

LUNES 22

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

PRIMICIA



DIARIO

AÑO 4 - EDICIÓN 1491 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA ENERO DE 2023

Incendios forestales:

RECLAMAN CALAMIDAD PÚBLICA



Una emergencia sin precedentes de vive en Colombia. Las autoridades registran 237 incendios forestales en Colombia. Los incendios más graves se registran en el departamento de Santander.

El Vaticano y la Iglesia católica:

**PODRÍAN TENER
UNA POSICIÓN MÁS
ACTIVA EN LA PAZ
DE COLOMBIA**

Bogotá:

**EN PODER
DE LA
DELINCUENCIA**

El Vaticano y la Iglesia católica:

PODRÍAN TENER UNA POSICIÓN MÁS ACTIVA EN LA PAZ DE COLOMBIA

Javier Sánchez
Enviado Especial
Roma

«Hemos hablado de la paz de Colombia, buscando una posición mucho más activa, tanto del Estado Vaticano como de la Iglesia católica, en el proceso de paz de Colombia», declaró el presidente de Colombia, Gustavo Petro Urrego luego de reunirse con el Papa Francisco.

El jefe de Estado dijo que «el Papa está de acuerdo en que demos pasos más profundos en los acuerdos de paz en Colombia» y anunció que se planteó la posibilidad de realizar reuniones con el ELN en el Vaticano.

«Es posible que hagamos una ronda —ya se hablará con el ELN— acá, que podamos construir un paso todavía mucho más profundo, en la dejación de la violencia con un escenario como este. Sería muy sugerente para toda la sociedad colombiana», expresó.

Precisó que la propuesta «todo lo que pueda suceder con el acuerdo de paz con el ELN, que espero llegue a un éxito rotundo, tiene que ser de acuerdo entre las dos partes». Destacó que la Iglesia católica «ha sido un apoyo en Colombia



Una alianza por la paz de Colombia entre el Papa Francisco y el presidente de los colombianos, Gustavo Petro. EFE/ Simone Risoluti/Oficina de Prensa de la Santa Sede

a todos los procesos de paz y lo es en este momento en relación al proceso de paz con el ELN y con el EMC».

«El Estado Vaticano, digamos, ya como instancia nacional, territorial, estatal, puede ser el escenario de una ronda de negociaciones. A mí me interesaría mucho que la siguiente, o la que pueda establecerse con el ELN, se pueda desarrollar aquí por muchas razones que tienen que ver con la historia del mismo ELN», explicó.

Señaló que «fue una entrevista bastante larga con el Papa Francisco y

después con otros miembros del Estado Vaticano».

Recordó que, dentro de la búsqueda de la paz en Colombia, el jueves se reunió en Roma con los directivos de la Comunidad de Sant'Egidio, un grupo católico que respalda procesos de diálogo en distintas regiones del mundo.

Crisis climática y Nicaragua

El mandatario indicó que en el encuentro se habló de otros temas, como la paz mundial.

«Hablamos del tema nicaragüense. Colombia

puede poner sus buenos oficios en un tema de altercado que hubo, muy profundo», dijo, en alusión a las relaciones entre el gobierno y la Iglesia en la nación centroamericana.

Manifestó que le «gustaría que hubiera un relacionamiento normal, una normalización de la actividad religiosa dentro de Nicaragua. Es un tema que vamos a hablar», sostuvo.

El presidente Petro agregó que conversaron también con el Papa de la crisis climática y explicó que se requiere mayor apoyo para que sea rea-

lidad el Tratado de No Proliferación de Combustibles Fósiles. Resaltó que ese tratado establece una alianza con el Estado Vaticano para enfrentar problemas como el de las islas del Pacífico que se están hundiendo por el cambio climático y deben ser desalojadas.

La reunión con el Obispo de Roma comenzó a las 9:55 hora local, 5 minutos antes de lo previsto, y duró 35 minutos. El presidente llegó con el canciller Álvaro Leyva Durán y el embajador de Colombia en el Vaticano, Alberto Ospina.

En la audiencia, el Santo Padre le obsequió al presidente Petro una escultura de bronce que representa dos manos que se estrechan, con el telón de fondo de la columnata de San Pedro, que rodea la basílica de San Pedro, de Roma, y las figuras de una mujer con un niño y un barco de emigrantes, con la inscripción 'Llenemos nuestras manos con otras manos'.

También le entregó volúmenes de documentos pontificios y el Mensaje de la Jornada Mundial por la Paz de este año al jefe de Estado colombiano, quien, a su vez, llevó al Papa un poncho artesanal y café de Colombia.

Bogotá:

EN PODER DE LA DELINCUENCIA

La normalidad laboral y académica retorna a Bogotá, la delincuencia empieza a hacer de las suyas en las calles, negocios, ciclovías, entre otros sitios. Las autoridades por su parte establecen una serie de medidas para combatir a los delincuentes tanto nacionales como extranjeros.



Atracos de película



La banda de las motos actúa con tranquilidad en todos los sectores de Bogotá



Robos a diestra y siniestra.



Los trancones son los aliados de los delincuentes para hacer atracos masivos.

Líderes latinoamericanos:

LAMENTARON LA MUERTE DE PIEDAD CÓRDOBA

Varios dirigentes políticos latinoamericanos lamentaron el fallecimiento de la senadora colombiana Piedad Córdoba, y elogiaron su compromiso por las causas sociales y las negociaciones de paz en su país.

«Querida amiga Piedad, cuántas batallas te tocó enfrentar y librar por tu patria. Guerrera incansable y una de las mujeres más valientes que he conocido, una gran revolucionaria, luchadora, ferviente defensora de los derechos humanos y de la paz del pueblo», escribió en la red social X el presidente de Venezuela, Nicolás Maduro.



Piedad Córdoba q.e.p.d.

El presidente de la Asamblea Nacional venezolana (AN, Parlamento), el chavista Jorge Rodríguez, dijo, también en X, que Córdoba luchó por las «causas más nobles del pueblo colombiano» y «señaló con valentía décadas de oprobio y dolor impuestas por las oligarquías homicidas».

El presidente de Cuba, Miguel Díaz-Canel, también reaccionó en X y envió sus «sentidas condolencias a los familiares y amigos de la senadora Piedad Córdoba», de quien dijo que «durante muchos años trabajó por la Paz en Colombia y fue una gran amiga de Cuba».

El ministro cubano de Relaciones Exteriores,

Bruno Rodríguez, escribió: «Lamentamos el fallecimiento de la senadora Piedad Córdoba, defensora de los derechos humanos y de los procesos de paz en Colombia quien fuera amiga de Cuba».

La expresidenta argentina Cristina Fernández (2007-2015) expresó que Córdoba, quien murió a los 68 años a consecuencia de un infarto, fue una «dirigente política latinoamericana comprometida con la paz de su amada Colombia».

«Querida amiga, si hay alguien que merece descansar sos vos. Te lo has ganado», publicó la también exvicepresidenta argentina entre 2019 y

2023 en su cuenta de X. El expresidente de Bolivia Evo Morales (2006-2019) también se pronunció sobre la muerte de la senadora oficialista colombiana, de quien destacó su trabajo por la defensa de los derechos humanos.

«Lamentamos la partida física de la compañera Piedad Córdoba, gran defensora de los Derechos Humanos. Las hermanas y hermanos de Colombia y de toda América del Sur han tenido el gran honor de luchar a su lado por un continente descolonizado, más plural e inclusivo», escribió Morales-

En Colombia
El presidente Gustavo

Petro Urrego lamentó la muerte de la senadora Piedad Esneda Córdoba Ruiz ocurrida este sábado en Medellín y en su cuenta de la red social X exaltó su legado: «Como congresista la conocí y como senadora murió. Una verdadera liberal ha muerto».

«Piedad Córdoba fue una mujer golpeada por una época y una sociedad. Luchó toda su vida madura por una sociedad más democrática. Su cuerpo y su mente no resistieron la presión de una sociedad anacrónica, que aplaudía los ajustamientos de jóvenes, que odiaba el diálogo y la paz, que odiaba a los negros, a los indígenas y a los pobres, que la tra-

taba como una criminal», escribió el mandatario. Agregó que «un procurador fascista la expulsó del Senado y se burló de sus electores, quise resarcir el daño y ayudé a que hiciera parte de la lista del Pacto Histórico, sentí que lo merecía».

Durante su trayectoria participó en la mediación para la liberación de personas secuestradas por la desaparecida guerrilla de las FARC, entre los cuales había miembros de la Fuerza Pública y dirigentes políticos de diferentes regiones del país.

Mientras tanto la oposición en Colombia lanzó nuevamente insultos contra la dirigente afrocolombiana que murió.

