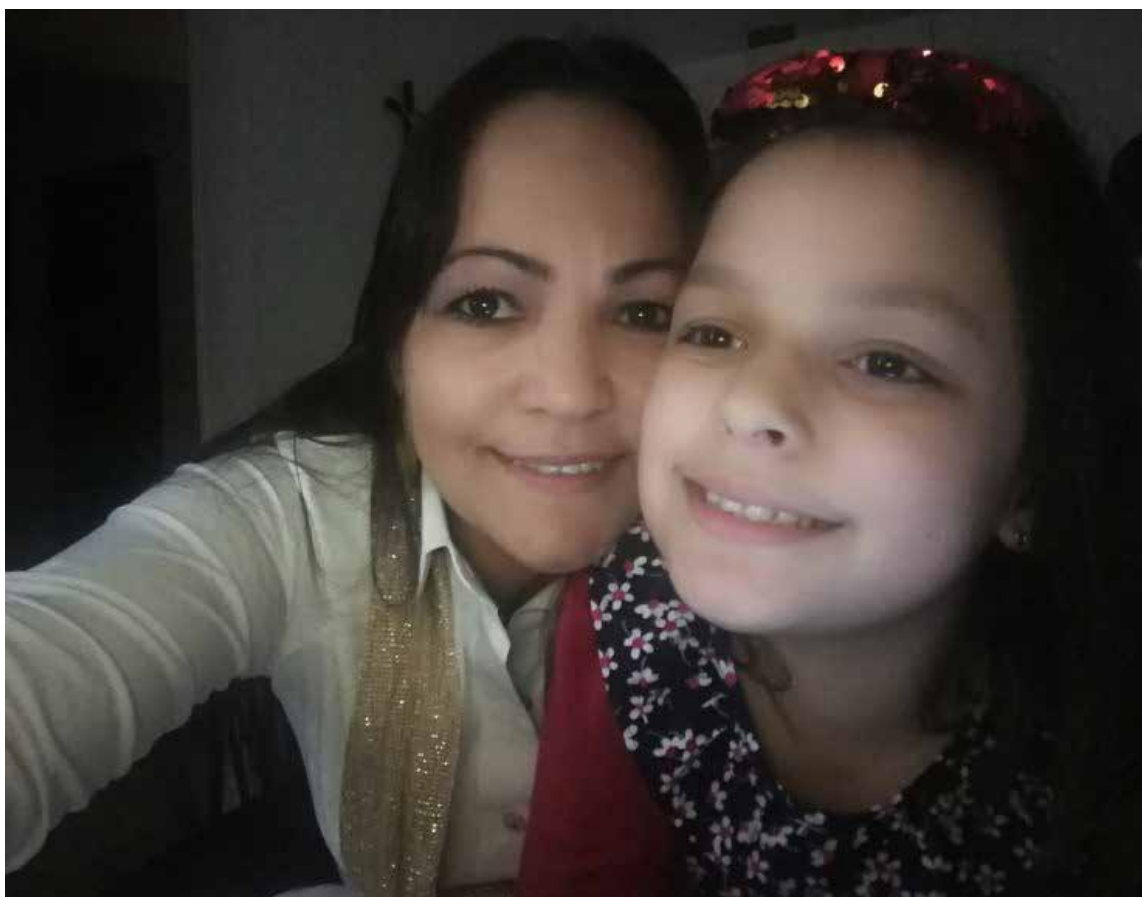
MADRE A DISTANCIA, MADRE MINERA

Johana Valbuena es un ejemplo de aquellas mujeres, que trabajan en operaciones mineras por largas temporadas alejadas de sus casas, pero a pesar de la distancia no pierden el contacto con sus hijos.

Desde las instalaciones de la mina un grupo de madres ha desarrollado la habilidad de trabajar y ser mamá virtual, al mismo tiempo. Tareas, juegos, recetas y consejos, todo se vale desde la distancia cuando se es mamá minera. Para algunas, es un rol que tienen que combinar con el hecho de trabajar en una profesión, que las obliga a alejarse de sus casas por largas temporadas, durante las cuales no pueden estar al lado de sus hijos.

Johana Valbuena se convirtió en una madre a distancia, una madre minera, la separan de su hija los 282 kilómetros que hay entre Bogotá y Segovia, Antioquia, solo la puede visitar una vez al mes. Ella es una mamá minera, que trabaja desde hace cinco años como interventora de las obras civiles.

Johana, una ingeniera civil colombo-venezolana hace parte de las mujeres en las labores de las minas que representan el 30% de los trabajadores de este sector, de acuerdo con los datos del Departamento Nacional de Estadísticas (DANE). Un rubro, que con la extracción del oro para el 2024, podría representar a Colombia inversiones, por más de 5.000 millones de dólares.



Johana e hija

Esta ingeniera, que comparte una casa dentro de las instalaciones de la mina con otras tres mineras y madres también, fue la primera mujer en llegar a trabajar en las obras civiles. Su labor durante todo el día transcurre entre los diferentes proyectos de superficies y socavones, como el sostenimiento de taludes, construcción de talleres y refugios mineros, aliviaderos, contenedores de agua, cerramientos de minas, entre otros.

El mundo de las minas fue la oportunidad de un trabajo estable. Hace más de cinco años, Johana tuvo que migrar a Colombia con su esposo, madre e hija por la difícil situación por la que estaban pasando en Venezuela. Se radicaron en Bogotá donde tenían una pequeña empresa de publicidad, con la cual no les fue bien y tuvieron que empezar a buscar

trabajo. Cuenta que las entrevistas fueron difíciles a pesar de tener también la ciudadanía colombiana.

Tuvo la oportunidad de mostrar sus capacidades profesionales, a pesar de no tener experiencia alguna en el sector minero. Su labor en Venezuela siempre fue en la parte de investigación en laboratorios de hidráulica en hidroeléctricas. Para ella fue descubrir un mundo nuevo, «gracias a la empresa soy una profesional más completa, donde además he recibido apoyo para estudiar mi magister en obras hidráulicas».

La empresa a la cual pertenece a nivel externo tiene la iniciativa de Mujeres Líderes y Emprendedoras para la población de Segovia y Remedios, donde se promueven programas de huertas caseras, em-

prendimientos, cursos de joyería, entre otros.

Para Johana esta gran oportunidad profesional y laboral le implicó un reto laboral y familiar, en especial con su hija, pero este trabajo les ha permitido tener una vida estable desde entonces. Gracias a la tecnología, el distanciamiento físico lo han compensado con sus comunicaciones diarias por Internet para hacer tareas, jugar, hablar del colegio, del proyecto en el que esté trabajando en la mina, y estar al tanto de todo lo que sucede con Emma.

Este año, Emma Valentina cumple 10 años y espera para el Día de las Madres recibir a su mami como siempre. Lo más seguro es que habrá globos, alfombra de pétalos de flores, la torta que más le gusta a Johana y las serpentinas que aprendió a hacer, gracias

a un video de YouTube. Y es que siempre que esta minera llega a su casa, se convierte en una fecha especial para la familia, en una celebración. Se «rompen las reglas», y Johana se posiciona como la mamá, esposa e hija. «Quiero lograr que mi hija siga teniendo confianza en mí, a pesar de la distancia».

«El sueño de madre lo logré con Emma y lo estaba viviendo al máximo. Mi niña fue un milagro, porque los médicos me habían dicho que yo nunca podría concebir un hijo. Tuvimos que separarnos y eso fue duro, sin embargo, «lo positivo de todo, ha sido la fortaleza y resiliencia que adoptamos en familia. Hemos tenido que aprender a manejar situaciones, como los cuatro meses durante los cuales no pude viajar a Bogotá por el aislamiento de la pandemia, pero durante este tiempo, quienes estábamos en la mina tuvimos que trabajar en equipo y solventar las tareas de los compañeros que estaban en casa y que todos saliéramos adelante»

«Soy una mujer de retos y muy creyente. Le enseñé a mi hija que las cosas siempre suceden con un propósito. Como familia, somos un equipo. Ser mamá ha sido un gran reto, he aprendido a valorar enormemente el tiempo que paso con mi familia y también disfruto enormemente ser mamá a distancia, aunque nada supera esos momentos felices que pasamos al vernos y abrazarnos».



UNIVERSIDAD
La Gran Colombia

FACULTAD DE
CIENCIAS ECONÓMICAS
Y EMPRESARIALES

POSGRADOS

BOGOTÁ

ESPECIALIZACIÓN EN

CONTROL DE GESTIÓN Y REVISORÍA FISCAL

SNIES 54389

2 PERIODOS **PRESENCIAL**
RESOLUCIÓN 022459 / 23 NOV-2022

GERENCIA

SNIES 54388/111021

2 PERIODOS **PRESENCIAL Y VIRTUAL**
RESOLUCIÓN 017649 / 17-SEP-2021

GERENCIA TRIBUTARIA

SNIES 54315

2 PERIODOS **PRESENCIAL**
RESOLUCIÓN 013256 / 8-JUL-2022

GERENCIA FINANCIERA

SNIES 54111

2 PERIODOS **PRESENCIAL**
RESOLUCIÓN 013255 / 8-JUL-2022

INTELIGENCIA DE MERCADOS Y COMERCIO ELECTRÓNICO

SNIES 110799/111018

2 PERIODOS **PRESENCIAL Y VIRTUAL**
RESOLUCIÓN 017547 / 14-SEP-2021

MAESTRÍAS EN

ECONOMÍA DEL DESARROLLO

SNIES 111179

4 PERIODOS **PRESENCIAL**
RESOLUCIÓN 3987 / 18-MAR-2022

CONTABILIDAD

SNIES 106518

4 PERIODOS **PRESENCIAL**
RESOLUCIÓN 20531 / 4-OCT-2017



#UNA
EXPERIENCIA
DE **VIDA**

Más información

Teléfono y whatsapp: 3204491604

Correos de atención: coordinacionposgradosfcee@ugc.edu.co y
posgrados.fcee@ugc.edu.co

Mundo:

MADRID, CON GASTRONOMÍA MÁS VERDE ... Y COMPRAS DE LUJO Y DE TRADICIÓN



Vista nocturna de la Puerta de Alcalá

Claudio Ochoa
Enviado Especial

Adentramos en los sabores más amables de la gastronomía verde, que día tras día gana adeptos en Madrid. Penetremos en otro de tantos y tantos disfrutes que nos ofrece la capital española, el de las compras de prendas y antojos elaborados manualmente, de productos de marca lujosa, en tiendas multimarca y en mercados callejeros, hasta preciosos vintage y atractivos de moda.

Los nuevos comensales encuentran inspiración en conocer el origen y modo de producción de cada plato, que sea propio de

la región o el área en donde los vamos a consumir, calidad diferenciada, y nuevos menús con alimentos ecológicos.

LO VERDE, EN LA ALTA COCINA

El Restaurante EL INVERNADERO del chef Rodrigo de la Calle tiene como pilar de su cocina a la naturaleza vegetal. Es el pilar más fuerte de su cocina, con base en la temporalidad y fugacidad de sus productos. Su promoción señala que «nos dejamos llevar por los ciclos de la vida marcada por el reloj de las estaciones, así obtenemos de ellos su máxima expresión. Alta Cocina Verde, recuperación de especies vegetales y

respeto al entorno son la base de nuestra propuesta».

Allí cuentan con menú especial sin proteína animal y, cuando mucho, en otros platos esta figura apenas como aderezo. Su Menú #VERDE, degustación con opciones vegetarianas o veganas. Menú #ROJO son platos de verdura de temporada terminados con carne. Menú #AZUL, degustación vegetal de temporada acompañada de pescado. Rodrigo de la Calle confirmó su Estrella Michelin en la edición de 2021 y ha recibido de la prestigiosa guía la nueva Estrella Verde, premio en forma de hoja, que evoca la naturaleza.

Saddle es también otro buen ejemplo de la alta gastronomía sostenible madrileña. Adolfo Santos, su propietario, cuenta con una estrella Michelin y dos Soles Repsol, además de la certificación LEED® Gold, que le ha otorgado el Consejo de la Construcción Verde de Estados Unidos, por su empeño con el medioambiente.

Quique Dacosta, tres estrellas Michelin, nos ofrece su nuevo restaurante Deessa, en el hotel Mandarin Oriental Ritz. Sus elaboraciones se basan en alimentos de Madrid y sus recetas con personal toque vanguardista. En su restaurante Ovillo, Javier Muñoz-Calero brinda

cocina clásica internacional de autor, basada en productos de temporada.

POTENCIAL Y EMPRENEDORES

Madrid tiene la ventaja de contar a la mano con el Mercado Municipal de Productores Planetario, con todo género de alimentos ecológicos y de cercanía. Acoge a 36 pequeños productores, con explotaciones que se encuentran a una distancia no superior a 120 kilómetros de la capital. Así también hay a la mano variedad de mercados y comercios de proximidad, a donde cada mañana arriban productos frescos y seleccionados. Esto del producto «kilómetro cero» ha en-

cantado a nuevos emprendedores, como K & Co Sustainable Kitchen Bar fiel a las reglas del FLOSS (Fresco, Local, Estacional y Sostenible), que le ha merecido reconocimientos, como ser finalista de la edición del I premio a la Sostenibilidad de Madrid Fusión. Otros ejemplos son: El súper de los pastores, en el barrio de Chamberí y Mo de movimiento.

Madrid tiene la ventaja de contar con productos que han obtenido la Denominación de Origen. A la fama mundial de sus vinos procedentes de Arganda, Navalcarnero, San Martín de Valdeiglesias y El Molar, se agrega el aceite de oliva virgen extra de la región. Otros alimentos propios son sus quesos artesanos, las fresas y los espárragos de Aranjuez, los productos de la Huerta de Villa del Prado o la miel de la Sierra de Madrid.

A propósito, entre el 25 y el 26 de noviembre entrante la Cámara de Comercio de Bogotá y el Grupo Vocento de España llevarán a cabo en esta ciudad una nueva versión de Madrid Fusión, con participación de los chefs españoles Alberto Ferruz (BonAmb Restaurant **estrellas Michelin) y Ramón Freixa (Restaurante Ramón Freixa **estrellas Michelin), entre otros reconocidos cocineros.

MADRID, COMPRAS HECHAS A MEDIDA

Madrid es uno de los destinos mejor posicionados para hacer compras en Europa. Nos presenta diversidad de rutas como estilos queramos. Chic, vintage, alternativo y bohemio, por ejemplo.

Para todo tipo de compras cuenta con establecimientos muy antiguos y



Vista del Manzanares a su paso por Madrid

algunos recientes, en la Puerta del Sol, la Gran Vía, y calles como Carmen, Preciados y Arenal. Nombres respetables por su tradición, como sus calles Bordadores, Curtidores y Botoneras, en homenaje a los gremios del medioevo que allí se establecieron, a las puertas de la capital de los gatos. Que albergan establecimientos centenarios y talleres de recientes artesanos.

Galería Canalejas es la novedad que combina arquitectura tradicional y modernista, disponiendo de 15.000 metros cuadrados de tiendas de lujo, con doble acceso por las calles Alcalá y Sevilla. Con 40 tiendas de moda, perfumería y alta joyería, reconocidas mundialmente. Hermes de Francia ya inauguró su tienda aquí, dando inicio a la primera fase del proyecto, resultado de la restauración y remodelación de 7 edificios históricos, situados a unos cuantos metros de la Puerta del Sol. Su Food Hall sumará 4.000 metros cuadrados, en los que se ubicará 14 restaurantes de reconocidos chefs. En la primavera del año entrante ya

estará en pleno funcionamiento este «icono internacional del lujo y la alta gastronomía en el centro de Madrid».