Liliana Restrepo Arenas:

LA MUJER QUE SE «CRÁNEO» FRISBY



Liliana Restrepo Arenas, Co-Fundadora de Frisby S.A.

Todo comenzó en 1.977 cuando Alfredo Hoyos Mazuera y Liliana Restrepo Arenas inauguraron en Pereira FRISBY, que para sorpresa de muchos comenzó siendo una pizzería, alcanzando fama y renombre en toda la región. Con sus constantes ganas de innovar implementaron en la carta el pollo frito que rápidamente se convirtió en el producto estrella de la marca superando incluso a la tradicional pizza.

Frisby continuó su crecimiento a nivel nacional no solo por sus productos sino por la calidad de vida y el ambiente de tranquilidad y fraternidad que se respira al interior de la empresa «En Frisby es primordial ser agentes activos en trabajar por la organización y por el bienestar de cada uno de nuestros colaboradores. Evidenciamos a diario que así como hay deberes también hay derechos, que pueden y deben ser compartidos y potencializados para el beneficio común» agrega Liliana Restrepo Arenas.



Liliana Restrepo Arenas, Alfredo Hoyos Mazuera (Socios Fundadores Frisby), William Jones Camargo Vicepresidente Ventas Postobón, Iván Darío Velásquez Vicepresidente Financiero Postobón, Adriana Emilia Pérez Directora de Ventas Postobón y Francisco Guzmán Gerente General Frisby S.A.

Con trabajo de Liliana y Alfredo se implementaron políticas de RSE en la compañía que buscan que se mantenga un equilibrio a nivel económico social y empresarial, que permita entregar las mejores experiencias entre los colaboradores. Se implementan modelos educativos superiores, fortaleciendo la calidad y el servicio ofrecidos en la empresa, además de un trabajo continuo en el crecimiento personal y profesional de todos los empleados.

En la actualidad se realizan actividades especiales para los trabajadores

como los talleres de formación del ser, talleres de liderazgo, talleres de comunicación efectiva, programas de coaching y biodanza –método que llegó a Frisby gracias a Liliana Restrepo, quién conoció esta metodología en un encuentro de facilitadores de Latinoamérica y luego se especializó de la mano de Rolando Toro, creador de esta metodología en países como Brasil, Chile y Colombia «La Biodanza es una pedagogía que te permite conectarte con la vida y recuperar la alegría de vivir, mejora tu estado general de salud y te ayuda a descubrir tus po-

tenciales humanos, esto hace que se incremente la productividad», resalta Liliana Restrepo Arenas.

En alianza con ANSPE (Agencia para la Superación de la Pobreza Extrema), la Fundación Frisby han venido desarrollando talleres dedicados a enseñarle a la comunidad cómo llevar una vida saludable comenzando por una alimentación sana a muy bajo costo, impactando a 6.000 familias alrededor del territorio nacional.

La fundación Frisby -que trabajando desde 1985- ha logrado establecer

el Instituto Tecnológico Dosquebradas con aproximadamente 520 niños estudiando desde preescolar hasta grado 11, en donde se utiliza la metodología de educación Biocéntrica. Este modelo pedagógico, posibilita desarrollar el aprendizaje a través de competencias, fundamentándose en el saber hacer, desde el conocimiento y las relaciones de vínculo, que nos compromete como seres humanos, en la construcción de un relacionamiento saludable e integrador con todo lo vivo. Además, fomenta el afecto y las relaciones interpersonales con los demás, y en la afinidad con el entorno.

Adicionalmente, La Fundación Frisby se ocupa de la formación integral de los docentes, haciendo que la cadena de conocimiento se vivencie y aplique desde la base y así construir cimientos fuertes para fortalecer este modelo pedagógico.

Lo que viene

Para continuar con su labor social en Fundación Frisby, Liliana y el quipo continuarán apoyando primordialmente iniciativas en educación, creando una verdadera conciencia y cambio en la comunidad. Además, se ampliará la cobertura en temas de seguridad alimentaria trabajando en programas de nutrición y alimentos, continuando con la implementación de huertas caseras que proporcionan alternativas de alimentación a las comunidades.

Psicología:

¿CÓMO VENCER LA PEREZA?

La pereza es considerada como la madre, engendradora y soporte de todos los vicios, e impide realizar las virtudes y valores humanos. Crea adicción, pues nunca va a menos, siempre va en aumento si no se corrige a tiempo.

Edith Sánchez

Hay varios tipos de pereza y cada una de ellos nos afecta de manera diferente. Esa sensación de no querer realizar una actividad es más compleja de lo que puede parecer a primera vista. Muchas veces se etiqueta automáticamente como algo negativo, pero eso no debería ocurrir. Donde hay pereza, también hay algo más que puede ser importante.



Los campesinos «perezosos» duermen en lugar de trabajar, en representación de la pereza y la indolencia, en la parábola del trigo y la cizaña de 1624, por Abraham Bloemaert.

La pereza física es uno de los tipos de pereza más habituales. Como el nombre lo indica, tiene que ver con la resistencia a realizar actividades físicas. Lo más usual es que este tipo de pereza nazca de tres factores: fatiga previa, inmediatez o falta de interés. El caso más típico es el de quien quiere iniciar una rutina de ejercicios y nunca lo consigue, pues siempre termina imponiéndose la falta de ganas.

A veces, esto sucede porque existe el deseo, pero la energía disponible no es suficiente para realizar esta actividad. En otras ocasiones, finalmente, no se le da tanta importancia a los beneficios futuros del ejercicio y se opta solamente por la comodidad inmediata. También todo puede deberse a una falta de interés. En realidad, el bienestar físico no constituye

un acicate suficiente. En estos casos, lo mejor por hacer es una reflexión concienzuda para determinar si en verdad vale la pena iniciar la rutina de ejercicios. Si se detecta que los beneficios son suficientemente importantes, la misma convicción va a llevar a vencer la resistencia. Lo mismo cabe para otro tipo de actividades físicas.

La mental, uno de los tipos de pereza

La pereza mental está relacionada con el uso de nuestras facultades cognitivas. Es uno de los tipos de pereza que nacen principalmente de la falta de motivación. Lo más habitual es que una persona no vea un beneficio concreto en las actividades intelectuales y

por eso se resista a realizarlas.

Muchas veces la persona siente que la actividad es demasiado compleja y esto hace que disminuya la motivación. Así mismo, como en el caso anterior, no se encuentra un beneficio inmediato para este tipo de tareas. Quizás es necesaria una reflexión al respecto. La actividad intelectual no solo protege nuestro cerebro, sino que incrementa nuestras habilidades y competencias diarias. Incluso, tiene un efecto muy positivo sobre nuestras emociones. El cerebro está ahí para trabajar con él y si no se hace, aparece la sensación de aburrimiento. La actividad intelectual despierta, entusiasma y mejora la vida.

Pereza existencial

Dentro de los tipos de pereza, la existencial es la que más está relacionada con un estado de depresión. Se manifiesta como falta de interés y de entusiasmo por la vida en general. No aparece la energía suficiente para tomar iniciativas, proyectarse o fijarse metas.

La pereza existencial es un claro indicio de que hay un obstáculo psicológico que no has identificado. Es posible que estés pasado, o hayas pasado, por situaciones emocionales altamente exigentes que no resolviste del todo. Así mismo, es probable que esto haya originado un agotamiento de que necesitas reposar. Lo más común es que la pereza existencial surja como resultado de

un peso psicológico que no se ha tramitado. Se carga y esto no deja lugar para que surja nueva energía disponible. Este tipo de pereza es común en quienes tienen como hábito la rumiación de pensamientos y desconfían de sí mismos.