PARA QUIENES DESEAN LO HECHO EN MADRID

Una buena ruta para encontrar productos propios, «made in Madrid», pasa por el Barrio de Las Letras, Madrid de Los Austrias, Lavapiés, La Latina, Chueca, Malasaña, Conde Duque, Las Salesas y el Barrio de Salamanca. Tratándose de conseguir ropa para la casa, vayamos a Matarranz. Lo pertinente en Capas Seseña, Sombrería Medrano o Guitarras Ramírez, todos que hacen parte de la historia madrileña.

En Glent hallamos zapatos artesanales. Javier Medina nos presenta «trofeos ecológicos» elaborados con materiales como el bambú. Andrés Gallardo, collares y pulseras de su tienda-taller del Barrio de Las Letras.

Ya que la Plaza Mayor es indispensable lugar de visita, acudir allí al Centro de Turismo, en el monumental edificio Casa

de la Pandemia, para escoger entre variedad de artesanías que evocan las inveteradas tradiciones de la ciudad.

LO MÁS DISTINGUIDO, EN SALAMANCA Y LAS SALESAS

La Milla de Oro está en el barrio Salamanca. Con lo más prestigioso de los diseñadores nacionales e internacionales, en las calles Serrano, Claudio Coello y José Ortega y Gasset, entre otras. Salamanca es la muestra de calidad urbana madrileña, del presente siglo.

El barrio de Las Salesas está al lado del Paseo de Recoletos, entre Chueca y el barrio de Salamanca, en el centro de Madrid. Sus calles destacadas son Argensola, Conde de Xiquena, Piamonte y Almirante, que albergan galerías de arte, tiendas de moda tiendas concepto, marcas internacionales, etc. Área ideal para adquirir ropa con estilo y joyas, así como degustar comida gourmet o un cóctel.

LAS TENDENCIAS, EN CHUECA

Para los buscadores de tendencias en ropa y sus

complementos, están la calle de Fuencarral y el barrio de Chueca, en donde también disfrutaremos variedad de bares y cafés. En Malasaña, barrio muy famoso desde los años ochenta, como epicentro cultural, hoy encontramos a nuevos diseñadores y artesanos. Conde Duque, muy cerca de Malasaña, ha atraído a muchos artistas y sus talleres, además de pequeños comercios. Barrio alegre, bohemio y desenfadado, con un comercio emergente y moderno, pero con aire vintage. Aquí está el monumental edificio Conde Duque, que en el pasado albergó a los custodios de los monarcas. Hoy es uno de los grandes centros de expresión cultural de Madrid, con Matadero y CentroCentro.

LO VINTAGE, DE MODA

Lo vintage está más a la usanza, crece como opción para quienes, además de apreciar las antiguas modas, realizan un consumo más responsable de la ropa. Entre tantas tiendas que posee la ciudad hay verdaderas reliquias y joyas, algunas de los años 30. Varias calles se disputan como la más vintage de todas, desde Velarde en Malasaña o Hernán Cortés en las inmediaciones de Chueca, hasta las calles del Rastro, por la cantidad de tiendas que albergan. Gastronomía y compras van muy unidas en Madrid, pues entre shopping y shopping, lo indicado es hacer una parada para probar las diversas tapas, sentarse en una amable terraza o degustar productos delicatessen en los mercados gourmet y, claro, gozar de la nueva gastronomía verde. ¡Una experiencia única por la que merece la pena poner rumbo a Madrid!

Crónica de Gardeazabal:

EL ESTADO PARALIZADO



**Gustavo Álvarez
Gardeazabal
El Porce**

Ya lo vivimos con Samper y nos fue muy mal. Repetirlo sería una estupidez tanto de los gobernantes como de la dirigencia nacional. El país no se va acabar porque a Petro y a Francia les hagan un juicio electoral para anularles su elección.

Mientras eso sucede es al país al que pueden desinflar si el juicio se demora, si las pruebas van a salir a cuentagotas o si



El gobierno de Petro y Francia

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

magistrados o senadores salen a feriar sus votos. También sabemos ya, y deberíamos comenzar a tratar de modificarlo, es que desde el mismo momento en que el hijo del presidente se metió en el lio en que está, el país comenzó a paralizarse.

Los temas de gobierno ya no se discuten. La esperanza del cambio prometido ha quedado esclavizada a un proceso altisonante. Los colaboradores del gobernante son los primeros en desanimarse.

La convocatoria a la calle para defender o acusar al presidente se traspapela

por las elecciones que tendremos el 29 de octubre. Pero esperar el fallo de las urnas, cualquiera que él sea, es ponerle fecha a la agonía de un régimen. Y, mientras tanto, todo lo que tenga que ver con la marcha del estado se paraliza y el contagio de la inactividad terminará por subsumirnos.

La propuesta para evitar ese estado de cosas es reorganizar el gobierno, cambiarle de mapa y buscarle otros destinos. El expresidente Gaviria ya lo dijo, debemos hacer toda clase de esfuerzos para que Petro termine su mandato.

Por supuesto eso no será posible mientras los enemigos de Petro insistan que hay necesidad de derrotarlo. Tampoco si Petro y los petristas se niegan a entender que el presidente ha quedado como el pajarito de twitter, con una ala herida y el pico resquebrajado.

Convocar al pueblo para volver milicianos petristas, defensores ciegos de su líder, a los grupos alzados en armas, es una solución que no está lejos de la vanidad de Petro. Pero armaría el escape de la guerra civil. O, como siempre, puede pasar de todo y finalmente no pase nada.

Crónica de Gardeazabal:

AHORA DIZQUE TODOS SOMOS CULPABLES



**Gustavo Álvarez
Gardeazabal
El Porce**

Hasta hace un tiempo no muy lejano la importancia de un medio de comunicación escrito se valoraba por el número de ejemplares que lograran vender. Pero llegó está locura del internet, que se acelera sin parar, y nos invadieron las pantallas del celular o del computador y, al mismo tiempo que los diarios y revistas impresos se fueron enflaqueciendo, y se dejan de comprar, galopa la histeria de contabilizar cuantas vistas ha tenido en su página web, el YouTube o cualquiera de las plataformas. sin especificar. .

En esas condiciones todos los medios han caído en la trampa de la histeria. Construyen noticias con titulares estruendosos, de los llamados ganchos, así no digan nada en el trasfondo o digan una cosa contra-



Esas benditas redes, generan complejos de culpa regidos tan solo por la histeria que aceleran con fotos, videos y textos flash.

ria. La meta es promover la avidez para aparecer como los más vistos.

De la misma manera a través de las redes, esas benditas redes, generan complejos de culpa regidos tan solo por la histeria que aceleran con fotos, videos y textos flash. El principal de ellos es el cambio climático, no son

el sol ni el magnetismo terrestre lo que nos tienen al borde del desastre. Somos nosotros, los humanos pues consumimos demasiada energía, encendemos fogatas o quemamos petróleo en carros, aviones y plásticos.

Es de tal magnitud la histeria conque se nos

acusa que las noticias que verdaderamente deben alarmarnos de las consecuencias sobre el clima, las pasamos como un vaso de agua. Los incendios macro en los bosques del Canadá es el mejor ejemplo. Ya van 100 mil kilómetros cuadrados de bosques incendiados y el humo y la contaminación no solo

caen sobre muchos territorios gringos sino que ya le dan la vuelta a la tierra en las capas inferiores de la atmósfera. Es una verdadera catástrofe, pero pasamos por encima, la histeria ambientalista no nos deja ver sino la culpa que como humanos dizque tenemos, no las llamas que consumen tamaño bosque.



Marco Tulio Calderón Peñaloza, rector Universidad La Gran Colombia:

GRAN COMENDADOR

PERSONAJE

La Comisión Segunda de Relaciones Internacionales, Defensa y Seguridad Nacional, Comercio Exterior y Honores Patrios, entregó una condecoración en el Grado de Gran Comendador al rector de la Universidad La Gran Colombia, Marco Tulio Calderón Peñaloza.

El acto desarrollado en el salón de la Constitución del Capitolio Nacional, contó con la presencia de académicos, congresistas y juristas que se sumaron a la distinción que recibió Calderón Peñaloza.

SEGURIDAD PARA CALI

«Voy a hacer de Cali la ciudad más segura de Colombia. Tengo la fórmula para hacerlo y sé como hacerlo. No podemos dejar a Cali sumido en la inseguridad», afirmó el académico Wilson Ruiz, candidato a la alcaldía de la capital del Valle del Cauca.

FISCALÍA Y SEMANA UNA BOMBA DE TIEMPO

La columnista Cecilia Orozco, en su columna periodística, denunció la convivencia entre la Fiscalía General de la Nación y la revista Semana para atacar al gobierno y a los sectores que no comulgan contra la ultraderecha en Colombia.

RUEDA SIN CONTROL

«La salud es un fortín de muchos intereses,



Marco Tulio Calderón Peñaloza, rector Universidad La Gran Colombia

en donde 80 billones de pesos al año ruedan sin control, donde hay personas que se han vuelto multimillonarias con recursos públicos y a costa de la vida de la gente»: Carolina Corcho

GASOLINA BARATA

Colombia se ubica en el cuarto lugar de lista de los países de Latinoamérica con el galón de gasolina más barato.

IMPUNIDAD

«El caso de la campeona, Luz Mery Tristán, exi-



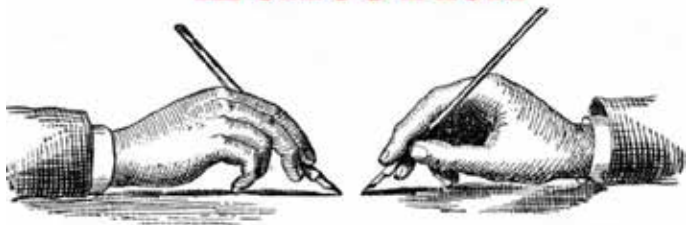
Condecoración

ge atención minuciosa. El asesino ya había sido denunciado por su exesposa. Esperamos que este caso no sea una cifra más de los 2.500 casos sin resolver en la Fiscalía y se sume a la impunidad que rondan alrededor de un 90% de

delitos»: Esmeralda Hernández

RESPALDO

Más de 300 personalidades del Mundo, firman carta de apoyo al presidente de Colombia, Gustavo Petro Urrego.



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.

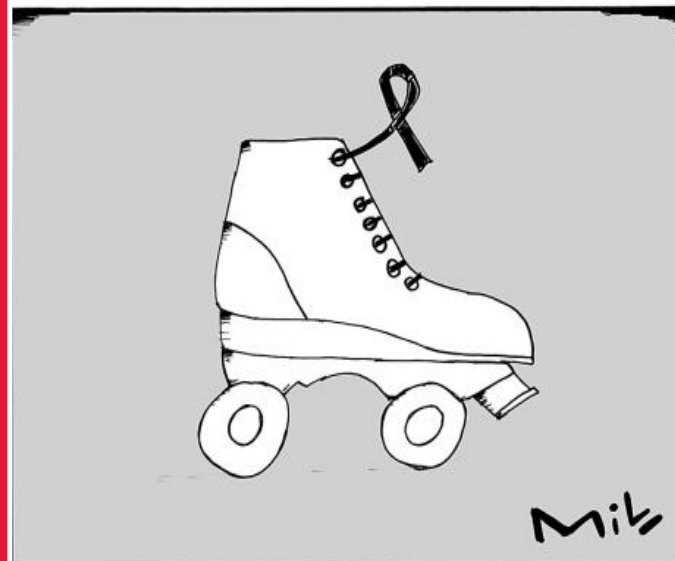
El Gobierno Nacional está en la obligación de condenar y perseguir a los delincuentes de la especulación que buscan atentar contra el mismo Gobierno elegido de manera popular y llevar al mando un Gobierno corrupto que les permita toda clase de garantías para cometer la totalidad de las actividades delincuenciales.

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».

Justicia.
Justicia
Justicia



Fue asesinada Luz Mery Tristán, campeona mundial de patinaje - @gorjeosdepaz

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



HORACIO GÓMEZ ARISTIZÁBAL Y SU BOLÍVAR HISTÓRICO

María del Pilar Serrano Buendía
Especial
Primicia Diario

Ha buceado en aguas profundas de la historia, para conocer a fondo los pormenores de la vida intensa, amarga, coronada de sueños y de triunfos el escritor abogado Horacio Gómez Aristizábal, para entregarnos una visión diferente de este gran americano universal que a través de los siglos es don Simón José Antonio de la Santísima Trinidad Bolívar Palacios Ponte y Blanco de las Américas de Indias.

Gómez Aristizabal es un inquieto intelectual, sin descanso mental, investigador de la historia de esta Indoamérica en constante ebullición, escenario de hondas transformaciones sociales, de revoluciones cruentas de emancipaciones trascendentes, con héroes de carne y hueso que han llenado las páginas del paisaje americano de leyendas e hitos de hazañosa realidad. La vida y obra social y política de Bolívar se deslizan en las páginas del libro de Horacio Gómez cuando escribe sobre la presencia del caudillo inigualable en la integración del continente en buena parte libre, gracias al poder de su espada y pensamiento que lograron romper las cadenas del yugo español, sellado su periplo libertador en 1819 con la épica batalla de Boyacá en campos heroicos de ese departamento insu-



Bolívar pues, en la pluma de Gómez Aristizábal adquiere los caracteres indelebles del hombre imprescindible para la libertad aun incompleta de esta Indoamérica de constante evolución.

lar en la historia colombiana.

El capítulo de este “Bolívar” de Horacio Gómez Aristizábal en el cual hace el paralelo esforzado del Libertador al cruzar los Andes Americanos con un ejército desnudo y famélico, tal como lo hizo el legendario guerrero cartaginés Aníbal, al traspasar Los Alpes con elefantes y llegar a las puertas de Roma, merece especial dedicación de sus lectores.

“A un europeo – escribe Horacio Gómez Aristizábal-, le será casi siempre difícil comprender y explicarse a primera vista la actividad de Bolívar. Desde luego, le falta escala. Las proporciones no son las mismas entre Europa y América. Las dificultades tampoco, América es un mundo inmenso y nuevo. A fines del siglo XVIII y comienzos del XIX carece de industrias, carece de grandes centros de población. Sin fe-

rocarriles, sin rutas, con una naturaleza abrupta, bravía, cada paso que da el hombre ¡que obstáculo! Se le oponen los desiertos, los grandes montes, los grandes ríos, la incultura del elemento humano y hasta la heterogeneidad de este elemento”.

“No hay una raza, hay cuatro – afirma Gómez Aristizábal-, blancos de Europa, blancos de América, indios y negros; con sus mil matices étnicos y pasiones e intereses distintos. Se ha afirmado – lo han dicho europeos-, que Bolívar se parece a Aníbal por su guerra y hasta por el aspecto de sus soldados”

Y continua Horacio Gómez haciendo la comparación del inconmensurable guerrero americano con los émulos del viejo mundo: “De Bolívar ha podido decirse con más razón que de Carlomagno, que la fantasía no puede fácilmente conci-

liar la geografía de sus expediciones con los anales de su imperio”.