Pereza espiritual

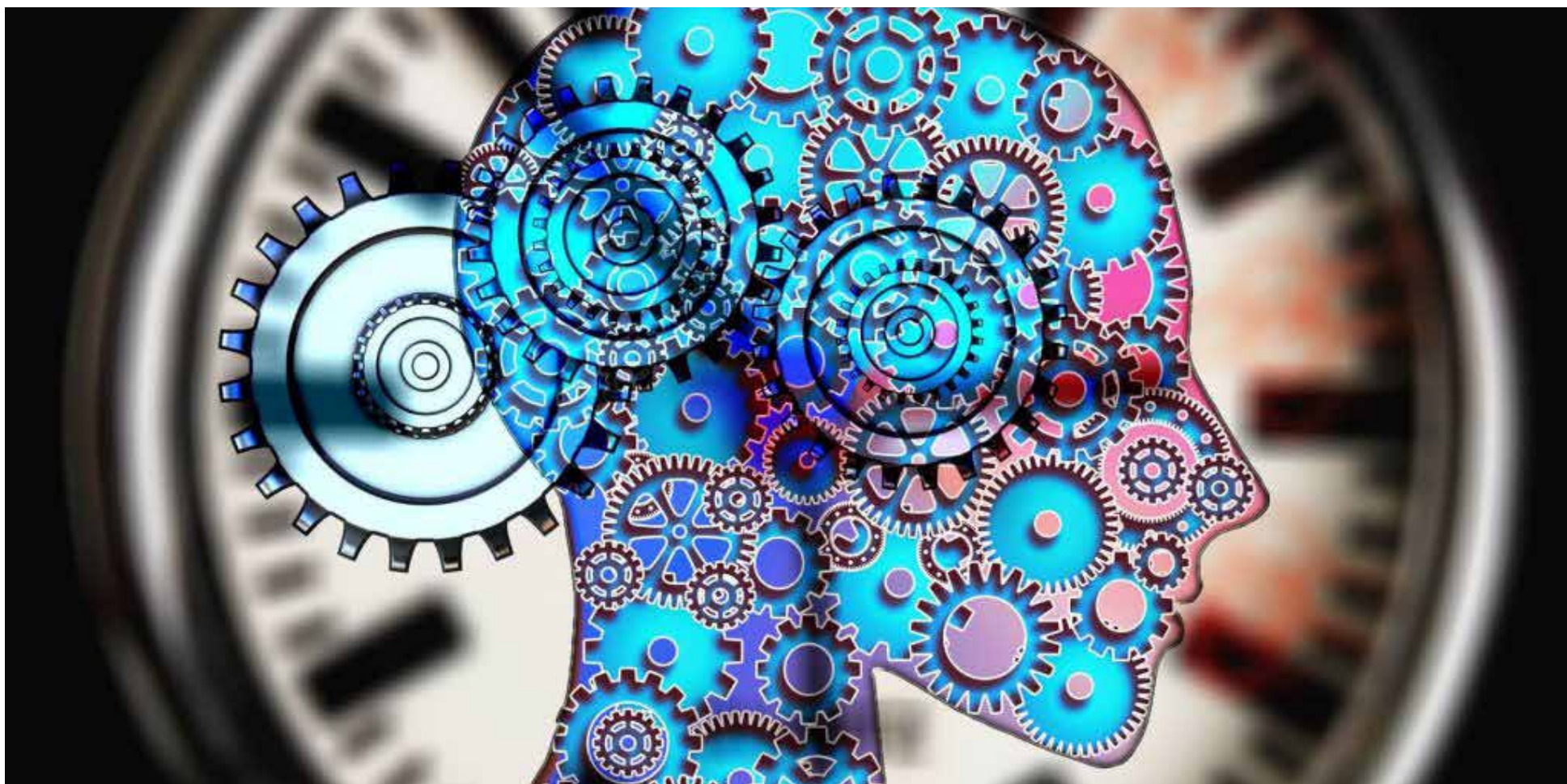
La pereza espiritual suele estar asociada con la pereza existencial. Lo que las diferencia es que, en el caso de la pereza espiritual prima es una sensación de desinterés frente a los aspectos trascendentes de la vida.

Una persona tiene pereza espiritual cuando decide adaptarse a las rutinas y seguirlas mecánicamente, sin tratar de ir más allá. No cree que la existencia sea algo más que ese conjunto de obligaciones diarias, las cuales realiza sin mayor entusiasmo y sin un verdadero objetivo.

En todos los casos, es importante señalar que la pereza puede ser un síntoma positivo. Te habla de fatiga, o de exceso, y por eso debes prestarle atención. Cuando no es así, lo adecuado es aprender a auto-motivarse. Hay cosas que cuestan en un comienzo, pero valen la pena. Si el caso es más crítico, probablemente sea necesario contar con ayuda profesional.

Teléfonos inteligentes:

CREANDO UNA GENERACIÓN DE IDIOTAS



Neuronas reemplazadas por circuitos de un teléfono inteligente.

Un polémico estudio asegura que nuestro cociente intelectual está disminuyendo. No es el único que lo afirma. Trabajos de este tipo muestran una visión simplista de la realidad y sirven de excusa para resucitar ideas racistas y clasistas descartadas por la evidencia científica.

Los seres humanos utilizamos nuestro celular constantemente, debido a la practicidad que nos brinda, y sus diferentes funciones que vuelven nuestra vida más fácil, pero al mismo tiempo nos convierte en dependientes de él, y por ende un poco más estúpidos, avanzando a pasos agigantados a la idiotez, al menos así lo considera un estudio realizado por la Universidad de Chicago.



Niños, jóvenes y viejos dependen de los celulares inteligentes, perdiendo la capacidad motriz del cerebro.

El estudio concluyó que el estar lejos o separados de nuestro equipo móvil, puede resultar benéfico para aumentar nuestras capacidades cognitivas.

Se llegó a estas conclusiones después de someter a pruebas de memoria a corto plazo y de habilidades de razonamiento a un grupo.

«Aunque estos dispositivos tienen un potencial inmenso para aumentar nuestro bienestar, su presencia continua puede generar un costo cognitivo», señalaron los creadores del estudio.

Es así que se comprobó que nuestros celulares nos vuelven más tontos, ya que «chupan nuestro cerebro», ya que su sola presencia 'drenan el cerebro', lo que limita nuestra capacidad cognitiva.

Los investigadores indicaron que esto ocurre porque nuestro cerebro orienta una parte de su atención en estar al pendiente del móvil, y de los archivos que recibe, como una notificación, lo que hace que centre su atención en saber de qué se trata. La Asociación Americana de Pediatría (AAP) peca de prudente

al recomendar que no se haga ningún uso por debajo de los dos años, ni más de dos horas al día en niños por encima de esa edad

Estudios recientes han planteado que el uso del móvil favorece la depresión, la ansiedad y el aislamiento social en los adolescentes.

Sin embargo, no se ha confirmado la relación causal de esas correlaciones, y todavía muchos investigadores reconocen no saber cómo afectará al desarrollo cerebral y al comportamiento.

En consecuencia todo lo está desarrollando los teléfonos inteligentes, mientras el ser humano avanza rápido en la creación de la generación idiota, sin darnos cuenta.

A Boyacá:

LLEGA EL CANGREJO ROJO



El cangrejo rojo está invadiendo algunos cultivos

En municipio de Aquitania Boyacá se conoció la presencia de una especie de Cangrejo rojo, que un productor alertó, por un crustáceo que apareció en la vereda Hato Laguna de este municipio. Una vez el ICA visitó la zona, señala que no hay presencia masiva de cangrejos, aparte del cangrejo reportado, y que de igual manera, no presenta un riesgo para los cultivos de cebolla.

Los productores de la región manifestaron, que no se ha encontrado ningún tipo de daño por el crustáceo en los sistemas productivos agrícolas o piscícolas del municipio de Aquitania.

Teniendo en cuenta que el Cangrejo rojo se encuentra en otras regiones del departamento como



El Cangrejo rojo es una especie con éxito reproductivo en la colonización de nuevos ambientes

Gachantivá, Villa de Leyva, Sutamarchán y Paipa, y que es una especie invasora con gran capacidad de colonización de ecosistemas acuáticos que por su actividad excavadora pueden afectar el fondo de quebradas, lagunas, estanques y estructuras civiles, por lo cual recomiendan a los productores informar de

manera inmediata la presencia de los crustáceos en los predios.

El ICA y Corpoboyacá realizará visitas en conjunto a la zona para capacitar a los productores y entregar recomendaciones en prevención, manejo y control de este crustáceo y proteger la pro-

ducción acuícola de la región.

El Cangrejo rojo es una especie con éxito reproductivo en la colonización de nuevos ambientes, tiene un ciclo de vida corto y alta tasa de fecundidad (el número de huevos por nidada puede llegar a 700), presenta comportamiento territorial y agre-

sivo, tolera bajos niveles de oxígeno, resiste altas temperaturas, tolera periodos prolongados de sequía, época en la que fabrica galerías subterráneas. Recomendaciones

- No transportarlo a nuevos cuerpos de agua.
- No manipularlo directamente con la mano.
- Realizar control y vigilancia en cuanto al comercio de animales vivos en acuarios, restaurantes, actividades de transporte de mercancías de origen acuícola; especialmente, en los sitios donde está detectada la especie.
- Informar a la autoridad ambiental sobre su presencia.
- No emplearlos como mascota, pueden escaparse y colonizar nuevas áreas

Crónica de Gardeazábal:

EL NÁUFRAGO SOLITARIO



**Gustavo Álvarez
Gardeazábal
El Porce**

El presidente de la Argentina se robó el show en el Foro de Davos y dejó a nuestro presidente Petro en una isleta solitaria ondeando una banderita de náufrago de la batalla contra los combustibles fósiles.