“A galope, –anota Gómez Aristizábal-, ha recorrido el continente entrando, a sangre y juego, en Angostura, vencedor en Quito, aclamado en Arequipa, como civilizador en Panamá, como Libertador en Lima, como fundador de la patria en La Paz y en Cochabamba, para recibir los homenajes del Río de La Plata, en Potosí”. Y remata: “Naturalmente Bolívar tuvo plena conciencia de lo que hacía”

“Al principio de su carrera- escribe este historiador-, el 2 de enero de 1814, ante una asamblea popular reunida en el templo de san Francisco, en Caracas, Bolívar renuncia a la dictadura con estas palabras: “un soldado feliz no adquiere ningún derecho para mandar a su patria”. Horacio Gómez es un historiador de quilates preciosos. Lo acreditan en el panorama literario e investigativo de nuestra historia, la historia de Indoamérica, más de 50 libros, sobre distintos temas sociológicos, políticos, filosóficos, referente a nuestra condición humana. En fin, es figura cumbre de las letras colombianas.

Datos interesantes sobre la vida del Genio aporta Gómez Aristizabal en este “Bolívar” a quien emparenta con la integración americana en el siglo XXI, un aporte bibliográfico, si se quiere, desconocido en los múl-

tiples ensayos que sobre la existencia del gran caraqueño han sido escritos en este continente al que amó y los pergeñados en la pluma de literatos de renombre que veneraron al fundador de cinco repúblicas en la Indoamérica mestiza y tropical.

Gómez Aristizabal abunda en la fortaleza del hombre providencial que fue Bolívar; en sus debilidades humanas, en su bonhomía, o su dureza en el combate. Rodea al héroe de mil batallas con la aureola de los santificados; fija su destino en centenares de vicisitudes terrenas. Por eso este Bolívar es diferente a los presentados por la pluma genial de otros investigadores de la historia. Hemos repasado tanto el prólogo del ecuatoriano y académico quiteño Jorge Núñez Sánchez, como los capítulos bien llamativos del autor que enumeramos: Bolívar guerrero intuitivo y científico y en lo amoroso sensual y sugestivo, el genio seductor; o la integración de América que muestra en una exacta dimensión la mente activa, creadora y multifacética de un hombre predestinado, colocado en el más alto sitio de la historia universal. Humano y trascendental, combativo y combatido.

Bolívar pues, en la pluma de Gómez Aristizábal adquiere los caracteres indelebles del hombre imprescindible para la libertad aun incompleta de esta Indoamérica de constante evolución.

Cerritos:

ENTRE MECATO Y COMETAS



El corregimiento de Cerritos, en jurisdicción de Pereira, es conocido por su riqueza de frutales. Foto pereiraciudadcultural.com

**Rubén Darío
Taborda Franco**
Periodista
independiente.

Entre el municipio de Cartago, en el departamento del Valle del Cauca, y Pereira, capital de Risaralda, se encuentra Cerritos, un caserío ubicado donde se inicia la vía que conduce al viajero al municipio de La Virginia, ubicado a orillas de los ríos Risaralda y Cauca; y también a Balboa, Belén de Umbria y La Celia, pueblos encumbrados en la cordillera Occidental.

En los años ochenta el turista debía tomar esa vía para viajar a Medellín porque no se podía asumir la ruta que pasaba por Santa Rosa de Cabal. Y no hay que olvidar

que por La Virginia muchas personas viajan al departamento del Chocó.

Mirando Google Maps desde el aire Cerritos parece estar ubicado en una T formada por las carreteras que conectan a Cartago, Pereira y La Virginia. Al consultar en Internet a qué distancia se encuentra ese lugar de la capital de Risaralda, la información indica que Carritos está a 20 kilómetros. Pero creo que es a 16, debido a que el sur de la Perla del Otún, como se le conoce a nivel nacional a dicha ciudad, se ve desde una loma, ubicada al frente de aquel sitio, a la misma distancia que Yumbo de Cali.

A esa loma, por el mes de agosto, acuden los niños a elevar cometas. Aquel lugar viene siendo

como para nosotros la loma de La Cruz. Al dirigirse a tierras risaraldenses o de regreso al Valle, el firmamento se vuelve colorido y alegre, gracias a la presencia de los pequeños cuando uno pasa por ese sector.

Cerritos tienen casas de madera, techos de lata, pisos en cemento y columnas de guaduas como las que se dan detrás de las bodegas de la Cervecería Nacional, ubicadas cerca de aquel lugar donde se puede comprar mecato.

La persona que viaja por tierra a esta zona de Colombia puede comprar bebidas gaseosas si lo agotó el calor del Valle del Cauca. En el lugar el turista puede detener su vehículo o decirle al conductor del bus intermunicipal que se detenga

para adquirir pasabocas o dulces. Usted puede conseguir bolsas largas con pan de yuca, puede comprar obleas y achiras traídas del departamento del Huila. Si no se preocupa por las dietas, se puede antojar de galletas negras, unas bolitas de colores en forma de crispeta elaboradas en azúcar y gelatina blanca.

Como su antojo no tiene límites hace un paneo por el local donde detuvo la mirada para comprar un tarrito blanco con panderitos: dulces en pequeñas bolitas de harina que se le diluyen en la boca si no los mastica. Y termina su estadía en Cerritos comprando una piña oro miel que se cultiva en esa región del país y resulta tan deliciosa como los dulces que comprábamos en el colegio.

En los años ochenta el lugar sufría problemas de congestión vehicular por los automotores que venían de Medellín, de la zona cafetera y del Valle. En segunda instancia, Risaralda ha tenido un notable desarrollo comercial. Esto hizo que en la zona se construyera para 2010 un puente que conectara la vía a Cartago con La Virginia y se hiciera un hundimiento en el mismo sitio para unir el municipio risaraldense con Pereira.

A futuro, las personas que trabajan ahí pueden ser testigos de una obra que los beneficiará: la doble calzada La Virginia-Cerritos, porque esa vía conecta con la Zona Franca de Risaralda

En dicho sector se arriendan lotes para la empresa de transporte urbano de Pereira, Mega Bus; para el almacenamiento de mercancías y la instalación de compañías nacionales e internacionales. De igual forma, se piensa tener en esa zona conectividad férrea con Buenaventura, para sacar del país carga que llegue a la zona franca, según lo indicó Lina María Gómez, presidenta de la Junta Directiva de la Zona Franca Internacional Pereira, al periódico La Tarde del 19 de julio de este año.

Se tiene proyectado que esta autopista conecte Cerritos con La Virginia, el Pacífico, Antioquia y la Costa Atlántica gracias a las vías de cuarta generación. habitantes de cerrito

Perú:

TURISMO DE ARQUEOLOGÍA CULTURAL

La carta turística de Perú es tan extensa que se requieren varias semanas para empezar a conocerla. Paisajes de playa, sierra y selva conquistan las mentes de sus visitantes y las cámaras se llenan con imágenes impactantes.

Sus ríos, urbanizaciones incas, peldaños de piedra y adobe, tardes con crepúsculos multicolores, noches de fantasía e imaginación, comida para saborear todo el año un plato distinto y la amabilidad de sus moradores, hacen que el turista termine con una frase: «Quiero volver».

Perú es uno de los principales destinos turísticos en Sudamérica. Cuenta con una variada belleza natural según las diferentes zonas de su territorio, notables maravillas arqueológicas, como Machu Picchu, delicias gastronómicas, y un vasto patrimonio cultural, existe también gran variedad de actividades y lugares para ver y hacer en Perú. En esta página encontrarás información acerca del turismo en Perú. Perú es un país de América del Sur, situado en el lado occidental de dicho continente, frente al Océano Pacífico Sur y se extiende sobre parte de la cordillera de los Andes que corre a lo largo de América del Sur. Perú limita con Ecuador y Colombia al norte, Brasil y Bolivia al este, y Chile al sur. El Perú es un país que posee una diversidad y riqueza poco comunes en el mundo. Sus principales atractivos son su patrimonio arqueológico de las culturas precolombinas y el centro del Imperio Inca, su gastronomía, su arquitectura colonial (posee imponentes construcciones coloniales) y sus recursos naturales (un paraíso para el turismo ecológico).

RIQUEZA DIVERSA

El Perú es un país ampliamente rico en diversos aspectos, tanto cultural, social, gastronómico y artístico; gracias a sus tres regiones geográficas se puede encontrar una completa variedad de alimentos, culturas, tradiciones, climas y actividades para realizar, así como un inigualable número



Machu Picchu ícono de la arquitectura incaica

de lugares para visitar. El Perú está dividido en 24 departamentos y una provincia constitucional, a la vez que cuenta con varias e importantes ciudades en las que se puede apreciar la variedad cultural del país. Entre las principales ciudades de Perú se encuentra Lima, ciudad capital y la más poblada de todo el territorio, están también ciudades como Arequipa, Cuzco, Cajamarca, Chiclayo, Iquitos, Trujillo y Puno, entre otros.

Cómo llegar a Perú

Perú es uno de los principales destinos turísticos de Sudamérica, por lo que existen diversas maneras de llegar hasta aquí. La vía más común es hacerlo por avión, aunque también se puede ingresar por carretera o vía fluvial.

Clima

El clima de Perú resulta muy particular debido a las diferentes regiones, pudiendo encontrarse hasta 28 tipos de climas en cualquiera de sus ciudades. En general, el clima de Perú es templado, no presenta muchas precipitaciones durante el invierno, y su verano es cálido mas no abrasador, lo que lo convierte en un buen lugar para el turismo

Los idiomas oficiales de Perú son el español, quechua y aymara, siendo el español más popular en la zona central, mientras que en las zonas andinas se habla más el que-

chua y el aymara en la zona sur del país. Estas lenguas son oriundas de comunidades nativas extendidas en las zonas provinciales del país, habiendo también muchos otros dialectos menores.

Economía

La economía de Perú se basa esencialmente en las actividades primarias de la agricultura y la ganadería, así como en muchas zonas se destaca la producción de alimentos y recuerdos artesanales. Está también el boom gastronómico, que acompañado de la industria turística generan grandes ingresos para el país.

Sitios para visitar

El Perú es un país muy rico en cuanto a zonas, reservas y lugares para conocer y visitar, por lo que a pesar de tener deficiencias destaca a nivel mundial por el incalculable valor de su patrimonio histórico.

Chan Chan

Esta es una impresionante ciudadela construida en adobe por los antiguos hombres de la cultura chimú y es la más grande de América Latina. Está ubicada entre Trujillo y Huanchaco.

Chavín de Huantar

Es un sitio arqueológico que fue la capital de la cultura chavín, ubicado en Ancash, y destaca por contar con importantes esculturas que forman parte del patrimonio nacional

y mundial como las Cabezas Clavas y el Lanzón Monolítico.

Parque Nacional Huascarán

Es un parque nacional ubicado en el Callejón de Huaylas, zona de la cordillera de los Andes que alberga el famoso nevado Huascarán en la Cordillera Blanca, en la ciudad de Yungay. Aquí se puede encontrar gran variedad de flora y fauna de altura a la vez que también se puede hacer ecoturismo.

Lago Titicaca

Este es el segundo lago más grande de Sudamérica, se encuentra ubicado en el altiplano peruano-boliviano, en donde se puede encontrar a una población denominada los Uros, que habitan en unas islas flotantes sobre el Lago.

Machu Picchu

Etimológicamente conocido como Montaña Vieja, es uno de los complejos turísticos y ruinas arqueológicas más importantes del mundo. Es una de las más elaboradas obras de ingeniería y arquitectura incaica y debido a su altura y peculiaridad es considerada como patrimonio de la humanidad.

Parque Nacional del Manú
Esta reserva natural está ubicada entre los departamentos de Cusco y Madre de Dios, a una altura de 3500 metros sobre el nivel del mar y con una

impresionante variedad de flora y fauna dentro de su boscosa vegetación. Destaca por ser el hábitat natural del Gallito de las Rocas, ave nacional peruana.

Líneas de Nazca

Estos geoglifos se encuentran en la zona desértica de Nazca, realizados por la cultura del mismo nombre. Estas figuras representan imágenes zoomorfas, antropomorfas y geométricas que son plenamente apreciables desde el aire.

Reserva

Nacional de Paracas

Esta zona se encuentra en la ciudad de Pisco, albergando cantidad de especies de flora y fauna silvestre a la vez que preserva un ecosistema marino. Destaca también en la bahía de Paracas un geoglifo que adopta la forma de un candelabro, creyendo que tiene relación con las líneas de Nazca.

Gastronomía

La gastronomía peruana tiene platos tradicionales como el ceviche, el arroz con pollo, la papa a la huancaína, la ocapa arequipeña, la chanfainita, los tallarines rojos y el cau-cau. Los platos típicos de Perú son fruto del mestizaje y la influencia de África, España, Italia, China y Japón. Suelen ser picantes y bien aderezados pues utilizan como ingredientes principales el ajo, el ají amarillo, y hierbas aromáticas como el orégano y el huacatay. Los platos de fondo suelen ir acompañados de papa y arroz.

Algunos de los platos de la gastronomía de Perú son el ceviche (pescado y marisco crudo y marinado con salsa de limón y pimienta, que se acompaña con maíz, patatas dulces y cebollas) y el arroz con mariscos. En cuanto a postres, el manjar blanco, junto con el arroz con leche, la mazamorra morada y los picarones, son los más tradicionales. La bebida bandera del Perú es el pisco. Otras bebidas típicas son la chicha morada y la chicha de jora. Las cervezas nacionales son la Cuzqueña y la Arequipeña.

Colombia:

PAÍS PLURIÉTNICO Y PLURICULTURAL



Orquídea Cattleya trianae, flor nacional.

Javier Sánchez

Colombia tiene regiones en las que hay montañas, otras en las que predominan las llanuras, varias con majestuosas selvas y ¡claro! algunas en las que las playas son protagonistas. Y así, como son de diversos sus paisajes, es su gente. Personas que siempre tienen una sonrisa como saludo, dispuestos a ayudar a quien lo necesite, a transmitir la alegría que llevan dentro y a hacer que te sientas en el país más acogedor del mundo.

Cada región del país tiene características diferentes y quienes las habitan reflejan esa esencia en su comportamiento, sin perder la amabilidad y la calidez. Te invitamos a dar un pequeño recorrido por las 6 regiones

turísticas de Colombia a través de su gente.

Celebrar la batalla de Boyacá es recordar la importancia de la diversidad cultural en nuestro país.

En Colombia habitan 5 grupos raciales: mestizos, blancos, afrocolombianos, indígenas e incluso árabes, judíos y gitanos son algunos de los que resaltan.

De allí que Colombia sea considerado un país pluriétnico y pluricultural, la mezcla entre las razas dio a luz a todos nuestros deliciosos platos, peculiares costumbres o creencias y a la increíble diversidad de música y danzas. Y es que son, precisamente estas mixturas, las que nos hacen diferentes y únicos frente a otros países. Es muy triste llegar a pensar que, en la actualidad, todavía exista el racismo y la dis-

criminación hacia las culturas de las que nosotros mismos hacemos parte.

Todos llevamos sangre indígena y negra en nuestras venas, todos llevamos un amor en común, amor por Colombia, nuestra hermosa nación. Naturalmente, Nuestros niños son un vivo ejemplo de la diversidad; sin importar que sean afro, blancos o mestizos sueñan con la misma pasión y se divierten de la misma manera.

Entre las diferencias encuentran igualdades. Una vez más, los niños nos enseñan grandes lecciones que, como adultos, muchas veces olvidamos. La diferencia no debería ser usada como excusa para discriminar, sino como una oportunidad de crecer y aprender.