Con un sentido de la oportunidad indiscutible. Con una teoría libertaria casi contemporánea de las primeras letras de Marx, Javier Milei puso la pica en Flandes y le abre las posibilidades a otra realidad económica, al tiempo que se confunde consigo mismo tratando de encontrarle hueco donde enterrar a una desprestigiada casta política.

Cuando Milei dice que los defensores de la democracia occidental se encuentran cooptados

Milei se robó el show en el Foro de Davos

por una visión del mundo que inexorablemente conduce al socialismo y en consecuencia a la pobreza, le está abriendo la puerta de los chiqueros al primer toro de una corrida que nadie se atrevía a dar menospreciando agresivamente a todos los banderilleros de la izquierda y de paso a los matadores del capitalismo condescendiente.

Cuando repica que los empresarios no se deben dejar amedrentar ni por la casta política ni por los parásitos que vi-

ven del Estado, toca las campanas que muchos querían oír pero les da miedo adquirir. Y cuando remata planteando que los empresarios son héroes porque han creado el período de prosperidad más extraordinario que hayamos vivido, voltea por completo el orden económico que soportamos de los cenáculos gringos desde cuando terminó la última guerra mundial.

Por supuesto entra en zona de peligro al predicar que el estado no

es la solución, que es el problema mismo. Y se mete en camisa de 11 varas porque al otro lado quedan los huérfanos del comunismo abolido o los leninistas como nuestro presidente Petro, que buscan acabar con los propietarios, estatizar los servicios de salud y muchos de los niveles de producción, pero en especial porque los oligopolios gringos no demorarán en convertir a Milei en el demonio anarquista más acervo que ha producido la historia.



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

JURAMENTO Y TRAICIÓN



**Esteban
Jaramillo Osorio**

La foto de un chico, balón en mano, enfundado en la camiseta de su club que abandona la ciudad, mirando el horizonte sin esperanzas, abatido, defraudado, tipifica el momento actual del fútbol nacional.

Son mercenarios los dirigentes de algunos clubes, como los son los futbolistas.

Estos últimos confiesan amor eterno a un equipo, para luego engrosar filas rivales y besar con apasionamiento su uniforme. Los hinchas traicionados.

Los propietarios de los clubes sin rubor exponen su predilección por el dinero y el negocio, cambiando el éxtasis de una tribuna, donde están los seguidores, por la soledad de un estadio, donde el dinero compra una pasión.

El propósito es ganar sin invertir, saltando de una ciudad a otra como burla a los sentimientos apasionados del fútbol y al soporte fundamental del juego y el espectáculo que es el público.

Desdeñando la fórmula mágica para producir campeones que identifica los propósitos colectivos y penetra con profundidad en el corazón de las tribunas.



Niños con la ilusión de llegar a los equipos profesionales de fútbol.

Cambiar de sede es un trámite fácil por la debilidad en los requisitos de una entidad sin liderazgo, la Dimayor, que defiende a sus dirigentes y desdeña a los aficionados.

En el fútbol, en nuestro fútbol, las relaciones sentimentales y regionales, el amor a sangre y fuego, los amores eternos, ya no son irrompibles, desaparecen lentamente.

Valledupar ahora está en Soacha. Chico tuvo como sede a Bogotá.

Alianza Petrolera, es Valledupar. Tigres quiere ser Sincelejo. Cortuluá es Inter de Palmira. Águilas amenaza con irse de Rionegro. Y el Once Caldas no oculta su interés por marcharse, cualquier día, a Itagüí.

Patético ha sido Cadena con su Cúcuta, al amparo de quienes respaldan sus despropósitos. Alguna vez jugó en Zipaquirá.

Amenazante el fallecido Gabriel Camargo en el Tolima, quien pretendió

varias veces alejarse de Ibagué cuando faltó el apoyo oficial.

Desarraigo e irrespeto. El dinero que se traga la afición. El juego cruel con los sentimientos que aleja el público de sus estadios.

¡Qué horror!

Aunque es mi ídolo me declaro cansado de Messi, exaltado en su decadencia como el mejor del mundo por enésima vez, con premios injustificados, superado

en el reconocimiento popular por futbolistas que irrumpen y se consolidan en la vitrina mundial.

Lástima. Así se diga lo contrario, premian las autoridades del fútbol, con votaciones tan sospechosas como los careados sorteos de los calendarios, desde el mercadeo y no desde la meritocracia, lo que contribuye a desnaturalizar el fútbol desde su calidad.

Cómo manejar:

ESTRÉS CRÓNICO

Todo el mundo parece estresado estos días. Desde la pandemia actual hasta las presiones económicas, los disturbios raciales, las tensiones políticas y los desastres naturales, el comienzo de la nueva década parece arrojar un factor de estrés tras otro.

En algún momento, ese estrés puede convertirse en algo de lo que no puede simplemente deshacerse: experimentar estrés durante un período prolongado puede indicar que el estrés es crónico.

El estrés crónico puede afectar su mente y cuerpo. Afortunadamente, hay cosas que puede hacer para volver al camino del bienestar físico y mental.

¿Qué es estrés?

El estrés puede parecer algo malo, pero no siempre es así. La respuesta al estrés (luchar o huir) es natural: ayuda a nuestros cuerpos a prepararse para la acción, como evitar un autobús que se aproxima o cumplir una fecha límite ajustada. Cuando nos sentimos amenazados, nuestro cuerpo libera hormonas como la adrenalina y el cortisol que pueden aumentar la claridad mental, tensar los músculos y acelerar el ritmo cardíaco.



El estrés crónico puede afectar su mente y cuerpo.

El estrés que le ayuda a mantenerse más alerta se conoce como estrés agudo; este tipo de estrés aparece y desaparece, y todos lo padecemos de vez en cuando. No dura mucho tiempo.

Pero para algunas personas, el estrés dura mucho tiempo. El cuerpo todavía reacciona de la misma manera, como si se preparara para un peligro potencial, pero ese peligro nunca llega. Te mantiene en un estado constante de vigilancia, incluso cuando no es necesario. Esto se conoce como estrés crónico y no es saludable.

¿Cuándo se vuelve crónico el estrés?

El estrés que dura semanas o meses indica estrés crónico.

El estrés crónico puede afectar su salud en general. Un riesgo es la presión arterial alta, también conocida como hipertensión. Por ejemplo, los estudios han demostrado que el estrés crónico está asociado con la hipertensión (o presión arterial alta). Además, algunos riesgos pueden convertirse en una bola de nieve en otros: la hipertensión, por ejemplo, puede aumentar el riesgo de otros problemas de salud, como

un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

De manera similar, la hormona cortisol, que se libera durante el estrés crónico, también puede provocar antojos de dulces y grasas. Como todos sabemos, una alimentación poco saludable también puede aumentar el riesgo de obesidad u otras enfermedades crónicas.

Pero las consecuencias del estrés crónico no se detienen con los efectos físicos. El estrés también puede afectar su salud emocional o mental, no solo haciéndolo más propenso a los sen-

timientos de nerviosismo o ansiedad, sino también más deprimido.

Recientemente, la Asociación Médica Estadounidense reconoció cómo la ansiedad y la depresión pueden estar conectadas, así como también cómo el aislamiento de COVID-19 puede exacerbar los problemas.

SIGNOS Y SÍNTOMAS

El estrés crónico puede tener varios síntomas físicos y emocionales, que pueden dificultar el funcionamiento diario.

Los signos y síntomas del estrés crónico pueden incluir:

- Olvidar cosas o tener problemas para concentrarse
- Fatiga o dormir demasiado o muy poco
- Irritabilidad
- Disfunción sexual
- Dolores de cabeza u otros dolores en todo el cuerpo.
- Rigidez en los músculos, particularmente en la mandíbula o el cuello.
- Problemas digestivos como diarrea, estreñimiento o náuseas
- Uso de alcohol o drogas para relajarse.



ISSN: 2323-0606

Víctor Hugo Lucero Montenegro
Fundador

Javier Sánchez L
Director (e)

Víctor Hugo Lucero Carmona
Jefe de Redacción

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

William Fonseca
Gerente

Andrés Felipe Betancourt Pabón
Director Comercial

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

Correo electrónico:
primiciadiario@gmail.com

Teléfono 3002196363 – 3002124304

Bogotá, D.C.-
Colombia - Sur América

CON LA CHIFLADURA JUNTA



La antigua Cale Real, hoy carrera séptima es un solo trancón.