Así, nosotros no sólo espantamos el monstruo del hambre sino también al de la indiferencia. Es importante recordar que nacemos sin prejuicio al-

guno, pero conforme crecemos nos casamos con algunos de ellos, está en nosotros si los conservamos o los dejamos ir. Definir a un colombiano no es una tarea sencilla pero hay características que saltan a la vista. Se puede decir que ser colombiano es más un sentir que una nacionalidad, y eso se refleja en su gente. Hay alegría, cordialidad y amor por la patria. Es tal vez por eso que las personas que visitan Colombia se enamoran de inmediato, y en muchos casos, la convierten en su hogar. Y va más allá de sus increíbles paisajes, sus dos mares y sus tres cordilleras. Es también su comida, sus carreteras, sus casas en medio de las montañas y su buen café por la mañana. Es toda la pluriculturalidad producto de una mezcla de razas tan diversas como ricas.

De norte a sur y de oriente a occidente, hay detalles en la cultura, la música, la comida y las costumbres, que hacen que conocer Colombia sea toda una experiencia de vida. Sin duda, en Colombia siempre habrá un lugar del cual uno se enamora.



Indígenas caucanos ejemplo de unidad

El insomnio:

¿UN VERDUGO O UN MAESTRO?

Yadira Castillo
Meneses

Hablar de nuestras vulnerabilidades no siempre es fácil. Vivimos en una sociedad que nos exige ser auto contenidos para encajar en ciertos estereotipos o estándares de lo que nos define como personas exitosas o ejemplos a seguir. A riesgo de salirme de ese marco, creo que llegó el momento de hablar de la batalla que he librado conmigo misma y que hoy me abre la puerta para vivir desde mi interior con libertad y tranquilidad. Es una batalla contra el insomnio que para mí encontré muchas respuestas a través de la hipnosis y que hoy la comparto porque quizás pueda contribuir a mejorar la calidad de vida de alguien que esté en búsqueda de soluciones.

Por varios años sufrí de un desorden de sueño que me acompañaba a donde estuviere y sin importar las circunstancias. En general, siempre lo atribuí a las cargas de estrés, que es lo que todos hacemos por descarte. Sin embargo, desde octubre del 2021 el insomnio se volvió crónico, podía pasar dos o tres días sin dormir nada y no sentía que mi cuerpo entrara en un fase de agotamiento que me exigiera ir a una cama. Por el contrario, me impresionaba la energía con la que podía enfrentar el día a día, al tiempo que me agobiaba la idea de



Somnolencia es una actitud exagerada para el sueño. Es un estado en el que ocurre una fuerte necesidad de dormir o en el que se duerme durante periodos prolongados.

no poder apagar mi cerebro.

En la cuarta noche podía dormir tres o cuatro horas y eso parecía ser suficiente para seguir. Era claro que algo estaba pasando, en mi desorden de sueño de tiempo atrás lo normal era no dormir bien una noche, máximo dos, pero en todo caso sabía que a la segunda o tercera noche podría entrar en un sueño profundo o por lo menos recargar baterías. De igual manera, era un insomnio que me abandonaba por periodos, pero esta vez ya no fue así.

Así, empecé con mi batalla frontal contra el insomnio. Para ese momento tenía claro que no quería hacer uso solamente de la medicina convencional para mitigar o recuperar la arquitectura del ciclo circadiano. Algo en mí me

decía que había llegado el momento de buscar respuestas de fondo a esta situación. Ya estaba cansada de vivir en una montaña rusa. Las señales fueron llegando y las personas también. En ese viaje que emprendí tuve la fortuna de conocer muchos seres de luz que iluminaron y siguen iluminando mi camino de una manera sabia.

Mi batalla por el insomnio me ha llevado a un proceso de crecimiento personal y espiritual en el que he aprendido que mucho de lo que me llega contribuye a que todas las piezas del engranaje funcionen armónicamente. De esa manera, una señal llegó indicándome que debía asesorarme de Gloria H, una excelente psicóloga transpersonal que había conocido hacía algún tiempo. Paralelo con ello, visité de

nuevo a mi médico acupunturista, pero las cosas no cambiaban. Para octubre de 2021 ya había hecho uso del cannabis medicinal, pero me volví resistente.

Es decir, después de unas semanas en las que sentía un cierto alivio, de repente ya no lograba dormir por lo que cada vez sería necesario aumentar la dosis. Preferí suspender el cannabis y pasé a la medicina biológica, así que empecé con la melatonina Ortho molecular, unos comprimidos biológicos, sueros y unas bebidas naturales, pero nada de eso funcionaba para mí. Como se llegaba la época de navidad supuse que mis altos niveles de estrés eran los que me tenían presa de mis malas noches, pensando en ello viajé a la casa de mis padres y luego al exte-

rior con la idea de desconectarme, pero tampoco fue así, por el contrario, recuerdo que llegué a tomarme 30 gramos de melatonina y tampoco funcionaba para mí.

Cuando regrese en enero, consulté de inmediato al neurólogo y, como era de esperarse, me medicó, pero me ordenó unas terapias para estimular el nervio vago, además de revisar niveles de cortisol y pedirme una resonancia de cerebro. Recuerdo que en la mitad de las terapias pude dormir bien dos noches, pero de resto, ni la medicina ni la terapia combinadas funcionaban para mí.

Ya sin resultados óptimos, mi psicóloga me recomendó buscar una experta en decodificación biológica, tuve una sesión fantástica para mi vida, pero mi intuición me seguía diciendo que necesitaba algo más fuerte. Para mitigar los impactos adversos que te causa la falta de sueño reparador, decidí buscar una terapeuta experta en masajes bajo una técnica japonesa.

Confieso nunca antes haber experimentado tal nivel de dolor en ciertos puntos de mi cuerpo, sin embargo el sueño no mejoraba, en todo caso sentí que estaba despejando mis campos energéticos y liberando ciertos nudos donde las emociones confluyen me parecía bastante. En una de las sesiones mi psicóloga indicó que ella creía que yo era una paciente

ideal para una regresión, fue entonces cuando me comunicó con el médico Calixto Herrera, un especialista en inmunología y experto en regresiones. De entrada, me dijo que necesitaría aproximadamente cinco sesiones, pero que se consideraba optimista. ¿Por qué cinco sesiones y no menos? Según el doctor, el insomnio ya había tomado ventaja, de manera que no tenía sentido entrar en el subconsciente e implantar una técnica si antes no se ponía la casa en orden.

En la prehipnosis el médico me dejó claro que no perdería mi estado de consciencia, pues lo que experimentaría era un estado de alta sugestionabilidad, lo cual me hacía pensar que no perdería mi sentido de la orientación, por ejemplo. Durante la primera sesión intentas bajar la guardia y aprendes paso a paso las técnicas para comunicarte con tu subconsciente, aprendes además a identificar y reconocer la energía que está dentro de ti y la que te rodea. Luego, es posible que identifiques energías de baja vibración que crean bloqueos energéticos.

Una vez esas energías son conducidas a su lu-



«Confieso nunca antes haber experimentado tal nivel de dolor en ciertos puntos de mi cuerpo, sin embargo el sueño no mejoraba, en todo caso sentir que estaba despejando mis campos energéticos y liberando ciertos nudos donde las emociones confluyen me parecía bastante».

gar de origen, el camino se despeja para conectarse con más facilidad con tu subconsciente. En las siguientes sesiones me conecté con algunos momentos cruciales de mi vida y finalmente pude, literalmente, entrevistar-me con el insomnio. De hecho, logré preguntarle por qué se empeñaba en seguirme, por qué no me abandonaba después de todas mis búsquedas. Su respuesta fue contundente, el insomnio quería protegerme de seguir un camino que no responde a lo que realmente soy, quería mostrarme que necesitaba sanar mi pasado y soltar para vivir en libertad y poder fluir, traer paz y armonía a mi vida.