María Angélica Aparicio P.

Bruno, mi personaje imaginario, camina a diario por los montes como si fuera un escalador profesional con diploma hecho en pergamino. Conoce los parajes que rodean su rancho mejor que un citadino. Sabe dónde están los arroyos, las hormigas y los bosques. Escucha a los pájaros cada cierto tiempo. Siente cómo sopla el viento en algunas mañanas, y ve cómo se menean las ramas de los árboles, a veces con tanta fuerza que se doblan, como se dobla una bailarina en su debut.

Al caminar por la naturaleza, Bruno encuentra troncos gruesos, senderos destapados, animales, cielos nublados o con pocas nubes. Siente

una gran serenidad. Nadie lo detiene, nada actúa como un obstáculo para él. Reina la armonía. Puede hablar en voz alta. Consigue gritar y que su eco se devuelva; logra correr, saltar, rodar montaña abajo, varias veces, como un niño. Al sentarse nuevamente sobre el césped, vuelve a observar el verde particular de la naturaleza. Siente que además de ese verde —que parece no desteñirse todavía— hay un espacio infinito a su alrededor. Gira trescientos sesenta grados y no se estrella con nada.

Alana es mi otro personaje imaginario. Cuando sale a caminar por la ciudad —en Bogotá— tiene un cielo natural que la acompaña. Sus otros compañeros son los carros, los peatones, los almacenes, las patine-

tas, las bicicletas. En los andenes de las calles, siente que la muele el exceso de acción, el movimiento que no cesa, la saturación de cosas que la persiguen sin dejarla tranquila. Y esos andenes así, planeados para el desconcierto, la abruma. ¡Pobre Alana! Toda la chifladura junta en pleno siglo XXI. Eso de esquivar obstáculos como ventas ambulantes, perros, bicicletas, caminantes y bicitaxis en un mismo tramo, tiene su propia huella: se llama Bogotá, la ciudad donde se lucha por acaparar el espacio público y asfixiarlo, para impedir que el peatón sea el rey de los andenes.

Me preguntaba cuál es el encanto de una calle. Las ciudades más visitadas del mundo son propietarias de calles que

se vuelven famosas por sus vitrinas, el arte que se exhibe, las discotecas que se agrupan en una cuadra, la venta de vestidos de moda, la presentación de motos y autos de última gama, los eventos culturales o militares que se celebran en éstas. También les llega la fama por los combates que se realizaron cuando las guerras civiles copaban el día y la noche.

Conozco la calle más representativa de París: los Campos Elíseos. Produce fríos y calores recorrerla desde la Plaza Charles de Gaulle hasta la Plaza de la Concordia. Son 1.900 metros de longitud que se caminan con gozo. El paseante puede encontrar tiendas de artículos de lujo, cafés y teatros. Detenerse en alguno de sus tramos es sentir cómo una línea

recta y ancha —tiene 70 metros de ancho— provoca fascinación. Su éxito también radica en los andenes fuertes, en la sensación de limpieza por la basura puesta en los contenedores, en la preferencia por los árboles que dan la sensación de un bosque incorporado en la ciudad.

En la enorme Buenos Aires hay otra calle que paraliza las emociones, una calle que duró armándose 43 largos años. Conocida como la Avenida 9 de Julio, está considerada una de las más anchas del mundo. Son 140 metros de ancho por un kilómetro de longitud. El caminante se reta para recorrerla de norte a sur, y disfrutar, anonadado, sus árboles de ceibo, sus cerezos, las luces que la iluminan cuando terminan los atardeceres



El sector peatonal de la carrera séptima fue invadido por vendedores ambulantes y vendedores de estupefacientes.

que marcan el final de otro día. En su recorrido pueden apreciarse lugares históricos de la ciudad como el Teatro Colón, el Obelisco, la Plaza de Mayo. Un ejercicio obligatorio es detener la mirada en este Obelisco de 67 metros de altura. Su punta romana continúa señalando el cielo, recordando a los argentinos que, en este mismo lugar, se izó, por primera vez, la bandera de Argentina.

La calle más famosa de Bogotá fue bautizada con el nombre de Calle Real. Abarcaba el tramo que iba de la Catedral a la Avenida Jiménez. Los españoles la trazaron

encima del sendero que los indígenas Muisca habían levantado cuando vivían solos en estas tierras. En la calle se encontraban tiendas de ropa elegante —importadas de Europa— y mercaderías donde se vendían los productos que no se fabricaban en el país. El comercio era intenso. Había un movimiento que no cesaba durante el día.

En una esquina de la Calle Real —hoy carrera 11— se levantó una casa que mantenía los rasgos de la arquitectura española: techo de teja, balcón de esquina; puertas y ventanas de madera, pisos de piedra. La vivienda tenía

dos plantas y un jardín interior. La había construido el mariscal Hernán Venegas. Uno de sus dueños posteriores, llegó a alquilar este envidiable balcón, engalanado de color verde oscuro, para que otras familias presenciaran los eventos culturales que se realizaban en la ciudad. La Calle Real no se volvió la Avenida 9 de Julio de los argentinos, —señorial y urbanística—, la aparatosa Wall Street de Manhattan, ni otra copia de los Campos Elíseos de París. En el interior de la casa del mariscal Venegas, —hoy museo 20 de julio— se dieron los agarrones de los hermanos Francisco y Antonio Mo-

rales con el señor José González Llorente, el 20 de julio de 1810. Se iniciaba así nuestro proceso de independencia de España. Entonces la calle tomó un protagonismo político y social sin precedentes. Después vendrían los célebres cafés que aglutina a los bogotanos alrededor de charlas interminables y ricas bebidas tradicionales sobre esta calle. Más tarde, el tráfico vehicular, el tranvía, los incendios del mes de abril de 1948, transformaron su aspecto. La Calle Real, entonces, cambió su nombre por el de Carrera Séptima. Se extiende de sur a norte atravesando Bogotá como una flecha

lanzada en línea recta. Actualmente, se propone cambiarle el rostro con el discutido corredor verde. Si este corredor se cuidara como el ambiente en que vive Bruno, se convertiría en una calle emblemática de verdad. ¡Sería nuestro orgullo nacional! Pero si su imagen se vuelve la realidad de Alana, el corredor terminaría asfixiado por las ventas ambulantes, los escombros, los plásticos, los olores desafiantes, las basuras. Viviríamos con nuestra chifladura junta en un proyecto que costará más de dos billones de pesos. ¡Cáspita! Ni sabemos mantener limpio un poste de luz.

Reflexiones sobre el 2024:

TRANSFORMACIÓN EN MEDIO DE DESAFÍOS CONTINUOS



Eduardo Frontado
Sánchez

La vida es un constante fluir de aprendizajes, y como seres humanos, debemos interpretar el signo de los tiempos, siendo conscientes de analizar nuestras acciones en colectivo. El año 2020 fue un periodo de lecciones, donde la presencia del COVID-19 nos recordó nuestra vulnerabilidad, instándonos a ser más solidarios y empáticos. A pesar de estos aprendizajes, nos encontramos nuevamente enfrentando al COVID-19, lo que demanda una profunda introspección y un llamado a la conciencia colectiva.

A pesar de las enseñanzas del pasado, pareciera que no hemos internalizado completamente el mensaje. Es crucial recordar que las cifras en algunos países están en ascenso, no permitiendo que descuidemos nuestra salud ni relajemos el uso de la mascarilla. Aunque pueda ser molesta, la mascarilla se presenta como una herramienta de protección no solo para uno mismo, sino para la comunidad que nos rodea.

Es momento de enfrentar el nuevo desafío del



Vuelve juega la Covid-19

COVID-19 con conciencia colectiva. Reconocer que somos un colectivo implica actuar en consecuencia, entendiendo que nuestras acciones individuales impactan en la salud de la comunidad. Esta nueva cepa del virus nos envía un mensaje claro: es hora de prepararnos como sociedad y como seres humanos.

El año 2024 se presenta como un periodo de metas y objetivos, pero,

sobre todo, como un año de transformación. Es el momento de mirar hacia adelante y dejar atrás las formas tradicionales. Debemos buscar dentro de nosotros mismos una nueva zona de confort que no solo promueve el crecimiento personal, espiritual y laboral, sino que también nos prepare para enfrentar los retos que la vida nos depara.

Transformar las adversidades en oportunidades

es clave para avanzar. El 2024 nos desafía a encontrar nuevas formas de crecimiento, superando las limitaciones del entorno y del tiempo. Recordemos que lo humano es lo que nos identifica, y la diversidad es lo que nos une. En este proceso de transformación, es esencial mantener nuestra humanidad como guía.

El 2024 nos invita a reflexionar sobre nuestras acciones como sociedad

y seres humanos. Afrontemos el desafío del COVID-19 con responsabilidad y solidaridad, reconociendo que la verdadera transformación surge cuando miramos hacia adelante, abandonamos lo tradicional y encontramos nuevas formas de crecimiento. En la adversidad, hallamos oportunidades; recordemos siempre que lo humano nos identifica y lo distinto nos une.

Beatriz Elena García Restrepo:

PRIMERA ALMIRANTE DE LA ARMADA NACIONAL



La Contralmirante Beatriz Elena García Restrepo es felicitada por el presidente de Colombia, Gustavo Petro Urrego.

Gerney Ríos González

La Contralmirante Beatriz Elena García Restrepo, oriunda de Manizales, abogada egresada de la Universidad La Gran Colombia se convirtió a partir de diciembre de 2023 en la primera oficial de insignia de la Armada Nacional, entidad que a 2024 tenía 2222 mujeres.

En Colombia la Almirante Beatriz Elena García Restrepo es hija del matrimonio que representa al cuadrante cafetero, integrado por los juristas Hernán García Vanegas del Tolima Grande y Mery Restrepo del Quindío, quienes se conocieron cuando realizaban sus estudios en la Universidad de Caldas en Manizales.

Sus padres trasladaron su residencia a Neiva cuando Beatriz Elena

tenía un lustro, donde terminó su bachillerato a los 18 años en el Colegio Claretiano. Con la motivación de seguir los pasos de sus progenitores decidió en 1993 estudiar Derecho en la Universidad La Gran Colombia de Armenia; vivió con sus abuelos.

Con su título de abogada UGC regresa plétorica de felicidad en 1997 a Neiva y motivada por su papá, el abogado Hernán García, estudiante de bachillerato en los grados 10 y 11 en la marina, con espíritu, corazón y mística por la Armada Nacional, quien nació el 24 de julio, día que se conmemora el aniversario de la institución, Beatriz Elena, inició su proceso de cadete hasta llegar a Contralmirante.

Mery Restrepo, su mamá, la mejor juez de Colombia en 1993 en re-

presentación del Huila, es su media naranja, mujer emprendedora, maestra y modelo siempre en busca de la excelencia, su ángel de la guardia, dulce compañía que no la desampara las 24 horas del día, gestora de una red retroalimentadora de positivismo y optimismo, posibilitadora que destacados abogados, jueces, magistrados, le dieran moral y apoyo, consolidando su autoestima.

En la dinámica de incorporación a la Armada Nacional, cumplió con el proceso y conducto regular de todo aspirante, cuando se desempeñaba en la rama judicial como secretaria de un juzgado de familia en el Palacio de Justicia, mientras tramitaba su incorporación a la Escuela Naval en Cartagena «Almirante Padilla». Ingresó el 1 de septiembre de 1997 en calidad de cadete y un

cuarto de siglo después, ascendió a contralmirante el equivalente a brigadier general.

La abogada García Restrepo comenzó su estructuración militar; las mujeres profesionales en la Armada Nacional iniciaron en 1984. Destinada a Bogotá a la asesoría jurídica de la Armada, dependencia estrenada por la recién ascendida a Teniente. Especializada en Derecho Penal es trasladada como Juez Penal Militar a Tumaco, Nariño, época en la cual contrae nupcias con el Capitán Mauricio Estrada Durán, quien fallece en el 2004 en acatamiento de una misión institucional.

De Tumaco parte por designación del mando a Coveñas, en el cargo de juez, luego se desplaza a Bogotá en cumplimiento de diferentes responsabilidades jurídicas, poste-

riormente retorna a Cartagena como Fiscal de la Fuerza Naval del Caribe. En 2022 laborando en comisión en la Escuela de Cadetes «Almirante Padilla» fue seleccionada por el mando superior de la Armada para realizar el Curso de Defensa Nacional (Cidenal) y el Curso de Altos Estudios Militares (CAEM) en el 2023, convirtiéndose en la primera Contralmirante en 200 años de gesta de la Armada en Colombia.

Dos fechas que marcan parte de la historia de Colombia: 24 de julio de 2023, Bicentenario Naval con el Almirante Guajiro, José Prudencio Padilla López y el 9 de diciembre de 2024, Bicentenario de la Batalla de Ayacucho que significó la libertad de América del Sur, la emancipación del Perú y el nacimiento de Bolivia como Estado, proceso liderado por el Héroe colombiano, José María Córdova Muñoz, cuya presencia igualmente en Ecuador, Panamá, y Venezuela fue esencial. Seis naciones que lo admiran y recuerdan por su arrojo, brillantes y sencillez geniales.

Data coincidente con el éxito de una grancolombiana de oro, la Contralmirante Beatriz Elena García Restrepo. Y como inspiró la poeta Isa Guerra: «La mar es mujer que no se doblega y se alza en la cresta de la ola por las libertades. La mar es mujer cabalgando en las olas en la historia de los tiempos. La mar que no es el reposo del guerrero tras la arena de luz...»

«El Panóptico»:

JUEGO DE PODER



Jhonny Alexis
Lizcano L.

Ahora si en plena normalidad habitual. En un año que augura para el Presidente Gustavo Petro, un mayor desgaste político. Y sin duda, la afinación de su propuesta de gobierno y de gobernanza, frente a la cascada de oprobios que ya viene gestando la oposición. Entre ellas, el preparado y mediático golpe de Estado. Hacen de lo anterior, un cóctel desafiante y peligroso para el mandatario de los colombianos.

Pues según informes de inteligencia de la Policía Nacional un grupo de opositores y reservistas de las Fuerzas Militares, estarían buscando desestabilizar el gobierno nacional.

Situación que fue denunciada el pasado domingo 14 de enero por Noticias Uno. Indicando que «existen planes de la oposición para desestabilizar el gobierno del Presidente Gustavo Petro, a través de bloqueos y manifestaciones políticas».

El medio de comunicación también señaló que la oposición podría estar organizando acciones concertadas para el año



Los reservistas aliados con la oposición derechista buscan desestabilizar el gobierno del presidente Petro.

2024, incluyendo la participación de miembros de la reserva militar y asociaciones contrarias al régimen de gobierno. En una denominada «Gran Marcha Nacional». En contra de las políticas públicas y sociales que ha venido impulsando el ejecutivo, en temas sustanciales como: la salud, educación, pensional, laboral y política macroeconómica.

Lo más llamativo del asunto, es como aflora descomunamente el marketing y la comunicación política como un juego de poder, para librar la batalla final por

parte de la denominada oposición.

Usando frases como «2024 año del juicio político a Petro». O en su defecto, usando vallas como la que aparece en la ruta entre Bogotá y Tunja. Las cuales incluyen el logotipo de «Cívicos». Grupo que a través de su sitio web, hace llamados a reuniones de gran escala y que tiene como imagen a Carlos Alonso Lucio, en algunos enlaces que aparecen en dichas paginas digitales.

Otros mensajes incluso demuestran un cargado tinte ideológico o discri-

minativo, como «Paremos la milicianización o perdemos a Colombia».

Impulsando además un desacuerdo colectivos y social. También conocido en ciencia política como manipulación de masas, frente a la gestión del Gobierno de Petro. Con un lenguaje reaccionario, radical y sectario.

Pero lo más preocupante de todo, es la manipulación ideológica y política que se está preparando en Colombia. Al punto de tomar o intervenir violentamente el Palacio de Nariño y el Congreso de la República, a cargo de

miembros de la reserva militar y grupos de ciudadanos radicales, a manera de milicia urbana.

Al escuchar dicha prospectiva planificada y concertada por grandes poderes económicos y políticos del país, en oposición. Solo resta encomendarse al Sagrado Corazón de Jesús, para no repetir el holocausto colombiano del Palacio de Nariño. O en caso contrario, el referente más cercano protagonizado en su momento por el Presidente Donal Trump, y su intervención derechista en el Capitolio Nacional.

Cartas al pasado:

VIDA. LO QUE NECESITAMOS ES VIDA

Diego García MD

Para muchos la vida se convierte en una serie de pasos o reglas a seguir, parece tener un manual y por supuesto un orden, nacemos y aprendemos a sentarse, gatear, caminar y a hablar, luego entramos a un guardería por que debemos seguir aprendiendo cosas, pasamos al colegio y los que tienen la oportunidad van a la universidad, luego trabajamos, nos casamos, tenemos hijos, y entramos en el negocio de tener cosas: un carro, una casa o un apartamento y si nos va bien, tenemos una finca donde ir a descansar, mientras eso pasa, la vida también pasa y nos refugiarnos en decir que así es, pasa muy rápido, nuestros padres o abuelos nos dicen eso, y en su sabiduría curtida por las canas y arrugas también nos dicen que disfrutemos la vida, que la aprovechemos, pero en pocas palabras solo sabemos estudiar, trabajar y pagar deudas, eso de disfrutar es una materia pendiente.