Ahora, puedo entender que el insomnio puede ser tu mejor maestro, no necesariamente tu peor verdugo. Con las regresiones logré conectarme con mi subconsciente y entender que el insomnio no solo está asociado a los niveles de estrés que nos causa nuestro día a día, más allá de eso responde a la manera cómo procesamos nuestras emociones. En otras palabras, responde a la manera cómo reprimimos nuestros sentimientos y los llevamos con nosotros sin elaborarlos.

Es una respuesta a la mala costumbre de cargar con falsas creencias o con emociones distor-

sionadas por esos erróneos pensamientos que asumimos como verdaderos desde que somos niños, jóvenes o desde que vivimos un momento traumático en nuestra vida. Lo mejor de todo es que, nos hacemos adultos en buena parte influenciados por lo que esas falsas creencias acompañadas de emociones (rabia, miedo, impotencia, rechazo, abandono, sensación de insuficiencia, etc) dicen de nosotros, a partir de ellos perfilamos nuestra identidad o mejor nos definimos. Ahora, entiendo que el insomnio convierte nuestras noches en una cárcel, nos volvemos presa de nuestra princi-

pal carencia, que es la falta de sueño o una vigilia que se hace agotadora. Eso que no tenemos fue para mí una clara sensación de ausencia de libertad. Así pues, con las regresiones logré entender que estaba presa de un montón de emociones acumuladas desde años atrás y que ellas resonaban con mi realidad profesional-laboral, personal y espiritual.

El insomnio se hizo crónico porque llegó al punto de no retorno, es decir, cuando ya hay que darle un giro radical a las cosas y eso era lo que me estaba pidiendo mi subconsciente a través de lo que mi cuerpo manifestaba. Entendí, entonces, que todos venimos con una luz propia pero que por vivir en inconsciencia de alguna manera esa luz se apaga o nuestra magia se invisibiliza, entendí que necesitamos vivir en consciencia para escoger si vivimos presos o no de nuestras falsas creencias. Con lo anterior no quiero demeritar la medicina convencional, siempre será valiosísima, tan solo quiero significar que hay ocasiones en que nuestras vidas nos piden algo más que no necesariamente está apegado a un método científico.



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

Omar Geles, presenta:

DE LA MANO DE ANDREINA «LA LIPOTUSA»

Sin duda este nuevo año ha dado mucho de qué hablar cuando de empoderamiento femenino se trata y más aun de aquellas relaciones de pareja que se crean y se acaban en la época de las redes sociales. Es por esto que el cantautor colombiano OMAR GELES se dio a la tarea de reflejar en una canción como es que se vive un autentica separación amorosa a la cual le dio por título «LA LIPOTUSA» en la cual invitó a la revelación del género la cantante barranquillera ANDREINA para que plasmara la voz femenina en este tema. La canción es composición de OMAR GELES y se grabó en La Cantera, estudio musical del artista en la ciudad de Valledupar. En LA



La nota musical



LIPOTUSA se puede encontrar una disputa jocosa y divertida entre una pareja que acaba de terminar y aconsejada por sus amistades, sus redes y sus propios sentimientos tira sus mejores armas a través de las redes sociales, en esta canción se refleja el empoderamiento femenino y como se ha vuelto lema de la mujer hacer de una ruptura una oportunidad para ser cada vez mejor. El video contó con la dirección y producción de Fredy Melo y se rodó en Valledupar en un ambiente en el que se fusiona el estilo de los 50's con el auge

de la tecnología actual, una gana de colores vibrantes un en estilo pin up para las mujeres como homenaje al símbolo de empoderamiento femenino. En el video son protagonistas los ahora típicos live de redes sociales para hablar de las relaciones y las historias con indirectas. ANDREINA quien es la representación de esta lucha femenina, presenta la belleza, el amor propio, la seguridad y la autoestima que por estos días han posicionado las mujeres guerreras. Esta revelación del vallenato ha dado sin duda mucho de qué

hablar pues ha logrado en corto tiempo que su carrera crezca no solo a nivel nacional sino internacional, es por esta razón que es la elegida para darle vida al rol femenino en LA LIPOTUSA.

En esta disputa no sabemos quién es el ganador, lo que sí es claro es que todos en algún momento de la vida vivimos o vamos a vivir una así que esta canción quiere ser el nuevo himno de esos momentos. LA LIPOTUSA estará disponible a través de plataformas digitales y Youtube desde hoy 3 de febrero.

EL FANTASMA



Tras el más reciente encuentro frente a la Selección de Jamaica en el que Catalina Usme le dio la victoria 1-0 al país, las ilusiones de llegar a la final son cada vez más grandes.

Los colombianos continúan apoyando al grupo de guerreras que convierten a Colombia en el único país de América que continúa en el torneo, con cifras que demuestran la preferencia por el Gol Caracol, el encuentro ante Jamaica alcanzó 62% de share.

El Gol Caracol ha transmitido los 4 partidos de la Selección Colombia femenina en la Fase de grupos, estos encuentros alcanzan un promedio de share de 56.5% vs. el 22.4% que registra su principal competidor.

Caracol Televisión transmitió la repetición de los partidos contra Alemania y Jamaica donde se demostró el contundente apoyo de los hinchas tras alcanzar un 47.5% de share.

César Escola, quien actualmente hace parte de la mesa de los jurados junto a Amparo Grisales y Pipe Bueno, es músico, compositor, presentador y director musical colombo-argentino. Ha compuesto la música de programas de televisión como: Sangre de lobos, La maldición del paraíso, Betty la fea, Los caballeros las prefieren brutas, entre otros. También ha sido director de comedias musicales como La jaula de las locas, La invencible Molly Brown, Peter Pan, Cabaret, La tiendita del horror, Chicago y otras más. Presentó varios programas como Francotiradores, Día a día, Do Re Millones, También caerás y Hola Escola.



Angelina Jolie

Además, es coach vocal en La voz kids, La descarga y A otro nivel, y esta es su quinta temporada como jurado de Yo me llamo.

Según el maestro, si tuviera el talento de imitar, este sería su artista favorito para hacerlo: «No tengo ese talento, pero me encantaría ser Sandro de América. Por sus canciones, la energía que derrochaba en el escenario y la cantidad de fans que aún hoy lo admiran».

Fernando Arévalo es el actor que le da vida a Rubén en Romina Poderosa. Es el hombre encargado de cuidar y acompañar a Laura en su día a día. Ahora que ella no está, se convierte en cómplice y en la más fiel compañía de Romina.

Esto es lo que el actor dice de su personaje: «Rubén está inspirado en mí (risas) yo soy chévere y soy buen papá. A este personaje se le cumplió el deseo de tener la hija que siempre quiso, por eso, siempre estuvo con Laura todo el tiempo, llevándola al colegio, cargando la lonchera, viéndola crecer... Ahora que no está, es el cómplice de Romina apoyándola en su causa de hacer justicia. Es como el abuelo que la ama».

Juliana Velásquez es la actriz que le da vida a Leidy Díaz, una de las dos hijas de Lucho y Gloria en La gloria de Lucho.

Es una joven familiar, metelona, frentera, rumbera y extrovertida que se ha encargado de ser la chispa de la familia. Es tan frentera que termina siendo imprudente. Desde pequeña ha estado muy apegada a sus padres y es fiel a la causa de su madre de mantener la defensa y unión familiar.

JUEVES 10

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

PRIMICIA



DIARIO

AÑO 4 - EDICIÓN 1421 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA AGOSTO DE 2023

Zúrich:

LA MEJOR CIUDAD PARA VIVIR



El nombre romano del pueblo era Turicum, y en el dialecto local del alemán de Suiza se llama Zúrich.

El insomnio:

¿UN VERDUGO O UN MAESTRO?

Marco Tulio Calderón
Peñaloza, rector Universidad
La Gran Colombia:

GRAN COMENDADOR