Al final de nuestras vidas, de nuevo acumulamos arrugas y canas, tenemos esa gran sabiduría y la transmitiremos a nuestros hijos o las personas jóvenes: «disfruta la vida, porque se pasa muy rápido» y sin darnos cuenta repetimos de nuevo la historia. ¿Cuántas veces has sentido que sabes mucho de tu profesión o de tu trabajo, pero sabes tan poco de la vida?

De la vida nos enseñan en términos generales a hacer las cosas bien, a ir por el camino recto, nos infunden un propósito que muchas veces no es el verdadero, debemos tener una profe-



La Tierra es el único lugar del Universo del que se sabe que hay o ha habido vida; cuna y hogar de la Humanidad, y de todas las formas de vida conocidas.

sión o un buen trabajo, por eso es que vale la pena vivir, nos dicen, que solo con eso seremos algo, yo pregunto: ¿no es suficiente con lo que somos como individuos? Nuestra vida se va midiendo por los logros, por la aprobación de otros, empezamos a vivir para satisfacer a los demás, para nutrir sus opiniones.

Vivir así, nos hace vivir con miedo, pensando en que dirán los demás; si hago mucho, por que hago mucho y si hago poco, por que hago poco. Nunca va a ser suficiente y tratamos de llenar ese vacío con el que creemos, pero nunca vamos a lograr llenarlo. Saltamos de un lado a otro, buscando respuestas a preguntas que no entendemos, nos vamos asfixiando tratando de encontrarlas.

Nos dan las reglas para en teoría tener un buen vivir, pero la mayoría nos empeñamos en hacerlo de otra forma y muchas veces, es la forma que más dolor nos causa, nos dicen que solo así se aprende, del dolor nace nuestra sabiduría, en pocas palabras aprendemos a los golpes, de nue-

vo repetimos la historia de nuestros abuelos y nuestros padres.

Pero todos tenemos la fortuna de un día sentirnos tan mal, tan angustiados, tan perdidos, que ese día es el preámbulo de lo que intuitivamente hemos buscado, sentirse así no es cómodo, pero es necesario, es la forma de abrir los ojos, es momento de empezar a ver por primera vez, a la edad que sea, para unos a los 24, 37, 45 o 76 años.

Para ver lo verdaderamente hermoso de la vida no hay límite de edad. Ver de una forma real y auténtica para cada uno de nosotros, es ver que no solo del dolor se aprende, también lo podemos hacer desde el amor. Cuando aprendemos desde el dolor, nuestro conocimiento está sustentado en; miedo, duda, incertidumbre, ira y negativismo. Por el contrario, cuando aprendemos a partir del amor ese conocimiento se caracteriza por tener; seguridad, confianza, respeto, alegría y positivismo.

Nos han propuesto en los últimos años que debemos

hacer un cambio, se habla del cambio personal o desarrollo personal, pero más que cambiar un hábito o una costumbre por otra, se trata de conocernos de una forma verdadera, es un camino que inicia con un paso, no hacia el exterior, sino hacia el interior de cada uno de nosotros.

El inicio del camino es incomodo, por que estamos acostumbrados a nuestra vida y es lógico, nuestra mente se va a resistir, esta familiarizada a hacer lo que hecho por muchos años, es como entrar en un bosque espeso, que apenas nos permite dar pequeños pasos, pensaríamos que a medida que avancemos nos vamos a sentir más libres, pero no es así, entre más tratamos de conocernos, de encontrar respuestas, nos vamos a sentir más apretados, en el bosque hay espinas y sentimos cómo nos lastiman, podemos sentir dolor al avanzar, pero no es un dolor nuevo, es un dolor que ha estado oculto en lo más profundo de nosotros, siempre ha estado ahí, si no logramos erradicar, nunca nos vamos a curar, es como tener

una espina en un dedo de un pie, podemos caminar pero siempre nos va a molestar y en algún momento de nuestro camino va a ser tan doloroso que no vamos a seguir avanzando.

Cuando logramos pasar por los arbustos, las espinas, el lodo, vamos a ser capaces de encontrar ese manantial de agua pura y cristalina, es un lugar secreto y tan maravilloso en cada uno de nosotros que merece y vale la pena ser mostrado a los demás.

Para poder encontrar el camino a ese lugar mágico y poder mostrarlo al mundo necesitaremos de herramientas para quitar los arbustos con espinas, los árboles viejos y secos, tendremos a nuestra disposición hachas, cuchillos, palas o lo que necesitemos. En nuestra vida esas hachas y cuchillos o palas que nos ayudan a despejar y ver más claro el camino, son las personas que están a nuestro alrededor, todos somos instrumentos de ayuda para los demás y la forma de darle filo a esas herramientas reposa en nuestra espiritualidad.

Qué tan rápido quieres encontrar ese lugar, que tan rápido quieres encontrar-te, solo dependerá de qué tanto estés dispuesto a trabajar en ti, en despejar el camino. Vas a entender que no tenias una vida para llenar, todo lo contrario, hay tanto dentro de ti que puedes dar y nunca te vas a sentir vacío.

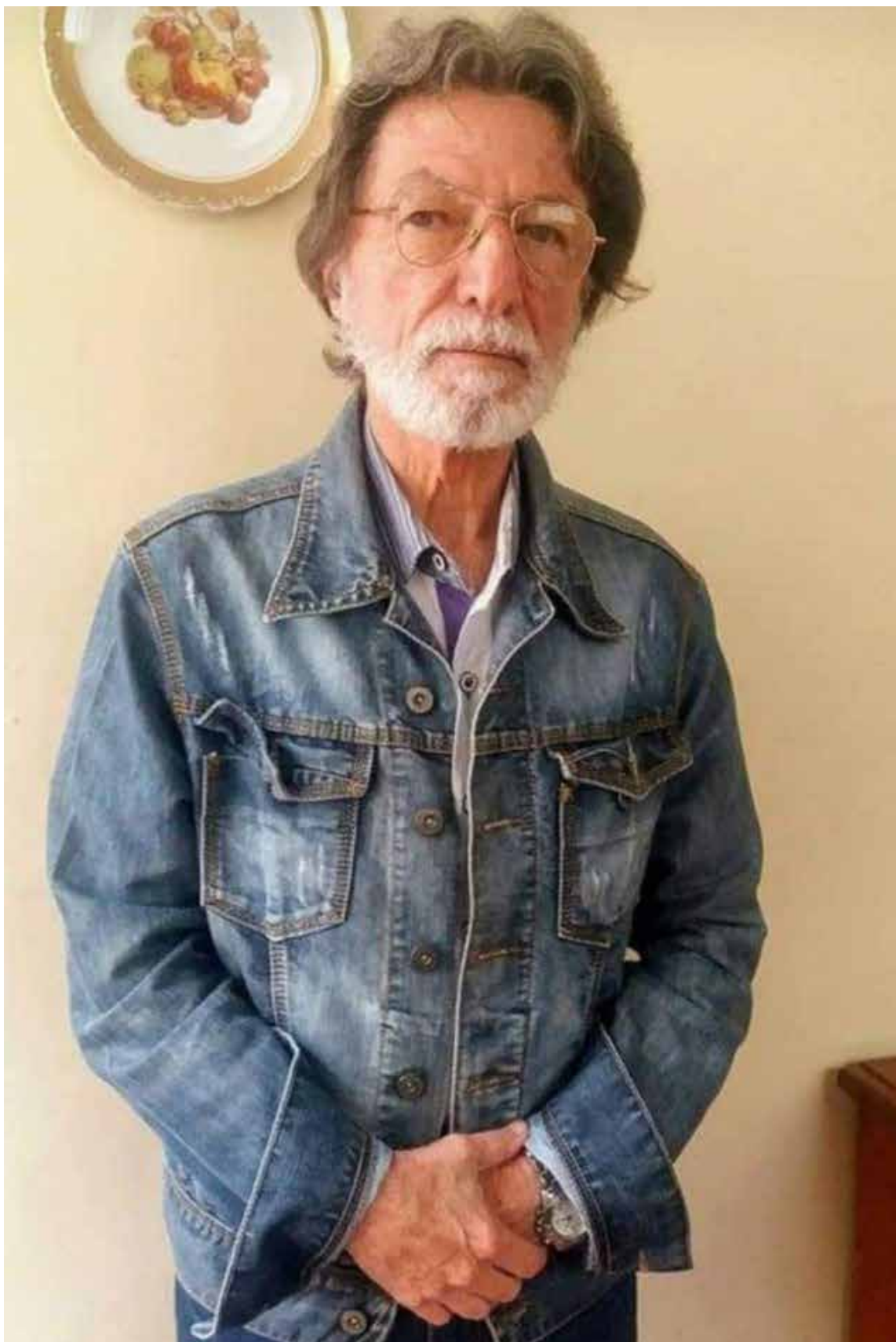
Como dice la canción de Aerosmith titulada Amazing «...la vida es viaje, no un destino» disfruta de tu viaje, disfruta de tu vida.

MURIÓ, «EL YETI» LORENZO

Juan Romero Cortes

Lo conocí en Junín, Medellín, un día cualquiera del mes de agosto. Llevaba bajo su brazo una libreta de apuntes en la que recopilaba montones de notas de los principales artistas de la época de los sesentas, con los cuales jugaba a la perfección con su memoria prodigiosa, con la cual especulaba las hazañas musicales de los grupos y cantantes tanto europeos como españoles que le dieron lustro al denominado rock and roll que iba de la mano con la codiciada balada pop.

Era Luis Fernando Garcés, un pimpollo paisa, con una voz marcada para la balada de los sesenta, con matices juveniles, revestido de Andy Williams, Rocky Pontoni o hasta el mismo Manolo Muñoz. Su porción literaria en las letras, lo señalaban como el analista regional del Sol en el Andén, Yesterday, hasta el descubrimiento de: “Despierta Lorenzo”, obra cumbre que revolcó en sus entrañas el sabor del éxito por el resto de su existencia. Solo le valió cantar ese tema para que se diera a conocer en los confines de la patria, donde con sus amigos entrañables ameritaba los aplausos de la gran muchachada paisa, para luego conquistar los abolengos juveniles de toda una nación. Compartió galas con sus amigos de siempre, Juan Nicolás Estela, Juancho López, sus compañeros Yetis, conformaron una familia musical empeñada en dar lustros a las canciones más recitadas por la juventud de siem-



Luis Fernando Garcés

pre, pero con el estilo impregnado por ellos.

Su motor, la historia juvenil que se iniciara en Colombia con la presentación en el Teatro Colombia de Bogotá, (hoy, Teatro Jorge Eliecer Gaitán) del grupo legendario de Bill Halley and The Comets, ante un grupo de en ruanados, allá por

el año 58, donde los presentes oían una música estridente pero no entendían ni jota del inglés que esos agricultores, que en su patria se habían convertido por obra y arte en ídolos de las nuevas generaciones de entonces. El Flaco sabía todas esas historias, como la de su grupo preferido, “Los Beatles”, los obreros de

Liverpool, cuatro muchachos que triunfaron componiendo muchas canciones que conforman el listado de las melodías interpretadas por ellos y por un sinnúmero de artistas de todo el globo e inclusive, que lograron opacar por momentos al Rey, ELVIS, en su propio terruño. Sus primeras grabaciones que luego

el éxito los cobijaron en orden cronológico, tanto en aparición como en ventas. La fuerza que tomaron bajo la batuta de Brian Epstein, su manager, quien logró darles una personalidad en los escenarios, manteniendo en su presentación personal al inglés nato, sus ruedas de prensa, su contacto con los medios, bastaron para crear historia dentro de la música y la moda.

Luisfer, abonaba en sus lecturas de las revistas musicales de la época, toda una gama de historias referidas con conciertos, presentaciones de todas las figuras habidas y por haber. Como se alimentaban las primeras estaciones de radio, que comenzaban a intimidar con canciones en otros idiomas y en el nuestro, por supuesto, para engrosar los listados de grupos, duetos, solistas y orquestas que se empeñaban por vender esa nueva música

Aunque sus fuerzas se agotaron frente a una penosa enfermedad, su leyenda seguirá viva entre todos los que siguieron su trayectoria en los últimos años, en que florece el buen gusto por las melodías, que con cuerpo y corazón hacen latir la cimiento de las canciones, que nunca pasan de moda, a pesar de las nuevas tendencias y nuevos valores que pululan sin pena ni gloria. Te despedimos con un adiós y un hasta luego, hoy te reencuentras con tus amigos en el cielo y a cantar se dijo: DESPIERTA LORENZO

EL FANTASMA



El espectáculo no termina en Colombia.

Además del Carnaval de Barranquilla, se llevan a cabo fiestas en estos días en Sincelejo y en diversos municipios de la Costa Atlántica.

Pero el espectáculo también es el deporte.

Y uno de ellos es el ciclismo que bien vale la pena mostrar no sólo en Colombia sino en el mundo.

Con una contrarreloj entre Paipa y Tunja, el próximo 25 de enero arrancarán los Campeonatos Nacionales de Ruta. Será la previa del Tour Colombia que se vivirá en Boyacá en febrero.

El espectáculo del Tour Colombia 2.1 regresa a las carreteras colombianas para el 2024, con la celebración de su cuarta edición, que recorrerá los departamentos de Boyacá y Cundinamarca, y finalizará en Bogotá, en evento organizado por la Federación Colombiana de Ciclismo, con el apoyo del Ministerio del Deporte.

El altiplano cundiboyacense será el epicentro de la carrera, que regresa al calendario internacional de la UCI, para recibir, como en las tres ediciones anteriores, a los mejores ciclistas y equipos del mundo, dijo Mauricio Vargas, presidente Federación Colombiana de Ciclismo. «Se trabajó durante todo el año para conseguir los recursos para retomar la carrera porque era la última oportunidad que teníamos para mantener el estatus del Tour Colombia y que la Unión Ciclista Internacional nos permitiera continuar con el evento. Desafortunadamente en el año 2021 la pandemia no nos dejó hacerlo, en el 2022 un pico de la emergencia también impidió el desarrollo y en el año 2023 sí fue imposible por falta de recursos, porque lamentablemente fue año de cambio



Fernanda Millán

de Gobierno y fue imposible tener el apoyo del Gobierno Nacional», explicó el dirigente ciclista.

Paipa será la sede de apertura del Tour Colombia 2.1 2024, con la salida de la primera etapa el martes 6 de febrero, la cual pasará por Duitama, La Y, realizará cinco vueltas al Valle entre Tibasosa, Sogamoso, Nobsa y La Y, y finalizará en Duitama, en una fracción de 155 kilómetros.

La segunda etapa, que se llevará a cabo el miércoles 7 de febrero, también saldrá de Paipa, pasará por Tunja, Ventanemada, regresará a Tunja y Paipa, cruzará por Duitama y terminará en Santa Rosa de Viterbo, para un recorrido total de 169 kilómetros.

En Tunja se celebrará la tercera jornada, con un circuito de 12.9 kilómetros, con salida y llegada sobre la Avenida Universitaria al lado del Colegio San Viator, por el Condominio Santa Helena, al que los ciclistas deberán dar 12 vueltas, para un total de 155 kilómetros.

La cuarta etapa saldrá de Paipa, pasará por Tunja, Ventanemada, Villapinzón, Chocontá, Gachancipá, Tocancipá, Chía, Cajicá y terminará en Zipaquirá, en jornada que tendrá 181.8 kilómetros de recorrido. La penúltima fracción se realizará en Cundinamarca, con salida en Cota, paso por Siberia, El Rosal, La Vega, Villeta y regreso para terminar la etapa reina de 138.3 kilómetros en el Alto del Vino.

Finalmente, el Tour Colombia 2.1 culminará con la sexta etapa, que se disputará sobre 138.7 kilómetros, desde Sopó, pasando por Tocancipá, Gachancipá, Chocontá, regreso – Sesquilé, Guatavita, La Calera, Alto de Patios, entrará a Bogotá por la Calle 85 con Carrera Séptima y llegará al Parque Nacional.

Importantes hallazgos científicos:



La idea de que organismos vivos estén flotando en las nubes del planeta Venus es una posibilidad extraordinaria. Se trata de un gas conocido como fosfano o fosfina (PH_3), una molécula formada por un átomo de fósforo y tres átomos de hidrógeno. En la Tierra se asocia a la fosfina con la vida. Se encuentra en los microbios que viven en las entrañas de animales como los pingüinos o en ambientes pobres en oxígeno como los pantanos.

Líderes latinoamericanos:

**LAMENTARON
LA MUERTE DE
PIEDAD CÓRDOBA**

Teléfonos inteligentes:

**CREANDO UNA
GENERACIÓN
DE IDIOTAS**